

A woman with dark hair in a braid, wearing a black suit, is reclining on a light-colored wicker chair. She is looking upwards with a slight smile. The background is dark, and numerous 500 Euro banknotes are falling around her, some in the air and some on the floor. The overall mood is one of success and wealth.

SARAH TSCHERNIGOW

Frau **MACHT MILLION**

So verdienst Du, was Du wert bist –
im Business und im Leben

FBV

SARAH TSCHERNIGOW

Frau **MACHT**
MILLION



SARAH TSCHERNIGOW

Frau **MACHT MILLION**

So verdienst Du, was Du wert bist –
im Business und im Leben



FBV

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by Finanzbuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Friederike Moldenhauer

Umschlaggestaltung: Maria Verdorfer

Umschlagabbildung: Purnama Melissa

Bildnachweis: S. 266: Shutterstock/Grommik; S. 351: Angela Regenbrecht

Satz: Daniel Förster

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-739-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-436-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-437-9



**Wir produzieren
nachhaltig**
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.finanzbuchverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort von Kathrin Weishäupl,	
Coach & Selfmade Millionärin	9
Frau Merkel, das liebe Geld und ich	11
Deine Reise – das erwartet Dich	17
Meine Geschichte in drei Minuten	18

KAPITEL 1

HALLO, DURCHSCHNITT

23

Das Hamsterrad – mal grau, mal gold	25
Die drei größten Erfolgsverhinderer	29
Wie Frauen sich gnadenlos unter Wert verkaufen	53
Macht Geld doch glücklich?	76
Entweder-oder	89

KAPITEL 2

Ja, aber ... Diese sieben Überzeugungen halten Dich klein

103

1. Überzeugung: Das zahlt doch keiner	106
2. Überzeugung: Ich muss es allen recht machen	116
3. Überzeugung: Ich bin nicht gut genug	124
4. Überzeugung: Ich muss es perfekt machen	135
5. Überzeugung: Ich muss für mein Geld hart arbeiten	144
6. Überzeugung: Verkaufen ist böse	154
7. Überzeugung: Die anderen denken schlecht über mich	167

KAPITEL 3

The BÄM! Way – das Mindset für die erste Million

181

Gib Dir die Erlaubnis für mehr	185
Gehöre zu den zwei Prozent	191
Wert hoch = more money	198
Der High-Price-Circle	209

KAPITEL 4

Der Ca\$h-Kurs – in zehn Schritten zum BÄM! Business 223

Schritt 1: Freude: Was begeistert Dich?	225
Schritt 2: Expertise: Was hast Du zu sagen?	228
Schritt 3: Relevanz: Welchen Mehrwert kreierst Du?	230
Schritt 4: Backe Deinen Traumkunden	232
Schritt 5: Erstelle ein unwiderstehliches Angebot	236
Schritt 6: Show up! Zeig Dich!	238
Schritt 7: Früh testen und nachjustieren – start lean	240
Schritt 8: Meistere die Social-Media- und Online-Welt	243
Schritt 9: Lerne verkaufen	247
Schritt 10: Mach Dich zur Marke	251

KAPITEL 5

FLIPSIDE – die Kehrseite: Zahle den Preis 259

Was niemand sieht	265
Die Angst vor Erfolg – was kommt danach?	277
Wenn man Dich für bescheuert hält	291
Was kommt nach der Million?	300

KAPITEL 6

Erfolgsfaktoren, über die keiner spricht 311

Ein Hauch Besessenheit	312
Fährst Du gerne Achterbahn?	316
Liebe Deine Fehler	322
Verzeihe Dir und anderen	328

Starte jetzt – weshalb Du nicht an Dich glauben musst 339

Nachtrag – meditieren im Penthouse 347

Anmerkungen 349

Über die Autorin 351

*Die meisten Menschen scheitern nicht,
weil sie zu hoch zielen und verfehlen,
sondern weil sie zu niedrig zielen und treffen.*

DIESES ZITAT WIRD MICHELANGELO ZUGESCHRIEBEN

Vorwort von Kathrin Weishäupl, Coach & Selfmade-Millionärin

Ich glaube, dass die Welt ein noch schönerer, entspannterer Ort wird, wenn Frauen lernen, wie leicht und freudvoll sie mit dem, was sie supergern machen, richtig gut verdienen können.

Die meisten von uns wachsen mit dem Glauben auf, dass viel Geld zu verdienen nur mit harter Arbeit möglich ist oder dass wir uns zwischen Spaß und Wohlstand entscheiden müssen.

Viele Frauen wachsen mit der inneren tiefen und oft versteckten Überzeugung auf, nicht gut genug zu sein, und verkaufen sich unter Wert. Sie trauen sich gar nicht, ihren Traum umzusetzen, ihr Business zu starten, oder verlangen viel zu niedrige Preise, wenn sie es dann doch tun.

Sarahs Weg ist nicht nur ein großartiges Beispiel dafür, dass all das doch möglich ist. Ihre Geschichte und ihre Entwicklung sind superinspirierend. Außerdem ist sie eine zauberhafte Mentorin für andere Frauen. Ich habe selten eine Frau gesehen, die Weiblichkeit und Mut so verbindet wie sie. Ich erinnere mich daran, wie sie von heute auf morgen ihr altes, sehr erfolgreiches Business einfach beendet und ihr neues begonnen hat, um das zu tun, was ihr Freude macht.

Steps wie diese sind es, die den Unterschied machen. Alle, die von ihr lernen können, haben Glück, und daher freut es mich besonders, dass ihr Wissen jetzt mit diesem Buch wirklich für jede und jeden zugänglich ist.

Wird deswegen jede Leserin unmittelbar mehr verdienen? Wahrscheinlich nicht. Denn Lesen allein ändert noch nichts. Der Glaubenssatz, dass Intelligenz und Wissen die entscheidenden Punkte

seien, ist nämlich nicht richtig. Es geht in Wahrheit darum, zu verkörpern, was du willst. Es geht nicht darum, zu sagen: »Ich weiß schon alles« oder »habe ich probiert, hat nicht funktioniert, bei mir ist alles ganz anders«.

