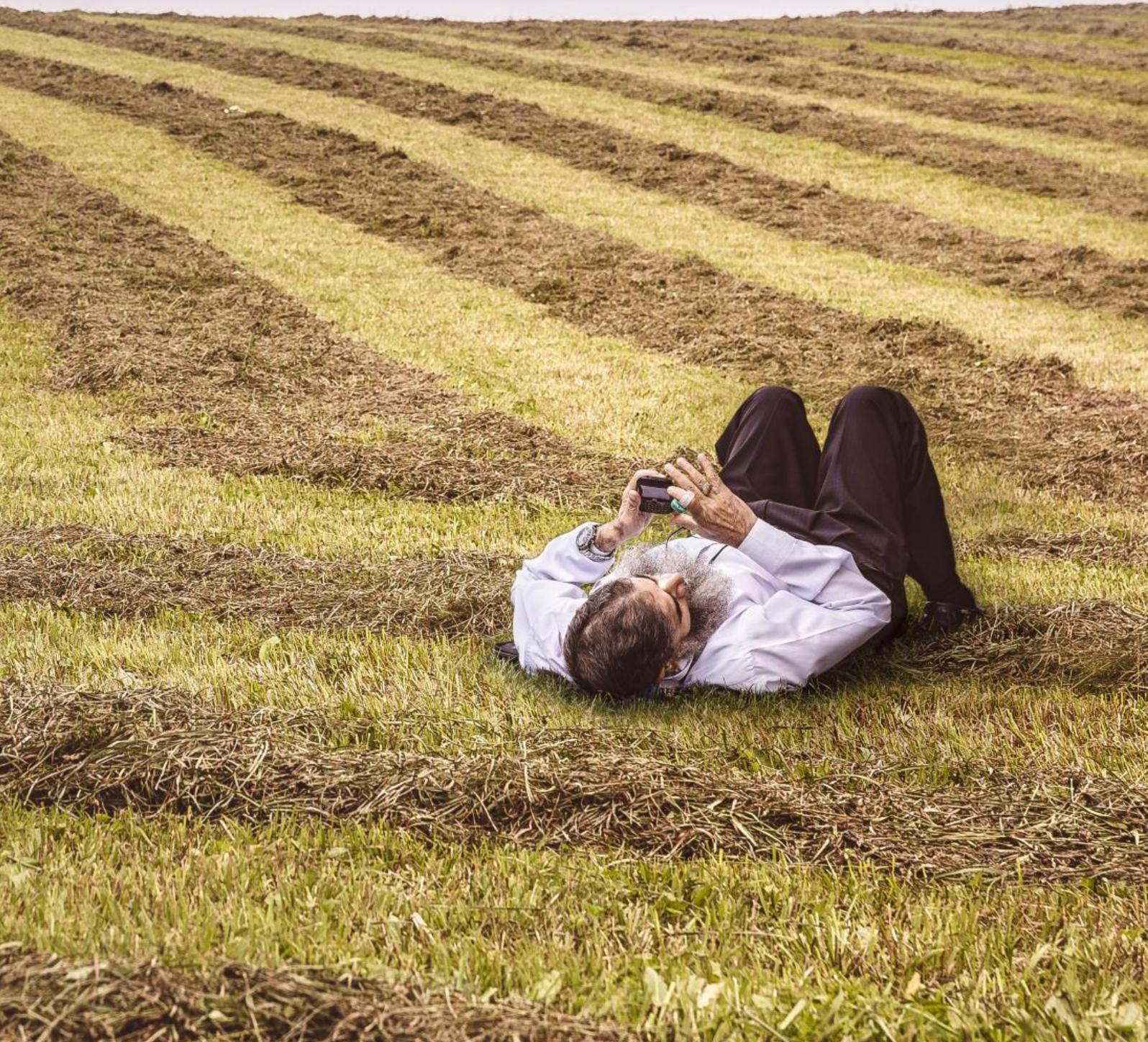


E-BOOK ZUR BLOGPARADE VON
DR. SIMONE WEISSENBACH

LEITFADEN ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT



Inhaltsverzeichnis

THEMA: EINLEITUNG	6
DR. SIMONE WEISSENBACH:	7
EINLADUNG ZUR BLOGPARADE: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	7
BEATRICE WESPI:	11
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG	11
DR. GWENDOLIN RUGEN:.....	15
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG IM ONLINE BUSINESS – FLUCH ODER SEGEN	15
SABRINA HEUER-DIAKOW:	20
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG	20
THEMA: LEIDENSCHAFT	23
BRITT CORNELISSEN:.....	24
YOU´VE GOT THE POWER – ODER WARUM DU NICHT VON DEINER ARBEIT LEBEN MUSST	24
CINDY PFITZMANN:.....	30
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG - AUF DEN MINDSET KOMMT'S AN	30
SU BUSSON:.....	33
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: ARBEITEN IM FLOW!	33
VERENA LINHART:	37
ERFOLG HABEN UND ENTSPANNT LEBEN – GEHT DAS?	37
CHRISTINE KOHL:.....	41
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DER DUFT VON FREIHEIT	41
TRADELY_NIK:.....	44
SELBSTSTÄNDIG IM NETZ MIT ENTSPANNTEM TRADING!	44
ANDREAS NEJBERT:.....	49
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – EIN MYTHOS?	49
ROSEMARIE BENKE-BURSIAN:	52
BLOGPARADE ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG	52
THEMA: DER EIGENE WEG	60
STEPHANIE MERTENS:.....	61
SELBSTSTÄNDIG UND ENTSPANNT – GEHT DAS ÜBERHAUPT?.....	61
ANDREA MACLANG:	66
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	66
DAVID GOEBEL:	68
KARMA BUSINESS – VORBILD SEIN UND ENTSPANNT LEBEN	68
FRANK ALBERS:	74
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – 10 TIPPS AUS DER PRAXIS.....	74
VERENA SCHNEIDER:	81
(BLOGPARADE-) ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	81

FRANKA ETTWEIN:	86
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	86
STEFANI RAUH:	89
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – ZEIT FÜR DEN SINN	89
KATJA SCHÖNEFELD:	92
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – NICHT SO EINFACH WIE ES KLINGT	92
THEMA: MINDSET	97
ESTRELLA VELASCO:	98
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – ENTSPANNT ERFOLGREICH!	98
SILVIA CHYTIL:	106
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – WIE KANN DAS GEHEN	106
MANUELA CSIKOR:	110
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – SCHNELLSCHNELL VS. SLOWFLOW	110
PETRA VON SCHENCK:	114
DAS „WORT DER WOCHE“ ODER VON DER KUNST DIE BALANCE ZU HALTEN	114
JANE EGGERS:	120
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	120
DAMARIS AULIGER:	123
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – WIE ENGELCHEN UND TEUFELCHEN FREUNDE WURDEN	123
PETRA DIEGEL:	128
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DAS KRIEGE ICH DOCH HIN.....	128
RALPH DUYSER:	132
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – GEHT DAS?.....	132
ELKE DOLA:	135
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG.....	135
THEMA: TIPPS UND TRICKS	141
DR. MARA STIX:	142
DIE BESTEN 11 TIPPS, UM ENTSPANNT ERFOLGREICH ZU SEIN	142
FRANK KATZER:	149
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – BIN ICH DAS?	149
NICOLE RINNE:	153
WARUM ONLINE MARKETING DIR ENTSPANNUNG BRINGT.....	153
CLAUDIA MÜNSTER:	156
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: DIESE 5 FÄHIGKEITEN BRAUCHST DU	156
JESTA PHOENIX:	162
WERKZEUGE FÜR ENTSPANNTES (SELBSTSTÄNDIGES) ARBEITEN: ICH KÖNNTE, ICH SOLLTE, ICH WÜRDE, ICH WERDE ..	162
LYDIA WILMSEN:	167
POWERST DU DURCH ODER NIMMST DU DIR AUSZEITEN? EIN PLÄDOYER FÜRS NICHTSTUN.....	167
STEFANIE KRUSE:	172
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG 7 TIPPS.....	172



EVA PETERS:	178
ENTSPANNUNG IN DER VILLA KUNTERBUNT	178
MELANIE VOGEL:	183
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG DURCH VIRTUELLE ASSISTENTEN.....	183
NICOLA KÜHN:	187
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DER WEG IST DAS ZIEL.....	187
CHRISTINA BODENDIEK:	190
5 TIPPS UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN UND ZU BLEIBEN	190
ANDREA HILTBRUNNER:	193
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: BUSINESS BLISS	193
ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – FAZIT ZUR BLOGPARADE	194

Dass E-Book „Leitfaden zur entspannten Selbständigkeit“ ist aus einer Blogparade entstanden. Inhaltlich handelt es sich um eine Gemeinschaftsproduktion verschiedener Blogautoren. Die Verantwortung für den Inhalt der einzelnen Artikel liegt bei den jeweiligen Autoren, die im Beitrag genannt sind.

Die Verwendung einzelner Beiträge unterliegt sowohl vollständig als auch in Auszügen dem Urheberrecht und ist ohne ausdrückliche Einwilligung der jeweiligen Autoren nicht gestattet. Dieses Dokument darf nicht kopiert, fotografiert, übersetzt, verkauft oder anderweitig fremd genutzt werden. Es darf nur in der vorliegenden Form kostenlos und unter Angabe der Quelle weitergegeben werden.

Haftungshinweis

Die in dem E-Book enthaltenen Aussagen und Inhalte stammen von den jeweiligen Autoren. Diese haben ihre Beiträge nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Trotzdem können vereinzelt Fehler niemals vollständig ausgeschlossen werden. Daher werden von der Herausgeberin, sowie von den Autoren keine Verantwortung, Garantie oder gar Haftung für die dargestellten Inhalte oder deren Nutzung übernommen.

Impressum

E-Book zur Blogparade von Dr. Simone Weissenbach „Leitfaden zur entspannten Selbständigkeit“

Herausgeberin: Dr. Simone Weissenbach

Erschienen im November 2015

Dr. Simone Weissenbach, Friedensstraße 8, 85435 Erding

Telefon: +49 176 91322177

sw@simoneweissenbach.com

<http://www.simoneweissenbach.com/>

THEMA: EINLEITUNG





DR. SIMONE WEISSENBACH: EINLADUNG ZUR BLOGPARADE: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Vor ein paar Wochen in einem Telefonat: „Selbständig und entspannt passt einfach nicht zusammen. Das kann ja gar nicht gehen. Du weißt doch: Selbstständig bedeutet selbst und ständig.“

Im ersten Moment sagte ich: „Ja ich weiß, du hast ja Recht.“ Im zweiten Augenblick dachte ich mir aber: „Nein. STOP. Was für ein Quatsch! Ich habe mich selbständig gemacht um flexibel und ortsunabhängig arbeiten zu können. Nicht nur selbst und ständig!“

DIE IDEE

In meinem Kopf entstand mein Bild von entspannt selbständig sein: Keine 60 Stunden in der Woche mehr arbeiten. Nicht in einem Büro sitzen müssen, sondern daheim auf meinem Balkon, in einem Café, am Strand oder wo auch immer ich möchte arbeiten zu können. Dabei in Summe viel mehr Menschen zu erreichen und ihnen mit meinem Wissen und meiner Erfahrung in der Erstellung von Trainings weiterzuhelfen. Auch mal einen Nachmittag nichts tun und die Sonne zu genießen oder ein gutes Buch zu lesen. Mir die Freiheit zu nehmen zu entscheiden wann, wo und wie viel ich tun möchte.

Selbständig als Trainerin und Personalentwicklerin bin ich inzwischen seit neun Jahren und ich liebe es! Aber ich gestehe: Das mit dem Entspannt selbständig sein klappt noch nicht immer so, wie ich mir das wünsche. Das Gefühl „Jetzt klotzt du noch mal richtig ran und dann machst du weniger!“ ist fast immer präsent und hat auch was von einem kleinen Teufelskreis.

Vor 1,5 Jahren bin ich dann zum ersten Mal mit dem Thema Online-Business in Verbindung gekommen. Zuerst war es der Kickstarter-Kurs von Karin Wess über den ich mehr oder wenig zufällig gestolpert bin. Ich habe den Kurs gemacht und war schnell begeistert von den Möglichkeiten, die sich online ergeben. Einige Zeit später machte ich den STEEB- (Starte einen erfolgreichen Blog) Kurs (den es inzwischen so leider nicht mehr gibt) von Markus Cerenak und Jakob Schweighofer (von ihm nutze ich das Bloggo-Theme) und parallel auch noch den Online-Starter von Marit Alke und Frank Katzer. Auch Mara gehörte und gehört seitdem zu meiner regelmäßigen Lektüre. In dem Zuge erblickte mein Blog www.simoneweissenbach.com das Licht der Welt.

An dieser Stelle auch nochmal DANKE an meine Inspirationsquellen für diese tollen Kurse! Ihr habt mein Bild von „Entspannt selbständig“ stark mitgezeichnet. Übrigens habe ich gesehen, dass Markus inzwischen den Slogan "Entspannt erfolgreich" verwendet. Wie passend! ;-)

Seitdem entwickle ich meine Idee „Gemeinsam vom Trainer zum Online-Trainer“ mit aller Begeisterung weiter. Es macht mir unglaublich viel Spaß – aber es ist auch sehr zeitintensiv. In diesem Jahr zu Beginn des Sommers verabschiedeten sich plötzlich viele bekannte Gesichter in den Social Media in die Sommerpause. Marit zum Beispiel nimmt sich jeden Sommer ein paar Wochen Auszeit. Andere wiederum starteten verschiedene Challenges im Sommer, nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“ und halten Webinare vom Urlaubsziel aus.

Da mein Urlaub noch bevorsteht, war und bin ich hin und her gerissen zwischen der Bewunderung für die, die sich ihre Auszeiten nehmen. Das ist „eigentlich“ genau das, was auch mein Ziel ist. Und dem Gefühl: „Das kannst du doch nicht machen! Du musst noch xy fertigmachen! Ich kann doch alles so planen und steuern, dass gar keiner merkt, dass ich weg bin.“ Äh ja. Klar. Kann ich. Aber warum eigentlich?

DIE BLOGPARADE

Okay, es ist Zeit für eine Blogparade zum Thema „Entspannt selbständig“. Mit der Blogparade möchte ich dich ganz herzlich einladen, mit mir deine ganz persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen zum Thema „Entspannt selbständig“ zu teilen. Ich bin neugierig, wie du das umsetzt. Ist es überhaupt möglich? Was sind deine Erfahrungen?

WAS BRINGT MIR DAS?

Ich erwähne in diesem Artikel alle Beiträge mit einer Kurzfassung und Links. Dadurch entsteht für dich ein themenspezifischer und damit für Google wertvoller Backlink. Außerdem werbe ich auf verschiedenen Social Media Kanälen dafür und sowohl Teilnehmer als auch Leser dieser Blogparade werden auf dich und deinen Blog aufmerksam. Du kannst dein Netzwerk erweitern und vielleicht ergibt sich aus der Blogparade die eine oder andere interessante Kooperation für dich.

Deine Erfahrungen können auch für andere wertvoll sein. Daher erstelle ich aus allen Beiträgen im Anschluss an die Blogparade ein E-Book „Entspannt selbständig“ mit den Beiträgen inklusive der Links. Durch die Teilnahme an dieser Blogparade stimmst du einer solchen Veröffentlichung zu. Natürlich wirst du als Autor inklusive deiner Kontaktdaten, deinem Blog und einem Bild genannt. Wenn du ohne Veröffentlichung im E-Book teilnehmen möchtest, dann schreibe das bitte direkt in deinen Beitrag hinein.

MÖGLICHE FRAGEN

- Wie ist es möglich, entspannt selbständig zu sein?
- Was sind deine Erfahrungen?
- Was gehört für dich zur entspannten Selbständigkeit?
- Warum ist es so schwer, entspannt selbständig zu sein, obwohl es von vielen das Ziel ist?
- Was funktioniert für dich gut, was klappt nicht?
- Was ist dein bester Tipp um entspannt selbstständig zu sein?
- Deine Teilnahme an der Blogparade

Schritt 1: Veröffentliche einen Artikel zum Thema „Entspannt selbständig“ auf deinem Blog. Wenn du keinen eigenen Blog hast, schicke mir deinen Artikel per E-Mail und ich schaue, wie er sich am besten einbinden lässt.

Schritt 2: Verlinke innerhalb deines Beitrags auf <http://www.simoneweissenbach.com> und gib einen Hinweis auf die Blogparade „Entspannt selbständig“.

Schritt 3: Hinterlasse im Start-Artikel einen Kommentar, in dem du auf deinen Artikel verlinkst.

WIE LANGE LÄUFT DIE BLOGPARADE?

Die Blogparade endet am Sonntag, den 25. Oktober 2015. Du hast also insgesamt sechs Wochen Zeit um deinen Artikel zu veröffentlichen.

Ich freue mich schon auf deine Ideen und bin sehr gespannt! Für mich ist die entspannte Selbständigkeit DAS Ziel für mein Online-Business. Dazu sind Online-Trainings eine geniale Methode, aber davon erzähle ich dir noch mehr im Rahmen der Blogparade.

Dr. Simone Weissenbach unterstützt Trainer dabei ihre Angebote in Online-Trainings oder Blended Learning Konzepte umzuwandeln. Das ist vor allem für Trainer interessant, die anstelle des reinen Zeit-gegen-Geld-Tauschs auch skalierbare Produkte anbieten möchten. Aber auch für diejenigen, die z.B. aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen keine Präsenz-Veranstaltungen mehr durchführen können. Sie bloggt unter www.simoneweissenbach.com über Lernen mit Social Media und Online-Didaktik.



BEATRICE WESPI: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Du als meine treue Leserin bist auf dem Weg in die Selbständigkeit oder machst dir Gedanken dazu. Vielleicht hast du das Thema auch schon mit Kolleginnen oder Freundinnen diskutiert.

Neben dem Standardsatz, der uns Frauen leider schon fast immer begleitet, „kann ich das, bin ich dem gewachsen?“ kommt häufig der nächste Zweifel „ist das nicht mit enorm viel Arbeit verbunden? Wie bringe ich das alles unter einen Hut Familie (oder Arbeit) und ein eigenes Geschäft?“. In diesem Zusammenhang kommt dir vermutlich der Titel dieses Artikels seltsam vor „Entspannt selbständig“ und das soll möglich sein?

Ok, ich habe bis jetzt noch nicht gesagt, dass das auch wirklich möglich ist. Die Blogparade von Simone Weissenbach zu genau diesem Thema hat mich motiviert, dieser Frage nachzugehen.

ENTSPANNT SELBSTÄNDIG – EIN MUSS? ODER EIN MUSS!

Im ersten Moment war ich kurz davor zu sagen, dass entspannt und selbständig einfach nicht zusammenpassen, außer vielleicht in wenigen Branchen oder bei einzelnen Personen. Nach einigen Überlegungen, was eigentlich die beiden Wörter genau bedeuten oder bedeuten können, sehe ich es anders. Wieso?

DIE BEDEUTUNG VON SELBSTÄNDIG

Selbständig ist,

- wer etwas unabhängig oder eigenständig macht,
- jemand der nicht von Außen gesteuert ist,
- in seinen Handlungen frei ist und
- nicht von anderen abhängig ist.

So die Definition von „selbständig“ gemäß Duden. Das alles tönt ja schon mal sehr entspannt. Findest du nicht auch?

Aber klar, das ist eine sehr allgemeine Definition von selbständig. Bei unserer Art von Selbständigkeit geht es ja eher um eine wirtschaftliche Selbständigkeit.

Wikipedia beschreibt das treffender: „Unter beruflicher Selbständigkeit versteht man eine wirtschaftliche Tätigkeit, die allein auf die Rechnung des Erwerbstätigen, nicht auf die Rechnung eines Arbeitgebers erfolgt. Beruflich selbständig ist auch, wer eine eigene Firma ohne Arbeitnehmer führt.“ Das tönt in meinen Ohren auch noch ganz entspannt oder ist jedenfalls nicht gezwungenermaßen mit negativem Stress verbunden.

Du arbeitest zwar, wie viele immer schreiben, „selbst“ und „ständig“. Aber als deine eigene Chefin solltest du auch selber entscheiden können, was für dich „ständig“ heißt. Sind das 24 Stunden am Tag oder wie oft bei einer Teilzeit-Selbständigkeit eine begrenzte Anzahl Stunden in der Woche?

WAS ABER BEDEUTET ENTSPANNT GENAU?

Auch hier hilft uns der „Duden“ weiter. Entspannt heißt, und genau das ist m. E. der Punkt, „frei von psychischen Belastungen“.

Entspannt selbständig heißt in dem Fall nicht einen lockeren Job zu haben oder einen Job mit möglichst wenig Arbeitszeit auszuüben oder viel freie Zeit zu genießen. Nach dieser Definition bedeutet „entspannt selbständig“, auf eigene Rechnung zu arbeiten, seine eigene Chefin zu sein und das ohne psychische Belastung.

ES GIBT AUSNAHMEN

Sicher ist eine Selbständigkeit nicht immer entspannt. Es gibt immer wieder Situationen und Momente, die sehr angespannt sind:

- Bekomme ich diesen Auftrag?
- Reicht es diesen Monat um meine Rechnungen zu bezahlen?
- Morgen ist die Deadline für ein wichtiges Kundenprojekt, das gibt eine Nachtschicht.
- Und vieles mehr.

