Nicole Wehn

KEINE KOMPROMISSE

Die Kunst, du selbst zu sein und im Leben alles zu bekommen, was du willst

MONTAGS HAPPEN

Alle externen Links und QR-Codes wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Buches geprüft. Etwaige spätere Änderungen kann der Verlag nicht beeinflussen. Deshalb ist die Haftung des Verlags ausgeschlossen.

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-98640-017-0

Text: Mona Schnell, Hamburg | https://monaschnell.de/
Nicole Wehn, München | https://nicolewehn.de/
Lektorat: Jana Assauer, Kürten | https://bildungsbotschaft.de/
Mona Schnell, Hamburg | https://monaschnell.de/
Nicole Wehn, München | https://nicolewehn.de/
Sarah Adamus, Ulm | https://sarahadamus.de/
Cover, Satz & Layout: Sarah Adamus, Ulm | https://sarahadamus.de/
Autorinnenfotos: Olesia Pantchenko, München | https://www.hypnophotography.com
Icons: BA Brand Atelier GmbH, Penzing | https://brandatelier.de/

© 2024 Montagshappen Verlag UG (haftungsbeschränkt), Hamburg

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, auch in Auszügen, ist ohne Zustimmung des Verlags nicht zulässig und darf nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen.

https://montagshappen-verlag.de, https://montagshappen.de
https://www.facebook.com/montagshappen/
https://www.linkedin.com/company/montagshappen
https://instagram.com/montagshappen/

FÜR SOPHIE UND LOUIS

Inhalt

Vorworte
Tobias Beck **8**
Nicole Wehn **10**

Teil I
Einleitung **18**
Gesellschaftliche Barrieren und Selbstsabotage: Warum Frauen zögern 19
Der Fluch der Perfektion 20
Das Recht auf Erfolg: Eine Frage der Verantwortung 21
Warum ist das Thema so wichtig? 21
Selbstbeschränkung killt Vorbildintention 22
Studien liefern immer mehr Beweise 23
Die Ära des Female Shift: Mehr als ein Trend 24
Schluss mit der eigenen Bremse 25
Dein Unternehmen im Female Shift 25
Dein Impact als Business Owner 26
Dein Business, dein Megatrend 27

Teil II
Einführung in die »Welt der Frauen« **30**
Warum wir an uns selbst zweifeln 31
Was hat sich im Frauenbild verändert? 37
Die Disney-Evolution 37
Wie sieht die Veränderung in der Realität aus? 38
Veränderung fängt bei dir an 41
Zeit für einen Paradigmen-Shift 42
Warum wir nicht nur den Männern die Schuld geben können 43

Grenzen setzen und Hilfe suchen 47
Deine Klarheit, deine Grenzen 49
Trigger me softly 51
Zurück zum Frauenzirkel 53

Einführung ins authentische Personal Branding 56
Was genau ist denn eine Personal Brand? 57
Von Walt Disney zu dir 57
Warum Authentiztät so wichtig ist? 58
Wie du authentisch bist und bleibst 59
Die Magie deiner authentischen Personal Brand 60
Der Club der Business-Ikoninnen 60

Teil III

So einfach kann es sein – dein (simpler) Weg zur authentischen Personal Brand 84
Schritt 1 – Dein Bewusstsein 89
Schritt 2 – Dein Commitment 100
Schritt 3 – Dein Unterbewusstsein 112
Schritt 4 – Deine Emotionen 128
Schritt 5 – Deine Energie 149
Schritt 6 – Deine Routinen 165
Schritt 7 – Deine Selbstliebe 188

Nachwort und Danksagung 207
Links und Anmerkungen 211
Über die Autorin 213
Über den Montagshappen Verlag 215

”

Wir fragen uns oft, ob wir Familie oder Karriere haben wollen.

Die richtige Frage lautet: Wie können wir alles haben, was wir wollen?

