

**Die
Frau,
die
ich
sein
will**

HERAUSGEBERIN
DANIELA LANDGRAF



HERZENSBOTSCHAFTEN

für Leaderinnen und Frauen,
die mehr vom Leben wollen





COPYRIGHT © 2024 VERLAGSHAUS STOPFER

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlages.

Lektorat: Verlagshaus Stopfer
Covergestaltung: Denise Gahn
Layout: Denise Gahn

ISBN-eBook: 978-3-910258-39-6
ISBN-Taschenbuch: 978-3-910258-41-9
ISBN-Hardcover: 978-3-910258-40-2



INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT VON HEINRICH KÜRZEDER 6

EIN PAAR EINLEITENDE WORTE 8

TEIL I – LEBST DU DAS LEBEN, WAS DU WILLST? 11

Janine Mehner – Der Mythos von der einen Idee,
die dich erfolgreich macht 12

Sophie Cerny – Gibst du anderen Menschen Macht über dich? 27

Markus Schönebach – Über Alltagsheldinnen 41

Vera Fechtig – Gestalte dein Leben passend zu deinen
Wünschen und Bedürfnissen 53

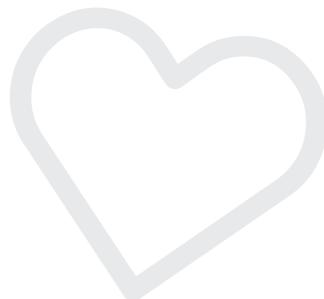
TEIL II – SELBSTFÜHRUNG, UNTERNEHMERTUM UND DIE FÜHRUNG VON MITARBEITER*INNEN 70

Monica Gayoso Blanco – Warum Scheitern kein Stoppschild ist 72

Beatrix Westphal – Warum mehr Frauen eine Kapitalgesellschaft
gründen sollten 83

Elisabet Bästlein – Du hast ein Unternehmen.
Weiß deine Zielgruppe davon? 99

Sonja Connert-Weiß – Selbstführung und Menschenführung –
habe ich nie wirklich gelernt 116



Nicola Hammerschmidt – Am Ende deines Lebens ist nicht wichtig,
was du erlebt hast, sondern wie du gelebt hast! 137

Alessandra Janda – Wertschätzung goes Business 155

Janina Hahn – Struktur und Ordnung – damit das Chaos
dem Erfolg weichen kann 176

TEIL III – ÜBER GÖTTINNEN, GEISTWESEN UND GEISTESWISSENSCHAFTEN 188

Kamila Burkhard – Entdecke deine innere Göttin 190

Astrid Beger – Von der Umwelt zur Unswelt 202

Simone Schraner – Zwischen Sehnsucht und Bestimmung –
dein besonderer Platz in dieser großen Welt voller Möglichkeiten 216

Annika Bobeth – Folge deinem Herzen und du bist
dein größter Erfolg 231

Kathrin Ennen – Es gibt so viel mehr auf der Welt, als wir
sehen können 244

LUST AUF VIDEOS? 269

Ein paar Abschlussworte von der Herausgeberin
Daniela Landgraf 271

HAFTUNGS AUSSCHLUSS 279

IMPRESSUM 280

VORWORT VON HEINRICH KÜRZEDER

Da ich seit fast 25 Jahren in der Rednerbranche bekannt bin, unter anderem durch die Gründung der Agentur fünf Sterne Redner, einer der erfolgreichsten Redneragenturen Deutschlands, werde ich regelmäßig gebeten, Vorworte für alle möglichen Bücher zu schreiben. Meistens lehne ich diese Anfragen ab und auch mein erster Impuls für dieses Buch war: „Das kannst du nicht machen, als bekennender Macho das Vorwort für ein Frauenbuch schreiben“. Auch der zweite Impuls war: „Oh weh, das ist auch noch ein Buch mit esoterischen Inhalten“, und das passt überhaupt nicht zu mir, als rational denkender Maschinenbauer.

Warum habe ich dieses Vorwort also trotzdem geschrieben?

Weil Daniela Landgraf mich mit ihrer unglaublich spannenden Lebensgeschichte, ihrem positiven und sympathischen Wesen und ihrer ansteckenden Lebensfreude überzeugt hat. Und weil dieses Buch Frauen sowie Männer zum Nachdenken anregt, Impulse dazu gibt, Neues zu wagen und unheimlich motivierend ist. Genau das hat mich angeregt, ebenfalls Neues zu wagen, neue Denkweisen zuzulassen und dieses Buch zu lesen.

Aus den oben genannten Gründen ist mir diese Aufgabe jedoch trotzdem nicht leichtgefallen. Jetzt bin ich froh, dass ich es getan habe. Insbesondere in Zeiten des radikalen Wandels, zunehmender Digitalisierung, einer künstlichen Intelligenz, von der man nicht weiß, was sie mit sich bringt, und zahlreichen weltpolitischen Entwicklungen, die nichts Gutes verheißen, ist es wichtig, positive Impulse für die Zukunft zu schaffen.

Und genau diese Impulse finden Sie in diesem Buch. Daniela Landgraf, 15 Autorinnen und ein Autor beschreiben aus eigenem Erleben, wie sie grundlegende Veränderungen in ihrem Leben meisterten und es geschafft haben, dauerhaft positiv in die Zukunft zu blicken. Es ist kein übliches Motivations- oder Fachbuch nach dem Motto „Du musst machen, was ich sage und dann kannst du alles erreichen“, sondern ein herzliches und offenes Buch, das Laune macht zu lesen. Die Autorinnen und der Autor geben Tipps, wie man sich das Leben in privater Hinsicht und in

der Beziehung schöner machen kann und nennen Beispiele, wie man trotz Widrigkeiten ein Unternehmen erfolgreich aufbaut. All dies über die Grenzen der normalen Wahrnehmung und Vorstellung hinaus.

Es ist ein Buch, das anregt, die Dinge zu hinterfragen und manche ganz neu zu denken, alte Zöpfe abzuschneiden und über den eigenen Schatten zu springen. Es inspiriert, Mauern im Kopf einzureißen und zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

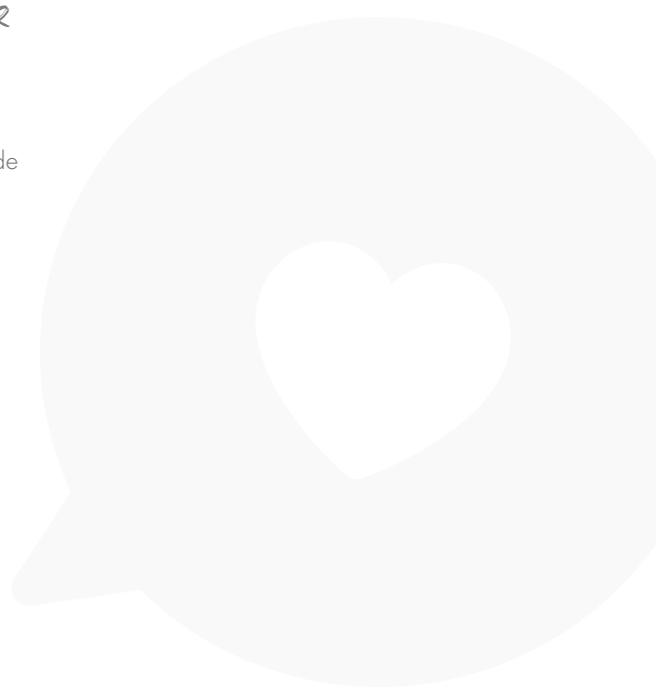
Auch ich hätte in der Vergangenheit nicht so großen privaten und unternehmerischen Erfolg gehabt, wenn ich meine eigenen Grenzen nicht immer wieder verschoben und meine Komfortzone verlassen hätte. Ich bedauere, dass ich dieses Buch nicht 20 Jahre früher lesen konnte, denn es hätte mir sicherlich geholfen. Deshalb ist es mir eine Herzensbotschaft, Sie zum Lesen dieses Buches einzuladen und aufzurufen, selbstbestimmt, mutig und selbstbewusst in die Zukunft dieser Welt zu blicken und sie mitzugestalten!

