

SELF MODUL 1

DIE RÜCKKEHR ZU DIR

Mentoring – Stabilisierung - Identität



JAHRESBEGLEITUNG M.H.P. FEMALE

Modul 1: SELF

Modul 2: CODE

Modul 3: PURPOSE

Modul 4: EXPRESS



CARINA TÖFFERL

Mentorin, Speakerin und
Gründerin

M.H.P. Female Methode

www.carinatoeffler.at

0664 10 333 20

Das erste Modul ist die **Grundlegung eines neuen inneren Fundaments**. Viele Frauen leben nicht ihr Potenzial, weil sie zerstreut, verunsichert und verletzt sind. Dieses innere Chaos, das meist aus zu vielen unkontrollierten Gedanken und Gefühlen besteht, führt zu Instabilität und Ohnmacht, weshalb sie ihr wahres Wesen nicht wirklich kennen, geschweige denn verkörpern. Sie funktionieren, passen sich an, reagieren, leisten, kompensieren, halten durch aber sie leben nicht aus ihrem eigentlichen Selbst heraus. Im Mentoring geht es vor allem darum, dass jede Frau sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnet. Wir entlarven und integrieren gleichzeitig, ihre antrainierten Rollen, verschiedenen Masken und Anpassungsmuster, ihre Geschichte - die sie sich über sich selbst erzählt und erkennen immer mehr den wahren Kern. Den Teil in ihr, der nicht kaputt ist, der nicht falsch ist, der nicht geheilt werden muss, sondern der erinnert, freigelegt und gestärkt werden darf. Dafür schauen wir uns an, **was dieses Selbst im Alltag überlagert**.

- Welche mentalen Muster laufen, ständig mit?!
- Welche emotionalen Altlasten bestimmen ihre Reaktionen?!
- Welche Kindheitsprägungen wirken, heute noch in ihrer Partnerschaft, in ihrer Mutterschaft, in ihrer Arbeit, in ihrem Selbstwert und in ihrer Fähigkeit, Grenzen zu setzen oder sich zu zeigen?!

Viele Frauen glauben, sie hätten „ein Problem mit Selbstbewusstsein“, dabei tragen sie oft unbewusst alte Bindungsdynamiken, Schuldgefühle, Anpassungsstrategien oder übernommene Glaubenssätze mit sich herum - durch diese Brille können sie sich nicht wirklich erkennen. In diesem Modul geht es deshalb konkret um die eigene Geschichte. Nicht, um sich in der Vergangenheit zu verlieren, sondern um zu erkennen.

Was wurde gelernt? Was wurde übernommen? Was wurde unterdrückt? Was davon lebt heute noch weiter? Ein weiterer zentraler Teil dieses Moduls ist das Verständnis von **Lebensprinzipien, Kausalität und universellen Gesetzen**. Die Frauen lernen, dass ihr Erleben nicht zufällig entsteht. Jede Wirkung hat eine Ursache. Gedanken, Emotionen, Gewohnheiten, Handlungen und Beziehungen stehen nicht isoliert da, sondern sind Teil eines inneren Systems. Dadurch entsteht Verantwortung aber keine harte, schuldbeladene Verantwortung, sondern eine erwachsene Form von Bewusstheit. Die Erkenntnis: **Ich bin meinem Leben nicht ausgeliefert. Ich wirke ständig mit. Ich schöpfe in jeder Sekunde meine Realität.**

Es geht auch um Routinen, Gewohnheiten und alltägliches Verhalten. Denn Bewusstsein zeigt sich nicht in schönen Gedanken, sondern im gelebten Alltag. Wir schaffen Bewusstsein für folgende Rituale:

- Wie starte ich in den Tag? Wie spreche ich mit mir?
- Wo verrate ich mich selbst? Wo verliere ich mich in anderen?
- Wo bin ich überfordert, übersteigert, emotional verstrickt oder komplett abgeschnitten?
- Wo bin ich im Mangel?
- Wo im Kampf? Wo in Kontrolle?
- Wo in Abhängigkeit?