Es braucht stattdessen den Willen und die Leidenschaft, das Wissen wirklich anzuwenden und immer mehr zu der Person zu werden, die Du sein willst. Es braucht den Mut, Dinge zu ändern, loszulassen und neue Gewohnheiten und Denkweisen in Dein Leben zu integrieren. Es wird nicht jeden Tag leicht sein, obwohl es eigentlich supersimpel ist. Meistens halten uns alte Gewohnheiten, Denkweisen oder unser Umfeld zurück. Und gerade dann braucht es erst recht eine Community, die anders denkt. Die größer denkt, die sich mehr erlaubt. Gerade als Frau. In Sarahs Welt ist das möglich. Es ist schön, dass Du sie nun gefunden hast.

Kathrin Weishäupl

Frau Merkel, das liebe Geld und ich

Ich wusste, dass ich verdammt viel richtig gemacht hatte, als ich eines Tages fast doppelt so viel verdiente wie Angela Merkel, die frühere Bundeskanzlerin. Laut Google liegt das Grundgehalt für das Amt des Bundeskanzlers bei monatlich rund fünfundzwanzigtausend Euro. Heute ist das für mich ein schwacher Monat. Manchmal überweist mir ein einziger Kunde in Einmalzahlung eine solche Summe.

Es war ein typisch grauer Zehn-Grad-Berlin-Herbsttag. Ich saß, wie so oft, in Jogginghose mit meinem Laptop auf meiner Couch, meinem umfunktionierten Büro. Der Ort, an dem ich meine erste Umsatzmillion in vierzehn Monaten machte. Eine stinknormale Zwei-Zimmer-Altbauwohnung in Berlin, mit engem Badezimmer und undichten Flügelfenstern. Viel Platz hatte ich nicht. Meine Scheinwerfer, die ich für Videoaufnahmen brauchte, standen unromantisch im Schlafzimmer, da ich weder eine Abstellkammer noch ein Arbeitszimmer hatte. So saß ich da und bastelte gerade an neuen Inhalten für Social Media und schrieb einen Newsletter.

Eigentlich ein ganz normaler Tag. Doch wie aus dem Nichts fühlte ich plötzlich einen warmen Schauer am ganzen Körper. Wie ein wohliges Kribbeln. Ich hatte auf einmal diesen Moment, den man *bliss* nennt. Im Englischen bedeutet das »Wonne« oder »Glück«. Für mich war es ein Moment der Klarheit, Dankbarkeit und Erfüllung. Ich dachte: Wow, was für ein Leben habe ich mir aus eigener Kraft geschaffen! Ich griff zu meinem Notizbüchlein und schrieb mir, wie jeden Tag, meine Ziele auf:

Ich bin gesund und voller Energie.

Ich habe einen tollen Mann an meiner Seite.

Ich bin Millionärin.

Ich schreibe einen Spiegel-Bestseller.

Ich stehe auf den größten Bühnen.

Ich wohne in einem Penthouse mit Blick über Berlin.

Ja, das Penthouse, das war mein großer Traum, seit ich Studentin war. Ich liebe schöne Wohnungen mit viel Platz. Doch davon war ich noch weit entfernt. Zwar wohnte ich in Berlins Top-Lage um die Ecke von der Nobelmeile Kurfürstendamm, doch auf fünfzig Quadratmetern war von Entfaltung und Luxus noch nicht so viel zu spüren. Es flossen schon jeden Monat mal fünfundzwanzig, mal zweiundvierzig, mal fünfundfünfzigtausend Euro Umsatz auf mein Konto, doch ich dachte: Nein, Sarah. Jetzt noch nicht. Investiere das Geld. Konsum kommt später. Und so legte ich brav Geld zurück und steckte den Großteil meiner Einnahmen in meine Weiterbildung und mein kleines Unternehmen.

In meinem erfolgreichsten Monat kamen hundertfünfundsiebzigtausend Euro Cash auf mein Konto – Frau Merkel einfach mal versiebenfacht. Dafür musste ich nur ein bis zwei feste Termine pro Woche erledigen und ging jeden Tag gemütlich in Ruhe einen Kaffee trinken. Ich glaube, das konnte die Kanzlerin zu Amtszeiten nicht gerade von sich behaupten. Ich lebte das selbstbestimmte, freie Leben, das sich so viele Menschen wünschen. Ich hatte es wirklich geschafft. Und es ist mir eine große Ehre, Dir all mein Wissen, meine Entwicklung und meine Learnings weiterzugeben, weil auch Du all das haben kannst. Ich weiß, es klingt wie ein dummer Kalenderspruch: »Du kannst alles schaffen« ... bla, bla, bla. Doch die Wahrheit ist: Jeder kann es, nur die wenigsten wählen ein Leben, das sie erfüllt. Erfolg und Wohlstand zu erlangen sind eine Entscheidung. Eine Entscheidung, die Angst machen kann. Nicht nur einmal. Es erfordert viel Mut, Dinge anders zu machen als »die anderen«, seine Zeit mit anderen Dingen zu verbringen; sein Geld anders auszugeben.

Weder bin ich in eine Unternehmerfamilie geboren worden noch habe ich etwas Krasses, Einzigartiges erfunden. Nachdem ich meinen Tausendachthundert-Euro-Job beim Radio an den Nagel gehängt hatte, verdiente ich mein Kanzlergehalt mit Ernährungsberatung. Ich machte etwas, das Tausende andere zuvor auch machten. Ich war we-

der die Erste noch die Schnellste und bestimmt auch nicht die Beste – und doch erreichte ich so viel mehr. Weil ich andere Entscheidungen traf, weil ich mich traute, groß zu denken, und vor allem weil ich aufhörte, mich unter Wert zu verkaufen.