Heinrich Kürzeder

DER Rednermacher

 rednermacher.de

 info@rednermacher.de



EIN PAAR EINLEITENDE WORTE

Herzlich willkommen, liebe Leserin, oder vielleicht auch lieber Leser,

auf dem Buchcover steht zwar „Die Frau, die ich sein will“ aber natürlich freuen wir, die Autorinnen und der Autor, uns auch über männliche Leser. Und nicht nur das, denn eine der Herzensbotschaften kommt sogar von einem Mann. Warum auch er Teil dieses Buches geworden ist, das erzählt er uns in seinem Beitrag.

Alle Autorinnen und unser Autor dieses Buches haben wundervolle Botschaften für dich. Und du merkst schon, wir duzen uns. Wir kennen uns zwar noch nicht persönlich, aber nach dem Lesen dieses Buches wirst du die eine oder andere Person etwas besser kennengelernt haben.

Das Buch ist in drei Teile aufgeteilt.

Im ersten Teil geht es um dein schönes Leben. Lebst du bereits das Leben, was du leben möchtest? Oder fehlt es dir an der einen oder anderen Stelle noch an etwas? Vielleicht fehlt dir mehr Zeit für dich oder es fehlt gerade an Geld. Eventuell fühlst du dich häufig fremdbestimmt, weil zu viele Verpflichtungen und Herausforderungen auf dich einprasseln? Vielleicht läuft alles wunderbar, aber der Mensch fürs Herz ist nach wie vor noch nicht in deinem Leben?

In dem ersten Teil des Buches bekommst du Anregungen dafür, wie du die Richtung deines Lebens verändern kannst. Vielleicht braucht es nur ein bisschen Korrektur des Kurses. Eventuell sind aber auch ein Innehalten und ein komplettes Neudenken angesagt, damit du deinen Weg zum Glück finden kannst. Wie sehr ermächtigt du dich selbst dafür, dein Traumleben zu führen?

Im zweiten Teil geht es um das große Thema Führung, Selbstführung und Unternehmertum. Hier lernst du wunderbare Erfolgsfaktoren für ein erfülltes und erfolgreiches berufliches Leben kennen. Du erfährst einiges über Existenz- und Firmengründung, Selbst- und Mitarbeiterführung, Marketing für die Sichtbarkeit, die Wichtigkeit von Wertschätzung, wie Struktur und Ordnung dir das Leben erleichtern, sowie darüber, wie du Freude

am Business erfahren kannst. Doch es geht nicht nur um dich! Denn wenn dein Business richtig gut läuft, wirst du irgendwann Unterstützung durch Mitarbeitende brauchen. Hier gilt, dass wer Freude am Arbeitsplatz empfindet, ist motivierter und leistet mehr. Du erfährst, wie du als Führungskraft viel mehr sein kannst als nur „Vorgesetzte“ oder „Vorgesetzter“. Wenn du als Begleiter, Coach und vertraute Person wahrgenommen wirst, dann ist im Team alles machbar.

Im dritten Teil geht es um unterschiedliche Perspektiven und Vorstellungen der Welt. Nicht alles ist für unseren Verstand zu begreifen. Immer wieder gibt es Phänomene, die nicht erklärbar sind. Und auch wenn es wissenschaftliche Untersuchungen zu manchen dieser gibt, ist man sich nicht immer einig.

Ich frage dich an dieser Stelle: Wie wahr ist eine vermeintliche Wahrheit? Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Was ist tatsächlich real? Wie realistisch ist die Realität? Es gibt grundsätzlich unterschiedliche Perspektiven und Ansichten über unsere Welt und wie sie funktioniert. Niemand kennt die ganze Wahrheit, denn auch die Wahrheit entsteht oftmals nur aus einer Wahrnehmung heraus. Lass dich von den wissenschaftlichen, philosophischen und spirituellen Ansätzen überraschen. So erfährst du in diesem Teil beispielsweise, wie du mithilfe von Fotos die Göttin in dir erwecken kannst, wie aus der Umwelt die Unswelt entstehen kann, welche Magie in dir selbst schlummert und wie du deinen Seelenweg, vielleicht sogar mithilfe von Kontakten aus dem Jenseits, findest.

**Bist du neugierig geworden?
Dann lass uns gleich starten!**

Doch stopp! Einen wichtigen Hinweis möchte ich dir noch geben. Du brauchst dieses Buch nicht von vorn nach hinten zu lesen. Schau einfach, welche Kapitelüberschriften dich ansprechen. Was inspiriert dich momentan ganz besonders? Welche Impulse brauchst du? Was möchte dein Herz in diesem Augenblick? Folge deinem Herzensgefühl in diesem Buch.

Jede der Autorinnen und der Autor sind einen ganz persönlichen, sehr spannenden, äußerst interessanten Weg gegangen und auch du wirst deinen eigenen, besonderen Weg finden.

Bevor es so richtig losgeht, möchtest du bestimmt wissen, wer ich bin und warum ich dieses Buch initiiert habe.

Ich bin Daniela Landgraf und ich bin Vortragsrednerin, Moderatorin und Mentorin für Autorinnen und Autoren. Ich führe heutzutage ein sehr glückliches Leben in Freiheit und Zufriedenheit. Das war nicht immer so. Auch mein Weg war hart und steinig, mit einigen Momenten, in denen ich tieftraurig und verzweifelt war. Wenn ich zurückblicke, gleicht mein Leben nicht nur einer Achterbahn, sondern eher einer Loopingbahn. Wie viele andere habe ich auch Höhen und Tiefen erlebt. Ich wollte gern ein Buch kreieren, welches ich in meinen schlimmsten Zeiten gebraucht hätte. Ein Buch voller Herzensbotschaften und handfesten Tipps und Tricks, wie ich mit bestimmten Situationen umgehen kann. Bisher habe ich selbst knapp 20 Bücher geschrieben und veröffentlicht. Ungefähr die gleiche Anzahl an Büchern habe ich als Buch-Mentorin beim Schreiben und Veröffentlichlichen begleitet. Im Jahr 2023 hatte ich Idee, ein Gemeinschaftsbuch zu kreieren, um die Erfolgsgeheimnisse von vielen tollen Powerfrauen in einem Buch zu verewigen. Nun hältst du genau dieses Buch in den Händen. Gleich gehört die Bühne meinen Herzensbotschafterinnen und du findest zu jedem Kapitel ein paar einleitende Worte von mir.

Noch ein Hinweis zum Thema gegenderte Sprache.

Wir nutzen in diesem Buch primär die weibliche Form, da unsere Hauptlesergruppe dem weiblichen Geschlecht angehört. Falls du ein Mann bist, hoffen wir dennoch, dass du dich jederzeit angesprochen fühlst. Vielleicht öffnet es deine Sichtweise und du verstehst dein weibliches Umfeld, privat oder beruflich, anschließend besser.