Auch die Beziehungsebenen werden angeschaut - zur Herkunftsfamilie, zum Partner, zu den Kindern, zum eigenen Körper, zur Weiblichkeit, zur Leistung, zum Empfangen, zur Ruhe, zur eigenen Wahrheit. Viele Frauen sind äußerlich stark und innerlich trotzdem nicht frei. Sie funktionieren gut, aber sie fühlen sich nicht wirklich bei sich. **Dieses Modul führt sie zurück in ihre Mitte.** Der Kern des ersten Moduls ist **Klarheit zu schaffen, innere Stabilisierung, Selbstbegegnung, Bewusstwerdung und die Rückverbindung mit der eigenen weiblichen Präsenz**. Es geht hier nicht nur um Erkenntnis, sondern auch um Verkörperung. Transformation bedeutet nicht Wissen - sondern Handeln. In meinem Programm geht es also nicht nur ums Reden und Verstehen, es geht um Umsetzung und das Frauen eine neue Qualität und neue Standards leben.

Was man daraus auf Social Media ziehen kann: Dieses Modul eignet sich perfekt für Inhalte zu Themen wie Selbstverlust, Anpassung, innere Stabilität, Weiblichkeit, Nervensystem, Prägungen, Selbstverantwortung, Beziehungen, Gewohnheiten, Wahrheit, Identität und Präsenz.

JAHRESBEGLEITUNG M.H.P. FEMALE

Modul 1: SELF

Modul 2: CODE

Modul 3: PURPOSE

Modul 4: EXPRESS



CARINA TÖFFERL

Mentorin, Speakerin und
Gründerin

M.H.P. Female Methode

www.carinatoefflerl.at

0664 10 333 20

Ihr geht es um die Wissensvermittlung der MHP-Methode – ein strukturiertes Bewusstseinsmodell, das menschliches Verhalten verständlich, greifbar und anwendbar macht. Viele Frauen sind hoch sensibel, besitzen viel Lebenserfahrung und ein feines Gespür für Menschen. Was jedoch oft fehlt, ist ein klares System, um diese Wahrnehmungen einzuordnen, zu benennen und gezielt anzuwenden. Mit der MHP-Methode bekommen sie ein Werkzeug an die Hand, das ihnen hilft, **Menschen besser zu verstehen und sich selbst zuerst.** Denn bevor ich andere lesen kann, muss ich die Dynamiken in mir selbst erkennen.

- Wie funktioniere ich?
- Wie reagieren andere?
- Warum entstehen Missverständnisse?
- Warum wiederholen sich gewisse Konflikte?
- Warum erreiche ich manche Menschen sofort und andere gar nicht?
- Warum rede ich an manchen vorbei, obwohl ich es gut meine?
- Wieso kann ich Dinge nicht durchziehen oder Abhängigkeiten nicht beenden?

Dieses Modul schafft Klarheit und Struktur, denn genau das fehlt vielen Frauen, die im beratenden, pädagogischen, gesundheitlichen oder begleitenden Bereich tätig sind. Sie haben Herz, Lebenserfahrung, Intuition, vielleicht auch schon viele Ausbildungen aber oft kein klares System, mit dem sie arbeiten können. Kein Modell, das ihnen Sicherheit gibt. Kein Werkzeug, das ihnen hilft, ihre Beobachtungen einzuordnen und verständlich weiterzugeben. Die MHP-Methode ist genau dafür da:

- Sie macht innere Prozesse lesbar
- Sie hilft, Muster zu erkennen
- Sie schafft Klarheit im Umgang mit verschiedenen Menschentypen
- Sie ermöglicht es, Wissen wirksam zu vermitteln.

Sie verbindet Intuition mit Struktur, Empathie mit Klarheit und Wissen mit praktischer Anwendung.

Dieses Modul ist deshalb nicht nur Selbsterkenntnis, sondern auch praktische Kompetenzentwicklung. Die Frauen lernen, wie sie dieses Wissen im Alltag anwenden können. Zum Beispiel in Beziehungen, in Teams, im Kundenkontakt, in Konflikten, in der Begleitung anderer Menschen, in ihrem Beruf und in ihrer Kommunikation. **Du entwickelst die Fähigkeit, nicht nur zu fühlen, du lernst zu erkennen, zu benennen und bewusst zu führen.**

Das Herzstück: Das 4-Elemente-Modell Die MHP-Methode basiert auf **vier grundlegenden Wirkkräften der Persönlichkeit:**

- 1. Aktivität Energie, Kraft, Durchsetzung, Selbstvertrauen
- 2. Passivität Ruhe, Gelassenheit, Akzeptanz, Geduld
- 3. Spannung Fokus, Disziplin, Stabilität, Ordnung
- 4. Entspannung Leichtigkeit, Klarheit, Freiheit, Flexibilität

Jeder Mensch ist individuell, aber nicht zufällig. Meist sind zwei dieser Bereiche stärker ausgeprägt, während die anderen weniger entwickelt sind.