Trotz all dem ist es m. E. ein Muss, dass die Selbständigkeit meistens, entspannt, „frei von psychischen Belastungen“ sein sollte. Auch ich hatte schon Tage, an denen ich am liebsten alles hingeschmissen hätte, weil ich wegen eines nicht ganz einfachen Kunden eine schlaflose Nacht hinter mir hatte, und vor dem Telefon ein kleines psychisches Wrack war oder mir einfach alles zu viel wurde. Aber genau solche Momente, sollten in deiner Selbständigkeit die Ausnahme sein.

WAS WENN ...

Ist deine Selbständigkeit über längere Zeit nicht mehr entspannt, empfehle ich dir „über die Bücher zu gehen“. Mach dir Gedanken, wo du das „Entspannt sein“ verloren hast:

- Ist dir aus irgendeinem Grund dein Warum, deine Berufung, deine Leidenschaft für dein Business abhandengekommen?
- Kann es sein, dass du dir zu viel aufgeladen hast, du zu wenig nein gesagt hast, weil du hinter etwas „herjagst“?
- Hast du dich als Person vor lauter Business verloren?
- Bist du im Laufe der Zeit nachlässig geworden mit deiner Planung?

Ich, und ich hoffe dir geht es genauso, habe nicht den Weg der Selbständigkeit gewählt um im Hamsterrad zu drehen, um dauernd psychisch angespannt zu sein. Das darf, jedenfalls für mich, nicht sein. In dem Sinne bekenne ich mich ganz klar dazu, „entspannt selbständig“, ja definitiv!

Entspannt selbstständig – ein Muss! Du gibst den Takt vor.

Beatrice

Mein Name ist **Beatrice Wespi**, ich lebe in der Nähe von Bern mit meiner Familie. Ich habe Jura studiert und danach in der Steuerberatung und im Controlling gearbeitet.

Vor rund 6 Jahren habe ich mich als Webdesignerin selbständig gemacht. Dabei habe ich gemerkt, dass es mir extrem Spass macht, Menschen, die sich selbstständig machen, auch bei Themen rund um den Webauftritt zu unterstützen.

Mit www.beatricewespi.ch begleite und unterstütze ich meine Kundinnen auf dem Weg in ihre Selbständigkeit.



DR. GWENDOLIN RUGEN: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG IM ONLINE BUSINESS – FLUCH ODER SEGEN

Heute geht es in meinem Blog einmal nicht um Videos, Webinare, Sichtbarkeit und Co., sondern es wird ein bisschen persönlicher und emotionaler.

Vielleicht kennst Du das auch, Du siehst eine Überschrift und denkst sofort, „hey, das ist genau mein Thema“ ohne dass Du Dir vorher Gedanken darüber machen musstest. Ja, so ging es mir, als ich von dieser [Blogparade „Entspannt Selbstständig“ von Simone Weissenbach](#) erfuhr....

Und nun liest Du über meine ganz persönliche „mehr oder weniger“ Entspannte Selbstständigkeit, warum sie die beste Entscheidung seit langem war und vor allem, warum ich sie nie mehr missen möchte.

Wie bei vielen andere gibt es natürlich auch bei mir eine Geschichte vor dem Moment der Kündigung meines Angestellten-Daseins.

Eigentlich erwartete man von mir, dass ich anständig Karriere machen sollte (hierzu gibt es ein schönes Buch von Martin Wehrle) und zunächst sah auch alles danach aus und ging seinen Weg. Schnelles Studium, Harvard Stipendium, es folgte die Promotion, verschiedene Jobs in der Wissenschaft und in der Wirtschaft und es ging immer weiter. Trotz der Tatsache mit einem Kleinkind alleinerziehend zu sein bekam ich jeden Job den ich haben wollte (darüber wundere ich mich tatsächlich heute manchmal noch). Also, lange Rede kurzer Sinn – ich ging meinen Weg, die Jobs wurden „besser“ das Gehalt „größer“ und alles war gut... sollte man meinem – wäre da nicht noch der Punkt mit der Zufriedenheit und die Frage nach dem Sinn!

Bei all dem was ich tat, kam immer stärker das Gefühl auf, selber auf der Strecke zu bleiben... ich hatte keine Zeit mehr, für nichts! Es war furchtbar und ich sehnte mich nach mehr Flexibilität und Freiheit! Ich wollte für mein Kind da sein, mich weiterbilden und vor allem endlich wieder selber entscheiden was, wann und vor allem wie! Die typische Zeit-gegen-Geld Falle war das!

Und dann kam 2012 die Entscheidung in die Selbstständigkeit! Für mich persönlich war es absolut das Richtige und ich möchte Dir hier in 5 Punkten zeigen, warum die Selbstständigkeit, wenn auch nicht immer leicht, dennoch entspannt sein kann.

5 PUNKTE WIE DU MIT DEM WAS DU TUST ENTSPANNT SELBSTÄNDIG SEIN KANNST!

Du stehst morgens in Ruhe auf, lässt den Tag beginnen und frühstückst erst einmal ausgiebig? Dann überlegst Du Dir, ob Du lieber shoppen oder vielleicht doch an Deinen Rechner gehen willst. Schaust auf Deine Webseite und siehst unzählige neue Kommentare, Sales etc... und alles läuft ganz von alleine, ohne Anstrengungen und im Grunde auch ohne Arbeit?! Hach, das Leben ist schön und Du fragst Dich, ob Du Dich nicht erstmal um Dich selbst kümmern solltest – Dein Business braucht Dich offensichtlich nicht.....

Kennst Du diese Situation? Läuft das Business bei Dir völlig von selbst – quasi, wie die im Internet oft versprochenen „get rich soon Methoden“ die wenig, bis keinen Arbeitsaufwand von Dir verlangen und Dir ein Millionen Einkommen bescheren?

NEIN; so ist es nicht, nicht bei Dir, nicht bei mir und auch nicht bei vielen anderen!

Ganz im Gegenteil, für viele bedeutet die Aussage: „entspannt selbstständig“ schon ein Widerspruch in sich!

Ok, das war jetzt auch ein extremer und vielleicht ein etwas unrealistischer Einstieg in dieses Thema aber wie sieht die Wirklichkeit aus? Kann man im Online Business entspannt selbständig sein oder bedeutet dieses „selbst“ und „ständig“ nur puren Stress?

Wenn Du Dein online Business gerade gestartet hast wirst Du merken, dass plötzlich eine Menge auf Dich zukommt und Du viel zu lernen hast. Du musst Dich mit vielen technischen Themen beschäftigen, lernst eine Homepage zu erstellen, Opt-ins zu kreieren, Copywriting, Social Media, online Marketing und noch viel mehr, um hier nur einige Punkte zu nennen. Oftmals ist es wie ein Sprung ins kalte Wasser!

All das lernst Du während Du Dir natürlich Gedanken machst, wie Du weiterhin Geld verdienen kannst – schließlich hast Du monatliche Rechnungen zu begleichen. Für alles bist Du plötzlich selbst verantwortlich und kannst Dich nicht hinter irgendwem verstecken. Du feierst Deine Erfolge und bedauerst Deine Niederlagen – alles selbst und alles ständig!

Und plötzlich musst Du auch alle Entscheidungen selber treffen. Klar, gibt es vielleicht einen Coach oder gute Freunde in Deinem Leben, mit denen Du größere Entscheidungen besprechen kannst, aber letztendlich bleibt auch hier die Verantwortung bei Dir.

Ebenso verhält es sich mit den Ausgaben und den Einnahmen. Die Sicherheit die Du durch einen Arbeitgeber erhältst, der Dir pünktlich und doch meist unabhängig von Deiner Leistung Dein Gehalt Monat für Monat überweist, sie fehlt!

Das klingt ja alles im ersten Moment einmal ziemlich unentspannt, aber vielleicht hast Du schon gemerkt, worauf ich hinaus will. Richtig, die eben genannten Punkte können durchaus auch positiv für Dich sein!

Alle Seiten haben ein Für und Wider und niemand behauptet, dass es leicht ist sich ein online Business aufzubauen oder eben dieses zu führen.

Hier zeige ich Dir **5 Punkte**, wie und warum Du mit dem was Du tust entspannt selbstständig sein kannst. Und woran es liegen könnte, dass Du es noch nicht bist!

Vielleicht sind diese Punkte nicht für jeden Mann, jede Frau passend und ansprechend. Es liegt ganz bei Dir und Deinen Prioritäten. Wenn Dir Deine Zeit wichtig ist, Du es liebst, neues zu lernen, gerne Deine eigenen Entscheidungen triffst, Deine Zeit am liebsten alleine (ver-)planst, angepasst an Deine Lebensumstände – dann werden Dir diese Punkte bestimmt bekannt vorkommen.

1. Alles Deins – Es sind Deine eigenen Entscheidungen!
Niemand macht Dir Vorschriften. Du gehst Deinen Weg genau so, wie Du es für richtig hältst. In Deinem eigenen Tempo, mit Deinen eigenen Themen.
2. Nochmal alles Deins – Der Gewinn gehört Dir!
Es sind Deine Ergebnisse, es ist Dein Erfolg und es ist Dein Gewinn! Du kannst stolz auf das sein, was Du erreicht hast und Du bekommst auf verschiedene Art und Weisen ein Feedback für Deine Arbeit. Ja, auch ein finanzielles :-D!
3. Alles zu seiner Zeit – Du entscheidest was, wer, wie und wann!
Die Reihenfolge liegt ganz bei Dir – Deine Prioritäten sind das einzige was zählt.
4. Flexible und frei – Die Freiheit die wir lieben!
Du arbeitest in Deinem eigenen Tempo, zu Deinen eigenen Zeiten und so viel oder wenig wie es Deine persönliche Situation zulässt (oder erfordert). Und vor allem arbeitest Du wo Du willst. Flexibilität und Freiheit kannst Du Dir zu Nutzen machen.
5. Immer wieder neu – Es wird nicht langweilig!
Monotonie wird es hier nicht geben. Du stehst immer wieder vor neuen Herausforderungen mit dem Wachstum Deines Business. Lernst neue Software kennen, schreibst vielleicht Dein erstes Buch Es geht immer weiter und Du kannst Deine Fortschritte sehen!

Entspannt wird es also, wenn Du gelassen bleibst und trotz der oftmals vielen Arbeit glücklich bist! Es ist ein individuelles Gefühl und hat viel mit Deiner Erwartung, Deiner Einstellung und Deinen Zielen zu tun.

Geht es um Dein eigenes Thema, Deine ♥-Angelegenheit, die Du in die Welt bringst – und kannst Du endlich so arbeiten, wie es sich für Dich richtig anfüllt und dabei auch noch Geld verdienen? Ja, dann wirst Du Deine Situation, trotz unvermeidlicher Höhen und Tiefen als entspannt beschreiben!

Also lass Dich nicht von all denen verunsichern, die sich ein online Business nicht vorstellen können. Weder von denen, die meinen, wenn man im Homeoffice arbeitet, dann kann es ja nur ein Hobby sein. Noch von denen, die sofort abwinken und sagen, dass sie sich den Stress mit diesem „Selbst und Ständig“ nicht antun wollen.

Was für die einen wie ein Fluch zu sein scheint, ist für die anderen ein Segen! Wichtig ist nur, was für Dich das Richtige ist!

"Deine online Sichtbarkeit liegt mir am Herzen!" Als eine der ersten E-Learning-Spezialistinnen unterstützt **Dr. Gwendolin Rugen** heute ihre KlientInnen eine höhere Reichweite und Bekanntheit im Internet zu erreichen und dadurch mehr Kunden zu gewinnen. Dabei geht es zum einen um Webinare und zum anderen um den Einsatz von Video Marketing, z.B. auf YouTube und in Livestreams. Mit Blick auf individuelle Stolpersteine und zu erreichende Ziele, lots sie Ihre KlientInnen erfolgreich durch den Technik-Dschungel bis mitten vor die Kameralinse! Geht nicht, gibt es nicht! :-)

www.smartonlinepreneur.com



SABRINA HEUER-DIAKOW: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

ICH BIN NUR ENTSPANNT, WENN ICH SELBSTSTÄNDIG BIN.

ICH KANN NUR SELBSTSTÄNDIG SEIN, WENN ICH ENTSPANNT BIN.

Für mich sind die beiden Begriffe nichts, was sich ausschließt, sondern beides bedingt sich.

ZEIT UND LEISTUNG

Ich habe früher einmal nine-to-five gearbeitet. Das war zu Beginn meines Berufslebens. In meiner Berufsausbildung, um genau zu sein. Es gab eine Gleitzeitregelung und mein Zeitkonto war meist schlimm im Minus. Ich war nicht entspannt, weil ich nicht in das System passte. Und die Freiheit der Gleitzeit war nur suggeriert, denn zu den Zeiten, zu denen ich gern gearbeitet hätte, war nur der Sicherheitsdienst im Büro und ich hätte gar nicht reingedurft. Meine Leistung war gut. Doch ich weiß, sie hätte besser sein können. Seit 2002 habe ich mich also nie wieder fest anstellen lassen!

Als Selbständige arbeite ich zu den Zeiten, zu denen ich am Effizientesten bin. Dabei geht es nicht um Wochenstunden, sondern um Leistung pro Stunde. So leiste ich so viel wie zwei Arbeitskräfte. Das liegt daran, dass ich nicht täglich einen vorgegebenen Zeitrahmen habe. Ich mache mit meinen Kunden Deadlines aus. Ich entscheide, wie ich meine Projekte takte. Dieses selbstbestimmte Vorgehen entspannt mich.

DEFINITION VON ENTSPANNT SEIN

Ich hänge am Pool ab, wie die Kokoskugeldame mit ihren weißen Kakadus und mein Konto füllt sich von allein? Wer das unter Entspannt sein versteht, wird immer unzufrieden sein, denn so läuft es einfach nicht. Ich persönlich mag gesunden Stress. Ich komme in Wallung bei meiner Arbeit, weil ich das mache, was ich liebe! Da will ich mich nicht entspannen! Da will ich mein Business rocken!

WAHRE ENTSPANNUNG

Ich liebe Ruhe! Und Schlaf! Dafür nehme ich mir Zeit. Ohne eigene Momente wäre ich nicht effizient. Ich würde unzufrieden, weil meine Leistung nicht so wäre, wie ich sie von mir erwarte. Durch wahre Entspannung habe ich überhaupt erst die Möglichkeit meine Selbständigkeit zu leben.

SELBSTBEWUSSTSEIN

Das ist etwas, dass sich mit der Zeit festigt. Kleine Tiefs gibt es immer wieder. Das ist normal und sollte niemals am Grundvertrauen zu sich selbst rütteln. Zu wissen, dass es immer weitergeht, dass ich mit jedem Projekt erfahrener und besser werde. Jedes Projekt wichtig zu nehmen und sich selbst sowie dem Kunden das Gefühl zu geben, dass ich die Beste für den Job bin, hat etwas ganz Wichtiges. Ich bremsen mich nicht selbst, sondern gebe mir den Freiraum, mich weiterzuentwickeln. Das passiert zum Glück von ganz allein, wenn ich entspannt und eben nicht verbissen arbeite. Daraus hervor geht der nächste Punkt.

SOUVERÄNITÄT

Ich gebe immer mein Bestes. Das passiert einfach. Dies gibt mir die Sicherheit, dass meine Kunden das Bestmögliche erhalten, selbst wenn vielleicht andere Faktoren im Leben die Arbeit einmal erschweren, was ja immer mal passieren kann. Umgekehrt macht diese mit der Zeit gewonnene Souveränität Ressourcen frei. Ich kann so zum Beispiel meinen Kinderhörbuchverlag FROSCHTATZE ausbauen. Das erfüllt mich ebenso, wie meine Selbständigkeit als Sprecherin.

Ich wünsche allen Selbständigen und Festangestellten:

Arbeite das, was Du liebst!

Sabrina Heuer-Diakow ist professionelle Sprecherin aus Hamburg für Unternehmenskommunikation, Marketing und Synchronisation. Durch ihre Stimme werden Marketingkampagnen und CI-Konzepte abgerundet - mit dem richtigen Gefühl für das Unternehmens- und Produktimage. Sie können ihre Stimme in Imagefilmen, Präsentationen, Werbung und auch in Ihren Telefonansagen einsetzen. Für Sabrina Heuer-Diakow ist Sprechen so viel mehr als das Vorlesen eines Textes mit einer schönen Stimme. Sie nimmt die Inhalte und Botschaften ihrer Kunden ernst und transportiert sie. Feine Nuancen der Stimme treffen direkt den Nerv der Zuhörer.

www.sabrina-heuer.de

THEMA: LEIDENSCHAFT





BRITT CORNELISSEN:

YOU´VE GOT THE POWER – ODER WARUM DU NICHT VON DEINER ARBEIT LEBEN MUSST

Als mein Mann mich vorgestern beim Abendessen fragte, was ich heute so erlebt habe, durfte er sich meinen sehr abwechslungsreichen Tagesablauf anhören:

„Vormittags habe ich mit Christiane telefoniert, danach mit Sabine. Mittags bin ich zu Katarina gelaufen und auf dem Weg dorthin, habe ich mit Gabriela telefoniert. Die Mittagspause mit Katarina dauerte bis 16 Uhr... Und dann habe ich noch eine Stunde mit Carina telefoniert. Danach habe ich eine Stunde meditiert.“

ICH HATTE EIN SCHLECHTES GEWISSEN

Ich hätte meinem Mann auch sagen können, heute habe ich nicht gearbeitet. Ich habe den ganzen Tag nur telefoniert. Und genau das, war sogar Thema bei meinem letzten Telefonat an diesem Tag. Ich hatte nämlich ein schlechtes Gewissen, weil ich den ganzen Tag nur telefoniert und gequatscht habe. Denn ich habe an diesem Tag kein Geld verdient.

Ich konnte doch nicht meine Zeit verschleudern und einfach nur den ganzen Tag telefonieren. Schließlich musste ich doch mein Business vorantreiben, damit ich endlich entspannt davon leben konnte. Musste ich das wirklich?

Musste ich es wirklich „vorantreiben“? Und musste ich davon leben können? Ach ja. Da fehlte noch „als Selbstständiger muss man ständig selbst arbeiten“.

KANN MAN DAVON LEBEN?

Da waren sie wieder. Diese fiesen Glaubenssätze. „Kann man davon leben?“ Tatsächlich war das der Satz, den ich am häufigsten zu hören bekam, als ich meine Werbeagentur aufgegeben habe und angefangen habe als ThetaHealer zu arbeiten. Damals habe ich noch selbstbewusst geantwortet: „Diese Frage stelle ich mir gar nicht. Alles ist möglich, und wenn ich Angst habe, dass es nicht geht, dann geht es auch nicht.“ Diskussion beendet.

Heute würde ich das nicht mehr antworten. Denn ich will gar nicht DAVON leben. Und schon gar nicht will ich DAVON leben MÜSSEN. Ich will DAFÜR leben.

„Du willst leben um zu arbeiten?“

Ja, so ungefähr, nur mit einem besseren Gefühl. Ich liebe meine Arbeit. Und ich brauche auch kein besseres Wort für „Arbeit“, denn Arbeit fühlt oder hört sich für mich nicht negativ an. Ich kann es nennen wie ich will. Es fühlt sich immer so an, wie ich will. In meiner Welt ist auch keine Work-Life-Balance nötig. Denn, das würde ja bedeuten, dass ich während der Arbeit nicht lebe.

Heißt das jetzt also, dass ich tatsächlich „ständig selbst arbeite“? So wie man das halt macht als richtiger Selbstständiger? Nein, natürlich nicht. Heute habe ich ja den ganzen Tag nur telefoniert. Mit einem schlechten Gewissen.

Carina Seewald, mit der ich das letzte Telefonat an diesem Tag führen durfte, meinte zu meinem schlechten Gewissen nur: „Britt, große Unternehmen haben dafür eine extra Abteilung und die nennt sich Öffentlichkeitsarbeit.“ Wir haben sehr gelacht, denn wir schaffen es gerade immer, uns gegenseitig mit Leichtigkeit wieder in die Spur zu bringen. Danke, liebe Carina, Du Engel!

ARBEIT DARF SPASS MACHEN

Also arbeite ich doch ständig? Ja, vielleicht. Aber es fühlt sich immer gut an. Ich will es machen bis ich 100 bin. Oder länger. Ich brauche davon keine Pause. Und keinen Urlaub. Und natürlich werde ich weiterhin Urlaub machen. Aber nicht, weil ich ihn dringend brauche um mich von meiner Arbeit erholen zu müssen, sondern weil es Spaß macht.

Dieser Artikel entsteht übrigens gerade, weil meine liebe Kollegin Simone Weissenbach, zu einer Blogparade aufgerufen hat. „Entspannt selbstständig.“ Simone kam diese Blogparade in den Sinn, weil sie auch mit dem Satz: „Selbstständig heißt doch selbst und ständig.“ konfrontiert wurde. Es ist schon spannend, wie Selbstständige manchmal von nicht Selbstständigen gesehen werden.

Als ich mir vor ein paar Wochen die Notiz zur Blogparade gemacht habe, war ich mir noch nicht sicher, ob ich daran teilnehmen wollte und ob mir dazu wirklich etwas einfallen würde. Schließlich hatte ich ja kein „Lifestyle-Business“ und ich saß auch nicht jeden Tag mit dem Laptop und einem Cocktail unter Palmen in der Karibik. Also wie sollte ich über „entspannt selbstständig“ schreiben?