— Nicole Wehn

Vorwort von Tobias Beck

Seit Jahren vertrete ich die Meinung, dass mehr Frauen auf die Bühne gehören! Welche Bühne ich meine? Jede! Dieses Buch ist ein Aufruf zur Eigenständigkeit. Lasst euch nichts nehmen! Nicht fragen, warten oder anderen Platz machen. In diesem Buch tauchen wir in die Welt einer Autorin ein, die sich liebevoll, aber ohne Kompromisse nimmt, was ihr zusteht. Taff, selbstbewusst und »einfach machen« ist in ihrer Natur. Nicole kämpft gegen Stereotype an und fordert Frauen auf, sich Gehör zu verschaffen und ihre Träume zu verfolgen. Ob es um Karriere, Beziehungen oder persönliche Entfaltung im Business geht, dieses Buch ermutigt Frauen, keine Angst zu haben, aus der Reihe zu tanzen und ihre eigenen Regeln zu brechen. Sie erzählt aus eigener Erfahrung und bietet praktische Ratschläge und Inspiration, wie man dieses Ziel wirklich erreichen kann.

Dieses Buch ist zudem eine Botschaft der Solidarität zwischen Frauen und ein Aufruf zur Unterstützung anderer auf ihrem Weg. Ja, wir befinden uns in einer aufregenden Zeit voller Fortschritte und Veränderungen. Doch oft

werden wir noch immer dazu gedrängt, uns anzupassen, um den Erwartungen anderer gerecht zu werden. Aber was passiert mit unserer Einzigartigkeit und unserem Selbstbewusstsein, wenn wir ständig nachgeben? Die Erfahrungen, die in diesem Buch geteilt werden, helfen jedem auf dem Weg der Selbstbestimmtheit und Individualität. Nicole zeigt, wie wir Grenzen setzen, ohne dabei Charme oder Coolness zu verlieren.

Lasst uns gemeinsam unsere Einzigartigkeit feiern und uns gegenseitig dabei unterstützen, die Welt zu verändern – ohne Kompromisse.

Tobias Beck
— Autor des
Spiegel Bestsellers Nr. 1
REHBELLION

Vorwort der Autorin

Liebe Leserin,

willkommen zu »Keine Kompromisse: Die Kunst, du selbst zu sein und im Leben alles zu bekommen, was du willst.« Ich vermute, du hältst dieses Buch nicht ganz zufällig in deinen Händen. Du willst wahrscheinlich mehr: Mehr für dich selbst, mehr für deine Karriere, mehr für die Menschen, die du liebst, und vor allem mehr von diesem einen kostbaren Leben, das dir geschenkt wurde.

Vielleicht befindest du dich gerade an einem Scheideweg, fühlst dich, möglicherweise, frustriert oder unerfüllt. Vielleicht hast du das Gefühl, ständig gegen eine unsichtbare Wand zu laufen, ohne genau zu wissen, wie du sie durchbrechen kannst. Vielleicht bist du es einfach leid, dich selbst klein zu halten und die Bedürfnisse aller anderen vor deine eigenen zu stellen. Oder, du spürst einfach, dass da draußen noch so viel mehr für dich möglich ist – mehr Freude, mehr Erfolg, mehr Erfüllung – wenn du nur wüsstest, wie du diese unsichtbaren Fesseln sprengen kannst, die dich zurückhalten.

Dann bist du hier genau richtig. Denn deine Zeit ist JETZT. Dieses Buch soll dir als Kompass dienen, als treuer Begleiter auf deiner Reise zu einem authentischen, kraftvollen Selbst. Es ist für alle geschrieben, die wissen, dass sie mehr verdienen: mehr Respekt, mehr Freiheit, und ja, auch mehr Liebe. Denn am Ende des Tages ist das Streben nach »Mehr« nicht etwa ein Zeichen von Gier oder Unzufriedenheit, sondern vielmehr ein Zeugnis deiner eigenen Lebendigkeit, deines Wunsches, das volle Potenzial dieses Lebens auszuschöpfen.