Als Business-Coach bringe ich heute anderen Frauen genau das bei. Wie sie sich selbst groß und aus ihrer 08/15-Selbstständigkeit ein BÄM! Business machen. Ich zeige ihnen, was es braucht, damit sie mit viel weniger Kunden viel mehr Geld verdienen. Wenn Du nämlich mehr als genug Geld hast, musst Du nichts mehr. Du kannst frei wählen. Du hast Zeit und Energie – die zwei kostbarsten Güter Deines Lebens. Geld wird für Menschen umso wichtiger, je weniger sie davon haben. Dann wird Geld im Alltag nämlich zum Problem. Dann werden sämtliche Entscheidungen nach dem Geldbeutel getroffen und nicht nach dem, was sie sich wünschen.

Frage Dich einmal, wie oft Du unbewusst im Alltag denkst: Ich muss. Ich muss arbeiten, ich muss die Kinder abholen, ich muss einkaufen, ich muss Wäsche machen. Ich wünsche Dir ein Leben, in dem Du öfter denkst: Ich darf. Ich hab so richtig Lust. Ein Leben, in dem Dir jeden Tag das Herz aufgeht und Du dankbar bist statt frustriert oder gelangweilt. In dem Du mehr fühlst, statt zu denken und zu funktionieren. Ob Du angestellt, verbeamtet oder selbstständig bist: Würdest Du sagen, dass Dich Deine aktuelle Arbeitssituation wirklich begeistert? Dass Dich Deine Kunden, Dein Angebot, Deine Strukturen erfreuen? Oder Dein Kontostand? Ist Deine Lebenssituation total hammermäßig, oder denkst Du eher »passt schon«?

Wenn da noch Luft nach oben ist, bist Du hier genau richtig.

Die meisten Menschen glauben nicht, dass sie mehr erreichen können oder mehr verdient haben. Und so reden sie sich ihr Leben mit Kalendersprüchen schön, wie »Man kann eben nicht alles haben« oder »Ich brauche nicht mehr«.

Natürlich brauchst Du nicht mehr. Du hast bereits alles, was Du brauchst, sonst würdest Du ja nicht hier sitzen oder liegen und das

Buch lesen können. Du brauchst Trinkwasser, eine Schüssel Reis und ein Dach über dem Kopf, um zu überleben. Neunundneunzig Prozent der Dinge, die Du jetzt um Dich herum siehst, brauchst Du nicht. Nur: Ist Brauchen der Maßstab, oder doch lieber Wollen?

Wenn ich Dir zwei Koffer voller Geld anbieten würde, geschenkt, würdest Du lieber den Koffer mit zehntausend Euro haben wollen oder den mit einer Million? Natürlich den mit der Million. Du darfst das Beste wollen. Das beste Gehalt, die beste Beziehung, das beste Leben.

Dieses Buch ist für alle, die offen dafür sind, »gut« gegen »geil« einzutauschen. Die sich nicht mit »so lala« und »passt schon« zufriedengeben, die *er*-leben und nicht *ab*-leben wollen. Die sich trauen, groß zu denken, und den Mumm haben, ihre kühnsten, verrücktesten Träume wieder auszubuddeln und dafür all in zu gehen.

Ich zeige Dir, wie ich es geschafft habe, aus dem Wohnzimmer heraus, mit nur einer Mitarbeiterin ein BÄM! Life aufzubauen. BÄM! ist nicht nur der Name meiner Firma, sondern für mich Ausdruck eines erfüllten und selbstbestimmten Lebens, das ich nach meinen Wünschen gestalte.

Ich gehöre nicht zu den Gurus, die Dir versprechen, dass Du in einem Jahr Millionärin bist, wenn Du nur fest dran glaubst und auf einem Stein meditierst. Allerdings kann ich Dir auch sagen, dass mir als Tochter eines Taxifahrers und einer verbeamteten Lehrerin Selbstständigkeit und Unternehmertum garantiert nicht in die Wiege gelegt wurden. Nur hatte ich eben den Willen, den Mut und die Ausdauer, wirklich all in zu gehen und dranzubleiben.

Ich bestehe als Unternehmerin über sieben Jahre auf dem Markt und habe fast jedes Jahr meine Umsätze verdoppeln und sogar verdreifachen können. Ich habe Fähigkeiten erlernt, die mir heute viel Geld bringen: primär Verkauf und Marketing. Bis heute erweitere ich meine Expertise. Ich bleibe niemals stehen. Ich bin in einer Sache richtig gut geworden und habe aufgehört, mir mit Discounter-Preisen ins eigene Fleisch zu schneiden. Ich habe aufgehört, mich kleinzuhalt-

ten, nur um niemandem auf den Schlips zu treten. Ich habe meine Meinung über die Meinung anderer gestellt. Denn das Wichtigste ist, dass ich mich selbst mag, und nicht, dass ich jedem gefalle.

Am Ende wollen wir alle glücklich sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass die glücklichsten Menschen jene sind, die im Einklang mit ihrer Wahrheit leben. Das bedeutet: Sie setzen sich ehrlich mit sich und ihren Bedürfnissen und Werten auseinander. Sie wissen genau, wer sie sind, was ihnen guttut, was nicht, was sie wollen, und leben bestmöglich danach. Glückliche Menschen leben nicht so, wie die Gesellschaft es ihnen diktiert, oder wie »man es so macht«, sondern sie haben den Mut, ihren eigenen Weg zu gehen. Das muss kein eigenes Multimillionen-Unternehmen sein. Es kann ein ganz normaler Bürojob sein oder ein minimalistisches Leben auf einem Ökobauernhof in der Pampa. Hauptsache, es ist ein Leben aus dem Herzen. Doch wie viele Menschen kennst Du, die wirklich im Herzen erfüllt sind?

Um herauszufinden, was Dein Ding ist, bedarf es eine tiefe und ehrliche Auseinandersetzung mit sich selbst. Wer bin ich wirklich? Führe ich mein Leben nach meinen Wünschen oder danach, was andere für richtig halten? Wovor habe ich Angst? Bin ich bereit, Sicherheit zu setzen, um Freiheit zu erlangen? Ja, Du darfst Dich Deinen Ängsten, Schatten und Sehnsüchten stellen. Du darfst Grenzen setzen. Du darfst aushalten, dass andere blöde Sprüche machen. Das wird unangenehm, das sage ich Dir gleich. Deswegen machen es auch so wenige. Doch hinter der Angst wartet immer Befreiung.