Und jetzt lass uns starten. Lass dein Herz von den Herzensbotschaften verzaubern!

Deine DANIELA LANDGRAF

*und ihre wundervollen Herzensbotschafterinnen
und Herzensbotschafter*



01

LEBST DU DAS
LEBEN, WAS DU
WILLST?



Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten, oder? Da du zu diesem Buch gegriffen hast, könntest du zu den Menschen gehören, die ihr Leben schon überaus gut meistern. Doch vielleicht fehlt es dir trotzdem an der einen oder anderen Stelle noch an etwas, und du suchst Anregungen, Ideen und Möglichkeiten, dies zu verändern. Oder du bist sogar halbwegs zufrieden, aber irgendetwas fehlt doch noch in deinem Leben.

Vielleicht brauchst du auch einfach etwas Ermutigung.

Lass uns mit der ersten Autorin starten. Janine lebt ein unglaublich spannendes Leben. Sie ist erfolgreiche Moderatorin und weltweit für Jobs gebucht. Parallel hat sie eine Ausbildung zur Yogalehrerin gemacht, denn sie sagt ganz klar: „Es wird auch irgendwann eine Zeit geben, in der ich nicht mehr nur durch die Welt reisen werde.“ Doch bis dahin ist sie privat und beruflich noch mit Campervan, Kostüm und Kater unterwegs.

Ich bin mit Janine seit vielen Jahren befreundet. Wer sie heute kennenlernt, der hat das Gefühl, dass sie einfach eine von denen ist, die vom Leben reich beschenkt wurde. So eine hat es doch leicht, erfolgreich zu sein, mag man vielleicht denken. Doch glaub mir, auch Janine hat hart dafür gearbeitet, um heute dort zu stehen, wo sie steht. Ihr Weg war nicht immer leicht und manchmal auch von Tränen begleitet. Doch lies selbst, lass dich durch Janine und ihre Herzensimpulse inspirieren.

JANINE MEHNER

DER MYTHOS VON DER EINEN IDEE, DIE DICH ERFOLGREICH MACHT

Als ich von dem Buchprojekt von Daniela erfuhr, war ich sofort begeistert. Wie sehr habe ich mir selbst immer eine Anleitung oder einen Mutmacher für das Leben gewünscht, um von den Fehlern anderer lernen zu können. Wenn ich an meine Anfänge zurückdenke, kann ich heute über mich selbst schmunzeln. Die erste Rede, der erste Auftritt, die erste Präsentation waren nicht perfekt, aber durch ständiges Üben, Verbessern und Wiederholen, stehe ich heute da, wo ich bin. Ich lebe das Leben meiner Träume. Ich bin

als Moderatorin auf internationalen Bühnen unterwegs, und wenn ich nicht auf der Bühne oder vor der Kamera stehe, reise ich als digitale Nomadin mit meinem Campervan und meinem Kater und verbinde die Businesswelt mit Yoga. Rückblickend kann ich sagen, dass es harte Arbeit war und zwei- oder dreimal hätte ich am liebsten das Handtuch geworfen. In solchen Momenten ist es immer schön, einen Anker zu haben und zu wissen, dass es andere Frauen und Menschen gibt, denen es genauso geht.

Doch was würde ich einer Businessfrau sagen, die bereits Erfolg hat oder gerade dabei ist, erfolgreich zu werden?

Natürlich sind da einige Dinge zu nennen, zum Beispiel, beharrlich sein, seine Wünsche äußern, Grenzen setzen, Hilfe annehmen, an sich selbst glauben und nicht nur für das Business zu leben. Auf all diese und weitere Punkte möchte ich nun gern eingehen.

Nach 13 Jahren Selbstständigkeit weiß ich, es gibt nicht die eine Regel, um erfolgreich zu sein, auch wenn sich das viele erhoffen. Ich arbeite gern mit Zitaten. An dieser Stelle fällt mir ein: „Alle wollen reich sein, keiner will reich werden“. Dieses Zitat habe ich von Rayk Hahne bei dem Rednerevent „Nacht der Redner“ im März 2023 gehört und bin direkt in Resonanz gegangen. Ich sage: „Alle wollen Tipps haben“. Aber nur ein Tipp nützt niemandem etwas. Das Wichtige ist, überhaupt zu starten. Viele Menschen denken, sie müssten erst XY erreichen oder eine Ausbildung absolvieren, um endlich bereit zu sein. Aber wir sind nie fertig. Es liegt in der menschlichen Natur, sich immer weiterzuentwickeln. Wenn ich mir anschauere, wie ich früher moderiert habe, schmunzle ich auch. Viel zu übertriebene Gesten, zu schnell und unsicher gesprochen und online nutzlosen Content geteilt. Doch ich kann sagen, ich stand in dem Moment zu 100 % dahinter und habe in diesem Augenblick das Beste gegeben, was ich zu dem Zeitpunkt konnte, mit all meinem Herzen. Das ist wichtig. Ich habe mich stetig weiterentwickelt, Feedback eingeholt und reflektiert. Stetige Weiterbildung ist für mich ein Pfeiler zum Erfolg, denn wir sind nie fertig. Andererseits müssen wir auch irgendwann anfangen, das Wissen anzuwenden und nicht unser Leben lang warten, bis wir denken, endlich so weit zu sein.

Starte jetzt!

Nach einem Jahrzehnt Selbstständigkeit kann ich sagen: Beständigkeit zahlt sich aus. Ich habe mal ein Zitat von Dale Carnegie gelesen: „Ob eine Sache gelingt oder nicht, erfährst du erst, wenn du sie ausprobierst“, und ein weiteres von ihm: „Ob du mit etwas Erfolg hast, erfährst du erst nach 20 Jahren“. Ich treffe immer wieder Leute, die lange überlegen, ob sie sich selbstständig machen sollen (Fang einfach an!) und dann nach kurzer Zeit wieder aufgeben, weil etwas nicht funktioniert hat. Bei dem einen hat es nicht funktioniert und plötzlich wird infrage gestellt, ob die Selbstständigkeit oder der neue Job überhaupt das Richtige ist. Wenn die Tätigkeit an sich keinen Spaß macht, dann sollte man ihr nicht länger nachgehen. Aber den Erfolg von außen anhand eines Klienten oder Projekts bestimmen zu lassen, finde ich zu kurzfristig gedacht. Schau dir das Problem von allen Seiten an: Was hat sich am Markt geändert, wie kannst du dein Produkt oder Dienstleistung attraktiv gestalten, wie kannst du gefunden werden, wie kannst du deinen Markenauftritt nach außen professionalisieren? Nur weil dir jemand Außenstehendes sagt, dass du etwas nicht kannst oder dein Produkt nicht gekauft wird, heißt nicht, dass es nicht erfolgreich sein kann. Jedes Nein bringt dich dem nächsten Ja näher. Ich habe über 2.000 Nein bekommen, Bewerbungen und Angebote geschrieben und bin bei vielen Castings gewesen. Zwei- oder dreimal habe ich wirklich an der Tätigkeit und mir gezweifelt. Doch ich wollte es so sehr. Ich wollte auf die Bühne und da brannte dieses Feuer in mir und ich verspürte einen Durst, dieses Ziel zu erreichen. Doch der Weg ist eben ein Marathon mit vielen Höhen und Tiefen. Viele brechen vor der Ziellinie ab.