Ich bin Nicole – Unternehmerin, Ehefrau und Mutter von zwei wunderbaren Kindern. Ich habe in den USA in New York studiert, zahlreiche Fort- und Weiterbildungen absolviert und bereits jahrzehntelang internationale Erfahrung im Marketing und im Branding gesammelt. Ich habe in männerdominierten Branchen wie der Formel 1 und in Führungspositionen gearbeitet und habe den Druck erlebt, mich beweisen zu müssen. Das alles habe ich erfolgreich gemeistert und trotzdem war ich nicht zufrieden mit mir. Lange Jahre lebte ich in dem Glauben, dass es immer mehr, immer besser sein muss. Dass mein Wert von außen definiert wird und an meinem Einkommen, meinem Status, meinen Beziehungen gemessen wird. Ich habe mir immer wieder gesagt: »Wenn du dieses und jenes Ziel erreicht hast, dann bist du gut genug.« Spoiler: Bevor ich das eine Ziel erreicht hatte, war bereits das nächst höhere gesteckt und so nur wieder eine neue Bedingung dafür geschaffen, dass ich endlich

ankommen kann, dass mein Privatleben mich erfüllt und mein Unternehmen mich reich macht. Im Grunde alles machbar. Aber im Innern habe ich bei jedem erreichten Ziel geglaubt, dass ich das nicht verdiene, dass ich nicht genug kann, nicht genug weiß und und und. Imposter lässt grüßen.

Woher kam das? Ich wuchs in einem modernen Haushalt der 1980er Jahre auf. Meine Eltern waren erfolgreiche Gastronomen. Meine Mutter übernahm die Personalverwaltung für rund 100 Mitarbeitende. Von außen betrachtet eine beeindruckende Leistung, insbesondere für eine Frau jener Zeit. Sie führte ein schönes Leben. Und trotzdem wartete sie stets auf etwas, zum Beispiel auf Mr. Right oder darauf, dass ihre Kinder sie mit Impulsen mitreißen. Diese Warteposition habe ich unbewusst übernommen.

Erst der Tod meiner Mutter im Alter von 63 Jahren war ein Weckruf und hat mein Warten auf Antworten von außen beendet – auf Prince Charming, der mich rettet, auf den Job, in dem ich endlich Erfüllung finde, auf den Ort oder den Impuls, der mich ankommen lässt. Durch ihren Tod habe ich verstanden, dass ich die Schöpferin meines Glücks, meines Erfolgs und meiner Realität bin. Das erledigt nicht irgendein Ereignis in der Vergangenheit oder Zukunft für mich. Ich kreiere mir mein Leben selbst – hier und jetzt. Nur ich bin für mein Glück verantwortlich – nicht die Umwelt, andere Menschen oder die Regierung.

Dadurch, dass mich dieses traumatische Erlebnis vollkommen ausgebremst hat, habe ich mich zum ersten Mal gefragt: Wem oder was renne ich eigentlich so hinterher und wozu diese Eile? Wenn ich von jetzt an nur noch 22 Jahre zu leben habe, was möchte ich in dieser Zeit erleben? Was will ich hinterlassen? Wer möchte ich sein?

Heute lebe ich ein selbstbestimmtes Leben. Ich bin finanziell frei, habe echten Impact mit meiner Arbeit und lebe meinen Kindern eine gleichberechtigte und glückliche Partnerschaft vor, in der wir liebevoll Grenzen setzen und in der es ok ist, eigene Bedürfnisse anzuerkennen, zu benennen und an erste Stelle zu setzen.

Meine wichtigste Erkenntnis aus der Zeit des Zweifelns lautet: Der Schlüssel zum Erfolg liegt in dir selbst. Du brauchst nicht mehr und nicht weniger als dich, um alles zu erreichen, was du dir wünschst. Zunächst musste ich aber schweren Herzens erkennen, dass vor allem ich selbst diejenige war, die mich immer mehr angetrieben hat und ihren eigenen Wert über Leistung definierte. Dann wurde mir klar, dass ich nicht mehr leisten muss, um Anerkennung zu erhalten und geliebt zu werden. Das zu wissen, ist der erste Schritt. Dann beginnt die Arbeit – aber auch das Leben neu. Bis heute arbeite ich jeden einzelnen Tag an mir, indem ich dafür Sorge trage, dass es mir gut geht. Denn wenn ich erfüllt bin und ich mich wohlfühle, kann ich andere unterstützen.