Ich bin mir sicher, dass Du beim Lesen oft Widerstand spüren wirst, vielleicht sogar Wut oder Ablehnung. Denn ich sage viele unbequeme Dinge, die nicht gesellschaftskonform sind. Vielleicht wirst Du denken, ich sei überheblich, arrogant und es sei ja alles nicht so leicht!

Wie wäre es mit einem Experiment? Wann immer Du etwas liest, das Dich fürchterlich provoziert (= triggert), dann lege das Buch nicht beleidigt weg, sondern frage Dich: Wieso tut mir das gerade weh? Warum lehne ich das ab?

Die Wahrheit ist nämlich, dass alles, was uns triggert, mit uns selbst zu tun hat. Wir gehen in den Widerstand, wenn wir erfolgreiche Menschen sehen und abfällig über sie denken. »Ach, diese Schicki-Micki-Leute wieder. Voll arrogant.« Doch das denken wir nur, weil wir selber mit unserem Kontostand nicht happy sind. Oder weil wir traurig und frustriert sind, weil diese Person uns zum Beispiel daran erinnert, dass wir Chancen lange Zeit nicht ergriffen haben. Wir finden andere Leute doof, regen uns auf, schreiben wütende Kommentare, gerade weil sie uns an etwas erinnern, das wir anteilig selber gerne hätten. Mehr Erfolg, mehr Geld, mehr Schönheit, mehr Leichtigkeit, mehr Glücklichein.

Sei schlau, mach es ab jetzt anders und lass Dich darauf ein.

In der Lücke zwischen dem Leben, das Du aktuell führst, und dem, was Du gerne hättest, liegen einzig und allein Deine Glaubenssätze und Überzeugungen. Ob Du glaubst, Du kannst es oder Du kannst es nicht: Du wirst recht behalten. Dir geschieht nach Deinem Glauben, den Satz kennst Du. Was also möchtest Du glauben?

Ich glaube, dass Du das, was ich erreicht habe, auch schaffen kannst. Und jetzt haben sich unsere Wege gekreuzt, wie aufregend! Was ist, wenn Du Dich ab heute traust, größere Wünsche zu haben? Träume von Millionen, von der Weltreise, der Traumhochzeit, dem Bau einer Schule in Afrika. Alles, was Du willst. Du darfst. Du kannst. Du darfst. Ja, wirklich. Daran möchte ich Dich und alle Frauen da draußen erinnern.

Liebe Männer und alle, die in keine Kategorie passen: Danke, dass ihr auch am Start seid, von mir lernen wollt oder das Buch Euren Frauen schenkt. Geschlechtsübergreifend hat jeder Mensch das beste Leben verdient.

In Liebe und Wertschätzung,
Eure Sarah

Deine Reise – das erwartet Dich

Zunächst tauchen wir ein in die Welt des Durchschnitts, wo Angst und Sicherheitsdenken das Leben bestimmen. Möglicherweise wird es Dich an der ein oder anderen Stelle piken, weil Du Dich ertappt fühlst. Das ist okay und wichtig. Es ist, als würdest Du mit Bauchweh zu Deiner Ärztin gehen und sie fragt: »Wo tut's denn weh?« – »Da«, sagst Du. Sie drückt voll rein und Du verziehest Dein Gesicht vor Schmerzen. »Hier?«, fragt sie? »Aua, ja!«

Stell Dir einfach vor, ich bin die Ärztin Deines Vertrauens und ich mache eine Anamnese. Denn bevor wir mehr verdienen können, dürfen wir erst mal dort hinschauen, wo es wirklich wehtut. Du lernst die Low-Price-Falle kennen und wirst mit der Frage konfrontiert, ob Geld nicht doch glücklich macht und was Dich in Wahrheit zurückhält: Wir gucken genau hin, was Du über Dich und Deine Beziehung zu Geld denkst.

Nachdem ich mit Hunderten Frauen persönlich gearbeitet habe, haben sich sieben Überzeugungen herauskristallisiert, mit denen sich fast alle gnadenlos kleinhalten. Von dem Glauben, nicht gut genug zu sein, über den Wunsch, von allen gemocht zu werden. Lass uns diese Überzeugungen anfangen zu hinterfragen. Welche neuen Denkweisen helfen Dir mehr zu verdienen, ob im eigenen Business, in der Firma oder in anderen Lebensbereichen? Wie steht es um Deinen Körper und Deine Beziehungen?

Dann lass uns den Weg ebnen für Dein BÄM! Life. Es kann erst mal eine Gehaltserhöhung sein, eine neue Grenze, die Du ziehst, es muss nicht gleich die Million sein. Doch, ganz ehrlich, warum sich kleinmachen? Ich verrate Dir, wie ich es geschafft habe zu verdienen, was ich wert bin, und gebe Dir schließlich einen konkreten Zehn-Schritte-Plan für Dein eigenes, nachhaltig erfolgreiches Business mit. Auch als Angestellte kannst Du hier sehr viel über Verkauf und Marketing lernen. Denn Du wirst schnell merken, dass es

häufig darum geht, mit einer neuen Haltung aufzutreten und sich selbst besser zu verkaufen.

Auf dem Weg zur echten Führungspersönlichkeit werden interessante Emotionen vorbeischaun. Und spätestens hier machen neunzig Prozent der Menschen einen Rückzieher. Sie hören auf, wenn es unangenehm wird. Sie stellen sich ihren Ängsten nicht, sondern weichen ihnen aus. Lass es uns anders machen und wirklich in die Tiefe gehen. Ein Leben zu haben, das die meisten niemals erreichen, bedeutet eben auch, anders zu sein und mit Angst und Sorgen anders umzugehen. Ich selbst kenne das Gefühl, nicht mehr »zu denen« zu passen. Menschen werden Dich kritisieren, Dein Umfeld wird sich verändern, Du wirst Dich verändern. Dein eigener Erfolg wird Dir oftmals richtig Angst machen. Und das ist gut. So sieht Wachstum aus. Es ist ein Abenteuer. Ich zeige Dir aber auch die Kehrseite des Andersseins, um Dir am Ende noch meine geheimen Erfolgseigenschaften zu offenbaren, über die kaum ein anderer spricht.