Ich habe einmal ein Bild von einem Läufer gesehen, der von vorn betrachtet Berge hoch- und herunterläuft. Kurz bevor er dachte, er sei am Ziel, muss er den größten Anstieg des Weges erklimmen. Hier bitte nicht aufgeben! Ich denke, das ist der Punkt, an dem die meisten einknicken und einen Weg gehen, mit dem sie nur halbherzig zufrieden sind. Warum soll ich aber ein Leben führen, mit dem ich nur so halb zufrieden bin? Am Ende meines Lebens bin ich auf dem Sterbebett und da ist niemand, der sagt: „Danke, dass du so schön still warst, dass du nicht die Karriereleiter hochgeklettert bist und dadurch Platz für andere gemacht hast. Prima, dass du nicht deine Idee vom Start-up umgesetzt hast und keine Millionen kreierte hast“.

Im Gegenteil. Wenn du erst einmal erfolgreich bist, dann sagen viele Leute: „Dir ist alles in den Schoß gefallen“ oder „Du hast Glück gehabt,

warst zur richtigen Zeit am richtigen Ort“. Die Wahrheit ist: wenn du dranbleibst, beharrlich bist und fleißig an deinem Traum arbeitest, dann wirst du zwangsweise zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein und die richtigen Menschen treffen. Aber das kommt nicht davon, dass du auf dem Sofa sitzt. Kein Mensch wird mit 20.000€ in der Hand bei dir klingeln und sagen: „Wir haben nur auf Sie gewartet, wir haben 20.000€ und wollen gern für Ihre Dienstleistung bezahlen“. Hinausgehen und Umsetzen musst du schon selbst. Aber du kannst dem Glück ja auf die Sprünge helfen.

Wie ging noch das Sprichwort? „Tue Gutes und rede darüber“. Wenn du ein toller Mensch bist, ein tolles Produkt oder eine tolle Dienstleistung hast, aber nicht darüber redest, kann es auch keiner wissen. Also zeige dich. Nutze zum Beispiel die sozialen Medien. Hier gelten Kontinuität und die richtige Ansprache zur richtigen Zielgruppe. Baue dir zusätzlich eine Homepage auf, denn auch wenn wir es uns nicht vorstellen können, alle Plattformen könnten pleitegehen und als Folge deine online Präsenz auslöschen. Zeige dich aber nicht nur online, sondern auch unter Menschen auf Events in Präsenz. Eine Studie von IBM zeigt¹, dass der Erfolg eines Unternehmens zu 60 % von Kontakten abhängt. Ein funktionierendes Netzwerk ist demnach essenziell. Entweder von Befürwortern, die einen unterstützen, die Inhalte teilen und einen weiterempfehlen oder von denjenigen, die einen buchen oder seine Produkte kaufen. Hierbei ist es wichtig, nicht nur nett zu sein, weil man etwas verkaufen will, sondern aus dem Herzen heraus. Den Unterschied merkt das Gegenüber in jedem Fall. Vielleicht kennst du das, wenn sich ein alter Bekannter meldet und sich bald herausstellt, dass er dir etwas verkaufen möchte. Der Schwabe würde sagen: „Das hat ein Geschmäckle“.

Ein Netzwerk ist also wichtig, um bei den Leuten im Kopf zu bleiben, aber bitte ehrlich.

Auch die Sichtbarkeit geht damit Hand in Hand. Ich staune manchmal nicht schlecht, wie viel Sichtbarkeit Nachwuchsmoderatorinnen heute durch Selbstinszenierung auf den sozialen Medien bekommen. Aber stopp, da liegt der Fehler. Sie bekommen es nicht, sondern schaffen es selbst. Getreu dem Motto: „Fake it ´till you make it“. Heutzutage ist es recht einfach, selbst online für Sichtbarkeit zu sorgen. Wenn du zum Bei-

1 https://www.zeit.de/karriere/beruf/2009-10/eigen-pr-erfolg-karriere-2?utm_referrer=https%3A%2Fwww.google.com%2F, 06.09.2023, 17:08 Uhr

spiel auf einer Bühne stehst oder bei einem Event bist, könntest du dich von einem Kamerateam begleiten lassen und diese Videos teilen. Oder du initiiert Interviews mit Menschen, die mehr Reichweite haben als du selbst. Du kannst außerdem Blogbeiträge zu deinem Thema schreiben und Tipps weitergeben. Vielleicht ist deine erste Reaktion: „Was? Kostenfreie Tipps weitergeben?“. Der Grund hierfür liegt darin, dass du deine fachliche Kompetenz durch eine Kostprobe zeigen kannst. Du sollst natürlich nicht all deine Geheimnisse preisgeben, sondern nur so viel, dass jemand neugierig wird und mit dir zusammenarbeiten möchte.

Es ist ein Trugschluss, dass es sich nur lohnt zu posten, wenn man schon viele Follower hat. Leider bekommt man keinen Instagram-Account mit einer Million Followern geschenkt und fängt erst dann an, sich zu steigern. Dann würde auch die damit einhergehende Erfahrung fehlen. Man kann den Prozess nicht überspringen und es gibt keine Abkürzung.

Das ist wie mit Theorie und Praxis. Die Eltern, Freunde, Freundinnen oder wer auch immer können einem sagen, dass man dies und jenes nicht tun sollte. Doch erst, wenn man die Erfahrung selbst gemacht hat, kann man das auch mit Fug und Recht behaupten. Es gibt auch das Sprichwort:

„Wer oder was nicht sichtbar ist, passiert nicht“.

Onlinepräsenz hat übrigens noch weitere Vorteile, denn man kann rasant wachsen. Dale Carnegie schrieb in seinem Buch „Der Erfolg ist in dir“, dass wir erst nach 20 Jahren wissen, ob Dinge erfolgreich waren. Er lebte allerdings von 1888 bis 1955, also lange vor dem digitalen Zeitalter. Heutzutage leben wir in einer Welt der Dynamik, wo sich Dynamik und Komplexität vermischen. Ein Onlinebusiness wächst idealerweise rasend schnell. Die umsatzstärksten Unternehmen kommen alle aus der Tech-Branche und sind gerade mal 20 Jahre alt oder jünger. Die gute Nachricht hierbei ist, dass du dir diese Dinge zunutze machen kannst. Das Onlinebusiness unterliegt ähnlichen Maßstäben wie ein analoges Unternehmen, nur das Wachstumspotenzial und das Tempo sind anders. Daher kann dein Business online schnell durch die Decke gehen. Wie viele Leute kennst du, die heutzutage einen Onlineshop haben, Onlinekurse anbieten und damit vielleicht sogar wahnsinnig hohe Umsätze einfahren? Das kann gelingen, weil sie den Onlinemarkt nutzen, der viel Potenzial bietet.

Merke dir, dass du online zügig wachsen kannst.

Auch ein Austausch unter Kolleginnen ist sinnvoll. Ich habe damals den Tipp gehört, dass man sich Leute suchen sollte, die zwei oder drei Schritte weiter sind als man selbst. Jemand, der zehn Schritte weiter ist, bringt dir in den meisten Fällen nichts, weil du nicht in der Lage sein wirst, zu verstehen, was derjenige meint. Dir fehlt nämlich der bisherige Weg und den musst du erst selbst gehen. Da sind wir wieder bei der Einleitung. Leute wollen den einen Tipp haben, um erfolgreich zu sein. Nur ein Tipp nützt aber nichts und es gibt auch keine Abkürzung. Man kann viel recherchieren und Wissen sammeln; die Frage ist aber, was wir dann aus dem Wissen machen. Johann Wolfgang von Goethe sagte einmal: „Wir sind Wissensriesen und Umsetzungszwerge“. Daher sollte man eher jemanden nach Rat fragen, der bloß zwei Schritte weiter ist und dann versuchen, Dinge zu adaptieren. Diese Informationen können zum Beispiel in einem Forum geteilt werden oder einer Art Labor, wo jeder Informationen und Wissen einbringen kann oder man für ein Coaching zahlt. Ich bekomme oft Anfragen darüber, ob ich schnell eine Frage zu meinem Business beantworten kann, aber so etwas geht nicht schnell. Ich kenne das Business des anderen nicht und es ist nicht meine Aufgabe, es kostenfrei zu analysieren. Zeit ist Geld und sollte honoriert werden.