Ich habe heute alles, was ich mir wünsche. Und ich möchte, dass auch du dein Traumleben führst und weißt: Du bist genug. Ich zeige dir, wie du diese Erkenntnis nutzen kannst, um ein Leben zu leben, das du nicht nur erträgst, sondern in dem du wirklich lebst und strahlst. In allen Bereichen. »Keine Kompromisse: Die Kunst, du selbst zu sein und im Leben alles zu bekommen, was du willst« enthält meine eigenen Erfahrungen und Schlüsselmomente, die mich zu der Frau gemacht haben, die ich heute bin. Einen großen Anteil daran hat auch meine Ausbildung zum Embodiment Coach und das Verständnis dafür, wie wichtig auch die echte Verkörperung dessen ist, was wir erreichen und wie wir leben wollen. Außerdem stelle ich dir den »Club der Business-Ikoninnen« vor: vier Frauen-Typen, die dir dabei helfen werden, deine eigene »Personal Brand« zu entwickeln. Danach folgt ein 7-Punkte-Plan, der dich aus der Falle des Perfektionismus und der Angst befreit und dich in ein Leben voller Selbstbewusstsein und Balance führt. Du wirst an deiner eigenen Haltung arbeiten, echtes Commitment für dich selbst entwickeln und dabei weder ausbrennen noch dich selbst aufgeben.

Das »Mehr«, nach dem du suchst, ist nicht bloß materieller oder beruflicher Natur. Es ist ein »Mehr« an Qualität, ein »Mehr« an Tiefe und ein »Mehr« an Verbindung. Und um das zu erreichen, musst du bereit sein, dich selbst vollkommen zu investieren, in all deiner Verletzlichkeit und Kraft. Deshalb ist dieses Buch mehr als ein Ratgeber – es ist eine Einladung. Eine Gelegenheit, deine alten Geschichten und Glaubenssätze, die dich klein halten,

hinter dir zu lassen und den mutigen Schritt in deine eigene Größe, zu deiner wahren Persönlichkeit zu wagen. Wenn du bereit bist, diese spannende Reise anzutreten, dann lass uns gemeinsam den ersten Step gehen. Dieses eine, kostbare Leben wartet darauf, von dir in seiner ganzen Fülle gelebt zu werden.

Herzlichst
deine Nicole Wehn

”

Eine gleichberechtigte Gesellschaft ist nur dann realistisch und möglich, wenn mehr Frauen mehr Geld verdienen und sich trauen, ihre Wahrheit auszusprechen und dabei authentisch zu sein.

— Nicole Wehn

Teil I

Einleitung

Die Zukunft ist weiblich! Daran habe ich keinen Zweifel und daran können auch die Rückschritte, die wir in Europa und auf anderen Kontinenten immer wieder erleben, nichts ändern. Höchste Zeit, dass aus dem Satz mehr wird als nur ein geflügeltes Wort oder ein trendiger Slogan auf T-Shirts und Social-Media-Plattformen. Wir befinden uns in einem entscheidenden Moment in der Geschichte der Menschheit, in dem die Herausforderungen, vor denen wir stehen – Klimawandel, soziale Ungerechtigkeit, künstliche Intelligenz, Wirtschaftskrisen oder globale Gesundheitskrisen – gemeinsames Führen und Denken erfordern, unabhängig von Geschlecht oder Herkunft. Ansonsten werden wir es alle langfristig ziemlich schwer haben, zu überleben.

Kurzum, die Vorzeichen für mehr Weiblichkeit stehen wirklich gut. Und trotzdem – wie paradox – stehen wir Frauen uns immer noch selbst im Weg. Viele zögern noch, ihre Stimmen zu erheben, ihre Talente einzubringen und die Führungspositionen zu übernehmen, für die sie nicht

nur qualifiziert, sondern oft sogar überqualifiziert sind. Noch größer ist häufig die Angst vor dem Schritt in die Selbstständigkeit. Warum quälen wir uns mit Unsicherheit und Selbstzweifeln, selbst wenn wir alle Werkzeuge in der Hand halten, um erfolgreich zu sein?