Meine Geschichte in drei Minuten

Es geht in diesem Buch um Dich. Ich möchte, dass Du für Dich einstehest, Deine Werte hochhältst und selbst in Geldscheinen badest. Vielleicht fragst Du Dich, wer ich eigentlich bin, dass ich Dir das beibringen kann. Zu Recht.

Komm, lass uns etwas ausprobieren. Ich erzähle Dir zwei Geschichten und Du sagst mir, welche Du besser fandst, okay? Let's go!

Ich bin Sarah Tschernigow, Tochter eines Taxifahrers und einer Grundschullehrerin. Unternehmertum wurde mir nicht in die Wiege gelegt. In der Schule war ich Außenseiterin. Ich war durch die Trennung meiner Eltern und mehrere Umzüge auf vier Schu-

len in fünf Klassen. Ich habe es lange nicht gut hinbekommen, anderen zu vertrauen, weil mein Vater immer so unzuverlässig war. Er kam manchmal zu Besuch, manchmal auch spontan einfach nicht. Ich war ziemlich uncool und dank einer fast fünfzig Grad gebogenen Wirbelsäule trug ich jahrelang auch noch ein Plastikgestell, das ich versuchte, unter XL-T-Shirts zu verstecken. Ich schloss mein Studium mit Auszeichnung ab und wollte zum Radio. Ich tat mich schwer, einen Job zu finden, und arbeitete lange ohne Vergütung. Auch mit vielen Jahren Berufserfahrung verdiente ich nie mehr als tausendachthundert Euro. Deshalb wollte ich mir ein zweites Standbein als Ernährungsberaterin aufbauen. Nach einer achtstündigen Schicht arbeitete ich bis Mitternacht an meiner Selbstständigkeit. Das hat dann auch ganz gut geklappt. Und obwohl ich von meinem eigenen Business schon sehr gut leben konnte, klammerte ich mich noch anderthalb Jahre an den Rundfunk, weil der meine teure Krankenversicherung übernahm. Ich machte mir mit dem Podcast *No Time to Eat* einen Namen und schlitterte beinahe ins Burn-out, weil ich nonstop sieben Tage die Woche arbeitete. Irgendwo auf dem Weg gab es noch Fitnesswahn samt Essstörung und wilde Partynächte in Berlin.

Als Unternehmerin treffe ich andauernd große Entscheidungen und trage viel Verantwortung: für Menschen, die für mich arbeiten, und natürlich meine Kunden. Ich habe ein volles Bankkonto, was nicht heißt, dass ich tiefenentspannt bin. Nach meinem erfolgreichsten Monat mit rund hundertsiebzigtausend Euro Cashflow dachte ich: Ach herrje. Was mach ich denn jetzt mit dem ganzen Geld? Und dann gab es auch einmal einen Monat mit minus vierundzwanzigtausend Euro. Achterbahn fahren ist nichts für Weicheier.

Okay, wie fandst Du die Geschichte? Hat sie Dir gefallen? Mal sehen, wie Du diese hier findest:

Ich bin Sarah Tschernigow, zweifache Gesellschafterin und Geschäftsführerin der BÄM! Business GmbH. Ich arbeite als

Business-Coach für Frauen und verdiene mein Geld primär mit hochwertigem Coaching. Ich habe mich auf selbstständige Frauen spezialisiert und zeige ihnen, wie sie ihre 08/15-Selbstständigkeit in ein BÄM! Business verwandeln. Wie sie mit weniger Kunden viel mehr verdienen, indem sie ihren eigenen Wert erkennen, den Wert ihrer Arbeit herausarbeiten und lernen, wertschätzend und ohne Druck zu verkaufen. Die meisten kleckern mit Niedrigpreisen herum und können von ihrem Business kaum leben.

Vierzehn Monate nach Firmengründung machte ich mit nur einer Mitarbeiterin aus dem Wohnzimmer heraus eine Million Euro Umsatz bei einer pervers hohen Marge. Denn mein Business läuft online, um kostengünstig Kunden auf der ganzen Welt betreuen zu können. Ich arbeite ortsunabhängig, ich brauche nur eine stabile Internetverbindung. Meine Ideen kommen beim Spazierengehen oder im Spa. Meine Community auf Instagram schätzt mich für meine Kompetenz, Klarheit, Ehrlichkeit und Power. Manchmal wohne ich im Ritz-Carlton Berlin einfach aus Spaß. Ich verkaufe Produkte und Dienstleistungen zwischen ein paar Hundert bis zu fünfzigtausend Euro. Frauen lernen bei mir, wie sie ein Business starten, wie sie es zum Wachsen bringen und vor allem wie sie ihre Preise erhöhen und viel, viel mehr verdienen. Denn die meisten verkaufen sich radikal unter Wert. Das ist der Grund, weshalb mein Unternehmen und nun auch dieses Buch entstanden sind.

BÄM! Business ist mein zweites Unternehmen. Dafür löste ich mein erstes von heute auf morgen auf, weil ich keine Lust mehr darauf hatte. Das war ein mutiges Unterfangen, denn ich hatte mir ein hohes Ansehen erarbeitet. Unter dem Namen »No Time to Eat« war ich in Deutschland eine der führenden Ernährungsexperten. Mein gleichnamiger Podcast eroberte 2017 über Nacht die iTunes-Charts. Im Gesamtranking stand er in jenem Jahr fast neun Wochen auf Platz eins. Ich gewann zwei Preise und wurde 2023 unter die FemCom Top 100 gewählt und zähle somit zu den besten

weiblichen Unternehmerinnen der DACH-Region (Deutschland, Österreich und der Schweiz). Ich bin dreifache Autorin und stehe als Rednerin auf den größten deutschen Bühnen, wie Gedankentanken (heute Greator). Ich habe von den besten Unternehmern und Mentoren gelernt und mit vielen kooperiert. Zu nennen wären Deutschlands bekanntester Mentalcoach Christian Bischoff, Top-Speaker Tobias Beck, Verkaufstrainer Dirk Kreuter sowie die Selfmade-Millionärin Kathrin Weishäupl, die das Vorwort für dieses Buch geschrieben hat.