Das führt uns direkt zum nächsten Thema: Zeitmanagement und Grenzen setzen. Lange Zeit wollte ich bei allen beliebt sein. Die Frage ist: Möchtest du beliebt sein oder Geld verdienen? Am Ende steht keiner da und hält mit dir Händchen, weil du so lieb warst und kostenfreie Tipps gegeben hast oder dich herunterhandeln lassen hast. Das ist am Anfang alles okay, aber ab einem bestimmten Punkt, nachdem man Referenzen gesammelt hat, kommt ein anderer Punkt, an dem das Business auch Geld abwirft. Und dazu gehört eben auch, dass man nicht mehr alles kostenfrei macht oder sogar für alles selbst aufkommt. Manchmal ist es schlauer, jemanden für sich arbeiten zu lassen, zum Beispiel in der Buchhaltung oder für die Reiseplanung und sich selbst auf das Business zu konzentrieren, um damit mehr Cashflow zu generieren. „Nein“ ist hier das Zauberwort.

Lange habe ich mich versteckt, war lieb und nett und habe das gemacht, was von mir erwartet wurde. Im Gymnasium hatte ich einen Freund. Ich

wollte damals unbedingt nach Amerika und ein Jahr an einer Highschool absolvieren, aber habe es nicht gemacht, weil er es nicht wollte. Ein Jahr später, als die Bewerbungszeit vorbei war, waren wir schon getrennt. So habe ich früh gelernt, dass ich nicht für andere Menschen auf mein Glück verzichten sollte. Später habe ich die Dinge dennoch durchgezogen und bin als Au-pair nach Frankreich gegangen und habe auf einem Kreuzfahrtschiff gearbeitet – trotz neuer Beziehung. „Risiken sind die Bugwellen des Erfolgs“, sagte der deutsche Autor Carl Amery². Wer seine Chancen erkennen und nutzen will, sollte auch seine Risiken managen. Ich wollte beispielsweise mit einem Wohnmobil als Moderatorin und digitale Nomadin umherfahren, aber habe gehadert, ob ich dann immer noch ernst genommen würde, insbesondere von konservativer Kundschaft. So habe ich zu Beginn erst einmal den Van gekauft, es aber nicht öffentlich kommuniziert. Doch irgendwann habe ich das Versteckspiel nicht mehr ausgehalten und wollte mich authentisch zeigen. Das Risiko war, dass Kunden abspringen. Das Ende des Liedes war aber, dass es viel positive Resonanz gab und ich viele Kunden gewonnen habe, denn gerade im Bereich Marketing waren auch andere Mitarbeitende mit einem Wohnmobil unterwegs und wir hatten sofort Gesprächsthemen durch Gemeinsamkeiten. Ob ich Kundschaft dadurch verloren habe, kann ich nicht sagen, denn die haben nicht offengelegt, dass sie mich aufgrund eines Fahrzeugs oder Lebensstils nicht mehr buchen. Doch wenn sich eine Tür schließt, öffnen sich drei neue. Ich konnte also freier und authentischer leben und mich ehrlich zeigen. Dazu gehört Mut. Gerade als Frauen werden wir oft dazu erzogen, immer lieb und artig zu sein, uns einzufügen und zu gefallen. Doch jetzt ist das Zeitalter gekommen, um für sich selbst einzustehen. Denn ein Nein zu anderen ist ein Ja zu sich selbst³. Das ist manchmal gar nicht so einfach, und es braucht Mut, Dinge klar zu kommunizieren. Erst einmal solltest du dir selbst bewusst sein, was du überhaupt möchtest. Ich empfand mein Leben lange Zeit als ok. Ich hatte meinen Traumberuf und dachte, dass man halt nicht alles haben kann, denn die Partnerschaft war nicht perfekt. Immer schön klein halten. Doch irgendwann kamen wir an einen Punkt, wo meine Bedürfnisse keineswegs befriedigt wurden und ich nur noch den Ausweg in der Trennung gesehen habe. Es gab zu unterschiedliche Visionen der Zukunft, und ich finde, dass man sich in einer Partnerschaft über grundlegende Dinge einig sein sollte. Früher habe ich länger probiert, den Dingen eine Chance zu geben. Heute vertraue ich meinem Bauchgefühl und sage wesentlich schneller Nein.

2 <https://www.risknet.de/themen/risknews/risiken-sind-die-bugwelle-des-erfolgs/>, 18.09.2023, 13:43 Uhr

3 <https://www.n-tv.de/leben/Ein-Nein-zu-anderen-ist-oft-ein-Ja-zu-sich-article22225230.html>, 18.09.2023, 13:52 Uhr

Neben der Partnerschaft ist unser Beruf eine weitere Beziehung in unserem Leben, die viel Zeit und Energie erfordert. Daher ist es auch wichtig, bei anderen Dingen zu wagen, Nein zu sagen. Zum Beispiel zu Kundschaft, die zu viel fordern, zu Freundinnen und Freunden, die nur nehmen, zu Eltern und Geschwistern, die Grenzen übertreten. Das ist sicherlich nicht immer angenehm. Ich bin selbst den Weg der Persönlichkeitsentwicklung gegangen, auch wenn ich das Wort nicht mag, denn die Persönlichkeit ist ja schon da. Jedenfalls habe ich mich geändert und dabei die Erfahrung gemacht, dass einige Menschen mit der Veränderung nicht klarkamen. Denn wenn ich mich ändere, ändert sich zwangsweise auch etwas an der Beziehung zu meinem Gegenüber, und das finden nicht immer alle toll. Vielleicht schien für denjenigen alles super und auf einmal heißt es: „Du hast dich verändert“, mit einem Unterton à la „zum Schlechten“. Oder wenn man neue Grenzen absteckt, heißt es: „Du hast aber Haare auf den Zähnen“. Dann sage ich: „Nein, ich kommuniziere nur meine Bedürfnisse und lasse nicht mehr zu, dass jemand über meine Grenzen trampelt“. Vielleicht kennst du die Situation, dass jemand kurz vor Feierabend oder am Wochenende noch schnell eine Aufgabe erledigt haben möchte. In dieser Situation kannst du auf verschiedene Weisen reagieren. Entweder du erledigst die Aufgabe noch und bist immer erreichbar, oder du sagst, dass du die Aufgabe gern zum für dich nächstmöglichen Termin erledigst. Ein Mensch, der ein offenes Kommunikationschakra hat, wird hierbei gar nicht erst gefragt, weil seine Ausstrahlung die Nachricht ohne Worte ausendet. Als Yogalehrerin weiß ich, dass sich vieles Äußere durch unsere Chakren widerspiegelt, auch ohne tief in das Thema einzutauchen. Das sind energetische Punkte in unserem Körper, die uns unterstützen und positive oder negative Merkmale haben können.

Ich denke, eine Aufgabe im Leben ist es, Nein zu sagen.