JAHRESBEGLEITUNG M.H.P. FEMALE

Modul 1: SELF

Modul 2: CODE

Modul 3: PURPOSE

Modul 4: EXPRESS



CARINA TÖFFERL

Mentorin, Speakerin und
Gründerin

M.H.P. Female Methode

www.carinatoefflerl.at

0664 10 333 20

Dieses Ungleichgewicht zeigt sich in:

- Verhaltensmustern
- Kommunikationsstilen
- Konflikten
- Entscheidungen
- Lebensrealitäten.

Die meisten Menschen nutzen ihr Potenzial nicht, aus Unwissenheit über die Funktionsweise des Menschseins. Der unbewusste Fokus liegt meist auf den bereits starken Anteilen, während andere Bereiche vernachlässigt werden und auch keine Vorstellung existiert, wie man ein System ausgleicht. So entsteht ein inneres Ungleichgewicht, das sich im Außen als Chaos, Überforderung, Stillstand oder Konflikte zeigt.

Das Ziel der MHP-Methode

Bewusstsein. Ausgleich. Konstruktive Nutzung

Du entwickelst dich vom unbewussten Reagieren zum bewussten Erkennen und zum gezielten Anwenden deiner Fähigkeiten. Mentale Intelligenz bedeutet, gegenwartsbezogen, wachbewusst zu agieren, statt von Mustern gesteuert zu werden. Gerade in Berufen mit Menschenkontakt ist dieses Modul unglaublich wertvoll. Ob im Gesundheitsbereich, in der Justiz, im pädagogischen Feld, im Coaching, in der Therapie, im Sport, in der Beratung oder in Führungsrollen. Überall dort, wo Menschen aufeinandertreffen, ist es entscheidend, Verhalten nicht nur oberflächlich zu bewerten, sondern tiefer zu verstehen.

Denn viele Probleme entstehen nicht aus Bosheit, sondern aus Unbewusstheit. Nicht aus mangelndem Willen, sondern aus unklaren inneren Programmen. Nicht aus Dummheit, sondern aus ungelösten Mustern. Für die Teilnehmerinnen bedeutet das: Sie lernen nicht nur etwas für sich selbst. Sie erwerben eine Sprache, ein Raster, ein System und ein Bewusstseinswerkzeug, das sie in ihre Arbeit hinausnehmen können. Damit bekommen sie mehr Sicherheit, mehr Klarheit und mehr Qualität im Umgang mit Menschen. Und genau das macht dieses Modul so stark: Es ist nicht bloß spirituelles Wissen, nicht bloß psychologische Theorie und auch nicht bloß Alltagstauglichkeit — es verbindet all das zu einer anwendbaren Methode.

Wie Veränderung entsteht

Der Schlüssel ist Wahrnehmung.

Je klarer du deine inneren Prozesse erkennen kannst, desto mehr Distanz entsteht und genau diese Distanz ermöglicht Veränderung. Du lernst:

- Muster zu erkennen, bevor sie dich steuern
- bewusst zu agieren und kreieren statt automatisiert zu reagieren
- deine Energie gezielt einzusetzen

Die Essenz

Menschen sind nicht kompliziert. Sie sind oft nur unbewusst. Du lernst, Menschen nicht nur zu fühlen – sondern sie wirklich zu verstehen, einzuordnen und bewusst zu führen.