In über sieben Jahren haben sich meine Jahresumsätze stets verdoppelt und verdreifacht. Ich habe nur zwei bis drei feste Termine pro Woche und verbringe viel Zeit mit Kaffee trinken. Ich habe einen wunderbaren Mann an meiner Seite, der mich bei allem unterstützt und fest wie ein Felsen an meiner Seite steht. Sollte morgen kein einziger Kunde mehr kommen und das Internet für immer kaputtgehen, könnte ich noch locker zwei Jahre überleben.

Angefangen habe ich jedoch beim Radio. Das war mein Leben vor der Gründung. Ich habe schon immer das gemacht, was ich machen wollte. Obwohl jeder mir sagte, da käme man nicht ran, habe ich es geschafft und für führende Medien, von ARD bis Spiegel Online gearbeitet. Als Reporterin, Moderatorin und Nachrichtensprecherin durfte ich von der Fashion Week berichten, Stars und Sternchen interviewen und zur besten Sendezeit live auf Sendung sein. Da ich jedoch nie mehr als tausendachthundert Euro netto übrig hatte, beschloss ich, mein eigenes Ding zu machen. Ich startete meinen Ernährungspodcast und mein Leben drehte sich um hundertachtzig Grad.

Und? Welche Geschichte hat Dir besser gefallen? Die zweite, oder?

Du kannst jede Geschichte in unterschiedlichen Varianten erzählen. Glaube nicht alles, was Du auf Social Media siehst. Jemand kann krasse Umsätze posten, und selbst wenn sie stimmen, heißt

es nicht, dass der Vormonat genauso prall war. Gleichzeitig kannst Du Dich einmal fragen, aus welcher Perspektive Du Dein bisheriges Leben betrachten möchtest und vor allem: wie Du Deine Zukunft siehst.

Schaust Du zurück auf Drama, verpasste Chancen und siehst viel Risiko und Angst? Oder bist Du ehrlich dankbar für alles, was Dir widerfahren ist, und freust Dich auf alle Abenteuer, die noch kommen werden? Akzeptierst Du Dich als die Person, die Du heute bist, sowie Deine Entwicklung? Oder fokussierst Du Dich auf alles, was Du (noch) nicht hast oder bist? Bist Du bereit, große und manchmal schwere Entscheidungen zu treffen, um endlich das Leben zu leben, von dem Du träumst? Oder wiederholst Du die Endlosschleifen im Kopf im Sinne von »Ich kann nicht, ich weiß nicht, ich bin noch nicht bereit«?

Lass uns eintauchen. Noch mal ganz herzlich willkommen auf Deiner Reise zu BÄM!. Danke für die Offenheit, die Du mitbringst, und freue Dich auf den nächsten Schritt von »okay« zu »geil«. Schnall Dich an. Ready for takeoff. Wir starten jetzt. Und zwar dort, wo es wehtut. Atme tief ein und aus. Los geht die wilde Fahrt.

Kapitel 1

HALLO, DURCHSCHNITT

Es heißt immer, erfolgreiche Menschen haben eine coole Morgenroutine. Du hast vielleicht auch schon von diesen sogenannten High Performern gehört. Sie stehen um fünf Uhr dreißig auf, duschen kalt, machen eine Runde Yoga, meditieren im Anschluss zwanzig Minuten, um dann mit ihrem frisch gepressten Selleriesaft in ihr Dankbarkeitstagebuch zu schreiben.

Im Grunde hat jeder Mensch eine Morgenroutine. Für viele sieht sie aber eher so aus: Nach dreimal Schlummertaste drücken quälen sie sich aus dem Bett, schlurfen halbtot zur Kaffeemaschine, um dann auf den letzten Drücker das Haus zu verlassen und erst mal im Stau zu stehen, um noch vor sieben Uhr richtig abgenervt zu sein.

Ich kenne beide Szenarien. Früher habe ich auch bis zur letzten Minute geschlafen, bin gestresst aus dem Haus und habe mir beim Bäcker ein Croissant geholt. Später begann ich mit Morgenroutinen rumzuexperimentieren. Diese Phase mit um fünf Uhr dreißig aufstehen hatte ich auch vor ein paar Jahren. Ich hörte mir dann zehn Minuten amerikanische Motivationsreden an und ließ mich über Kopfhörer anschreien, bis ich wach war: »Du kannst es! Wenn ich es kann, kannst Du es auch! Disziplin ist der Schlüssel zum Erfolg! Du musst es wollen. Die meisten schauen zu, Du machst das

Spiel!« Irgendwann entschied ich, eine Portion mehr Schlaf bringt mir dann doch etwas mehr.

Heute bin ich entspannter und meine Morgenroutine ist etwas speziell. Ich möchte sie Dir verraten, ohne den Anspruch zu erheben, Du müsstest sie nachmachen, um wahnsinnig erfolgreich zu werden. Du wirst mich vielleicht für plemplem halten. Jetzt schon. Und dabei haben wir noch gar nicht richtig angefangen!

Ich wohne mitten in Berlin. Während andere Großstädter sich freuen würden, morgens ein bisschen Grün zu sehen, mache ich oft einen kleinen Spaziergang und setze mich freiwillig mit einem Kaffee to go an eine befahrene Straßenkreuzung. Es entspannt mich nämlich, das chaotische Treiben des Berufsverkehrs zu beobachten und zu wissen: Ich gehöre nicht mehr dazu. Aus diesem Spiel bin ich ausgestiegen.