Immer wieder werden wir vom Leben getestet und bekommen neue Situationen und Menschen vor die Nase gesetzt, die wir für unsere Entwicklung benötigen. Manchmal klappt das auf Anhieb, manchmal nach ein paar Malen und manchmal benötigen wir viele Jahre für den Fortschritt. Dennoch ist Persönlichkeitsentwicklung kein Wettrennen. Alles passiert zur richtigen Zeit, wenn wir bereit sind. Grenzen zu setzen, ist essenziell. Das führt zum nächsten Thema: Mut. Du benötigst Mut, um Dinge zu ver-

ändern. Vielleicht denkst du, dass du dich selbst kennst, alles weißt und wägst dich in Sicherheit. Oder willst du vielleicht doch mehr, aber bleibst lieber im sicheren Hafen? Getreu dem Motto: „Lieber den Spatz in der Hand, als die Taube auf dem Dach“. Hast du vielleicht Angst, das sichere Bekannte zu verlassen, weil du nicht weißt, was auf dich zukommt? Die Wahrheit ist, dass du Situationen nicht kontrollieren kannst. Keiner kann das, auch wenn das suggeriert wird. Eine Situation oder das Leben zu kontrollieren, ist nur eine Wunschvorstellung. In den Jahren während der Pandemie haben wir gemerkt, dass wir am Ende keine Kontrolle haben. Wir können nur das Beste aus dem Leben machen, denn der Moment ist alles, was wir haben. Schreib dir doch mal das Worst-Case-Szenario auf. Meist ist unsere Vorstellung der schlimmsten Dinge viel größer, als es am Ende eigentlich wäre. Man kann für alles eine Lösung finden. Und was wäre, wenn es doch funktioniert? Wenn dir dein Business Freiheit, Fülle und Geld kreiert? Wenn du aus einer „Geht-so-Beziehung“ in eine erfüllte Partnerschaft kommen würdest? Wie fühlt sich diese Vorstellung für dich an? Was macht es mit dir? Du darfst im Leben alles haben. Du kannst alles erreichen, was du dir vorstellst. Dazu gehört eine Portion Mut, sich deinen Ängsten zu stellen und das richtige Mindset.

Das Mindset ist eines der wichtigsten Dinge. Wenn du selbst nicht an dich und dein Business glaubst, wer soll es dann tun? Das kann man nicht von anderen verlangen. Schön, wenn dem so ist und du Fans hast, die dich unterstützen, aber das Wichtigste ist, dass du an dich und deine Vision glaubst. Das ist die Grundlage für alles andere. Und dann ist es natürlich umso schöner, wenn ihr Erfolge gemeinsam feiern könnt. Dafür ist es gut, sich Meilensteine zu setzen. Anstatt zu verzweifeln, wenn der Verkauf oder Launch eines Produktes nicht so geklappt hat, wie er sollte, kannst du dennoch feiern, dass du für dich selbst eingestanden bist. Wir leben in einer Kultur, in der Fehler oft als etwas Schlechtes gesehen werden. Kennst du das Zitat von Kurt Tucholsky: „Es gibt keine Fehler, das sind alles Erfahrungen“⁴? Beim nächsten Mal kannst du es besser machen. Also, feiere auch die kleinen Dinge. Die meisten Leute schauen zu sehr auf Schwächen, anstatt auf die Stärken. Es heißt, dass bevor wir in die Schule gehen, 95 % der Menschen hochbegabt sind, und wenn wir aus der Schule kommen, sind es noch 5 %. Denn in der Schule wird den Kindern viel gezeigt, worin sie schlecht sind, zum Beispiel wenn es nach dem

⁴ <https://www.careelite.de/fehler-zitate-maengel-sprueche/>, 18.09.2023, 13.:07 Uhr

Unterricht Mathenachhilfe anstatt Musikunterricht gibt. Was wäre, wenn man Mozart gesagt hätte, er wäre schlecht in Mathe und man hätte seine Mathefähigkeiten gefördert, sodass er ein durchschnittlicher Allrounder, anstatt ein überdurchschnittliches musikalisches Genie geworden wäre? Mein Vorschlag ist, dass es besser ist, wenn du deine Stärken kennst und dich auf diese konzentrierst.

Glaub an dich. Suche dir Leute, die es auch tun.

Vielleicht sagst du: „Ja, aber meine Familie tut es nicht. Meine Freunde wollen nicht, dass ich heraussteche“. Dann baue dir ein Umfeld, das dich unterstützt. Wusstest du, dass laut Jim Rohn du die Summe der fünf Menschen, mit denen du am meisten Zeit verbringst bist⁵? Daher ist es wichtig, mit wem du deine Zeit verbringst.

Gleiches gilt auch für die Medien, die du täglich konsumierst oder wie du in den Tag startest. Welchen Einflüssen bist du jeden Tag ausgesetzt? Schau dir also dein engstes Umfeld an. Haben sie einen positiven oder negativen Einfluss auf dich? Fühlst du dich gestärkt und motiviert oder eher ausgelaugt und deine Stimmung ist nach dem Treffen schlechter als davor? Stelle dir diese Fragen und beantworte sie ehrlich. Wenn du etwas ändern möchtest, dann liegt es an dir.

Weißt du, was du vom Leben möchtest? Kennst du deine Ziele? Manche Menschen leben einfach vor sich hin. Mein Tipp ist, dass du schon wissen solltest, was du willst. Kenne dein Ziel, dann weißt du, wo du hinmusst und lässt das Leben nicht einfach geschehen. Pavel Kosorin sagte: „Ändere den Kurs, nicht das Ziel“⁶. Kenne dein Ziel. Ich habe mein Ziel durch regelmäßige Meditation herausgefunden. Man sagt, dass man im Gebet zu Gott spricht und in der Meditation spricht Gott zu einem. Wenn Ruhe einkehrt bei Aktivitäten wie Joggen oder im Urlaub, kommen die Gedanken, denen man nachgehen kann, von ganz allein.

Damit sich Wünsche erfüllen, können wir in das Gefühl hineingehen. Ein bisschen wie bei „Fake it ´till you make it“. Wie willst du dich fühlen? Warum willst du etwas erreichen? Oft haben wir aber ein konkretes materielles Ziel, wie die Villa, das Boot oder eine Weltreise; aber Geld als

5 <https://www.businessinsider.de/strategy/achtet-auf-die-fuenf-menschen-die-euch-am-naechsten-stehen-2017-2/>, 18.09.2023, 13.53 Uhr
6 <https://www.restchart.com/seefahrt-zitate/>, 18.09.2023, 13:53 Uhr

alleinige Motivation funktioniert nicht. Versuche herauszufinden, was es benötigt, um dieses Ziel zu erreichen. Manchmal ist es nämlich gar nicht so schwer, wie wir denken. Und wenn das Ziel gesetzt ist, dann musst du nicht direkt den Weg kennen. John Lennon sagte, das Leben sei, was passiert, wenn wir gerade dabei sind, Pläne zu machen.

Hinterfrage andererseits auch nach einiger Zeit, ob du diese Dinge wirklich noch haben möchtest. Nur daran festzuhalten, weil wir etwas angefangen haben, ist genauso falsch, wie Dinge nach einem Fehltritt im Business direkt abubrechen. Frage dich einfach, ob du das noch möchtest, es stimmig ist und noch immer zu dir gehört.

Wenn du dabei bist, für dich selbst loszugehen, kommuniziere bitte auch, was du möchtest. Unsere männlichen Artgenossen machen dies oft sehr gut und laut. Wenn du beispielsweise eine Beförderung möchtest oder eine Position in einem Projekt, dann sprich das laut aus, denn ansonsten können andere Menschen das nicht wissen. Manchmal bekommt jemand anderes eine Möglichkeit, die du wolltest, und du fragst dich, warum du sie nicht bekommen hast. Vielleicht hat derjenige einfach nur darüber geredet.