JEDER IST SELBSTSTÄNDIG

Dazu kamen noch Sätze wie „Schon wieder eine Blogparade. Hast Du denn keine eigenen Ideen?“ und „Meine Leser sind doch nicht alle selbstständig.“

Ich ließ es einfach mal so stehen und ein paar Wochen später kam dann noch die Notiz dazu: „Jeder ist selbstständig.“ Auch wenn viele glauben, dass sie für ihre Chefs und deren Unternehmen arbeiten. Ich sehe das tatsächlich so: Jeder ist selbstständig. Und Carina sagte am Dienstag am Telefon: „Jeder führt sein eigenes Leben.“ Stimmt. Dann sind wir sogar auch noch alle Führungskräfte.

Wir sind alle selbstständig. Du bist selbstständig, egal ob Du angestellt bist oder Dein eigenes Unternehmen hast. Du bist für Dein eigenes Leben verantwortlich. Zu 100 %. Du bist sogar für die Stimmung an Deinem Arbeitsplatz verantwortlich. Niemand sonst ist für Dich verantwortlich. Du bist nicht nur Deine eigene Führungskraft. Du bist die Schöpferin oder der Schöpfer Deiner eigenen Realität. Du erschaffst Realität. Mit jedem Gedanken, den Du denkst. Und mit den Programmen, Überzeugungen und Glaubenssätzen, die in Deinem Unterbewusstsein schlummern, erschaffst Du auch Realität. Meistens eine, die Du nicht haben willst. Aber Du erschaffst sie. Selbst. Und ständig.

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN

Was erschaffe ich mir also, wenn ich denke „Ich muss mein Business „vorantreiben“? Oh je, daran will ich gar nicht mehr bewusst denken. Ich sehe mich gerade mit einer Peitsche hinter meinem „Business“ herlaufen, das in Panik versucht mich loszuwerden. OK. Ich habe verstanden. Und Du bestimmt auch. ;-)

Der durfte gehen. Dieser fiese Glaubenssatz. Und ich kann wieder lachen und tiefer atmen.

Unsere Glaubenssätze bestimmen unser Leben. In jeder Hinsicht. Und ich bin so dankbar dafür, dass ich immer mehr gute, positive und mir dienliche Glaubenssätze habe. Und ich bin dankbar dafür, dass ich nun erstens weiß, wie ich meine Glaubenssätze schnell und einfach transformieren kann und durch neue positive Programme ersetzen kann und zweitens, dass ich so viele wundervolle Menschen in mein Leben gezogen habe, denen ich mich anvertrauen kann und die mir auch mal dabei helfen den einen oder anderen Glaubenssatz aufzuspüren. Sobald ich darüber lachen kann, ist er meistens schon weg.

DU MUSST DICH NICHT RECHTFERTIGEN

Als ich mich vor sehr langer Zeit mit meiner Agentur selbstständig gemacht habe, habe ich mir unverschämter Weise auch noch erlaubt, mir nach eineinhalb Jahren ein kleines Auto zu leasen. Es war wirklich ein kleines Auto. Aber ... es war ein Neuwagen. Ich war 30 und bin zum ersten Mal einen Neuwagen gefahren. Für mich war das schon ein schönes Gefühl und ich war ein bisschen stolz. Bis eines Tages ein Bekannter zu mir gesagt hat: „Ein nagelneues Auto. Du bist ja jetzt Großverdienerin.“

Damals habe ich mich gerechtfertigt, meine Arbeitszeit vorgerechnet, erklärt, dass ich für die GmbH-Gründung ja auch Geld beschaffen musste usw. Und ich habe mich danach tatsächlich schlecht gefühlt mit diesem Neuwagen.

Heute würde das zu mir wahrscheinlich sowieso nur noch jemand sagen, der in Neidgefühlen erstickt. Und ich glaube auch, dass ich heute solche Aussagen gar nicht mehr anziehen würde, denn in meinem Umfeld gibt es keine neidischen Menschen mehr. Und ich erlaube es mir, mit meinem Herzensprojekt so viel Geld zu verdienen wie ich will. Denn jeder darf so viel Geld verdienen wie er will. Auch Du darfst das. Du darfst es Dir vor allem erlauben. Auch, wenn Du angestellt bist. Und auch dafür sind Deine Glaubenssätze verantwortlich.

„Je mehr Vergnügen Du an deiner Arbeit hast, um so besser wird sie bezahlt.“ Mark Twain

Ist es also OK, wenn ich an einem Dienstag im Oktober einfach nur den ganzen Tag telefoniere? Ja, das ist es, wenn ich dabei kein schlechtes Gewissen habe und nicht anfangs mich dafür zu rechtfertigen. Es ist OK, wenn es sich für mich auch gut anfühlt.

DU HAST DIE WAHL

Und ist es OK, wenn Du als Angestellte, während Deiner Arbeitszeit, den ganzen Tag telefonierst? Vielleicht ja, wenn es Dein Beruf ist zu telefonieren. Vielleicht auch nicht und dann könnte es sein, dass Du gerade am falschen Platz bist. Es könnte sein, dass Du Deine Arbeit nicht magst. Dann ist vielleicht gerade jetzt ein guter Zeitpunkt darüber nachzudenken, ob es nicht doch noch andere Möglichkeiten gibt in Deinem Leben. Du hast die Wahl und Du hast die Schöpferkraft dazu.

Ich danke Dir, liebe Simone, dass Du zu dieser Blogparade aufgerufen hast. Das hat noch mal Einiges in mir in Bewegung gebracht und ich „muss“ jetzt nicht mehr mein Business „vorantreiben“, sondern ich darf darauf vertrauen, dass ich entspannt immer die richtigen Entscheidungen treffe.

Und dass ich immer die richtigen Menschen treffe, die das, was ich tue, gut finden. Und ich weiß auch, dass es möglich ist, mein Angebot nach außen zu tragen ohne dabei aufdringlich zu wirken. Schließlich diene ich mit dem, was ich gelernt habe, vielen Menschen und ich bin stolz darauf, dass ich schon so vielen Menschen dabei helfen konnte, ihre Schöpferkraft wieder zu entdecken und ihre einschränkenden Glaubenssätze loszuwerden.

Ich liebe meine Arbeit. Und ich wünsche Dir, dass Du das auch bald sagen und fühlen kannst.

Kennst du jemanden, der diesen Artikel unbedingt lesen sollte? Dann freue ich mich, wenn Du ihn teilst. Danke!

Lebe wie Du willst! Vertraue Deiner Intuition! Alles ist eins!

Alles Liebe für Dich!

Britt

Als BewusstseinsCoach und zertifizierte ThetaHealing®-Ausbilderin hilft **Britt Cornelissen** Frauen dabei ihren SelbstWert wieder zu finden. Durch das Loslassen ihrer Schuldgefühle und Ängste und den daraus resultierenden Mustern, finden sie wieder den Weg zu sich selbst und erlauben sich, sich selbst an die erste Stelle zu setzen. Frauen, die wieder in ihrer eigenen Kraft sind und voll in ihrer Mitte, haben es leichter für andere da zu sein. Britt Cornelissen unterstützt sie auf dem Weg dorthin.
www.brittcornelissen.de



CINDY PFITZMANN:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – AUF
DEN MINDSET KOMMT'S AN

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG. DAS ZIEL VIELER MENSCHEN,
ABER IST ES VIELLEICHT EINE FALLE?

Simone Weissenbach hat in ihrer Blogparade „Entspannt selbstständig“ gefragt wie andere das sehen und umsetzen. Vielen Dank liebe Simone für diesen Denkansatz :)

Meine Gedanken darüber drehen sich darum, den richtigen Mindset zu finden, danach zu handeln und auch jeden Tag danach zu leben. Quasi wie man im Kopf damit anfängt, entspannt zu sein.

LOS GEHT'S:

Kennst du sie auch, diese negativ behafteten Sprüche über die Selbstständigkeit? Allen voran: „Selbstständige arbeiten selbst und ständig!“ Ich bin mit diesen Spruch aufgewachsen und er kam frei heraus mit der negativen Assoziation, dass selbstständig sein doch bei Weitem nicht so gut sein kann, wie angestellt zu sein.

Was bewegt Leute dazu so zu denken? Sind es denn nicht gerade diejenigen, die sich nicht vorstellen könnten, ihr eigenes Unternehmen zu führen? Die, die nicht den Mumm haben, den Drive und die Ambitionen? Vielleicht erfinden sie stattdessen nur Ausreden während sie sich in der Sicherheit des Angestelltenseins wägen, und machen die Selbstständigkeit extra schlecht. Wie viele angehende Entrepreneurere werden schon im Kindesalter davon abgeschreckt, ohne vorher zu erforschen was es für sie bedeuten würde, selbstständig zu sein?

WAHREN GRÜNDE UND AMBITIONEN FÜR EINE SELBSTSTÄNDIGKEIT SIND VIEL MÄCHTIGER ALS SICH NUR ZU ÜBERLEGEN, DASS MAN SELBST UND STÄNDIG ARBEITEN WÜRDEN.

Als ich mich vor nicht allzu langer Zeit selbstständig machte, war es für mich in erster Linie ein Schritt in ein selbstbestimmtes Leben. Ich wollte die Freiheit, tun zu können was ich will, wo, wann und mit wem. Ich will komplett verantwortlich sein für mein Leben und meine Karriere und es nicht in fremde Hände mit begrenztem Mitspracherecht lassen (aka Arbeitgeber). Das ist für mich auch eine Form der mentalen Entspannung. Es entspannt mich zu wissen, dass ich mit meinen Werten übereinstimmend lebe.

Bevor ich in die Vollen ging, hatte ich meine Rahmenbedingungen geschaffen, wie z.B. alle Vorbereitungen fürs Biz erledigt, alles was ich nebenbei zum Day-Job machen konnte, und mir ein finanzielles Polster zugelegt. Und eines Tages spielte ich einmal meinen perfekten Tag nach, wie es denn wäre von zu Hause aus zu arbeiten an dem was ich wirklich will. Morgens habe ich noch eine Stunde Yoga gemacht, mittags war ich im Gym und danach meditieren und dazwischen super produktiv. Und es fühlte sich rundherum gut an. Ich war tatsächlich entspannt. Die Entscheidung war getroffen, dass ich mit meinem Projekt nun Vollgas geben werde und mich zu 100% auf mein Biz konzentrieren will.

Sicherlich habe ich als Selbständige insbesondere am Anfang sehr viel zu tun und ich mache mir Druck, aber ich empfinde es nicht als Stress. Es ist kein Stress, der mich am Ende des Tages komplett ausgepowert in der Ecke vorm TV hängen lässt. Es ist positiver Drive, der mich antreibt jeden Tag noch besser zu sein.

Allerdings muss ich mich auch zwingen, Pausen zu machen und mich zu belohnen. Anders als vorher als Angestellte, arbeite ich mehr und effizienter als zuvor. Es ist aber nicht nur das Produzieren von Werten für meine Kunden an sich, sondern auch viel Weiterbildung, die ich brauche und mir gönne, um bestimmte Aufgaben überhaupt erst machen zu können. Und genau das macht mir Spaß. Der Spaß daran etwas zu erschaffen und voran zu kommen und neues lernen, wann ich will.

ICH BIN IM FLOW UND IN MEINEM ELEMENT. AUCH DAS IST ENTSPANNUNG FÜR MICH.

Mein Tipp also für alle die sich selbstständig machen wollen: Finde etwas was du wirklich machen willst, womit du in deinem Element bist. Dann bist du automatisch gut darin und entspannter, als wenn du versuchst gut zu sein in etwas, was überhaupt nicht dein Ding ist. Denn dann bleibst du nur mittelmäßig und das könnte auch mentaler Stress sein.

Plane dir aber auch bewusst Pausen und Relaxzeiten ein. Und mache dir bewusst was du schon alles erreicht hast. Überprüfe deine Zeit mit einem Timetracking Tool (Toggle, Desktimer) und führe ein Erfolgsjournal.

Welche Tipps hast du zum entspannten Arbeiten und zum richtigen Mindset? Ich freue mich auf dein Feedback!

Cindy Pfitzmann unterstützt kreative und mutige Frauen dabei, dem 9-5 Hamsterrad zu entkommen und ihre Ziele vom eigenem Business zu verwirklichen, um einen aufregenden, bedeutungsvollen und inspirierenden Lifestyle zu leben. Sie hilft dabei, den richtigen Mindset aufzubauen und ein Business zu starten, das zur jeweiligen Persönlichkeit passt. Und wenn es nötig ist, gibt sie auch den obligatorischen Tritt in den Hintern, um am Ball zu bleiben. <http://www.cindypfitzmann.com/>



SU BUSSON: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: ARBEITEN IM FLOW!

Freitag, 11.11 Uhr. Ich sitze gerade mit meinem MacBook auf meiner Terrasse in der milden Herbstsonne. Während ich so vor mich hin tippe, bin ich unendlich dankbar dafür, dass ich so arbeiten darf, wie ich arbeite: selbständig und entspannt!

Der nächste Punkt auf meiner To-do-Liste: einen Gastbeitrag schreiben.

Wie passend, dass ich „zufällig“ über die Blogparade von [Simone Weissenbach zum Thema „Entspannt selbstständig“](#) gestolpert bin. Trifft das doch genau in mein dankbares Herz und in mein Kern-Coaching-Gebiet. Da gebe ich doch liebend gerne meinen Senf dazu ab.

4 von Simone´s Blogparaden-Fragen habe ich herausgepickt:

1. WIE IST ES MÖGLICH, ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

In der (Online)-Welt gibt es unzählige Tipps, Anleitungen, Strategien und Methoden, um die Selbstständigkeit erfolgreich auf die Reihe zu bekommen.

Manche davon sind ohne Zweifel sehr hilfreich! Aber viele verschlimmbessern die eigene Selbstständigkeit. Nicht unbedingt, weil die Empfehlungen schlecht sind, sondern weil sie ganz einfach nicht für jeden Selbstständigen stimmig und richtig sind. Und in der Fülle oft total verwirrend.

Aus meiner Erfahrung gibt´s keinen Einheits-Schlüssel ins Reich der entspannt Selbstständigen.

Im Gegenteil: Der Schlüssel zum entspannten Erfolg ist Ihre Einzigartigkeit!

EINE SELBSTSTÄNDIGKEIT NACH MASS!

Eine Selbstständigkeit, die Ihren Anlagen und Ihrer Konstitution, Ihren Bedürfnissen und Vorlieben, Ihren Fähigkeiten und Talente entspricht.

Eine Selbstständigkeit, in der Sie nicht versuchen, das zu tun, was man angeblich tun muss oder tun sollte, sondern die Dinge auf IHRE Art und Weise anpacken. So wie es aus Ihnen auf natürliche Weise rauskommt. So wie es zu Ihnen und dem, was Sie in die Welt bringen wollen, wirklich passt.

Mit dieser Klarheit finden sich auch problemlos aus dem oft verwirrenden Überangebot der „Was-muss-ich-nicht-alles-machen“ Empfehlungen, die Tipps & Tools, die wirklich hilfreich für Sie sind.

2. WAS SIND DEINE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN?

Nach vier Jahren Kundenmanagement in der Werbung war ich kurz vorm Burn-Out. Also seeehr weit entfernt von Entspannung & Flow.

Seit fast 12 Jahren – Schluck, wie die Zeit vergeht! – bin ich jetzt schon selbstständig als Coach & Consultant. Seither kann ich wieder sagen: Juhu, es ist Montag!

Freude und Spaß sind in mein (Arbeits-) Leben zurückgekehrt. Was eine echte Bereicherung war.

Aber: Ich habe mich noch immer zerspragelt. Mit Freude auch am Wochenende 😊!

Immer auf mehreren Hochzeiten gleichzeitig – zu viele Interessen, zu viele Ideen, zu viele Projekte am Laufen. Immer latent angespannt, weil sich einfach nicht alles ausging, was ich am Zettel hatte.

Ich habe lange gebraucht, um mich im positiven Sinn zu reduzieren, mich von meinem Bauchladen zu verabschieden und mich auf meine Kernkompetenz zu fokussieren. Seither weiß ich, der schlaue Spruch stimmt:

WENIGER IST MEHR!

Seit ich mich auf das Thema „Flow im Job“ spezialisiert hab, bin wesentlich entspannter und arbeite gleichzeitig effizienter und effektiver. Schon allein deswegen, weil ich nicht Wasser predigen und Wein trinken kann :-)! Aber vor allem, weil ich statt vielen interessanten Dingen genau „Meines“ mache – und zwar auf meine Weise.

3. WAS GEHÖRT FÜR DICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTSTÄNDIGKEIT?

Entspannt selbstständig heißt für mich, dass ich die meiste Zeit im Flow bin – die Dinge auf natürliche Weise rund laufen. Dass ich nicht das Gefühl habe, ich paddle stromaufwärts, sondern mir meine Arbeit leicht und stressfrei von der Hand geht. Und ich mit weniger Aufwand mehr hebeln kann.

Interessanter Weise stimmt, wenn ich im Flow bin, auch automatisch das Ergebnis. Für mich und für die Menschen, mit denen ich arbeite. Wer sich ein wenig mit dem Gesetz der Resonanz auskennt, wird sich darüber allerdings nicht wundern.

Ob mir das immer gelingt, im Flow zu sein? Nein! Aber immer öfter.

Was es meiner Meinung nach dazu braucht, nenne ich die 4 Flow-Faktoren.

4. WAS IST DEIN BESTER TIPP, UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

In einer schlechten Verfassung – wenn Sie z.B. erschöpft, unter Druck, niedergeschlagen, überfordert, gestresst oder innerlich unklar sind – haben Sie keine Chance, in Ihren Flow zu kommen und Ihre PS auf die Straße zu bringen.

Theoretisch weiß das jeder. In der Praxis sieht es anders aus. Immer wieder erlebe ich beruflich sehr engagierte, kluge Selbstständige, die den großen Fehler machen, tausend Dinge zu tun und zu versuchen, alles in den Griff zu bekommen, in der Hoffnung dann Zeit zu haben, um gut für sich zu sorgen.

Die Reihenfolge funktioniert nicht und ist wahnsinnig anstrengend.

MACHEN SIE IHREN INNEREN ZUSTAND ZU IHRER HÖCHSTEN PRIORITÄT!

Wenn Sie sich ZUERST darum kümmern, in einer guten Energie und in Ihrer Mitte zu sein, BEVOR Sie den Rest angehen, dann

- 1) Ersparen Sie sich viele Scherereien und Probleme und
- 2) Packen Sie die Dinge, wesentlich sinnvoller, effizienter und erfolgreicher an.

Wer selbstständig ist, hat die große Chance durch seine Arbeit sein Eigenes in die Welt zu bringen; die Möglichkeit, die Tage selbstbestimmt und bewusst zu gestalten und im Job zu verwirklichen, was aus dem tiefsten Inneren heraus in die Welt gebracht werden will. Das ist großartig.

Das klappt aber nicht, wenn Sie versuchen, irgendwelche Erfolgsrezepte zu kopieren, sich zu verbiegen oder fremden Vorgaben nachzuhecheln. Was es unbedingt braucht: Sie müssen sich selbst treu bleiben!

Das ist total entspannend!

Su Busson ist Business-Coach, mehrfache Buch-Autorin und großer Do-it-your-way-Fan.

Sie hilft Selbstständigen, in ihren Flow zu finden und damit die beste Version von sich selbst ans Licht zu holen und stressfrei & authentisch erfolgreich zu sein.

www.beyourbest.at



VERENA LINHART:

ERFOLG HABEN UND ENTSPANNT LEBEN – GEHT DAS?

Als ich den Aufruf von [Simone Weissenbach](#) zur Blogparade gelesen habe, musste ich mich sofort hinsetzen und meine Gedanken dazu verfassen, da ich ja genau zu diesem Thema meine visionären Unternehmerinnen berate & begleite.

Im Zuge meines eigenen Prozesses habe ich nicht nur ein Erfolgsmodell zusammengestellt, das Dir den Überblick verschaffen soll wie sich Erfolg entfalten kann, sondern auch den Ansatz dazu entwickelt wie frau Erfolg & Lifestyle selbstbestimmt entfalten kann. Als Unternehmerin verschwimmt unsere Arbeitsvision mit unserer Lebensvision und unsere Passion mit unserem Lifestyle. Vor allem geht es darum neben Deiner Mission & Vision auch Dein passendes Geschäftsmodell und Tool zur authentischen Selbstvermarktung zu finden, damit Du Dich tagtäglich auf Deine Arbeit freuen kannst und Deine Passion erfolgreich ausleben kannst! Ich nenne es >> Life-Biz! Da es für eine Unternehmerin kaum eine Abgrenzung zwischen Beruf & Leben gibt, auch wenn es sehr wichtig ist von Zeit zu Zeit die Arbeit beiseite zu legen & einfach nur den Moment zu genießen, ist es sinnvoll ein Life-Biz zu entwickeln, wo Du Dich erfolgreich verwirklichen kannst anstatt eine berufliche Vision zu entwickeln, die nicht zu Deinem Lebensstil passt! ☺

Das erste Erfolgsgeheimnis heißt: Und anstatt Oder!