Zeit für mein Kaffeeritual. Ali vom Bäcker ist immer besonders freundlich. Er hat sich eine große Stammkundschaft aufgebaut und kennt alle mit Vornamen, was in einer Vier-Millionen-Einwohner-Stadt eher ungewöhnlich ist.

»Sarah, wie immer?«, Ja, Kaffee mit Hafermilch. Während ich warte, schaue ich mir die Leute an. Eine stark übergewichtige Frau kauft sich zum Frühstück zwei Streuselschnecken und trinkt Zucker mit einem Schuss Kaffee. Zwei Männer von der Müllabfuhr machen Pause und zünden sich erst mal eine Kippe an. »Und, bei Dir so?«, fragt der eine. »Muss ja. Morgen ist zum Glück Freitag. Dann haben wir es wieder geschafft.«

Eine ältere, graue Dame bestellt ein Käsebrötchen und regt sich über die Politik auf. »Schon wieder alles teurer geworden«, schimpft sie. »Unmöglich. Mit uns können sie es ja machen. Früher war alles besser.«

Am Kiosk nebenan prangen die frischen Titelseiten: Waldbrände außer Kontrolle. Benzinpreise weiter gestiegen. Putin auf dem Vormarsch. Neue Corona-Variante entdeckt. Also alles, was

Du lesen musst, um Dich früh am Morgen schon so richtig kacke zu fühlen.

Im hektischen Berufsverkehr wären schon so viele Unfälle geschehen, denn es gibt dort eine kleine Seitenstraße mit rechts vor links, was viele nicht checken. Der eine regt sich über den anderen auf. Autos fahren viel zu dicht auf, kommen nicht schnell genug voran, einer hupt den anderen an, was versperert dieser Idiot auch die rechte Spur! Es ist früh um sieben und gefühlt hatte jeder Zweite schon einen Herzinfarkt vor Aufregung. Alle müssen irgendwohin und mein Eindruck ist: Niemand hat da Lust drauf.

Das, was für andere völlig normal ist, wirkt auf mich inzwischen wie ein bizarres Schauspiel. Ich schnappe mir meinen Haferkaffee und setze mich auf meine Lieblingsbank, um die Show zu genießen. Ich frage mich manchmal, wann die Menschen eigentlich alle so unglücklich geworden sind. Und ich finde es schade, dass sie sich nicht selbst daraus befreien, weil sie nicht glauben, dass es anders gehen kann.

Das Hamsterrad – mal grau, mal gold

Ich weiß nicht, wie es Dir geht, doch ich nehme hierzulande eine leicht depressive, ängstliche und unzufriedene kollektive Grundstimmung wahr. Natürlich nicht bei jedem. Doch lass uns ehrlich sein: Wie viele Menschen starten voller Elan und Vorfreude in den Montagmorgen? Wie viele feiern ihr Leben? Wie viele sind wirklich begeistert von dem, was sie tun? Ich glaube, sehr wenige. Möchtest Du Menschen vollkommen irritieren, dann lächle sie morgens herzlich an und mache ihnen ein Kompliment. Das sind die meisten nicht gewöhnt.

Die Wahrheit ist doch, dass wir alle in einer Gesellschaft groß werden, in der es nicht darum geht, ein erfülltes Leben zu haben,

sondern eines, das bestmöglich abgesichert ist. Alles ist auf Mittelmaß ausgerichtet: Mittelklasse-Job, Mittelklasse-Auto, Mittelklasse-Urlaub. Montag stöhnen wir kollektiv, weil eine neue Woche beginnt. Einziger Trost, sich mit den Kollegen über den gestrigen *Tatort* auszutauschen. »Wieder einer gestorben!« – »Nein, echt jetzt? Hör auf!«

Bob Proctor, kanadischer Selbsthilfe-Autor, hat es auf den Punkt gebracht, indem er sagte: »Die meisten Menschen laufen auf Zehenspitzen durchs Leben und hoffen, sicher am Tod anzukommen.«¹

Die meisten Beschäftigten arbeiten den ganzen Tag in Jobs, die »ganz okay« sind, und kriegen im Schnitt 2244 Euro netto² dafür. Ab Donnerstag fiebern sie dem langersehnten Wochenende entgegen. Endlich ausschlafen. Endlich Erholung von dem ganzen Stress. Als jüngerer Mensch schalten wir am Wochenende gerne unseren Kopf mit Alkohol und Party ab, als älterer Mensch haben wir dafür längst keine Kraft mehr. Sonntagabend kriegen wir schon wieder schlechte Laune, weil Montag die neue Woche beginnt. Und so geht das Spiel immer weiter bis zur Rente. Wir hängen unsere großen Träume an den Nagel und erzählen uns die Geschichte, dass wir irgendwann später einmal die Weltreise machen werden. Später, wenn wir körperlich erschöpft sind und das Geld vorne und hinten nicht mehr reicht.

Und heute geht es alles nicht mit der Weltreise und anderen Träumen. Wegen der Kinder und laufenden Kredite. Der Durchschnittsdeutsche zahlt sechszwanzig Jahre lang sein Eigenheim hab³ und geht dafür komplett an sein finanzielles Limit. Doch das ist es ihm wert, endlich etwas zu haben, das ihm keiner mehr wegnehmen kann. Hauptsache, etwas Eigenes! Und so besteht das Leben dazwischen aus viel Müssen. Ich muss zur Arbeit, ich muss ins Meeting, ich muss meine Rechnungen bezahlen, ich muss mit dem Hund raus, ich muss mich um dies kümmern und um das. Dabei bleibt der Körper natürlich auf der Strecke. Keine Zeit für

Sport und gesunde Ernährung. Alles muss schnell gehen und darf auch nicht so viel kosten. Aber Hauptsache, das Auto glänzt, damit der Nachbar, den wir nicht leiden können, neidisch herüberguckt.

Ich gehöre inzwischen nicht mehr zu diesem Teil der Gesellschaft. Ich habe meinen unterbezahlten Job beim Radio als top ausgebildete Journalistin gekündigt, um mir ein Leben aufzubauen, in dem ich weniger muss und mehr Wertschätzung bekomme in Form von Geld.