PURPOSE MODUL 3

POTENZIALERKENNUNG & BERUFUNG

Deine tiefste Wunde kann dein größter Auftrag werden



JAHRESBEGLEITUNG M.H.P. FEMALE

Modul 1: SELF

Modul 2: CODE

Modul 3: PURPOSE

Modul 4: EXPRESS



CARINA TÖFFERL

Mentorin, Speakerin und
Gründerin

M.H.P Female Methode

www.carinatoefferl.at

0664 10 333 20

Dieses Modul ist für viele Frauen eines der bewegendsten, weil es an einen Punkt führt, nach dem sich unzählige insgeheim sehnen: **Wofür bin ich eigentlich da?** Was ist mein Ausdruck? Was ist mein Beitrag? Was ist mein Platz? Was ist mein Geschenk an diese Welt? Viele Frauen suchen ihre Berufung an den falschen Orten. Sie glauben, Potenzial müsse immer groß, sichtbar, besonders oder spektakulär sein. Als müsste Berufung automatisch heißen, auf einer Bühne zu stehen, ein Business zu haben oder etwas „Außergewöhnliches“ zu tun. Aber das eigentliche Potenzial eines Menschen zeigt sich oft viel feiner, viel echter und viel näher am eigenen Wesen. Manche Frauen tragen ihre Gabe in der Sprache. Andere in der Berührung. Manche im Schaffen von Schönheit. Andere in der Ordnung, in der Präsenz, im Halten von Räumen, im Organisieren, im kreativen Gestalten, im Schreiben, im Zuhören, im Verbinden, im Kochen, im Arbeiten mit Pflanzen, im Gestalten von Atmosphäre, in handwerklicher Hingabe oder in stiller Führung.

**Potenzial ist nicht immer laut. Aber es ist immer lebendig.
Und es will gelebt werden.**

In diesem Modul geht es darum, die eigene Lebensgeschichte nicht mehr nur als Belastung zu sehen, sondern als Hinweis. Denn oft liegt gerade dort, wo eine Frau am meisten gelitten hat, auch ihre größte Erkenntnistiefe. Dort, wo sie gefallen ist, hat sie etwas verstanden, was andere noch nicht sehen. Dort, wo sie kämpfen musste, hat sie Fähigkeiten entwickelt. Dort, wo sie sich verwandeln musste, ist oft ein Licht entstanden, das später anderen den Weg zeigen kann.

Darum steht über diesem Modul auch sinngemäß: **Deine tiefste Wunde kann dein größter Auftrag sein.** Es geht hier nicht um romantisierte Schmerzgeschichten oder um das Verherrlichen von Leid. Sondern um die reife Frage: Was hat mich mein Weg gelehrt? Welche Themen ziehen sich wie ein roter Faden durch mein Leben? Welche Krisen haben mich geformt?

Was habe ich dadurch verstanden, entwickelt, verfeinert? **Wie kann daraus etwas Sinnvolles entstehen, für mich und vielleicht auch für andere?**

Die Frauen lernen, ihren roten Faden zu erkennen. Dies passiert nicht über eine schnelle Motivation, sondern über ehrliche Innenschau. Sie entdecken, wo ihre Begabungen liegen, welche Themen sie tief bewegen, was sie intuitiv gut können, wo sie Resonanz erzeugen und was durch sie in die Welt kommen möchte. Dabei geht es nicht nur um klassische „Berufung“ im Sinne von Job oder Business. Es geht um Ausdruck, um Sinn, um Verkörperung und um die Erlaubnis, das Eigene nicht länger kleinzureden. Denn viele Frauen tragen Fähigkeiten in sich, die sie nie ernst genommen haben, weil sie nicht gelernt haben, ihren Wert zu erkennen. Dieses Modul hilft ihnen, das sichtbar zu machen.

**Es ist damit auch ein Modul der Würdigung. Der Erlaubnis.
Der inneren Neuorientierung.**

Und es führt weg von der Frage: „Was soll ich machen?“ hin zu der viel tieferen Frage: „Was in mir will gelebt werden?“