Gesellschaftliche Barrieren und Selbstsabotage: Warum Frauen zögern

Die Antwort klingt so tragisch wie simpel: Weil wir es nicht anders kennen. Die Wurzeln unserer Unsicherheit reichen tief und sind vielschichtig. Oft sind sie kulturell bedingt und werden durch Jahrhunderte alte gesellschaftliche Normen verstärkt. Frauen wurden traditionell in vielen Kulturen auf Bescheidenheit, Rücksichtnahme und aufs Dienen programmiert. Während diese Qualitäten durchaus positive Aspekte mit sich bringen können, werden sie problematisch, wenn sie uns daran hindern, unser eigenes Potenzial auszuschöpfen. Ich erlebe sogar immer wieder, dass wir darüber diskutieren, ob eine Ausbildung oder ein Studium überhaupt Sinn ergibt, wenn wir Kinder wollen. Und ich meine mit diesem »Wir« nicht die Gesellschaft, nur uns Frauen. Wir sind nämlich oft diejenigen, die andere Frauen kritisieren. Berufstätige Mütter werden als Rabenmütter bezeichnet und Kinderlose als karrieregeil. Und das ist nur ein Ausschnitt dessen, was wir uns gegenseitig antun. Dabei sollten wir uns immer gegenseitig emporheben, unsere Erfolge feiern und uns unterstützen, wenn wir drohen, unterzugehen.

Lasst uns die Chancen und Möglichkeiten nutzen, die wir heute – im Gegensatz zu unseren Müttern und Großmüttern – haben.

Der Fluch der Perfektion

Aber es sind nicht immer die anderen, die es uns schwer machen. Wir selbst sind oft unsere schlimmsten Kritiker:innen. In dem Bestreben, Perfektion zu erreichen, setzen wir uns unrealistische Standards, die nicht nur stressig, sondern oft destruktiv sind. Wir vergleichen uns mit anderen, oft mit Männern, die unterschiedliche Lebensbedingungen, Chancen und Herausforderungen haben. Anstatt uns selbst für das zu schätzen, was wir sind, und unsere Einzigartigkeit zu würdigen, entwerten wir uns und schmälern damit unsere Kraft und unsere Sichtbarkeit. Von uns selbst Perfektion zu erwarten, ist, als ob wir uns in einem runden Raum in die Ecke setzen wollten. Das werden wir nie schaffen.

Was wäre, wenn wir, anstatt nach unerreichbarer Perfektion zu streben, lieber Fehler und Stolperfallen feiern? So haben wir authentischen Erfolg und verkörpern diesen auch zu 100 Prozent. Schließlich haben wir die Fehler begangen und daraus wertvolle Lektionen gelernt. Authentischer Erfolg bedeutet nicht, Fehler oder Schwächen zu vermeiden, sondern sie als Teil unserer menschlichen Erfahrung anzunehmen. Er bedeutet, die Courage zu haben, unsere Träume und Ambitionen klar zu formulieren und die entsprechenden Schritte zu unternehmen, um sie zu verwirklichen – unabhängig von den Meinungen und Erwartungen anderer.

Das Recht auf Erfolg: Eine Frage der Verantwortung

Es ist Zeit, die Frage, ob wir ein Recht auf Erfolg haben, gar nicht erst zuzulassen. Natürlich haben wir das Recht darauf. Die eigentliche Frage sollte heißen: Sind wir bereit, die Verantwortung für unsere eigene Zukunft und letztlich für die Zukunft der Welt zu übernehmen? Und wenn die Antwort »Ja« lautet, dann sollten wir anfangen, uns authentisch, kraftvoll und vor allem sichtbar zu machen. Denn die Welt hat lange genug auf jede Einzelne von uns gewartet.

Warum ist das Thema so wichtig?

Wir beschränken uns selbst und damit sollten wir dringend aufhören – auf persönlicher Ebene, ebenso wie kollektiv oder sogar global. Es kommt mir manchmal so vor, als ob wir, zumindest unterbewusst, immer noch annehmen, weiblicher Erfolg sei entweder unwichtig oder irgendwie weniger verdient. Diese tief verwurzelte Scheinwahrheit zieht weitreichende Konsequenzen nach sich, die sich in verschiedenen Bereichen in uns als Glaubenssätze manifestieren. »Ich kann das sowieso nicht«, »Das geht eh schief« oder »Das braucht doch niemand« sind nur ein paar Beispiele. Solange wir diese falschen Glaubenssätze nicht loswerden, halten sie uns davon ab, glücklich, frei und selbstbestimmt zu leben. Sie verhindern auch, dass wir die Welt verändern. Sie schaffen eine Atmosphäre voller Selbstzweifel, die unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflusst. Sie führen dazu,