Ich muss nicht um neun Uhr irgendwo antanzen, ich muss nicht mit Leuten zusammenarbeiten, auf die ich keine Lust habe, ich muss nicht irgendwo hinfahren. Ich arbeite ortsunabhängig und bestimme über meine Zeit. Ich war immer schlecht in Mathe, aber ich habe verstanden, dass fünf Wochentage voller »Ich muss« gegen zwei »freie« Tage ein verdammt schlechter Deal sind. Ich habe mich gefragt, was ich tun kann, damit jeder Tag gleichwertig ist. Und ich habe verstanden, dass dies nur geht, indem ich mich ab sofort für ein Leben einsetze, das mich erfüllt. Das ich wirklich liebe.

Auch die meisten Selbstständigen drehen sich leider im Hamsterrad. Sie sind mal losgezogen für mehr Freiheit, doch finden sich wieder in »selbst und ständig«. Selbst ich musste in den vergangenen Jahren darauf achten, nicht immer wieder in diesen Modus zurückzufallen. Denn wenn Du Dein eigenes Ding machst, gibt es auch immer etwas zu tun, dann gibt es keinen Feierabend. E-Mails checken am Wochenende. Die Präsenz auf Social Media läuft das ganze Jahr rund um die Uhr. Es ist ein ziemlich schmaler Grat zwischen »Ich mache nur noch Dinge, die mir Spaß machen« und »Ich mache eigentlich nichts anderes mehr«.

Nach einer Untersuchung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung schwimmen die meisten Selbstständigen in Deutschland auch alles andere als in Geld, obwohl sie sich einst für bessere Verdienstmöglichkeiten entschieden haben. Demnach kommt nur je-

der zehnte Selbstständige auf ein Gehalt von mehr als viertausend-fünfhundert Euro.⁴ Für das bisschen würde ich ehrlicherweise lieber angestellt bleiben und noch ein wenig Weihnachts- und Krankengeld kassieren. Immerhin steigt die Anzahl der Frauen, die sich selbstständig machen. Im Jahr 2022 waren dreiunddreißig Prozent der Selbstständigen in Deutschland laut Mikrozensus weiblich.⁵

Doch ob Mann, ob Frau, ob angestellt, ob selbstständig – die wenigsten leben wirklich so, wie sie leben wollen. Denn sie haben nicht das nötige Kleingeld, um frei zu wählen, und rennen demnach ihr Leben lang dem Geld hinterher. Solange Du finanziell nicht frei bist, sind Deine Möglichkeiten begrenzt. Du richtest Dein ganzes Leben nach dem Geldbeutel. Er entscheidet über Deinen Urlaub, über Deine Krankenversicherung, darüber, auf welche Schule Deine Kinder gehen und wie schnell Du einen Job kündigst, der Dich anödet.

Ich behaupte, dass jeder Mensch gut fünfstellig im Monat verdienen kann, wenn er es will und ein paar Jahre lang Gas gibt mit allen Konsequenzen. Ich führe mein Unternehmen von einem Laptop und Handy aus. Du kannst mich unten im Keller einsperren, aber solange ich dort noch WLAN habe, beschaffe ich Geld.

Mein Schlüsselsatz lautet: Jeder kann es, doch die wenigsten wählen es. Weil es unbequem ist, das eigene Leben zu hinterfragen und auf den Kopf zu stellen. Weil es schmerzhaft ist, sich eingestehen zu müssen: Ich habe Chancen an mir vorbeiziehen lassen, ich habe mich nicht getraut. Und weil die meisten in Wahrheit Sicherheit über Freiheit stellen. Und das ist genau der springende Punkt: Das bisherige Leben ist ja nicht schlecht und ja, viele Menschen wollen auch nicht mehr verdienen. Das ist vollkommen in Ordnung, denn Geld ist nicht alles. Aber ohne Geld ist alles ziemlich begrenzt.

Doch ist es so, dass die meisten Menschen, insbesondere Frauen, sich überhaupt nicht vorstellen können, einmal reich zu sein. Reich

sind immer die anderen. Die meisten Menschen setzen sich keine großen Ziele und hängen mit dem Arbeitsleben ihre Träume an den Nagel. Sie wissen oftmals gar nicht, was sie sich in ihrem Innersten wünschen. Es fehlt zum großen Teil Bewusstsein über die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Die meisten Leute sind so sehr mit Geschehnissen im Außen beschäftigt und rennen von A nach B, dass sie sich selbst gar nicht kennen. Sie leben nicht, sondern werden gelebt. Und zwar in der Weise, wie die Gesellschaft sich das vorstellt. Etwas Anständiges lernen, mit ein wenig auf dem Sparbuch in Rente gehen und dazwischen ganz viel Fernsehen und Netflix gucken.

Ich möchte Dir die drei größten Erfolgsverhinderer präsentieren, die ich im Laufe meiner Arbeit beobachtet habe. Falls Du Dich darin wiedererkenntst, ist es wunderbar. Dann bist Du hier richtig, denn genau diese Haltungen werden wir gemeinsam ändern. Ich freue mich darauf.

Die drei größten Erfolgsverhinderer

Es gibt nur zwei Sorten von Menschen: Die einen denken in Problemen, die anderen in Lösungen. Die einen fragen sich, wie sie etwas erreichen können, die anderen sagen von vornherein, dass es nicht geht.

»Es ist ja nicht so leicht« ist die häufigste Reaktion von problemorientierten Menschen. Sie sehen immer das Risiko, sie äußern sofort Kritik oder verneinen. Dabei hat niemand gesagt, es sei leicht, sich ein Vermögen aufzubauen. Ich persönlich finde es jedoch auch nicht leicht, arm zu bleiben, sondern ziemlich anstrengend. Und wenn wir einfach einmal unterstellen, dass reich werden genauso schwer ist, wie arm zu leben – welches Schwer hättest Du lieber?