Wenn du nun denkst, dass du schon zu alt bist, dann lass mich das Zitat von Greta Silver anführen, aus ihrer Rede auf der Zukunft Personal Messe Nord in Hamburg im April 2022: „Die Zeit von 60 bis 90 ist genauso lang wie von 30 bis 60“. Auch ich als Frau in meinen Dreißigern erwische mich bei dem Gedanken: „Wenn dann erst einmal Kinder da sind, bin ich ganz schön festgebunden. Wo ist da noch Platz für das Business? Oder ist das Leben dann komplett vorbei?“. Als Selbstständige versuche ich hauptsächlich, gewissen engen Strukturen zu entfliehen. Mein Freiheitsdrang ist sehr groß. Ich mag es, mir den Tag selbst frei einzuteilen. Das wird mit einem Kind schwieriger, erst recht, wenn es dann zur Schule geht und man komplett an die Schul- und Ferienzeiten gebunden ist. Kinder unterliegen leider diesen Systemen des ständigen Vergleichens in unserer Leistungsgesellschaft. Das geht beim Wachstum los, über das Laufen, zum Lesen etc. Das tut uns als Menschen nicht gut. Das Schulsystem muss unbedingt revolutioniert werden. Ich habe während der Schulzeit nicht groß für das Leben gelernt. Ich bin allerdings dankbar für die Sprachen (Deutsch, Eng-

lisch, Latein und Französisch), die ich kostenfrei auf einem hohen Niveau lernen durfte, denn Sprachen verbinden. Doch die Vektoren aus dem Matheunterricht habe ich bisher nicht gebraucht. Ich wünsche mir Grundlagen zu Finanzen oder zur Selbstständigkeit. Dieses Wissen musste ich mir selbst aneignen. Und dennoch ist es nie zu spät, eine neue Idee umzusetzen. Auch mit 70 ist noch Zeit. Was wolltest du schon immer machen? Apropos Finanzen. Das Folgende sei nur kurz am Rande erwähnt: Wie oft sagen Frauen, dass sie Finanzen langweilig finden oder der Mann sich um die Finanzen kümmert? Auch wenn du einen Traumprinzen zu Hause hast, bitte kümmere dich selbst um deine Finanzen. Nach wie vor ist es im Durchschnitt in Deutschland so, dass der Mann mehr verdient als die Frau⁷. Zum Beispiel, da sie wegen der Kinder zu Hause bleibt, Care-Arbeit erledigt und daher finanziell zurücksteckt, weniger Rente bekommt und nicht weiß, wie es in Zukunft weitergeht. Da Ehen scheitern können, ist es wichtig, sich trotzdem um seine eigenen Finanzen zu kümmern. Du kannst auch in dich selbst und dein Business investieren oder finanzielle Förderungen beziehen. Und denke beim Investieren immer daran, das Risiko zu streuen.

Zusammenfassend möchte ich wiederholen, dass es nicht den einen Tipp gibt. Es ist eher eine Reihe richtiger Entscheidungen für sich selbst, wie das Mindset, das Umfeld, die Finanzen und überhaupt zu beginnen.

Zu guter Letzt das Allerwichtigste: Hab Spaß! Sei nicht zu verbissen.

Viele Jahre lang war ich verbissen, habe nur auf Ziele hingelebt und einige freie Zeit, Familienfeste und Partys versäumt. Es ist schön, wenn du liebst, was du tust. Aber Menschen, die ihren Job lieben und dafür brennen, tendieren auch dazu, sich zu verbrennen. Daher musste ich lernen, nicht nur zu arbeiten. Als Selbstständige, die mobil arbeitet, ist das Thema Feierabend und Wochenende nicht immer einfach konsequent umzusetzen. Oft habe ich abends oder am Sonntag schnell noch Instagram gecheckt. Da ist auch allgemein nichts gegen einzuwenden, aber der Stress der ständigen Erreichbarkeit nagte nach einiger Zeit an mir. Aber auch Termine in die Urlaubszeit legen, gar nicht erst Urlaub nehmen oder Termine zusagen, obwohl ich eigentlich keine Zeit hatte, sind Dinge, die

⁷ https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2023/01/PD23_036_621.html, 06.09.2023, 18:42 Uhr

ich in der Vergangenheit oft erlebt habe. Das ging dann so weit, dass ich bei Kund*innen einfach nur meinen Job gemacht habe und danach zum nächsten gefahren bin, ohne Freude. Ich war nicht mehr mit Herzblut dabei. Dementsprechend war ich abgestumpft und habe mich nicht mehr über große Jobs oder Gagen gefreut. Wenn mir ein Kunde oder eine Kundin mal absagen musste, war ich sogar froh darüber. In diesen Momenten habe ich gemerkt, dass ich dringend etwas verändern muss. Ich fragte mich, wo die Janine, die strahlend zu Auftritten gefahren ist, geblieben ist. Glücklicherweise habe ich meinen Weg gefunden, pflege nun meine Work-Life-Balance und fahre mit meinem Campervan und meiner Katze umher. Von der Bühne ins Grüne. Doch auch das benötigte einiges an Zeit und Hinterfragen.

Heute habe ich wieder Spaß, sogar wenn etwas mal nicht funktioniert, denn das sind alles Learnings. Wie schon erwähnt, lernen wir aus den Dingen, die nicht funktionieren, viel mehr, als wenn alles glattläuft. In solchen Momenten sage ich zu mir selbst: „Hey, das Leben hat mir wieder eine Herausforderung gegeben“, und die packe ich dann mit einem Lächeln im Gesicht an. Das ganze Leben ist zum Lernen da, und das darf Spaß machen.

Das gilt natürlich nicht nur für den Job, sondern auch für Beziehungen. Kennst du Menschen, die nur fürs Business leben und nie Zeit haben, sich zu treffen oder immer gestresst sind? So war ich auch mal. Bis ich mir endlich wieder Zeit für Freunde, Familie und Freizeitaktivitäten genommen habe. Wie viel Zeit wir für die Arbeit und privat nutzen, haben wir nämlich selbst in der Hand. Manchmal ist ein Abendessen mit Freund*innen wichtiger als noch zwei Stunden an den Mails zu arbeiten. Dabei können wir entspannen und werden vielleicht sogar inspiriert. Und selbst wenn nicht, es muss nicht aus allem und jedem immer etwas herausspringen. Manchmal geht es um die kleinen Dinge im Leben, wie Zeit mit Freund*innen zu verbringen oder einfach mal nichts zu tun. Daraus schöpfe ich Kraft und Kreativität.

Was wäre das beste Leben, das du dir ausmalen kannst? Alles, was in deinem Kopf ist, ist möglich. Die Frage ist, wie kannst du es umsetzen? Wenn der Plan nicht funktioniert, mach einen neuen. Gib nicht auf und

glaube an deine Träume. Es ist dieses eine Mal mehr aufstehen und weitermachen. Schließen möchte ich mit dem Zitat von Oscar Wilde:

„Am Ende ist alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.“⁸

AUTORINNEN-VORSTELLUNG



JANINE MEHNER

@ info@janinemehner.de

🏠 janinemehner.de

📷 instagram.com/janinemehner

🌐 gypsylike.style

DEIN BUSINESS IN MAXIMAL DREI SÄTZEN?