HIER HABE ICH NUN EINE KLEINE ANLEITUNG FÜR DICH WAS DICH ZU DEINEM LIFE-BIZ FÜHRT:

1 ERKENNE WER DU BIST & WAS ZU DIR PASST!

Der Anfang ist oftmals der intensivste Teil, wenn Du Dein Life-Biz entwickeln möchtest. Denn es geht um Dich und darum herauszufinden Wer Du bist und was zu Dir passt! Entwickle folgende Inhalte:

- Deine Stärken, Talente, Interessen
- Deine Werte, Ethik, Glaubensumfeld
- Deine Ausbildungen, Erfahrungen, Erfolge
- Deine persönliche Erfolgsformel

All diese Informationen geben Dir Aufschluss darüber wo Du einzigartig bist und wie Erfolg für Dich funktioniert.

2 KREIERE EINE LEBENS- & ARBEITSVISION!

- Wie sieht Dein perfekter Tag aus?
- Wie sieht Dein perfekter Arbeitstag aus?
- Wie willst Du leben?
- Wo willst Du leben?
- Mit wem willst Du leben?
- Mit wem möchtest Du zusammenarbeiten?
- Wo siehst Du Dich in 1/3/5/10 Jahren?

Ich empfehle Dir ein Dreambook anzulegen und eine Visionskollage anzufertigen, da Bilder stark auf Dein Unbewusstes wirken und Dich magisch zu Chancen führen, die Dich Deinem Ziel näher bringen. Magisch deshalb, weil wenn Du weißt wohin Du willst, erkennst Du plötzlich auch Chancen, die Dir weiterhelfen bzw. kannst Du leichter entscheiden ob Dich angebotene Chancen tatsächlich Deinem Ziel näher bringen.

3 GESTALTE DEIN INDIVIDUELL PASSENDES GESCHÄFTSMODELL!

Geschäftsmodelle gibt es mehr als man vielleicht jetzt schon bewusst kennt. Um herauszufinden welches Geschäftsmodell am besten zu Dir passt, musst Du wissen wie Du am liebsten Arbeiten möchtest. Es ist nicht jeder zum Workaholic geboren oder bereit dazu! Und wer sagt, dass frau nicht auch mit einem schlaun Geschäftsmodell in 20h/Woche weit mehr als in einem klassischen 20h-Job verdienen kann?

Erfolg beginnt im Kopf!

4 ARBEITE AN DEINEM MINDSET!

Punkt 3 führt uns direkt zu Punkt 4 – Deinem Mindset!

- Was denkst Du über Erfolg?
- Erlaubst Du Dir gedanklich erfolgreich zu sein bzw. kannst Du Dir das überhaupt vorstellen?

Beginne Deine Gedanken Dir bewusst zu machen und in weiterer Folge zu kontrollieren. Warum? Weil diese die Wurzel Deines Erfolges sind! Zuerst war nur ein Gedanke, der sich in ein Gefühl umwandelt, was Dich zu einer Handlung veranlasst und letztendlich zu Ergebnissen führt – egal ob Du Dir diese gewünscht hast oder nicht.

Gedanken sind die Wurzel unseres Erfolgs!

5 ACHE AUF DEINE BALANCE!

Viel zu oft vernachlässigen wir uns selbst, unsere Familie und unsere Freunde, weil wir in dem Glauben sind, dass wir noch länger & härter arbeiten müssen, damit wir endlich erfolgreich sind. Irrtum!

Wenn Du nicht auf Dich, Deine Batterien, Deine Gesundheit achtest, bist Du irgendwann überhaupt nicht mehr arbeitsfähig! Glaube mir, dass willst Du ganz bestimmt nicht.

Erfahrungsgemäß habe ich die meisten Anmeldungen zu meinem Freebie oder die meisten Likes z.B. für einen Artikel, wenn ich gerade Freizeit mache. Die Likes und Anmeldungen werden nicht mehr, nur weil Du vor dem Laptop sitzt und darauf wartest, dass sich etwas tut.

Und To Do Listen sind grundsätzlich eine Never-Ending-Story!

Vor allem an Tagen, wo die Sonne scheint – Überlege Dir was ist heute dringend? Erledige diese Agenden und dann genieße die Sonnenstrahlen! Diese kann frau leider nicht aufschieben oder aufheben – genauso wenig wie viele Momente mit lieben Menschen. Vor allem wird Dir der Ausgleich, die frische Luft oder auch unerwartete Gespräche gut tun, Deine Batterien aufladen und im besten Fall sogar inspirieren, wenn sich Deine Gedanken gerade im Kreis drehen. Und lass Dir noch eines gesagt sein:

Wir werden nicht für die Arbeitsstunde bezahlt, sondern für die Leistung, die wir erbringen!

Das ist der große Unterschied zu einer klassischen Karriere!

Verena Linhart ist Business- & LifeDesignerin und hilft visionären Unternehmerinnen mutig sowie erfolgreich ein Leben und Business mit ihrer Passion aufzubauen, das zu ihnen passt und von dem sie sich NICHT im Urlaub erholen müssen. Mit 11 Jahren Unternehmer Know-How sowie Expertise im Marketing und Successmindset begleitet sie ihre Kundinnen in ihrer Mission fokussiert die Welt ein Stückchen besser zu machen. Create a successful life you enjoy!

www.verenalinhart.com



CHRISTINE KOHL: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DER DUFT VON FREIHEIT

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Ich nehme an der Blogparade von [Simone Weissenbach](#) teil. Diese widmet sich dem Thema „entspannt selbstständig“. Ein schönes Thema, welches nach Freiheit duftet und der „steinige“ Weg dorthin für andere meist unsichtbar bleibt. „Man müsste sich einfach selbstständig machen“ höre ich manchmal von Menschen die in einer Firma angestellt sind.

Da schwingt die Freiheit mit, endlich sein eigener Chef sein zu können seine Ideen umzusetzen und tun und lassen was man möchte.

Raus aus dem Hamsterrad, höre ich genauso von Selbstständigen, die längst vergessen haben, warum sie sich einmal selbstständig gemacht haben. Sie arbeiten selbst und ständig. Sie sind gefangen im „Ich müsste noch dies tun, ich muss davon leben können und ich bräuchte noch x und kann mir z nicht leisten.“

Manchmal möchten wir mal frei sein. Frei haben. Das wir auch mal nix tun. Aber das erlauben wir uns nicht, in einer Kultur, in der wir an Leistung und am Kontostand gemessen werden.

Dazu kommt, dass es gar nicht so einfach ist, man „selbst“ zu sein. Seinen eigenen Weg gehen.

Quasi das Original sein. Eigene Ideen umsetzen und niemanden zu haben, bei dem man sich etwas abgucken kann. Das wollen wir auch nicht mehr. Es geht ja um Sinn. Diese Fragen sind wir ebenso wenig gewöhnt. Oder wurden Sie früher häufig gefragt: Was sind Ihre Ziele? Was macht Sie einzigartig? Und so auf die Schnelle finden die Wenigsten darauf eine Antwort.

ICH GLAUBE, DASS DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT DER KÖNIGSWEG DER PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IST.

Denn wenn wir erfolgreich und entspannt selbstständig sind, dann stellen wir uns täglich großen Herausforderungen.

Eine entspannte Selbstständigkeit ist für mich:

- Gut für mich sorgen:
Wie geht es mir? Wie kann ich für Ruhe, Erholung und Inspiration sorgen?
- Sich loben und ermutigen
Wie kann ich mich selbst stärken? Wie bremsen ich Energieräuber?
- Den eigenen Weg wertschätzen
Wie können die verinnerlichteten Glaubenssätze aufgelöst werden? Wie kann ich dem Prozess und mir vertrauen und mir selbst Zeit geben?

Selbstständigkeit heißt für mich, meine Freiheit leben. Ich muss nicht von 8-17 Uhr arbeiten. Ich muss die wichtigen Dinge tun. Dabei bei mir bleiben und nicht kirre machen.

Ich habe erkannt, wie wichtig die eigenen Gedanken und Gefühle und der Umgang mit sich selbst sind. Denn es ist unsere eigene Bewertung, die dafür sorgt, dass wir uns schlecht fühlen. Oder eben gut. Entspannt.

Es lohnt sich den eigenen Weg zu gehen, denn am Ende kann ich folgendes sagen:

- Ich habe mich selbst kennen gelernt
Ich habe herausgefunden wer ich bin, was ich kann und was ich will.
das ist nicht jedem so klar und manche Menschen haben nicht die Zeit und den Luxus sich mit diesen Fragen zu beschäftigen.
- Ich habe Klarheit und Fokus
Ich habe herausgefunden was ich wie machen will und dieses Ziel konsequent verfolgt.
Dabei habe ich auf meine Gefühle geachtet und verschiedene Dinge ausprobiert.
- Ich habe Struktur und Stabilität
sowie Pläne, Ziele und Zeit zur Reflektion.
- Ich kenne und achte meine Bedürfnisse
Ich habe mir selbst Entspannung erlaubt und den Druck rausgenommen. Ich habe meine Antreiber entlarvt.
- Ich erkenne den Sinn in meinem Tun
Ich fühle mich wert-voll und das was ich tue sinnvoll, ich fühle mich lebendig und frisch und froh.
- Ich habe Fehler gemacht und aus diesen gelernt.

Ich lebe meine Werte. Freiheit ist eine davon. Ich habe mich von den verinnerlichten Normen und Werten gelöst und meine eigenen gefunden. Die Orientierung zu dem was wir im Herzen wollen, finden wir in uns selbst. Entspannt selbstständig bin ich dann, wenn ich ganz in meiner Kraft bin und meiner inneren Stimme und Weisheit vertraue.

Dafür bin ich sehr dankbar.

Herzlichst Christine Kohl

Christine Kohl

Spielen Sie

Wirken Sie

Seien Sie selbst

www.ego-echo.de

TRADELY_NIK:

SELBSTSTÄNDIG IM NETZ MIT ENTSPANNTEM TRADING!

„Was interessiert mich das liebe Geld?“ Eine Aussage, die ich in dieser Form häufig zu hören bekomme. Über Geld redet man nicht – so die Grundeinstellung in Deutschland.

Nein, man jammert lieber darüber:

- lange Arbeitszeiten
- schlechte Bezahlung
- stressige Kollegen
- ... und ein Chef, der seine „wahre“ Bestimmung im Militärcamp gefunden hätte

Das sind alles Faktoren, die einem das Leben erschweren. Daher habe ich mich entschlossen, den Schritt in die Selbstständigkeit zu wagen.

ENTSPANNTES DAYTRADING

Ich interessiere mich schon seit meiner Kindheit für Aktien.

- ... die blinkenden Kurse
- ... die wechselnden Zahlen

„Nik, das klingt überhaupt nicht entspannt!“

→ Nein, ist es nicht – überhaupt nicht. Häufig werde ich in meinem Bekanntenkreis nach Aktientipps gefragt oder nach der finanzpolitischen Entwicklung. Viele Menschen glauben, der Handel mit Aktien wäre einfach nur Glücksspiel... und handeln entsprechend.

Sie hören sich Tipps von (selbsternannten) Experten an und kaufen sich Aktien.

Ich weigere mich, irgendwelche „Spontantipps“ zu geben:

Wer an der Börse handeln möchte, sollte sich gründlich einlesen, um empfohlene Aktien richtig bewerten zu können!

Ja, die eigene Bewertung steht im Vordergrund!

Beim Thema Finanzen verabschiedet sich der Verstand in den Feierabend. Wenn es um den Kauf eines neuen Fernsehers geht, werden stundenlange Preisvergleiche durchgeführt. Das eigene Geld vertraut man lieber einem Bankberater an, der (häufig) an einer hohen Provision interessiert ist – und weniger am finanziellen Wohlergehen seines Klienten.

→ Nein, das hört sich ganz und gar nicht „entspannt“ an. Eher nach einer komplexen Branche, die von Intrigen und Illusionen durchsät ist.

... und trotzdem habe ich mich für den Weg eines Traders entschieden!

WARUM DIESER STRESS?

Ich könnte Gymnasiallehrer in den Fächern Politik/Wirtschaft, Geschichte und Philosophie (Ethik) werden – aber das möchte ich nicht!

Jeder Mensch hat seine eigene Definition von Stress.

Stress! Hektik! Kaufen! Verkaufen! – für mich ist das pure Entspannung

Würde ich jeden Tag zur Schule gehen und meine Schüler unterrichten, wäre das eine schöne Arbeit. In den letzten Jahren habe ich festgestellt, das ich das gar nicht will. Der Job als Lehrer wäre unheimlicher Stress für mich, trotz guter Bezahlung und sicherer Anstellung.

SEIT VIELEN ... VIELEN JAHREN TRÄUME ICH DAVON, SELBER ETWAS AUFZUBAUEN.

Es soll „mein Ding“ sein, da ich nur so mein persönliches Glück finden kann. Ich möchte mir mit Trading meine Existenz sichern und parallel diesen Blog als Business etablieren.

→ Mir bereitet es viel Freude, die Börsenkurse zu beobachten – und das sogar den ganzen Tag! Andere Personen vergeht nach paar Minuten die Lust, da sie hibbelig werden oder ihre Geduld verlieren.

Dafür kann ich es nicht verstehen, wenn man stundenlang am Auto oder an seinem Haus herumbastelt. So eine Tätigkeit ist für mich purer Stress, während sie begeisterten Heimwerkern großen Spaß macht.

- Ich habe folgende Erfahrung gemacht, auch bei meinen Freunden: Am Anfang des selbstständigen Projekts ist es eher die „Aufregung“, die einen antreibt. Hier ist wenig Platz für Entspannung, weshalb man sich diese aus der Natur oder Umwelt holen sollte. Wenn die erste Phase überstanden ist (Idee kommt gut beim Kunden an), folgt die Entspannung in der Tätigkeit.

Von der ersten Sekunde entspannen fällt vielen Selbstständigen schwer, da sie eine Familie zu ernähren haben. Oft war es so, dass Personen mit hohem Startkapital (oder einem Plan B) deutlich entspannter waren.

→ Mit der Gewissheit (finanzielle Sicherheit!) kommt die Entspannung.

Tipp: Werden Sie nur dann selbstständig, wenn Ihnen die gewünschte Tätigkeit eine gewisse Lebensfreude bereitet.

MIT (DAY-)TRADING SELBSTSTÄNDIG IM NETZ

Ich verfolge den Ansatz des passiven Einkommens:

- Einen Teil meiner Trading-Einnahmen investiere ich in seriöse Unternehmen, welche seit vielen Jahren eine konstante Dividende ausschütten.

Vorteil: Selbstständig machen im Paradies – freie Wahl des Arbeitsplatzes.

Das Ziel besteht darin, eines Tages nur von den Dividenden leben zu können. Bis dahin ist es ein weiter Weg und es ist naiv zu glauben, dass man im Leben etwas – nur – mit Entspannung erreichen kann:

Gerade am Anfang bedeutet die Selbstständigkeit ein hohes Risiko und einen enormen Arbeitsaufwand. Der finanzielle Druck kann belastend auf die Psyche wirken, da je nach Tätigkeit mehrere Monate vergehen können, bis erste Einnahmen erfolgen.

Irgendwann kommt der befreiende „Juchu-Moment“: YES, die Idee ist gut und damit lässt sich Geld verdienen!

Ich habe mir selber einige Regeln aufgestellt:

1. Denk an deine Gesundheit! (ich gehe täglich joggen)
2. Vergiss niemals die – wirklich – wichtigen Menschen in deinem Leben
3. Unternimm etwas mit deinen Freunden
4. Sei offen für Kritik, auch wenn das Projekt komplett umgekrempelt werden muss

... und die wichtige aller Regeln:

Fang nur mit einem selbstständigen Projekt an, wenn du zu 90% davon überzeugt bist!

Huch, warum sage ich nicht 100% – wie etwa ein Großteil der Motivationscoaches? Ich finde, es ist gesund, eine kleine Dosis an Selbstkritik mitzubringen. Wer von sich selber zu 287% überzeugt ist, missachtet die Lücken in seinem System. Gerade beim Daytrading kann das verheerende Auswirkungen haben und unnötige Verluste bescheren.

WER ALS DAYTRADER SELBSTSTÄNDIG IM NETZ SEIN MÖCHTE, MUSS..

- zuerst eine Strategie entwickeln
- mehrere Jahre Handelserfahrung mitbringen (oder die Zeit mit einem Coaching verkürzen)
- sich selber zu 300 % im Griff haben
- ständig an seiner Strategie arbeiten
- ein striktes Risk- und Moneymanagement einhalten

... und das ist nur ein kleiner Auszug.

Das ist für Sie kein Stress, sondern eine tolle Herausforderung?

Perfekt, dann könnte die Selbstständigkeit als Trader etwas für Sie sein! Auch David hat sich seine Gedanken gemacht und das Leben als Daytrader beschrieben.

FAZIT

„Lebe Deine Leidenschaft.“

„Sei ehrlich: Traust Du dich nicht oder gibt es gute Gründe, die gegen die Selbstständigkeit sprechen?“

Glauben Sie wirklich an Ihre Idee, sollten Sie es versuchen. Vergessen Sie nicht, über mögliche finanzielle Hürden oder weitere Probleme nachzudenken.

Eine Tätigkeit ist erst dann entspannend, wenn Sie voll in ihr aufgehen und von ihr leben können! Ich sehe darin den Hauptunterschied zum „normalen“ Hobby:

Viele Menschen spielen Fußball, lediglich ein Bruchteil bestreitet damit seinen Lebensunterhalt. Man kann entspannt Fußball spielen, doch der Weg zum selbstständigen Fußballspieler ist den meisten verschlossen.

→ So verhält es sich auch mit der Börse! Wer davon leben möchte, muss ein klein wenig „verrückt“ sein, denn nur wenige finden Freude an stundenlanger Analyse ...

... oder gehen seelisch daran zugrunde. Es kann psychisch enorm belastend sein, wenn man nicht weiß, wie viel Geld am Ende des Monats auf dem Konto stehen.

Unseriöse Coaches werben damit, wie einfach es sei, mehrere tausend Euro zu verdienen – und niemals falsch zu liegen! Leider entspricht das in keinster Weise der Realität, was auch für viele andere Berufszweige gilt. Wer selbstständig im Netz unterwegs ist, hat niemals eine 100 % Erfolgsgarantie.

Ich habe diesen Artikel geschrieben, weil mich Simone mit ihrer Blogparade „Entspannt selbstständig“ zum Denken angeregt hat.

Ein herzliches Dankeschön!

ANDREAS NEJBERT:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – EIN MYTHOS?

Im heutigen Blog-Beitrag soll es um eine dieser Fragen gehen, die in der Gründerszene immer mal wieder diskutiert werden. Ist es möglich, entspannt selbständig zu sein? Und wenn ja, wie lässt sich so eine Selbstständigkeit planen und umsetzen?

Die Idee für diesen Beitrag stammt von Simone, die zu einer Blogparade mit dem Thema „Entspannt selbständig“ aufgerufen hat. Ich bin seit einiger Zeit als selbstständiger Webdesigner und Webworker unterwegs und möchte hier einige Gedanken zu diesem Thema loswerden.

WIE IST ES MÖGLICH, ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

Entspannt und selbstständig, das kann nicht nur funktionieren, sondern gehört sogar zusammen, aber nur unter der Bedingung, dass man sich für die „richtige“ Selbstständigkeit entschieden hat. Was meine ich damit? Aus eigener Erfahrung und aus zahlreichen Gesprächen mit Gründern weiß ich, dass viele Menschen den Begriff der Selbstständigkeit mit den Begriffen „Selbstbestimmung“ und „Wohlfühlen“ gleichsetzen.

Das sind also in einem gewissen Sinne Synonyme. Die Rechnung geht aber nur dann auf, wenn man das „Richtige“ tut. Bevor man also den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, sollte man sich zuerst viele, sehr viele Gedanken darüber machen, was man gut kann und ob man sich darin noch verbessern kann. Die gewählte Tätigkeit darf einen nämlich weder überfordern noch unterfordern, denn Beides führt mit der Zeit zu Stress und das ist alles Andere als entspannend ...

Das reicht aber nicht – die zweite Komponente, die hier eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielt, ist die Frage nach den Einnahmen: Kann ich mit dem, was mir liegt auch so viel Geld verdienen, dass ich die monatlichen Kosten decken kann? Dieser Punkt lässt sich also aufsplitten in die beiden Fragen: Wieviel Geld brauche ich monatlich zum Leben und kann ich diese Summe mit dem, was ich als Selbstständiger anbieten möchte, aufbringen? Wen einem das gelingt, ist es durchaus möglich entspannt selbstständig zu sein.

WAS SIND DEINE ERFAHRUNGEN?

Hier muss man sagen, dass vor allem die ersten Jahre nach der Gründung alles Andere als stressfrei sind, bis die Abläufe sitzen und sich eine gewisse Stabilität abzeichnet. Es handelt sich dabei allerdings um eine „gesunde“ Anspannung, eine gewisse Unruhe, die einen in den meisten Fällen mobilisiert.

WAS GEHÖRT FÜR DICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT?

Das ist eine sehr gute Frage! Ich habe es ja bereits angedeutet: das Entspannt-Sein bedeutet nicht unbedingt etwas Gutes bzw. Angespannt-Sein nicht gleich etwas Schlechtes. Wer seine täglichen Aufgaben als eine Herausforderung und nicht als ein Problem wahrnimmt, ist auf dem besten Wege in Richtung „Entspannt selbstständig“.

WARUM IST ES SO SCHWER, ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN, OBWOHL ES VON VIELEN DAS ZIEL IST?