EXPRESS MODUL 4

SICHTBARKEIT & VERLETZBARKEIT

Mit deinem Wissen nach außen gehen
und deinen Platz einnehmen



Dieses Modul ist der Schritt in die Welt. Denn Wissen, Tiefe und Transformation sind wertvoll aber sie müssen auch **sichtbar, vermittelbar und greifbar** werden. Genau daran scheitern viele Frauen. Es ist nicht so, dass sie nichts zu sagen hätten, aber alte Ängste, Unsicherheiten und Zweifel halten sie zurück. Sie haben Angst, sich zu zeigen oder kritisiert zu werden oder noch nicht gut genug zu sein oder dass andere sie falsch verstehen oder sogar, dass es peinlich werden könnte?! Angst, gesehen zu werden und gleichzeitig Angst, unsichtbar zu bleiben. Weil sie all das überfordert, tun sie oft gar nichts und schieben es bis ans Ende ihrer Tage vor sich hin. Dieses Modul beschäftigt sich daher mit einem der größten Wachstumstore: **Sichtbarkeit**. Dabei geht es nicht nur um Instagram oder Marketing im oberflächlichen Sinn. Es geht um einen viel tieferen Prozess!! Frauen begegnen folgenden Punkten.

- **Kann ich mit dem, was ich weiß, wofür ich stehe und was ich verkörpere, wirklich nach außen treten?**
- **Kann ich mich zeigen, ohne mich zu verbiegen?**
- **Kann ich sprechen, ohne perfekt zu sein?**
- **Kann ich meine Botschaft formulieren, ohne eine Kopie von jemand anderem zu werden?**
- **Kann ich lernen, mein Wissen so zu kommunizieren, dass andere mich verstehen, spüren und ernst nehmen?**

Dieses Modul führt die Frauen Schritt für Schritt in die Praxis. Es geht um erste Gespräche, erste Positionierung, erste Formulierungen, erste Auftritte, erste Inhalte. Es geht darum, wie sie ihr Wissen weitergeben, wie sie ihren eigenen Stil entwickeln und wie sie ihren persönlichen Stempel auf das setzen, was sie in die Welt bringen wollen. Dabei spielt auch Branding eine Rolle aber nicht als bloße Oberfläche es ist ihr Ausdruck von Klarheit. Denn gutes Branding ist nicht nur hübsch, es ist verkörperte Identität. Es zeigt: Wofür stehe ich? Wie wirke ich? Wen spreche ich an? Was ist mein Ton? Was ist meine Botschaft? Was ist meine Energie? Viele Frauen versuchen, sichtbar zu werden, bevor sie sich innerlich erlaubt haben, da zu sein. Genau deshalb braucht dieses Modul nicht nur praktische Tools, sondern auch innere Arbeit. Denn echte Sichtbarkeit beginnt nicht im Außen, sondern mit der Entscheidung: **Ich nehme meinen Platz ein, ich nehme mich ernst, ich vertraue mir.**

Man kann sich also gut vorstellen, dass die Sichtbarkeitsthematik einige unbewusste Prägungen, Ängste, Glaubensmuster und Trauma hervorbringt, die in uns wirken und uns blockieren, uns buchstäblich abhalten von unserem wahren Weg

In diesem Modul lernen die Teilnehmerinnen, wie sie in Momenten der Sichtbarkeit, bei sich bleiben, ihrem wahren Kern folgen und nicht ihren lähmenden Gedanken unterliegen. Wie sie eine Brücke bauen zwischen Tiefe und Vermittlung, zwischen Wissen und Wirkung, zwischen Identität und Außenauftritt. Ob über Social Media, eine Homepage, Gespräche, Workshops, 1:1-Arbeit oder ihren beruflichen Kontext. Sie sollen nach diesem Modul nicht mehr nur etwas können, sie sollen auch damit rausgehen können. Der entscheidende Punkt ist:

Dieses Modul macht aus innerer Entwicklung äußere Präsenz. Denn was bringt die beste Methode, die tiefste Erkenntnis und das größte Herz, wenn niemand davon erfährt oder wenn eine Frau sich selbst immer wieder zurücknimmt? Sichtbarkeit ist kein Ego-Thema. Sichtbarkeit ist Verantwortung. Wenn ich etwas in mir trage, das anderen dienen kann, dann darf ich lernen, es auch zu zeigen. Sichtbarkeit ist Verantwortung. Wenn ich etwas in mir trage.

JAHRESBEGLEITUNG M.H.P. FEMALE

Modul 1: SELF

Modul 2: CODE

Modul 3: PURPOSE

Modul 4: EXPRESS



CARINA TÖFFERL

Mentorin, Speakerin und
Gründerin

M.H.P Female Methode

www.carinatoefferl.at

0664 10 333 20