Janine Mehner ist Moderatorin, und wenn sie nicht gerade auf der Bühne oder vor der Kamera steht, ist sie als digitale Nomadin mit ihrem Campervan und Kater unterwegs. Über dieses Leben hat sie auch schon ein Buch geschrieben: „Meine Workation – Reisen mit Kater, Campervan und Kostüm -Von der Bühne ins Grüne.“ Als Yogalehrerin gibt sie Tipps, um im Moment zu bleiben und als Moderatorin Einblicke hinter die Kulissen des Showbiz.

FÜR WEN BIST DU GENAU DIE RICHTIGE ANSPRECHPARTNERIN?

Reisen mit einer Katze im Wohnmobil geht nicht? Stimmt nicht. Janine zeigt dir, wie es geht und wie du deine Werte findest und nach ihnen leben kannst. „Lebe deine Träume“, ist ihr Motto.

⁸ <https://www.aphorismen.de/zitat/198951>, 18.09.2023, 13:49 Uhr



ARBEITEST DU OFFLINE, ONLINE ODER BEIDES?

Moderation auf Bühnen, bei Kundinnen und Kunden oder Messen vor Ort, aber auch als Livestream aus dem Home Studio oder Campervan. Außerdem bietet sie Rhetorikseminare an, online und offline.

WELCHE WAREN DEINE DREI WICHTIGSTEN LEBENS- UND LERNSTATIONEN?

Eine der wichtigsten Lebensstationen war, als sie von der Musicalschule geflogen ist und ohne Abschluss und mit Kredit ihre Selbstständigkeit als freiberufliche Moderatorin gestartet hat. Zehn Jahre später folgte eine Trennung und dadurch das Reisen allein als Frau, mit Campervan und Katze.

MAL ANGENOMMEN, DU KÖNNTEST 15 JAHRE IN DIE VERGANGENHEIT REISEN. WAS WÄRE DEIN WICHTIGSTER TIPP AN DEIN 15 JAHRE JÜNGERES ICH?

Durchhalten, am Ende wird alles besser, als du es dir jetzt vorstellen kannst. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.

Am Ende wird alles gut. Das Ende von Janines Beitrag ist jedoch noch lange nicht das Ende von diesem Buch. Vielleicht konntest du schon die eine oder andere wundervolle Herzensinspiration für dich mitnehmen.

Damit kommen wir direkt zur zweiten Autorin. Auch Sophie lebt ein Leben, das so manch einer als Traumleben bezeichnen würde. Sie ist als Bewusstseins-Facilitatorin weltweit unterwegs und inspiriert jährlich Hunderte Menschen mit ihren Bewusstseinskursen. Auch ich durfte schon einige ihrer Kurse mitmachen und ich verrate dir, dass sie mein Welt- und Lebensbild nachhaltig verändert haben. Sophie ist eine der Frauen, von der ich unglaublich viel lernen durfte. Sie ist eine pure Inspirationsquelle.

Um ein Traumleben wie Janine oder Sophie leben zu können, ist es erforderlich, dass du dir selbst die Erlaubnis dazu gibst, dich selbst zu ermächtigen. Wie das geht? Das erfährst du von unserer großartigen Herzensbotschafterin Sophie im folgenden Beitrag.

SOPHIE CERNY

GIBST DU ANDEREN MENSCHEN MACHT ÜBER DICH?

Ob bewusst oder unbewusst, in nahezu jedem Bereich deines Lebens spiegelt sich der Einfluss anderer Menschen wider. Von den engsten Vertrauten bis zu flüchtigen Bekanntschaften haben, deine Beziehungen Auswirkungen auf deine Entscheidungen, Gefühle und dein Selbstbild. Die folgenden Zeilen sind eine Einladung dafür, zu entdecken, inwiefern du es anderen erlaubst, dein Leben zu lenken und zu beeinflussen. Lässt du dich durch andere leiten, obwohl es nicht deinem Wunsch entspricht? Ist jetzt die Zeit, dir bewusst zu werden und zu reflektieren, wie häufig du anderen Menschen unwissentlich Macht über dich gibst?

Du gibst Menschen durch die Art und Weise, wie du mit Situationen umgehst, Macht über dich. Jedes Mal, wenn du dich genervt, gedemütigt, enttäuscht, verletzt, verarscht, missbrauchst, verlassen, schuldig, verärgert oder ganz allgemein schlecht fühlst, gibst du anderen Menschen Macht über dich. Du öffnest die Tür für andere, dich zu kontrollieren. Du bringst dein Leben in Reaktion, anstatt in Aktion. Wenn du der Effekt vom Verhalten deines Gegenübers bist, vermeidest du dein Leben, anstatt dein Leben zu kreieren. Anstatt der Regisseur deiner eigenen Geschichte zu sein, bist du nur der Schauspieler.

Hand auf's Herz. Es mag sein, dass jemand hässlich zu dir war oder ist, doch du wirst die anderen Menschen und wie sie mit dir umgehen, nicht immer ändern können. Was du allerdings ändern kannst, ist dein eigenes Verhalten. Du kannst ändern, wie du dich mit der Situation fühlst und wie du damit umgehst. Das ist immer deine eigene Wahl!

Diese Erkenntnis ist das Brillante an der Sache! Stell dir vor, du würdest es einfach nicht mehr zulassen, dich wegen des Verhaltens anderer schlecht zu fühlen. Stell dir vor, du würdest dein Happiness-Barometer für nichts und niemanden mehr herunterdrehen. Die Vorstellung mag simpel erscheinen, doch was wäre, wenn es tatsächlich so einfach ist?

Nichts und niemand kann Macht über dich haben,
außer du erlaubst es!

Mach das Wissen anderer Menschen nicht größer als dein eigenes.

Die Annahme, dass andere Menschen überlegenes Wissen darüber haben, wie man mit bestimmten Situationen umgehen soll, ist eine leichte Falle. Doch diese Überzeugung, die oft aus einer Mischung von Bewunderung und Selbstzweifeln entsteht, kann dich dazu verleiten, dein eigenes Gewahrsein und deine eigene Weisheit zu untergraben.

Es mag so aussehen, als hätten alle anderen Menschen einen exklusiven Zugang zu Lösungen und Antworten, die dir verschlossen bleiben. Doch in Wahrheit verfügst du über eine einzigartige Sicht auf dein Leben.

Indem du das Wissen anderer über dein eigenes stellst, entsteht eine Kluft zwischen dem, was du weißt und dem, was andere denken. Dies führt zu einer Entfremdung deines inneren Kompasses.

Es kann verlockend sein, sich im Äußeren zu verlieren. Es kann verlockend sein, das, was du darüber gesagt bekommst, wie und was du tun musst, als gegeben hinzunehmen. In dieser Realität sind viele von uns nicht ermächtigt worden, zu wissen, was sie wissen. Die wenigsten vertrauen ihrem eigenen Gewahrsein und ihrer Intuition. Vielleicht gehörst du auch zu den Leuten, die Ratgebern, Experten und der Meinung anderer mehr Bedeutung schenken als dem eigenen Gewahrsein und den eigenen Ideen. Dabei vergisst du, dass schon alles in dir ist. Die stärksten Lösungen kommen immer aus deinem Inneren.

Wenn du dich von den Meinungen anderer überwältigen lässt und deine inneren Überzeugungen negierst, setzt du dich selbst in den Schatten. Doch mit Vertrauen in dein eigenes Wissen, mit dem nicht dein schulisches Wissen gemeint ist, gibst du dir und deinem Leben die Macht zurück. Du