Herausforderungen motivieren, während Hindernisse abbremsen und Stress verursachen. Deshalb ist es in vielen Fällen so schwer, entspannt selbstständig zu sein. Wer sich hier an eine gewisse Struktur halten kann und die Möglichkeit hat, sich in dem, was man tut, weiterzuentwickeln, hat bessere Karten.

WAS FUNKTIONIERT FÜR DICH GUT, WAS KLAPPT NICHT?

In der Selbstständigkeit ist es sehr wichtig, sich an einen bestimmten Plan zu halten (täglich, wöchentlich und monatlich). Da es ja keine Vorgesetzten gibt, ist man als Gründer selbst dafür verantwortlich, seine Leistungen zu kontrollieren, auch mal kritisch zu hinterfragen und nach Verbesserungen zu suchen. Genau diese Dinge machen es einem oft zu schaffen, da man sich als selbstständiger um viele Aufgaben (und oft auch gleichzeitig) kümmern muss.

WAS IST DEIN BESTER TIPP UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

Überlege dir gut, was du machen willst. Stell dir dabei ruhig deinen Tagesablauf und dein Leben in der Selbstständigkeit so detailliert vor wie es nur geht. Das hilft dir zu entscheiden, ob das, was du planst, mit anderen Aufgaben und Herausforderungen kollidiert oder nicht. Prüfe die Nachfrage und die Konkurrenz für dein Angebot und überlege dir eine konkrete Strategie für dein Business. Hier hilft einem auch ein mehr oder weniger professioneller Businessplan.



ROSEMARIE BENKE-BURSIAN: BLOGPARADE ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

„Entspannt selbstständig“ ist eine Blogparade, zu der [Simone Weissenbach](#) eingeladen hat, und die mich sofort zum Mitzumachen reizte.

Denn obschon der Titel mich wie ein greller Widerspruch anblinkte grell - entweder entspannt oder selbstständig ist doch klar, oder? - war mir sofort klar, das ich genau so empfand.

Ich bin freiberuflich tätig, damit also selbstständig und doch nicht - wie der Volksmund sagt - selbst und ständig beschäftigt oder gar am Schufen, so dass ich abends todmüde ins Bett falle, um dann doch nicht zu schlafen, weil selbst meine Gedanken ständig um unerledigte Aufgaben kreisen.

Nein. Ich fühle mich tatsächlich entspannt selbstständig. Auch wenn ich stressige Phasen natürlich gut kenne und im Hintergrund weder ein großes Vermögen noch ein reicher Hauptverdiener lauern.

Im Gegenteil, ich bin seit vielen Jahren allein mit einem Sohn, der aktuell ein Studium absolviert und gehöre also schon damit eher noch zu einer Gruppe von Stress- und Armutsgefährdeten.

[Simones Blogparaden-Fragen](#) waren daher für mich eine schöne Herausforderung:

1. WIE IST ES MÖGLICH, ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

In dem man vor allem immer ganz bei sich bleibt. Sich nicht die Führung aus der Hand nehmen lässt - weder von vermeintlichen noch von echten Experten und sich schon gar nicht von zu vielen „Müsste“ und „Sollte“ vor sich hertreiben lässt. In dem man seine ganz eigene Selbstständigkeit lebt.

Das zumindest sind meine Erfahrungen, und damit bin ich schon bei Punkt 2:

2. WAS SIND DEINE ERFAHRUNGEN?

Wer sich selbstständig machen möchte, kann auf jede Menge Ratgeber und Experten(wissen) zurückgreifen und das ist auch gut so. Denn Personen, die bereits selbstständig sind, vor allem, in meinem Fachgebiet, können mir viele wertvolle Hinweise und Tipps geben.

Daher finde ich es sinnvoll und wichtig immer die Augen und Ohren aufzusperren, wo es Informationen gibt, wo ich was lernen kann.

Dabei hilft es natürlich ungemein, wenn man von Natur aus ein neugieriger Mensch ist.

Aber nun kommt meine Einschränkung, auf die ich oben hingewiesen habe:

Hinweise, Tipps, Informationen, Ratschläge sind vor allem dann hilfreich, wenn ich sie auf meine persönliche Situation hin hinterfrage, verändere oder verwerfe.

Erfolge von anderen lassen sich selten 1:1 kopieren.

Keine Frage ist es sinnvoll, so manches erst einmal auszuprobieren, bevor man es ablehnt. Man kann sich auch mal durch eine Sache durchbeißen. Die Flinte zu früh ins Korn zu werfen ist gewiss auch nicht hilfreich.

Doch es sollte immer der eigene Wunsch dahinterstehen: Ich probiere das jetzt, weil ich das ausprobieren möchte! Nicht einfach, weil der Ratgeber das sagt. Und schon gar nicht, wenn man selbst schon Bauchweh bekommt, wenn man nur daran denkt. Der nächste Ratgeber sagt es vielleicht eh schon wieder anders.

Wer so arbeitet, wie andere es optimal finden, gibt die Zügel aus der Hand. Läuft womöglich einem Ideal hinterher, dass er gar nicht erreichen kann, weil er Dinge so anpackt, wie es weder seinen Fähigkeiten noch seinen Neigungen entspricht.

Wer sich verbiegt, wer gegen seine Natur lebt, wer schon beim Aufstehen an den Aufgaben leidet, die auf ihn warten, der ist nicht nur nicht entspannt, der wird höchstwahrscheinlich auch keinen oder nur wenig Erfolg haben. Selbst wenn ein Experte genau diese Strategie vorgeschlagen hat.

Letztlich kostet es nicht nur viel unnütze Energie, wenn man mit sich selbst hadert und immer wieder gegen sich selbst ankämpft. So ein Stress schadet der Gesundheit und kostet im Endeffekt doch mehr Zeit und Geld als wenn man eine Regelung findet, die zu einem passt, welche die eigenen Stärken und Schwächen so einzubinden, dass eine runde Sache daraus wird.

Bei dem einen heißt das vielleicht, erst mittags mit der Arbeit zu beginnen und dafür bis in die Nacht zu arbeiten, bei dem anderen, Geld in die Hand zu nehmen, um einen Profi die Website gestalten zu lassen und bei einem Dritten, nicht länger an einen Kunden festzuhalten, der mehr nervt als dass er Geld bringt und bei einem Vierten, dass er wieder auf Papier und Ordner umsteigt, weil er sich mit der Computer-Ordnung einfach nicht anfreunden kann.

Entspannt selbstständig sein kann eben auch heißen, manches sehr eigenwillig und für Fremde auch kurios anzugehen. Doch genau vor diesem Fremdurteil darf man sich befreien, dafür ist man selbstständig.

Selbst und ständig zu entscheiden, was gut tut und wo man seine Grenzen hat.

Wie das für mich persönlich aussieht, kann man unter Punkt 3 erfahren:

3. WAS GEHÖRT FÜR DICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT?

Für eine entspannte Selbstständigkeit sehe 3 Voraussetzungen als notwendig an:

- 1) Eine Tätigkeit, die man gerne ausübt, die erfüllend ist und Spaß macht.
- 2) Eine gute Planung und Struktur.
- 3) Achtsamkeit für die persönlichen Bedürfnisse, die eigene Person nicht vernachlässigen.

Nur wenn ich etwas tue, was ich auch gerne tue, empfinde ich die Arbeit nicht grundsätzlich als etwas Belastendes, im Gegenteil, die Arbeit selbst ist es, die mich entspannt, weil sie Freude macht. Und wenn es mal nicht so rund läuft, wenn es mal besonders viel zu tun gibt, führt dieser Stress nicht gleich zum persönlichen Kollaps. So kann ich auch eher Lösungsmöglichkeiten und Wege aus dem Stress heraus erkennen.

Auch finanzielle Durststrecken sind leichter zu ertragen, wenn ich Freude an meiner Tätigkeit habe. Und schließlich und endlich hält mich die Freude ganz anders bei der Stange, lässt mich meine Arbeit gut machen, bringt mir erste Erfolge, die wiederum eine Bestätigung und ein Ansporn sind.

Ein guter Plan, eine gute Struktur sind m. E. unerlässlich, zum einen den Überblick zu behalten, auch wenn es mal chaotisch zugeht, zum anderen auch, um entspannt zu arbeiten. Denn so habe ich schon morgens beim Aufwachen eine Orientierung, weiß was anliegt bzw. bestimme selbst was anliegt. So kann ich den Tagesablauf nach meinen Befindlichkeiten gestalten. Morgens Termine außer Haus, nachmittags Büro oder umgekehrt, je nachdem wie es für mich besser passt.

Ein guter Plan bedeutet für mich auch, dass ich Schwerpunkte und Prioritäten sowie immer wieder (neue) Ziele setze, auch mit Zwischenzielen, die ich in regelmäßigen Abständen überprüfe, anpasse, neu ausrichte, abhake, etc.

Das unterstützt zielgerichtetes Handeln und Agieren und macht auch kleine Fortschritte sichtbar - ein nicht zu unterschätzender Motivationsfaktor.

Zu einem guten Plan, einer guten Struktur gehört, dass die persönlichen Bedürfnisse darin Platz finden.

Wer darauf wartet, bis er mal Zeit findet, der kann lange warten, denn Zeit suchen, ist ein Unterfangen, das nicht gelingt. Die muss man aktiv einbauen. Dazu gehören nicht nur einfach Pausen einzuräumen, dazu gehört, auch Freunde treffen, Zeit für Hobbys, Familie, Zeit für sich.

Das alles ist viel mehr als Freizeit. Leute, die Sport treiben, eine Sprache lernen oder künstlerisch tätig sind, die wissen, dass permanentes Trainieren und Üben weniger Erfolg bringt, als nach einer Übungseinheit eine Trainingspause einzulegen. Denn nun verfestigt sich das Geübte im Unterbewusstsein. Das ist Energie tanken und Ausgleich. So verhindert man auch, dass die Tätigkeit, so sehr sie auch Freude macht, nicht einseitig wird und das eigene Denken nur noch um eine Sache kreist. Das kann auf Dauer sogar blockieren, weil man nicht mehr über den Tellerrand hinaus sieht. Viele Lösungen ergeben sich aber gerade dadurch, dass man gedanklich offen, flexibel und neugierig auf Fremdes bleibt.

FÜR MICH PERSÖNLICH SIEHT DAS INZWISCHEN SO AUS:

Da ich auch spätabends noch sehr produktiv bin, kann ich es morgens langsam angehen, weshalb ich den Tagesbeginn inzwischen sehr genieße: Nicht zu früh mit viel Kaffee und Zeitung lesen.

Die Zeitung leitet auf entspannte Weise in meine Arbeit über, da ich nicht selten auf Informationen stoße, die ich nutzen kann oder die mich inspirieren.

Nach der Zeitung lese ich häufig in einem Buch oder einer Zeitschrift weiter, die schon gezielter mit der Thematik zu tun haben, die ich später bearbeite. Daher gehört Lesezeit für mich zum typischen Arbeitsbeginn. Beim Lesen kommen mir oft schon viele nützliche Gedanken zur aktuellen Arbeit aber auch Ideen für Neues, was ich sogleich notiere, sortiere, ausarbeite oder auch einfach gedanklich weiterspinnne.

Das könnte von außen auch mal so aussehen, als wäre ich vor allem mit Nichtstun beschäftigt.

Ich nenne diese Zeit inzwischen Kreativzeit und habe sie fest in meinem Stundenplan eingebaut und dadurch wertvoll gemacht.

Seitdem holt mich kein "Oha-schon-so spät-und-noch-nichts-gegan-Schreck" mehr aus dieser "Träumerei", habe ich selbst auch nicht mehr das Gefühl, wertvolle Zeit zu vertrödeln, sondern betrachte und verwerte im Gegenteil meine Gedanken als wertvollen Input auf den ich nicht mehr verzichten möchte.

Ein Großteil meiner Arbeit findet am PC statt. Das ist ermüdend und ungesund. Daher entzerre ich diese "Sitzzeit" und verteile sie auf weniger Stunden am Tag, dafür auf sieben Tage die Woche.

Das ist für mich die ideale Lösung, da ich ja im Prinzip gern arbeite, somit auch nicht das Gefühl habe, mich meines freien Wochenendes zu berauben. Zumal ich am Wochenende natürlich vor allem das mache, worauf ich besonders Lust habe. Und da ich gerne parallel mehrere Projekte habe, ist es nicht schwer, etwas Passendes zu finden. Manchmal nutze ich die Zeit allerdings auch ganz bewusst, um am Stück eine lästige Sache hinter mich zu bringen und entspannt in die neue Woche zu gehen.

Unter der Woche lasse ich dafür keine Einladung oder andere Gelegenheit aus, Freunde zu treffen, eine Veranstaltung zu besuchen und vor allem meinem Lieblingssport, Tischtennis nachzugehen mit allem, was dazu gehört: Training, Punktspiele und

Turniere, sowie Jugendtraining, und Coaching. Das ist mehr als ein Ausgleich, das ist Lebensfreude pur, lässt mich auftanken und fit halten.

Damit fühle ich mich total wohl, damit stehe ich auch an einem Montag stressfrei auf und damit habe erreichte ich in meiner Arbeitszeit mehr, als ich früher geschafft habe, als ich mir diese viele Zeit für mich noch nicht gegönnt habe.

Am Monatsanfang überprüfe ich meine Ziele, setze neue und starte dadurch auch mit neuem Schwung in den kommenden Monat. Dabei beschreibe ich immer viele kleine Ziele, mit dem Gesamtziel, mehr als die Hälfte davon auch zu schaffen und das ist mir bisher immer gelungen. Meist ist sogar irgendetwas dabei, dass besonders gut gelungen ist, was für mich verfehlte Ziele mehr als ausgleicht.

Am Monatsende drücke ich manchmal noch ein bisschen auf die Tube, um das eine oder andere Ziel noch zu erreichen und freue mich dann daran, wenn mir das gelingt.

4. WARUM IST ES SO SCHWER, ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN, OBWOHL ES VON VIELEN DAS ZIEL IST?

Ich denke, da geht es vielen, wie mir früher auch: Man hat die Sorge, es nicht zu schaffen, wichtige Dinge zu versäumen, wenn man nicht dranbleibt, wenn man nicht möglichst schnell, ganz viel erledigt / erreicht hat. Man kennt ja die Storys von den gescheiterten Existenzen.

Gerade zu Beginn kann man oft nicht gut einschätzen, wann es denn genug wäre, um auf der sicheren Seite zu sein, arbeitet lieber etwas mehr, als zu wenig. Außerdem läuft vieles noch nicht rund. Man benötigt viel zu viel Zeit mit Dingen, die man eher nebenher erledigen wollte und so manches hatte man womöglich gar nicht auf dem Schirm.

Je nachdem wie viel man auch finanziell investiert hat, kann man es sich womöglich auch keine langen Durststrecken leisten. Und so mancher hat den Zeitrahmen völlig unterschätzt, den er eigentlich braucht, um im grünen Bereich zu landen. Dann hechelt man selbstgesteckten Zielen hinterher und wer dann noch Ratenzahlungen und einen Kredit zu erfüllen hat, kann sich kaum einen entspannten Urlaub gönnen, auch wenn er ihn noch so dringend bräuchte.

Viele denken, dass sie das Entspannen auf später verschieben können, dann wenn der Laden mal läuft. Und merken, dass ein laufender Laden auch nur weiter läuft, wenn man nicht nachlässt. Nun treibt viele die Sorge um, zu verlieren, was sie sich mühsam aufgebaut haben und außerdem ist es nun nicht genug ein monatliches Auskommen zu haben, man braucht zusätzlich ein Polster, denn die Zeiten könnten sich verschlechtern, man könnte krank werden. Oder es werden Investitionen fällig um modern zu bleiben, um neue Kunden zu gewinnen, um neue Produkte zu schaffen, um arbeitstechnische Verbesserungen vorzunehmen, damit man schneller ist und Zeit spart.

So kommt man schnell in den Teufelskreislauf, dass das Erreichte nicht genug ist, weil es immer viele gute Gründe gibt, noch mehr zu erreichen, das finanzielle Polster zu vergrößern, abzusichern, seine Geschäftsidee zu erweitern und zu modernisieren.

Auf der anderen Seite stehen die Ansprüche von außen, das gesellschaftliche Ansehen, die soziale Identität. Wer kleckert und nicht klotzt, hat es nicht leicht in der heutigen Zeit. Es sei denn er ist Privatier und hat ein großes Vermögen hinter sich stehen.

Wer scheitert, ist schnell im sozialen Abseits. Die in den Medien immer wieder betonte Bedrohung, dass selbst der Mittelstand vor wirtschaftlicher Not nicht sicher sei, trägt sicher das Seine dazu bei, selbst eine gut etablierte Selbstständigkeit nicht als Selbstläufer wahrzunehmen, sondern nur durch weiteres Engagement langfristig zu erhalten.

5. WAS FUNKTIONIERT FÜR DICH GUT, WAS KLAPPT NICHT?

Was für mich gut gut funktioniert habe ich schon unter Punkt 3 beschrieben.

Und es gibt auch nicht mehr so viel, was für mich nicht so gut funktioniert. Das war früher schon mal anders. Da habe ich mich teilweise zu sehr an dem orientiert, was andere als nützlich oder gar unerlässlich beschrieben. haben. Habe zu viel auf einmal gewollt und mich schon mal verzettelt. Habe mir keine kurzfristigen Ziele gesetzt und daher manchmal sehr spät gemerkt, dass ich sie korrigieren sollte.

Ich habe meine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt und wurde daher durch Niederlagen, egal welcher Art, manchmal recht heftig aus der Bahn geworfen, denn mein ganzer Fokus lag auf beruflichem Erfolg. Meine Arbeit war fast meine einzige Identifikation.

Das ist heute anders. Da habe ich durch meine verschiedenen Aktivitäten viel mehr Erfolgsmöglichkeiten. Sicher ist das auch ein Grund, warum ich gerne mehrere Projekte gleichzeitig verfolge. Und diese kurzfristigen Ziele setze, die mir per se kleine Erfolgserlebnisse liefern. Das macht mich gegenüber misslungenen Einzelprojekten, Absagen und anderem Scheitern viel stärker.

Aber so ganz ab kann ich das auch heute nicht. Wenn eine Idee nicht funktioniert, eine Aktion erfolglos bleibt, ist das immer noch mehr oder weniger schmerzhaft.

Aber nach kurzer Zeit, plane ich meist schon Neues, konzentriere mich auf das nächste Projekt, versuche aus dem Scheitern zu lernen und muss dann ein bisschen aufpassen, dass ich nicht wieder zu viel will.

Denn auch dafür bin ich nach wie vor anfällig, dass ich all meine Ideen möglichst bald umsetzen möchte.

6. WAS IST DEIN BESTER TIPP UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

Wer auf seine eigenen Bedürfnisse und sein eigenes Wohlbefinden achtet, schafft die besten Voraussetzungen dafür, immer wieder mit viel Energie und Freude an die gestellten Aufgaben zu gehen, lange gesund und fit und somit auch leistungsfähig zu bleiben. Ein solcher Mensch, strahlt entsprechenden Optimismus aus und hat dadurch gute Chancen, auch andere von sich und seiner Tätigkeit zu überzeugen. Das führt langfristig eher zum Erfolg als übermäßiger Arbeitseifer und unkontrollierter Aktionismus.

Die Biologin **Rosemarie Benke-Bursian** ist freiberufliche Journalistin und Autorin und hat zahlreiche Artikel aus Naturwissenschaft, Medizin und Gesundheit verfasst sowie diverse Sachbücher zu Mathematik, Physik, Astronomie und Biologie.

Sie schreibt Kinder- und Kurzgeschichten sowie Krimis, einige davon wurden ausgezeichnet.

Sie ist Beiratsmitglied der „Deutschen Umweltstiftung“, Pressesprecherin bei den „Mörderischen Schwestern“ und leitet kreative Schreibwerkstätten für Kinder und Erwachsene.

www.rosemarie-benke-bursian.de

THEMA: DER EIGENE WEG





STEPHANIE MERTENS:

SELBSTSTÄNDIG UND ENTSPANNT – GEHT DAS ÜBERHAUPT?

Diese Frage stellt sich **Simone Weissenbach**, die als kreative Unternehmerin den Weg zum Online-Trainer ebnen hilft, und die ich sehr schätze. Da sie wissen wollte, wie es anderen selbständigen Solo-Unternehmern damit geht, hat sie eine Blogparade ins Leben gerufen. Es sind schon ganz viele tolle Artikel dazu gekommen, die allesamt mit Sicherheit sehr hilfreich sind.

Es heißt doch: Selbst und ständig. [Darüber habe ich auf coach.net auch schon geschrieben](#), sogar einen Zweiteiler ;-). Ich kann also nicht sagen, dass es nicht auch mein Thema ist. Und vielleicht auch Ihr Thema, oder? Seien Sie ehrlich! ;-) Dann blicken wir doch mal hinter die (meine) Kulissen, und schauen mal, was sich das so findet ...

AN-SPANNUNG

Selbständig zu sein ist ja eigentlich für die Meisten, zumindest am Anfang, eher etwas, das mit An-Spannung verbunden ist. Auf eigenen Füßen stehen! Das eigene Geld verdienen! Kunden gewinnen! Allein auf weiter Flur! Vergleich mit anderen! Ohje, es läuft (noch) nicht so, wie es soll! Oder: Oh Gott, wie soll ich das alles bloß schaffen? Und dergleichen mehr.

HABEN SIE AUCH SCHON SCHWEISSAUSBRÜCHE?

Schon der Gedanke selbständig zu sein, sorgt in vielen Fällen für den einen oder anderen vorgezogenen Schweißausbruch, Worst-Case-Szenarien von der anstehenden Pleite, dem künftigen Schlafen unter einer der (zumindest in Hamburg ausgesprochen) zahlreichen Brücken.

Ok, Ok, ich übertreibe. Ein klein bisschen. Aber dann doch nicht wieder so viel, dass Sie nicht erkennen könnten, dass es eigentlich um Ängste geht. Die vielfach Ihren Ursprung in den so genannten Glaubenssätzen haben, die sich nach solchen gewagten Schritten und Veränderungen plötzlich zuhauf einfinden, und alle um die lauteste Stimme buhlen. ;-)

IM FREIEN FALL

Und dabei soll man entspannt sein? Ungefähr so entspannt, wie in dem Moment, in dem die Achterbahn die luftigen Höhen erklimmt, mit der Aussicht auf einen folgenden rasanten freien Fall ins Irgendwo!

Naja, man gewöhnt sich bekanntlich an alles und lernt damit umzugehen, den eigenen Zugang zu finden. Wir entwickeln uns weiter, wachsen über uns hinaus, werden erst zum/zur Unternehmer/-in.

Von nix kommt halt nix

In meinem Fall sind mittlerweile 10 Jahre verstrichen. Tatsächlich! Im April diesen Jahres konnte ich Jubiläum feiern. Bewegte Jahre, interessante Jahre, spannende und aufregende Jahre. Manchmal mit Risiko-Mix, manchmal mit Kaugummi-Charakter, manchmal mit einer Prise Frust, oft mit schlafraubender Euphorie, wenn mich mal wieder die Muse geküsst hatte, und eine neue Idee auf den Plan gebracht hat.

DER GELD-SCHAUDER

Wie ging es dem Reizfaktor der Selbständigkeit schlechthin – dem lieben Geld? Zumindest kann ich sagen, mein Geld, mein Einkommen lebt sehr dynamisch. Mal geht es rauf, mal geht es runter, langweilig ist es bisher noch nicht geworden. Für mich liegt hier das eigentliche Spannungspotential. Denn die Arbeit selbst, die macht mir Spaß. Keine Frage. Es gibt auch wenig, das ich an meiner Selbständigkeit nicht lieben würde. Selbst Buchhaltung, Ablage und Co. mag ich. Das Geld allerdings, das hat in der Selbständigkeit noch eine ganz eigene Nummer.

ALLES IM PLAN, ODER?

Nun kann ich nicht sagen, dass meine Selbständigkeit unbedingt immer nur das tut, das ich von ihr möchte. Und das meine ich durchaus auch im positiven Sinne. Denn trotz meiner heutigen Kenntnis von passgenauer Zielgruppe, Kundenavatar, Kundennutzen, Authentizität, Originalität, ich selbst sein, eine Stimme haben, und was weiß ich noch, verfolgt das Außen manchmal ganz eigene Wege.

VORHERSAGEN

So hätte ich vor neun Jahren noch jedem einen Vogel gezeigt, um es mal salopp auszudrücken, der mir vorhergesagt hätte, dass ich einmal Dozentin sein würde. Na, tatsächlich hat mir mal jemand genau dies vorher gesagt. Da war ich schockiert, weil ich mir das nicht vorstellen konnte. ;-)

Damals war ich zu einem Engel-Reading. Wer mich kennt, wird gleich wissen, das kann nur ein Experiment gewesen sein, weil ich nur ungern den Boden der Realität verlasse (auch wenn ich in großem Stil an die kreative Kraft der Psyche glaube). Die Dame hat unsere kleine Gruppe auf eine visuelle Reise geschickt, bei der wir uns selbst sehen sollten. Gleichzeitig hat sie ihre Fühler ausgestreckt und sich von jedem von uns ein Bild „senden“ lassen. Anschließend haben wir die Bilder abgeglichen. Und bei mir kam ihr das Bild, ich hätte einen Dornenkranz auf und würde Menschen unterrichten (Vermutlich hat sie mein Name inspiriert – Stephanie steht für „die Bekränzte“). Deswegen wohl kam es bei mir nicht gut an, zumal ich ihr nicht als irgendwie auserwählt erschienen war, wie erhofft, wie schade. Ja, mein Ego hatte so seine eigenen Ideen, ich wollte ja wissen, wozu ich berufen bin... ;-)

GANZ EIGENE WEGE

Jedenfalls geht es mir darum, dass uns das Leben manchmal auf ganz andere Wege schickt als wir erwarten oder vielleicht auch planen würden. Und das ist für mich genau der Punkt, der mir heute bei einem solchen Gedanken, wie: Selbständig und entspannt, sofort einfällt:

FLEXIBEL SEIN – MIT DEM FLUSS GEHEN – ANNEHMEN – LOSLASSEN – LEBEN

- Das ist aktuell mein Mantra beim selbständig sein.
- Meine selbständig entspannt Formel.
- Mein Rezept für meine Selbständigkeit.

EIGEN-LEBEN

Irgendwie kommt es andauernd anders als ich will, plane, oder erwarte. Mittlerweile habe ich für mich verstanden: Auch das ist Selbständigkeit. Etwas ganz Eigenes. Etwas sehr Lebendiges. Etwas sehr Veränderndes. Etwas sehr Veränderliches.

Ich komme meist nicht in gerader Linie von A nach B. Ich mache eher ein paar Abstecher. Entweder nehme ich dabei eine Abkürzung, und finde mich unerwartet weit nach vorn katapultiert bei M wieder, oder ich muss zurückgehen, und finde mich bei W wieder – W wie Wo ich schon war. ;-)

Eigentlich kann man so nicht wirklich entspannt sein. Weil sich auf diese Weise oftmals Pläne verzögern, ältere Ziele plötzlich nachgeliefert werden, aktuelle Ziele gar nicht mehr so stimmig sind. Es einfach nicht vorangeht.

VERGISS ES!

Meine Erfahrung mit Planung, die mir ein entspannt sein ermöglichen sollte, ist: Vergiss es! Nicht, dass ich mir nun keinen Plan mehr machen würde. Ich habe aber aufgehört gegen die Ereignisse aktiv zu kämpfen. Ich versuche immer noch zu steuern. Und natürlich liegt es immer an mir und in mir, ob und wie ich meine Selbständigkeit lebe. Doch ich muss mir nicht permanent Druck aufladen, der mich in der Folge daran hindert, meine Selbständigkeit mit Lust zu leben.

GROSSE LEKTIONEN

Meine Selbständigkeit ist halt irgendwie wie ein eigenes Wesen. Mit Macken und mit Vorzügen. Ich gehe deshalb mit der Erfahrung daran, auf alles gefasst zu sein. Und wenn ich eines im Laufe der Selbständigkeit gelernt habe, dann das: Flexibel zu sein. Eine große Lektion für mich. Eine weitere ist: Durchhaltevermögen entwickeln. Auch ein großes Thema für mich.

ES PASST ALLES

Was will ich also mehr? Die Selbständigkeit ermöglicht mir die Dinge zu lernen, die ich zu lernen habe. Ich darf es in meinem Tempo tun. Ich muss mit den Konsequenzen leben, die mein Tun oder Lassen hat. Ich darf es aber auch als Einzigartig begreifen. Wieso sollte ich das Gefühl aufrecht erhalten hinter allem hinterherzuhinken, wenn ich doch die ganze Zeit bei mir bin?

Meine Selbständigkeit hat genauso Persönlichkeit wie ich, nämlich meine!

Ist es jetzt ganz einfach selbständig und entspannt zu sein? Nein. So einfach ist es nicht. Ich muss mich darum aktiv bemühen. Muss immer wieder annehmen, loslassen, zulassen, korrigieren, neu planen, neuen Anlauf nehmen. Und allmählich habe ich mich daran gewöhnt. Auch wenn ich mich an eine jammerfreie Zone nie gewöhnen werde. Ich jammere manchmal was das Zeug hält! Doch dann kann ich wieder annehmen, loslassen, zulassen, korrigieren, neu planen, neuen Anlauf nehmen.

DOCH ENTSPANNT

Ja, und das entspannt mich dann doch irgendwie. Und der Satz: Man kann einen Grashalm durch ziehen nicht schneller wachsen lassen. Und die Vorstellung: Im Schneckenrennen bin ich meistens Erste (da gewinnt nämlich, wer als Letztes durch das Ziel kommt, haha). Nein, im Ernst, Humor! Der entspannt mich wirklich! Und auch, wenn es sich jetzt vielleicht nicht so anhört: Ich habe das Gefühl, dass ich selbst-bestimmt-selbst-ständig bin.

UND SIE SO?

Und wie ist das bei Ihnen? Geht es Ihnen vielleicht so oder so ähnlich, wie mir? Oder geht es Ihnen ganz anders? Dann geben Sie mir doch einfach mal das Rezept. Bisher habe ich aus jedem Rezept etwas Eigenes kreiert. Mal sehen, was Ihr Rezept bei mir entstehen lassen würde. ;-)

Ihre Stephanie Mertens

Stephanie Mertens, Dozentin der Erwachsenenbildung und methodengestützte Lebensberaterin. Für Menschen in der Persönlichkeitsentwicklung: mehr Klarheit und Orientierung, Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst, Mut zum Tun entdecken, sichtbar werden, durch lösungsorientierte Beratung und Coaching. Spezialgebiet für Selbständige: Wissenszuwachs durch verschiedene Kursangebote, die Entwicklung eines eigenen Kurses oder den Ausbau der eigenen Tätigkeit als Kursleitung.

www.dozentin-mertens.de



ANDREA MACLANG: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

„Das gehen wir mit Power an.“ [Simone Weissenbach](#), ein Powermädl aus der Gruppe von Karin Wess, sucht für ihre [Blogparade „Entspannt selbständig“](#) Blogger, die bereit sind, über sich selbst zu schreiben. Als ich ihren Aufruf las, dachte ich: Warum nicht, ein tolles Projekt, ich bin dabei. Und so schreibe ich jetzt entspannt diese Zeilen.

Karin Wess habe ich im Oktober letzten Jahres virtuell kennengelernt. Ein Angebot sprach mich damals besonders an: die 21 Tage Challenge. Ich nahm teil. Nach 21 Tagen war ich fast eine Andere. Denn in so kurzer Zeit hatte noch nie ein Projekt so viel in mir bewirkt. Wobei die Ausgangslage, das heißt meine persönliche Situation, nach einer mehrjährigen Leitung eines Gesundheitsinstituts, (mit Kosmetik- und Sportabteilung, mit Ärzten und Heilpraktikern) durchaus dem Drei-Wochen-Projekt zu Gute gekommen ist. Ich war ziemlich ausgebrannt, konnte mich nicht mehr wirklich motivieren, wünschte mir mehr Kraft und Energie.

Kraft und Energie kamen zurück. Ich spürte zunehmend wieder Begeisterung, Motivation, Zielstrebigkeit. Und den Wunsch, wieder selbständig zu sein. Etwas aufzubauen. Erfolg zu haben.

Der Entschluss, wieder an den Start zu gehen, fiel Ende letzten Jahres. Aber womit? Es konnte kein „Offline Business“ sein, denn mein Mann und ich werden im nächsten Jahr unseren Lebensmittelpunkt nach Kapstadt verlegen. Also online. Eine Arbeitsoption, die ich auch aus Kapstadt wahrnehmen kann.

Das war also die erste Entscheidung. Aber was online anbieten? Die Lösung kam schnell. Ich werde meine vor drei Jahren abgeschlossene Coaching Ausbildung mit meinen langjährigen Erfahrungen im Bereich Kosmetik verbinden. Und so wurde im Frühjahr diesen Jahres aus der emotional gedrückten Findungsphase die emotional aufwühlende Startphase für meine neue berufliche Zukunft: Online Business Coach für selbständige Kosmetikerinnen.

Es fühlt sich gut an. Zurück zu den Wurzeln der Kosmetik. Im Mai 2015 kam mein erstes kostenloses Angebot auf den Markt. Mehr als 150 Kosmetikerinnen haben bislang das „5 Wochen Gratis Coaching für selbständige Kosmetikerinnen“ gebucht. Coaching via Skype und Mail. Die Ergebnisse sind beeindruckend, haben meine Erwartungen übertroffen. Deshalb geht es mit viel Schwung weiter. Zum Jahresende werde ich ein neues Modul, dann kostenpflichtig, anbieten. Plus verschiedene neue Online-Trainings für alle Themen, die für selbständige Kosmetikerinnen relevant sind. Es sind Themen wie „Wunschkunde“, „Verkaufstraining“ oder „Preisbildung“. Online schafft die Möglichkeit, ortsunabhängig arbeiten zu können. Eben auch aus Kapstadt.

Kapstadt – eine wunderbare Stadt wartet auf uns. Wir werden allerdings die Brücke zu Deutschland nicht abbrechen. Eine Wohnung in Düsseldorf wird unsere „Deutschland-Zentrale“ sein. Mal in Düsseldorf, mal in Kapstadt, und dazwischen immer mal einige Monate in anderen Städten wie New York, Sydney oder auch mal 2 Monate auf Hawaii – wir erfüllen uns einen Traum. Neue Menschen kennenlernen, neue Kulturen, neue Herausforderungen. Reisen, ortsunabhängig arbeiten, genießen. Mein Ziel nur noch an 3 Tagen in der Woche zu arbeiten, kann ich dann auch verwirklichen. Und das im letzten Drittel meines Lebens. Apropos, bis zur Rente habe ich noch einige Jahre.

Nicht nur jungen Menschen ist diese Möglichkeit der online Selbständigkeit gegeben, sondern auch wir können entspannt selbständig sein und die Welt erkunden.

Hier ist mein persönlicher Link zur [Blogparade](#) von Simone. Entspannt selbständig, ja ich gestehe, dem ist so. Ich als Best Ager habe das Privileg, ein ereignisreiches und erfolgreiches Berufsleben entspannt abschließen zu dürfen. Ich empfinde Dankbarkeit und Glücksgefühle. Glücksgefühle, auch, weil ich mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen meiner Zielgruppe zu nachhaltigem Erfolg verhelfen kann.

Mein Name ist **Andrea Maclang-Schiffer**, und ich bin Online Business Coach für selbständige Kosmetikerinnen. Meine Grundausbildung als Kosmetikerin habe ich 2012 durch eine systemische Coaching-Ausbildung ergänzt. Ich berate meine Kundinnen vor allem in den Bereichen Verkaufstraining, Wunschkundengewinnung und Rentabilität ihres Studios. Ein weiterer Schwerpunkt meiner Arbeit ist das Coaching der Kosmetikerinnen. Meine Vision, mit möglichst vielen selbständigen Kosmetikerinnen die Wunschkunden finden und maßgeschneiderte Angebote zu erstellen und zu vermarkten. www.andreamaclang.com



DAVID GOEBEL:

KARMA BUSINESS – VORBILD SEIN UND ENTSPANNT LEBEN

Ich war mal ein normaler Angestellter ohne große Ansprüche. Das Leben floss endlos dahin und ich war ein braver Konsument. Ich war – wie viele – ein Schlafender. Doch im Jahr 2008 trat ein Mensch in mein Leben und erschütterte meine Sicht auf die Welt. Er ist auch dafür verantwortlich, dass ich mich auf den Weg zu meinem Karma-Business machte. Ihm widme ich diesen ganzen Artikel und leider kann ihm noch nichts davon sagen.

ES WAR EINMAL

Wir schreiben das Jahr 2007 und ich arbeite als Administrator. Jeder Werktag ist mehr oder weniger Routine. Morgens fahre ich zur Arbeit; mit dem Zug um Zeit für mich und meine Gedanken zu haben. Tagsüber löse ich technische Probleme und Sorge dafür, dass die Programme laufen. Abends fahre ich dann nach Hause und verbringe noch einen schönen Abend mit meiner lieben Frau Michaela.

An manchen Abenden packen wir unsere Tanztaschen und setzen uns ins Auto. Denn irgendwo findet heute ein Square Dance statt. Vor allem am Wochenende sind wir bis spät abends unterwegs, um zu tanzen. Oder zu callen.

Denn schon seit wir 1999 mit dem Square Dance begonnen hatten, reizte mich die Rolle des Callers. Er ist Sänger, Choreograph und Tanzlehrer in einer Person und sorgt dafür, dass die Tänzer eine lustige und ansprechende Zeit haben.

DOCH DANN KAM ER

In 2008 passierten gleich mehrere Dinge gleichzeitig, die mein Leben in eine andere Bahn lenkten. Mittlerweile glaube ich nicht mehr an Zufälle.

- Mein erster Sohn Marlon erblickte das Licht der Welt
- Ich belegte meinen NLP-Basis-Kurs

Auf der Suche nach einer Methode für Zeit- und Selbstmanagement kam ich mit NLP in Kontakt. Was ich dort lernte, eröffnete mir Blicke in eine bis dahin nicht gekannte Welt. (Zur Erinnerung: Bis dahin war ich ein IT-Nerd, der sich mit Frau und Häuschen auf ein gemütliches Leben bis zur Rente einrichtete ☺)

Wenn ich sage, NLP und viele andere Methoden für Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung eröffneten mir eine neue Welt, was soll ich dann über die Geburt meines Sohnes sagen?

Er hob meine Welt aus den Angeln. Was vorher klar und deutlich war, wurde jetzt unwichtig. Bislang unwichtiges, fraß sich einen Weg durch meine Gehirnwindungen.

EIN VORBILD SEIN – WAS HEISST DAS

Plötzlich war ich Papa. Natürlich bereitete ich mich gut vor. Las viele Bücher, nahm an Kursen teil und nutze 2 Monate Elternzeit, um ihm ganz nah zu sein. Denn:

Die Zeit mit meinem Sohn kommt nie wieder.

Ich machte mir viele Gedanken über seine Zukunft. Wie würde er leben? Welchen Beruf würde er ergreifen? Wo würde er leben?

Und bei diesen ganzen Überlegungen gingen meine Gedanken weit zurück in meine Kindheit.

Wie war das bei mir? Als kleiner Junge orientierte ich mich daran, was mein großes Vorbild so sagte und machte. Hättest du mich damals gefragt: „Was willst du später werden?“ dann war meine Antwort: „Ich will Brückenprüfer und Bauingenieur werden! Wie mein Vater.“

Und in diesem Augenblick der Erkenntnis wurde mir klar:

Erziehung ist wichtig, aber Kinder orientieren sich an ihren Vorbildern.

Und meine zweite Erkenntnis kann ich nur in Ruhrpottdeutsch schreiben: Jetzt war ich voll im Arsch. ☺

Denn da hatte mir das Leben eine raffinierte Falle gestellt. Ich wollte ein guter Vater sein, hatte mich aber bislang erfolgreich um wichtige Fragen des Lebens gedrückt. Doch das kam jetzt alles als dickes Paket postwendend zu mir zurück.

WAS WILL ICH? (FÜR MEIN KIND?)

Stell dir bitte mal einen Luftballon vor! Und jeden Tag klebst du ein Blatt Papier mit Kleister von außen drauf. So ähnlich wie das Basteln einer Sankt-Martins-Laterne. Und du machst das 34 Jahre lang jeden Tag. Dann kann auch die hellste Kerze nicht mehr durchscheinen.

So ähnlich war das bei mir. Jahrelang hatte ich nach Außen gehorcht und mir sagen lassen, was für mich wichtig sein soll. Doch je mehr ich über mich, meine Bedürfnisse und meine Ziele lernte, desto größer wurden meine Zweifel an meinem bisherigen Lebensentwurf.

Ich wollte, dass mein Sohn selber über sein Leben bestimmen darf. Er sollte seine Fähigkeiten und Talente entdecken und einen Beruf finden, der in glücklich macht. Der ihn erfüllt.

Und mir selber gab ich damit die schwierige Aufgabe:

Finde (oder erschaffe) deinen Traumberuf und sei ein Vorbild für deine Kinder.

Allerdings ist man als Angestellter so unfrei in Hinblick auf die eigenen Aufgaben. Deshalb sah ich meinen Ausweg außerhalb des normalen Bürojobs.

DIE IDEE: SELBSTÄNDIG MACHEN

Ja, ich könnte mich selbständig machen. Doch dann tauchten direkt die nächsten Folgefragen- und Sorgen auf:

- Womit mache ich mich selbständig?
- Wer wären meine Kunden?
- Würde das Geld reichen?
- usw.

Inzwischen hatte ich auch den NLP-Master absolviert und dabei vieles über mich herausgefunden. Und so kam ich auf die Idee, einen Blog zu eröffnen. Passenderweise ging es darum um die eigene Lebensvision. Alle meine Erfahrungen, Tools und Ideen veröffentliche auf www.Vision-Blog.Info.

Dabei kam ich auch das erste Mal mit WordPress in Kontakt. Und verliebte mich darin. Ich war in 2 Square-Dance-Vereinen Webmaster und schrieb damals noch die Webseiten direkt in HTML. Nach einem kleinen Umweg über Joomla blieb ich dann aber bei WordPress hängen und noch heute kenne ich nichts Besseres zum Aufsetzen einer Website.

Ich versuchte es mit einer Amazon-Partnerschaft und empfahl gute Bücher, passend zu den Artikeln, die ich schrieb. Allerdings überschätze ich die Anzahl an Besuchern. Und so wurde daraus kein Gelderwerb. Mittlerweile reicht es aber, um die laufenden Serverkosten zu decken.

DIE EIGENE LEIDENSCHAFT FINDEN

Meinem Sohn wollte ich also vorleben, wie ich meine Leidenschaft zum Beruf oder zur Berufung mache. Doch was war meine Leidenschaft? Gar nicht so leicht. Es gab Einiges, was ich sehr gut konnte. Und auch ein paar Sachen waren darunter, die ich gerne machte. Aber Leidenschaft? War das der passende Begriff? Damals suchte ich meine Leidenschaft und rannte damit in eine total falsche Richtung für mich.

Denn ich habe eher ein „nordisches Naturell“ ☺ Richtige Leidenschaftsausbrüche sind bei mir selten.

Bis ich den für mich passenden Begriff finden sollte, musste ich noch ein paar Hürden nehmen. Und die hingen sehr viel mehr mit Glaubenssätzen zusammen.

DAS PROBLEM: DAS SICHERE POLSTER

Gemeinsam hatten meine Frau und ich bereits ein gutes, sicheres Polster erarbeitet. Seit der Geburt von Marlon hatte sie ihre Stundenzahl reduziert, um nachmittags für den Sohn dazu sein. So konnten wir alle Interessen unter einen Hut bekommen.

Und wenn man erst mal etwas hat, lässt man es auch ungerne los. Wenn ich mit Anderen über meine Gedanken sprach, hörte ich oft Sätze wie: „Was willst du denn noch? Sei zufrieden, mit dem was du hast!“

Dankbarkeit finde ich extrem wichtig. Ich bin für all das dankbar, was ich habe und bin. Und trotzdem war da noch immer diese Leere in mir, die mich antrieb. Das Gefühl war echt nicht prickelnd und ich fühlte mich zwischen zwei Polen hin- und hergerissen.

NEBENBERUFLICH SELBSTÄNDIG MACHEN

Also machte ich weiter. Neben dem normalen Beruf. Ich schrieb weiter Blogartikel und lernte ganz viel darüber, wie es im Web so läuft. Und ehrlich: das hört nie auf und ich finde das gut.

Dabei entdeckte ich eine ungeheuerliche Freiheit. Denn niemand hat von mir gefordert, das Ziel auf Knopfdruck zu erreichen.

Ich darf mir Zeit nehmen, Umwege in Kauf nehmen und auch mal die Landschaft genießen.

Denn ich glaube, das gehört dazu. Wer wäre ich ohne meine Umwege?

DIE PASSENDE GESCHÄFTSIDEEN FINDEN

Also beschäftigte ich mich weiter mit den Dingen, die mir Spaß machten und die mir leicht von der Hand gingen. Ich erkannte wieder, dass ich ein großes Spielkind in mir habe und bloggte eine Zeit lang auf ...

Spieltriebwerk.de: Dort verwendete ich Bilder von meinen Lego-Figuren, denn Lego ist eine große Leidenschaft von mir. Und als ich dort meinem Spieltrieb nachgab, sprudelten wieder neue Ideen. Mich reizte die Idee eines smarten Geschäftsmodells. Also mit einem minimalen, funktionierenden Produkt zu starten und dieses dann entsprechend der Kundenwünsche anzupassen. Und so startete ich:

WP-Coach-Caddy.de: Da ich aus der IT komme, viel mir die Entwicklung eines WordPress-Plugin leicht. Aber ich wollte nicht mehr selber programmieren und entschied mich, einen Entwickler einzustellen. So entstand ein Plugin, mit dem Coaches in ihren Online-Kursen Eingaben ihrer Teilnehmer abfragen können.

Der WP Coach Caddy ist bislang noch nicht richtig durchgestartet und ich frage mich immer wieder warum. Solange konzentriere ich mich auf ein anderes Thema.

UNTERWEGS ZUM KARMA BUSINESS

Es passierte bei der **Blogparade zu Aha-Erlebnissen**. Seit Wochen gab es in mir das Bedürfnis etwas über Aha-Erlebnisse zu schreiben. Und dann die Erkenntnis, warum sollte nur ich das machen. Also habe ich meine erste Blogparade ins Leben gerufen.

Und als Bonbon überlegte ich mir, die Erkenntnis jedes Teilnehmers als Skizze zu bebildern. Das kam so super an, dass ich jetzt einen Online Kurs zum Skizzieren erstelle. Das hätte ich nie planen können, aber ich bin mit dem derzeitigen Verlauf mehr als zufrieden. Denn wenn ich mir die Liste an Early Birds angucke, lese ich die Namen von super netten Kolleginnen und Kollegen aus dem Trainer- und Coaching-Bereich. Ich könnte mir keine bessere Gruppe für den Start wünschen.

LEIDENSCHAFT LEBEN UND DABEI ENTSPANNT LEBEN

Wie sieht also nun mein weiterer Weg zum Karma-Business aus? Meine ehrliche Antwort lautet: Ich weiß es nicht.

Aber ich kenne den Prozess seit mein Sohn mir vor 6 Jahren den Anstoß gab: Ich folge meinem inneren Kompass und den Dingen, die mir Spaß machen. Ich tue dies öffentlich und sobald ich merke „da kann ich dienen“ starte ich einen Testballon.

Und ich freue mich auf den Zeitpunkt – irgendwann in der Zukunft – wenn mein Sohn groß genug ist und ich ihm endlich für sein Geschenk an mich danken kann. Danke Marlon.

David

Mein Name ist **David Goebel**. Ich helfe Coaches, Beratern und Bloggern zu mehr Erfolg im Online-Business. In meinem Selbstlernkurs SinnSTIFTen zeige ich, wie du Skizzen und Flipcharts zu erstellst, die dich und deine Kunden begeistern. Und mit dem Wordpress Plugin Coach Caddy gestaltest du deinen Coaching-Kurs interaktiv.

www.wp-coach-caddy.de



FRANK ALBERS:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – 10 TIPPS AUS DER PRAXIS

Entspannt selbständig sein, wer möchte das nicht? Simone von simoneweissenbach.com hat zur Blogparade „Entspannt selbständig“ aufgerufen. Und da mir das Thema sehr am Herzen liegt, habe ich den Artikel noch in meinen Redaktionsplan gezwängt.

Verpodcasted wird dieser Artikel aber wohl erst in der kommenden Woche.

Ich hatte sie alle!

Nein, nicht was du denkst ☺ Was ich meine: Ich hatte schon alle möglichen beruflichen Stati.

- ich war Angestellter
- hatte mehrere Nebengewerbe
- und bin nun Solo-Unternehmer

Aber vielleicht sollte ich besser von vorne anfangen.

In einem früheren Leben arbeitete ich als Angestellter mit einer kaufmännischen Ausbildung. 1995 stieg ich dann aus meinem beruflichen Hamsterrad aus und machte eine meiner Leidenschaften – nämlich die IT – zu meinem neuen Beruf.

Von nun an arbeitete ich zuerst als IT-Administrator und später als IT-Projektleiter. Fast gleichzeitig gründete ich mit drei Freunden eine GbR „EDV-Vertrieb und -Service“. Beruflich lief alles wunderbar, aber mit der GbR kochten wir eigentlich nur im eigenen Saft.

VERBISSEN

Wir investierten – zusätzlich zum normalen Job – pro Woche noch mindestens 20 zusätzliche Stunden für das Nebengewerbe. Fast jeden kompletten Samstag verbrachten wir damit, unsere EDV Preisliste wie verbissen anzupassen, sehr zum Leidwesen unserer damaligen Lebenspartnerinnen.

In dieser Zeit haben wir so ziemlich alle Fehler gemacht, die man als Selbständiger machen kann. Angefangen von der absolut bescheuerten Idee, jede Woche die Preise für hunderte von Artikeln um Pfennigbeträge anzupassen, über planlose Werbeaktionen aus dem Bauch heraus und die blauäugige Zuversicht, schon irgendwie an (neue) Kunden zu kommen.

Von entspannter Selbständigkeit keine Spur. Mit einer 60-Stunden-Woche haben wir unsere Zeit und unser Geld vernichtet. Aber, und das ist das Gute daran, wir haben auch jede Menge an Erfahrung gewonnen.

Unsere GbR bestand aus vier Personen, die als Gesamtkonzept nicht zueinander passten. Wir waren viel zu breit aufgestellt. Nach zwei Jahren beschlossen wir, uns einvernehmlich zu trennen und die GbR aufzulösen.

Das Interessante ist, das uns dennoch der Virus der Selbstständigkeit gepackt hatte. Schon kurze Zeit, nachdem wir uns getrennt hatten, gründeten drei von uns wieder ein eigenes Gewerbe. Einer von uns übernahm hauptberuflich den Kundenstamm der alten GbR und konnte schon nach kurzer Zeit von den Einnahmen leben. Wir beiden anderen betrieben unser neues Business wieder nebegewerblich und waren erfolgreicher als zuvor, weil wir unsere Nische enger gemacht und uns auf unsere persönlichen Stärken konzentriert hatten.

Die Stundenbelastung ist zwar teilweise sogar noch etwas angestiegen, dennoch empfanden wir das nicht so, weil wir – jeder für sich – der persönlichen Leidenschaft auf dem eigenen Expertengebiet folgten.

RELATIV ENTSPANNT

Alles ist relativ. Zu diesem Zeitpunkt war ich relativ entspannt, leider aber auch nur relativ erfolgreich. Entspannt war ich deswegen, weil mein Lebensunterhalt durch den Hauptjob gesichert war und ich mit dem Nebengewerbe u.a. meine Weiterbildung in diesem Job finanzieren konnte.

Insgesamt war ich ungefähr acht Jahre nebenberuflich tätig und muss aus heutiger Sicht gestehen, dass das eindeutig zu lange war. Fast täglich hab ich acht Jahre lang überlegt, ob ich mich nicht komplett selbstständig machen sollte. Beruflich habe ich mich in den Jahren natürlich auch weiterentwickelt und das Gehalt ist gestiegen. Mit dem Gehalt stieg auch die Angst vor der Fallhöhe und das hat nicht gerade dazu beigetragen, die Bedenken gegen eine komplette Selbständigkeit zu minimieren.

Zu diesem großen Schritt hab ich mich erst 2004 – nach der Pleite meines Arbeitgebers – durchgerungen.

UNENTSPANNT

Die ersten sechs Monate liefen sehr bescheiden, weil mein Konzept darin bestand, einfach genauso weiterzumachen, wie ich zuvor mein Nebengewerbe betrieben habe. Von meinem kleinen „EDV-Vertrieb und -Service“- Business konnte ich aber nicht leben.

Es war reiner Zufall, ein Wink des Schicksals, der mich dazu brachte, mein Konzept komplett umzustellen.

Statt bei den Nachbarn um die Ecke und in kleineren Büros um Aufträge zu betteln, bot ich von nun an meine Leistungen als freiberuflicher IT-Projektleiter an und arbeitete – wie zuvor in meinem Hauptjob – für börsennotierte Konzerne.

Warum bin ich nicht vorher auf die Idee gekommen?

In den ersten beiden Jahren meiner Selbstständigkeit erhielt ich immer nur befristete Aufträge für den Zeitraum von maximal drei Monaten. Natürlich hatte ich damals unter Existenzängsten zu leiden und nahm erst mal jeden Quartals-Auftrag mit, weil ich ja nicht wusste, wie es jeweils nach diesen kurzen Beauftragungen weitergehen würde.

Das Ende vom Lied: Ich habe zwei Jahre am Stück durchgearbeitet und war ziemlich fertig mit der Welt, weil ich mir in dieser Zeit den Urlaub komplett verkniffen habe.

ALLES ANDERE ALS ENTSPANNT

Diese zwei Jahre waren alles andere als entspannt. Das war der typische Fall von selbst und ständig. Und ich schreibe diesen Artikel, um dich davor zu bewahren, denselben Fehler zu machen. Nach diesen zwei Jahren war ich gezwungen, mir eine Auszeit nehmen, bis ich wieder meine normale Belastbarkeit erreicht hatte. Damals bin ich nur knapp an einem Burn-Out vorbei geschlittert.

Gerade, wenn du selbständig bist, bist du auf ein permanentes Einkommen angewiesen. Nicht nur deswegen ist deine Gesundheit, neben deinen Expertenkenntnissen, dein wichtigstes Betriebskapital. Und dieses gilt es mit allen Mitteln zu schützen und zu bewahren.

WAS MACHE ICH SEITDEM ANDERS?

Seit dieser kleinen Lektion buche ich meinen Urlaub immer so früh wie möglich, manchmal sogar schon bis zu 15 Monate im voraus. Dann ist der Urlaub gebucht und bezahlt; alles andere wird um den Urlaub herum geplant.

In den elf Jahren, in denen ich jetzt selbständig bin, habe ich gelernt, dass immer neue Projekt-Aufträge kommen und es immer irgendwie weitergeht. Sicherlich musste ich den einen oder anderen Projektauftrag auch schon absagen, weil der gebuchte Urlaub im Wege stand. So what? Dann ist es halt so.

Kein Urlaub ist auch keine Lösung.

TOTAL ENTSPANNT SELBSTÄNDIG

In der vergangenen acht Jahren, war ich ganz entspannt selbständig. Das kann man nicht anders sagen. Weil mir Beziehung und Familie wichtig ist, habe ich fast nur heimatnahe Projekte angenommen, so dass ich abends meist zu Hause war. In meinem Job eher ungewöhnlich. Die Stundenbelastung war teilweise schon recht hoch, weil das Projektgeschäft immer unberechenbar bleibt, das hat mir aber zum einen nichts ausgemacht, weil es meine Leidenschaft ist und zum anderen, weil ich mir – zu gegebener Zeit – immer die notwendigen Auszeit genommen habe.

GANZ UNENTSPANNT AUF DEM WEG ZUM SOLOPRENEUR

Die letzten Monate waren seehr unentspannt. Als ich im März beschloss, noch einmal etwas Neues anzufangen, waren mir der Aufwand und der Umfang noch nicht ganz klar. Abseits meiner Tätigkeit als IT-Projektleiter wollte ich meine Kenntnisse in Bezug auf Selbstmanagement und Projektmanagement einem breiteren Publikum zugänglich machen. Um mein neues Online- Business zu etablieren, nahm ich mir eine Auszeit von sechs Monaten – wobei ich mich jetzt schon im siebten Monat befinde...

Nach drei Monaten umfangreicher Recherche, Marktanalyse und Konzepterstellung ging mein neuer Blog am 1. Juli 2015 online. Mein erster Podcast erschien dann im August. Innerhalb von circa drei Monaten habe ich es geschafft, im Netz relativ bekannt zu werden – zumindest für einen Newbie.

Was ich völlig unterschätzt habe, ist der Aufwand, der hierfür notwendig war; insbesondere den Aufwand für die Präsenz in den Sozialen Netzwerken. Komisch, laut Definition, die man so im Internet findet, sollte doch gerade ein Solopreneur ganz entspannt am Strand liegen und auf seinem Smartphone die Kontoeingänge verfolgen.

SCHÖN WÄR'S

In den letzten Monaten hatte ich durchschnittlich eine 70 Stunden-Woche und das bei Null Einkommen. Diese Entscheidung hatte ich jedoch ganz bewusst so getroffen und ich habe mein Ziel erreicht. Ich habe in diesen sechs Monaten wirklich voll rein geklotzt und alle anderen Dinge – beruflich wie privat – hinten angestellt. Ich wollte nicht noch einmal den Fehler machen, das zweite Standbein jahrelang ohne nennenswerte Gewinne neben her zu betreiben. Diesmal sollte alles viel effektiver und effizienter vor sich gehen. Das ist auch passiert. Es war eine Investition in die Zukunft. In meine Zukunft. Dies habe ich mit minimalen finanziellen Mitteln erreicht (Boot-Strapping), allerdings ordentlich Zeit investiert und dadurch natürlich Verdienstauffälle gehabt.

Ob ich es bereue?

Nein!

Denn in diesen sechs Monaten habe ich die Basis für mein neues Online-Business geschaffen. In nächster Zeit werde ich diese Basis – neben meinen IT-Projekten – ganz entspannt weiter ausbauen.

*Auf Dauer noch entspannter selbständig, als bisher!
Das ist mein Ziel und ich bin auf einem guten Weg.*

ENTSPANNT SELBSTÄNDIG – 10 TIPPS AUS DER PRAXIS

Fazit:

Wie du siehst habe ich in den letzten 20 Jahren einiges an Erfahrungen mit und ohne entspannter Selbständigkeit gemacht. In den meisten Fällen liegt es an einem selbst, ob die eigene Selbständigkeit Fluch oder Segen ist. Wenn sie für dich zur Zeit ein Fluch ist, überlege dir, was du ändern kannst. Und glaube mir, du kannst immer etwas ändern.

Wenn du mit deinem Job zufrieden bist und du keinen Gedanken daran verschwenden möchtest, irgendwann einmal selbständig zu sein, können die oben genannten Punkte dennoch hilfreich sein. Nutze dann die Tipps für deine berufliche Karriereplanung.

Was du aus den verschiedenen Stationen und Erfahrungen meiner Selbständigkeit lernen kannst?

10 TIPPS FÜR ENTSPANNTE SELBSTÄNDIGKEIT:

- wenn du dich selbständig machen möchtest, ist ein Nebengewerbe nicht die schlechteste Wahl. Aber,
- ...schiebe notwendige Entscheidungen nicht zu lange vor dir herüberlege,
- wo deine Stärken liegen und folge deiner Leidenschaft
- triff´ grundlegende Geschäftsentscheidungen nie aus dem Bauch heraus, sondern
- nimm dir ausreichend Zeit für Recherchen und Marktanalysen
- starte niemals ohne Konzeptversuch´ nicht alles selbst zu machen; trainiere dich im Delegieren und Outsourcen
- gönn´ dir die notwendigen Auszeiten, um deine Akkus aufzuladen
- bilde dich in deinem Expertenbereich weiter, veraltetes Wissen ist unnütz
- wenn du dich in einem Bereich nicht auskennst, bilde ein Netzwerk in Mastermind-Gruppen oder frag einen Experten um Rat, wenn du es dir leisten kannst

So, ich bereite mich jetzt schon mal gedanklich auf den nächsten Urlaub vor, der fast vor der Tür steht (gebucht wurde schon vor ein paar Monaten). Am Pool werde ich dann versuchsweise auch mal einen Blick in meine Banking-App auf meinem Smartphone werfen ☺.

Mein Name ist **Frank Albers** und dies sind meine beiden Themenschwerpunkte im Bereich Training und Coaching:

Selbstmanagement für den Alltag: Als Experte für Selbstmanagement helfe ich Menschen, ihre Ziele zu finden, zu erreichen und ihr eigenes Potential optimal zu nutzen.

Projektmanagement für Solounternehmer: Solo-Unternehmer unterstütze ich darin, ihre Projekte erfolgreich zu realisieren. Da ich selbst seit über 20 Jahren selbstständig bin, weich ich ganz genau, wo der Solo-Unternehmerschuh drückt.

www.einfach-effektiv.de

Selbstmanagement-Podcast: www.bit.ly/e-e-itunes

VERENA SCHNEIDER:

(BLOGPARADE-) ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Durch den Blog von Simone Weissenbach bin ich auf die [Blog-Parade zum Thema „Entspannt selbstständig“](#) aufmerksam geworden. Da dieses Thema meiner Meinung nach für jeden Selbstständigen wichtig ist, möchte auch ich dazu etwas schreiben.

Ich musste es dieses Jahr auf die harte Tour lernen, dass man nicht immer nur durch powern kann. Sich bewusst zu machen, dass man keine Maschine ist, sondern ein Mensch.

SELBST UND STÄNDIG...

Seit fast 4 Jahren bin ich nun selbstständig im Bereich Grafikdesign. In dieser Zeit habe ich so oft den Satz "Selbstständigkeit bedeutet selbst und ständig!" gehört, dass ich es kaum noch zählen kann. Ja auch ich habe ihn teilweise benutzt und gelebt.

Am Anfang wollte ich so viel schaffen und machen, dass das ständige Arbeiten wirklich in meinem Leben einen Platz eingenommen hat. Waren die Aufträge erledigt ging es an die eigene Werbung. Es gab einfach immer etwas zu tun. Das gibt es heute zwar auch noch, aber ich versuche mir die Zeit anders einzuteilen.

Ich bin damals ständig am Rechner gewesen und ansonsten unterwegs. Teilweise um 6 Uhr aufgestanden, um noch schnell etwas Anderes zu schaffen bevor das tägliche Geschäft losging. Die Energie war da, warum also nicht nutzen?

Es ging genau so einige Jahre gut. Es hat mir auch unheimlich viel Spaß gemacht, denn es hat sich dadurch natürlich auch viel getan. Ich habe viel gelernt und meinen Betrieb aufgebaut.

Doch irgendwann war da weniger Kraft...

WENN DIE KRAFT SCHWINDET...

Es lief also alles immer so weiter und ich machte auch weiter. Privat kam dann noch ein Schicksalsschlag hinzu, doch auch das meisterte ich soweit ich es unterbringen konnte. Ich machte einfach weiter, ja man kann sagen wie eine Maschine.

Nach einer Zeit machte sich jedoch mein Körper bemerkbar. Er wurde schwächer und öfter krank. Ich spürte, dass meine Kraft weniger wurde. Meine Firma und mein Pflichten im Privatleben nahmen mich so sehr ein, dass ich keine Zeit mehr für mich und meine Ruhe fand. Bzw. man kann sagen, dass ich sie mir einfach nicht zugestand.

DAS STOPPSCHILD WURDE HOCH GEHALTEN

Mein Körper wollte das ganze nicht mehr mitmachen. Er hielt mir ein Stoppschild in Form eines Burnouts hoch. Ich wurde ausgebremst und dadurch gezwungen endlich umzudenken. Mit 26 Jahren ein Burnout zu bekommen oder überhaupt eines zu bekommen, das sollte einem zu denken geben.

UMDENKEN UND UMSTRUKTURIEREN

Das Burnout war eine schlimme Erfahrung, aber mein Körper bot mir so die Möglichkeit mein Leben zu überdenken. Wie wollte ich weitermachen?

Konkret setzte ich mir als erstes folgende Ziele für mein Leben:

- Veränderung des Tagesablaufes: Ich habe mir mit der Hilfe von Freunden einen Plan gemacht nach dem ich meinen Tag strukturiere. Er ist wandelbar und lässt mir auch mal die Möglichkeit einfach einen Tag zu entspannen und Kraft zu tanken.
- Bewusstes Zeitnehmen für mich selbst: Etwas, was ich lange vergessen habe. Jetzt schaue ich was ich gerne mache und jeden Tag suche ich mir dafür etwas anderes: Lesen, Kochen, Sport, Film ansehen, spazieren gehen, schreiben etc.
- Die Zeit für meine Firma ändern: Ich habe mir für den Tag Zeiten festgelegt an denen ich arbeite und meine Projekte umsetze. So kann ich mich in der Zeit genau darauf konzentrieren.

- Pausen machen: Sehr wichtig um neue Energie zu tanken. Ich mache nach 2-3 Stunden eine Pause und lenke mich von der Arbeit ab.
- Das Privatleben neu strukturieren: Auch Hobbys und Treffen mit Freunden und Bekannten sind Dinge die einen stressen können. Ich versuche jetzt immer zu schauen, ob ich wirklich die Energie habe und mich dann auch voll auf meine Freunde konzentrieren kann. Sonst sage ich auch schon mal ab.
- Meine Leidenschaft finden: Manchmal schwindet die Leidenschaft. Ich habe mich auf die Suche gemacht und sie dann zurückgefunden. Sie war unter dem ganzen Stress versteckt.
- Mich selbst wiederfinden: Durch den Stress habe ich nicht mehr gesehen. Seit ich mir wieder mehr Raum und Ruhe gönne geht es mir wieder besser und ich bin wieder ich selbst.

Durch diese Punkte bin ich jetzt auch wieder entspannt selbstständig.

Ich habe meine Leidenschaft wiedergefunden! Sie war unter dem ganzen Stress versteckt...

WIE ICH ENTSPANNTER ARBEITE?

Entspannt selbstständig zu sein bedeutet für mich einen Ausgleich zwischen mir, meiner Arbeit und meinem weiteren privaten Leben zu haben. Wenn ich mich nur auf meine Arbeit konzentriere, dann verliere ich vieles an Kraft.

Seitdem ich einen Tagesplan habe, wann ich was mache bin ich viel entspannter. Ich arbeite mit Leidenschaft an meinen Projekten und bringe meine Ideen wieder gerne ein. Es ist schön zu sehen, dass mein Betrieb wächst durch meine Ideen und ich trotzdem diese Leichtigkeit der Selbstständigkeit spüre.

Mein Tag beginnt jetzt entspannter und dann fange ich an 2-3 Stunden an meinen Projekten zu arbeiten. Danach mache ich eine Pause und beschäftige mich mit anderen Dingen: Lesen, kochen, spazieren gehen etc. Irgendetwas, was mich beruhigt und ablenkt. Dann arbeite ich weiter 2-3 Stunden.

Es sind über den Tag verteilt zur Zeit ca. 6 Stunden, manchmal auch eine Stunde mehr. Doch ich versuche dies konsequent umzusetzen. In der Zeit schaffe ich dann bewusst etwas. Danach und zwischendurch habe ich Zeit für mich.

Seit mehr als 2 Monaten mache ich es nach diesem Konzept und ich merke wie mir alles wieder leichter fällt und einfach Spaß macht.

Selbstständigkeit kann sehr viel Stress bedeuten und manchmal zweifelt man sehr daran, ob man weitermachen soll. Ich für mich habe allerdings entdeckt, dass es viel die Art und Weise ist wie ich meinen Arbeitstag plane, damit mich die Selbstständigkeit erfüllt.

LEIDENSCHAFT FINDEN UND SICH INSPIRIEREN LASSEN

Manchmal muss man seine Leidenschaft zurückgewinnen um wieder entspannter selbstständig zu sein. Denn durch den Stress den man sich macht kann diese Leidenschaft und damit die Inspiration für das eigene Unternehmen schwinden.

Ich habe gemerkt, dass ich sehr gerne schreibe und deswegen einfach einen Firmenblog begonnen. Nun kann ich meine zweite Leidenschaft, neben dem Grafikdesign, mit meiner Firma verbinden. Dadurch bin ich in mir kreativer geworden und stehe wieder sehr gerne morgens auf, um mich an meine Projekte zu setzten.

Unsere Leidenschaften geben uns Kraft und Energie!

Denn unsere Leidenschaften geben uns Kraft und Energie. Ich freue mich auf jeden Tag an dem ich etwas machen kann.

Wenn Du also merkst, dass Deine Leidenschaft nicht mehr da ist, dann suche doch einfach wieder nach ihr. Oft versteckt sie sich unter dem ganzen Stress und den Problemen die wir uns dadurch schaffen. Frage Dich doch einmal, warum Du Dich selbstständig machen wolltest? Warum in dem Bereich?

Selbstständigkeit ist nicht immer einfach. Ich spreche mit vielen Selbstständigen und wir alle haben hin und wieder das Gefühl, dass es nicht entspannt verläuft. Innerlich wissen wir aber alle die Vorteile der Selbstständigkeit zu schätzen. Denn nur durch sie konnte ich auch die oben genannten Punkte ändern und mir meinen Tag so einplanen, dass er zu mir und meinem Leben passt.

Das ist für mich entspannte Selbstständigkeit. Das Leben so ordnen, dass man lebt und seine Leidenschaft als Arbeit einbringen kann.

Ich arbeite mittlerweile zum Beispiel auch mal gerne nicht am Schreibtisch, sondern setze mich auf den Balkon oder in ein schönes Café. Auch diese Freiheit habe ich durch die Selbstständigkeit.

Deine Verena



FRANKA ETTWEIN: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Im Zuge einer Blogparade zum Thema „Entspannt selbständig“ von Simone Weissenbach, möchte ich gerne meine Erfahrungen mit Ihnen teilen und meinen Beitrag zu dieser Parade beisteuern.

Ich habe mir im Voraus ein paar Gedanken gemacht, wie ich dieses Thema am besten angehe und mich von Simones Fragen inspirieren lassen. Ich freue mich sehr ein Teil der Blogparade sein zu dürfen und jetzt geht es los ;-)

WIE IST ES MÖGLICH, ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

In meinen Augen ist eine entspannte Art selbständig zu sein, sich ein stabiles Online Business zu erschaffen, mit dem passives Einkommen in Form von Kursen, E-Books, etc. generiert werden kann.

EIN KURZER EINBLICK IN MEINE ARBEIT UND ZIELE

Derzeit bin ich noch zu 100 % in der Dienstleistungsbranche Tätig – also das typische Zeit gegen Geld Raster. Ich erstelle für Unternehmen Webseiten, kümmere mich um deren Social Media sowie E-Mail Marketing Aktivitäten, gebe Online Marketing Beratungen und führe lokale SEO Maßnahmen durch. Eben alles was das Online-Marketing-Dienstleistungs-Herz begehrt.

Mein Ziel ist es jedoch Unternehmen mit meinem Online Marketing Know-How dabei zu helfen, ein Online Business zu erschaffen und dieses erfolgreich zu führen.

Bis dahin liegt noch viel Arbeit vor mir was mir allerdings dann auch passives Einkommen ermöglicht.

Meine Agentur möchte ich auf keinen Fall aufgeben, da sehr viel Herzblut darin steckt und ich gerne mit meinen Kunden und potenziellen Kunden weiterarbeiten möchte. Des Weiteren sehe ich sehr viel Potenzial in (kleinen) Unternehmen die noch nicht soweit sind ein Online Business zu starten oder dies gar nicht vorhaben.

WAS GEHÖRT FÜR MICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT?

Entspannte Selbständigkeit bedeutet für mich nicht SELBST und STÄNDIG sondern genau das Gegenteil.

Es bedeutet für mich:

- Gut davon leben zu können
- Keine 50 Stunden Woche
- Entspannt in den Urlaub zu fahren
- Einkommen zu generieren auch wenn die Auftragslage gerade nicht zu 100 % passt
- Zeit für Familie und Freunde zu haben
- Zeit für mich selbst zu haben

WARUM IST ES SO SCHWER, ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN, OBWOHL ES VON VIELEN DAS ZIEL IST?

Ich glaube oft ist es der Fokus, der falsch oder gar nicht gesetzt wird. Bei mir zum Beispiel ist es so, dass ich viele Dinge auf einmal erledigen oder starten will und das bremst mich in den meisten Fällen aus. Ich werde jedoch immer besser darin, mir einen Fokus oder Tagesziel zu setzen und dieses zu erreichen bzw. zu erfüllen.

DAS FUNKTIONIERT FÜR MICH GUT?

Für mich sind ToDo Listen das A und O. Mein persönlicher Tipp ist **EVERNOTE**, mit dem einfach Listen erstellt und strukturiert werden können. Dort schreibe ich alles auf was mir in den Sinn kommt. Sowohl geschäftlich als auch privat (ToDos, Blogideen, Einkaufslisten, gute Blogbeiträge von anderen Bloggern, meine Ziele, uvm.)

Ebenso ist es für mich wichtig ein geeignetes Netzwerk mit Partnern um mich zu haben, damit ich mich voll und ganz auf meine Spezialgebiete konzentrieren kann (in meinem Beispiel: Texter/in, Designer/in, IT Fachmann/frau).

MEIN BESTER TIPP UM ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN?

Mein bester Tipp ist dem „Hamsterrad“ zu entkommen und ein solides Online Business aufzubauen.

Ich hoffe Ihnen hat mein Beitrag zur Blogparade „entspannt selbständig“ gefallen. Über einen Kommentar unterhalb des Beitrages würde mich mich natürlich sehr freuen.

Vielen Dank an dieser Stelle an Simone Weissenbach für die tolle Idee und die Möglichkeit an der Blogparade teilnehmen zu können.

Bis bald und herzliche Grüße

Franka Ettwein

Mein Name ist **Franka Ettwein**, ich bin ausgebildete Online Marketing Consultantin (IHK) und habe es mir zur Aufgabe gemacht, kleinen Unternehmen in Sachen Online Marketing zu unterstützen. Von der Website über online Produktplatzierung, lokale Suchmaschinenoptimierung, soziale Netzwerke, Online Marketing Beratung bis hin zu E-Mail Marketing und vieles mehr. Meine Leidenschaft ist es, Unternehmer/innen auf Ihrem Weg ins Online Business zu begleiten und tatkräftig zu unterstützen.

www.onlinemarketing-ettwein.de



STEFANI RAUH:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – ZEIT FÜR DEN SINN

Das ist ein tolles Thema und für [Simone Weissenbach](#) ein Grund für die Blogparade „Entspannt selbständig“. Danke Simone, das war eine gute Idee!

Ich habe selber tatsächlich 18 Jahre gebraucht, um den Sinn dieses Satzes wirklich zu verstehen. Mit jungen 25 Jahren habe ich mich auf den Weg in die Selbständigkeit gemacht, aber nicht, weil ich den tiefen Drang verspürt habe der Welt als Unternehmerin einen positiven Beitrag zu geben, sondern weil ich vor meinem letzten Chef geflohen bin. Ich habe Steuerfachgehilfin gelernt und habe mich dann mit Buchhaltungen und Gehaltsabrechnungen selbständig gemacht. Die ersten Jahre haben mir tatsächlich auch Spaß gemacht. Ich fand es toll mein eigener Chef zu sein, habe mich in der Bewunderung der anderen, die mich für so mutig hielten, gebadet und war einfach nur froh nicht mehr als Angestellte arbeiten zu müssen.

AB 1996 HABE ICH ETWAS BESONDERES GELERNT.

Nämlich mit wenig Geld auszukommen. Ehm...Entschuldigung?! Ist das etwa der Sinn einer Selbständigkeit? Heute weiß ich, dass ich kein Reichtumsbewusstsein hatte. Die Selbständigkeit an sich hatte in meinem Umfeld und innerhalb meiner Familie keinen guten Ruf. Ich nehme mit Absicht nicht das Wort Unternehmen, denn ich war keine Unternehmerin. Ich habe den Sinn eines Unternehmens gar nicht verstanden, denn ich war immer selbst-ständig, ich wollte nicht, sondern ich musste immer und war geprägt von einer Fremdbestimmung, nämlich der Abgabefristen von Finanzamt und Krankenkassen. Ich hatte im Monat höchstens 2 Wochen Zeit für Urlaub oder Auszeiten, denn am 10. winkte das Finanzamt und am 25. die Krankenkassen. In der Zwischenzeit musste ich aber schon für den nächsten Monat vorarbeiten, damit ich alles für den 10. schaffte. Schon alleine, wenn ich darüber schreibe, kriege ich Herzklopfen.

ICH HABE LINKS UND RECHTS GESCHAUT

und viele Sachen ausprobiert. Ich war im Vertrieb, was mir viel Spaß gemacht hat, aber die vielen km auf der Autobahn waren dann doch nichts mehr für mich. Multilevelmarketing (natürlich), was aber auch nicht funktioniert hat und vieles mehr. Ich habe irgendwann verstanden, wie viele Chancen ich mit einer Selbständigkeit hatte, viele verschiedene Sachen auszuprobieren, aber die Buchhaltungen habe ich aber immer gemacht, denn mein Kühlschrank füllte sich nicht von alleine. Eines habe ich allerdings in den ganzen Jahren nicht gelernt. Abzugeben, loszulassen. Ich habe immer alles selber gemacht, denn ich dachte, dass es niemand so macht, wie ich. So ähnlich denke ich beim Renovieren. Ich möchte lieber selber die Farbe an die Wand bringen, dann kann ich mich wenigsten selber über den Farblecks auf dem Fußboden ärgern. Ich konnte einfach nicht loslassen.

IM MEINER FREIZEIT HABE ICH DANN DAS GEMACHT, WAS MIR SPASS MACHTE.

Ich habe eine Coachingausbildung gemacht, an die 100 Familienaufstellungen (was ich für eine großartige Arbeit halte), bin Dozentin für Existenzgründer und helfe Menschen ihre Berufung zu finden. Letztendlich hat mir ein Anflug eines Burnouts in 2014 dabei geholfen auf den „richtigen“ Weg zu kommen. Mittlerweile mache ich keine Buchhaltungen mehr, schreibe an meinem ersten Buch, bin weiterhin Dozentin und liebe es die Menschen in ihren wirklichen Sinn zu begleiten.

Seit einigen Jahren beschäftige ich mich natürlich auch mit dem Internet und den vielen Blogs, die es mittlerweile gibt. So viele sind für mich ein ständiger Begleiter und viele davon verschlinge ich förmlich. Aber trotzdem gibt es einen Trend, der mich ein bisschen nervt.

FÜR MICH GIBT ES NICHT DIE 5 ODER 10 WEGE, UM DIESES ODER JENES ZU SCHAFFEN.

Es gibt sowieso nicht DIE Wege, die für alles Geltung haben. Wir sind alle so unterschiedlich, niemand ist so wie ich, oder so wie du. Niemand ist in der Lage dir zu sagen, was das „Richtige“ ist. Das kannst nur DU alleine. DU bist dein bester Coach, dein bester Ratgeber, dein bester Kritiker! Vertraue Dir und deinem Bauch, dann bist du genau richtig.

Lass dich inspirieren von den Erfahrungen anderer, schaff dir Referenzen von Menschen, die das geschafft haben, was du gerne schaffen möchtest, und schau, ob etwas für dich dabei ist. Bleib am Ball, leg dich ins Zeug, zieh dich wieder hoch, wenn du gefallen bist, bleib vielleicht auch einfach mal kurz liegen, denn auch das ist okay. Vertraue deinem Instinkt, lächel dich morgens im Spiegel an und gehe so mit dir um, wie du es mit deinem liebsten Menschen in deinem Leben tun würdest.

Ich finde selbst und ständig nicht immer schlimm. Viel wichtiger ist doch, dass du das tust, wofür du brennst, was du liebst. Zeit ist relativ, aber wenn wir sie mit dem verbringen, was für uns wirklich Sinn ergibt, ist es für mich perfekt.

Ich bin unendlich dankbar für ALLE Erfahrungen, die ich gemacht habe, denn alle sind ein Teil von mir und meinem Leben. Wenn mich jemand fragen würde, was ich als Ausbildung für wirklich wirklich SINNVOLL halte, wäre es die, des Unternehmers, und zwar bei einem Unternehmer, der das lebt, was Du dir in deiner besten Version deines Lebens vorstellst.

Deine (und meine) Stefani

Stefani Rauh:

Ich bin selbst seit 19 Jahren selbständig, bin 44 Jahre jung und durchlebe gerade eine eigene berufliche Veränderung, weil ich selber nur noch das leben möchte, wofür ich wirklich wirklich brenne, denn ich habe *BOCK AUF ANDERS*. Ich bin Dozentin und begleite Menschen, die ihre Berufung suchen, und diese dann in ein Unternehmen umwandeln möchten. Ich bin systemische Beraterin und mache Familienaufstellungen und Einzeltrainings. Ich liebe Veränderungen, auch wenn es mal weh tut.

Wie sonst könnte mein Blog heißen, als www.bock-auf-anders.de.



KATJA SCHÖNEFELD:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – NICHT SO EINFACH WIE ES KLINGT

Selbstständig und entspannt – ist das möglich, wo man doch selbst und ständig arbeitet? Inzwischen habe ich herausgefunden: Jaaaain! Aber der Weg war lang und steinig, denn 2012 steckte ich in einem Tief, aus dem ich erst mühsam herauskrabbeln musste. Leider stand ich auch öfter, als mir lieb war wieder am Abgrund des Tals, wodurch es immer wichtiger wurde, dass ich Wege finde, effizienter zu arbeiten und so mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben zu haben.

Wie ich das geschafft habe? Was mich manchmal doch wieder zurückwirft? Das möchte ich dir in diesem Blogbeitrag erzählen, der gleichzeitig als Beitrag für die Blogparade von Simone Weissenbach fungiert. Dabei geht es darum, mehr darüber zu erfahren, wie andere mit der Frage umgehen, ob Selbstständigkeit und Entspannung ein Mysterium sind bzw. wie man dieses Ziel erreicht.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT? NEIN IM RICHTIGEN MINDSET!

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke, hatte ich immer Menschen an meiner Seite, die mich inspiriert und gefördert haben – auf ihre ganz eigene Weise. Sei es das Abitur zu meistern, mich selbstständig als Dozentin und Coach zu machen oder irgendwann meine Liebe für das Schreiben zu entdecken.

Doch ich habe dabei lange Zeit einen großen Fehler gemacht – ich habe versucht, die Stärken dieser Menschen zu imitieren. Ich wollte

- genauso erfolgreich sein,
- genauso seriös wirken,
- genauso effizient arbeiten,

und habe dabei nie meinen eigenen Weg gefunden. So kam es, dass ich irgendwie immer eine Maske trug, hinter der ich mich versteckte und versuchte, irgendwer anderes zu sein – und es vor allem immer allen Recht machen zu wollen, weil ich dachte, das bringt eine Selbstständigkeit eben so mit sich, um Kunden zu bekommen und halten.

Anfang diesen Jahres kam ich dann aber an einen Punkt, da wurde mir langsam klar, dass das Schwachsinn ist. Entweder man bucht mich, weil ich bin wie ich bin – oder es bleibt. Und so begann ich mich innerlich und auch äußerlich schrittweise zu verändern. Während ich früher beispielsweise nur nudefarbenen Nagellack bei Kunden trug, weil ich es für richtiger hielt, trage ich inzwischen auch in Erstgesprächen meine Lieblingsfarben – denn wenn mich jemand wegen so etwas Lapidarem nicht bucht, weil ich nicht in sein Unternehmen passen würde, dann würden auch andere Punkte bald aufkommen. Sei es meine Art zu reden, zu denken, zu coachen.

Letzteres sorgte leider bei einem Kunden dafür, dass der Auftrag ohne Verlängerung auslief – aber wenn ich dafür nicht mehr gebucht werde, meine Teilnehmer dort „abzuholen“ wo sie gerade sind, um den Erfolg des Coachings zu vergrößern – statt als Oberlehrer reden darüber zu halten, was doch alles sein könnte, wenn sie sich mal nicht so hätten ... Dann ist das okay. 😊

Andererseits entschied ich mich auch einen Auftrag nicht zu verlängern, weil ich mit der Zielgruppe überhaupt nicht zurechtkam. Dafür kamen aber andere, viel besser passende Buchungen, die deutlich mehr Spaß machten und mir die Zusammenarbeit mit spannenden, inspirierenden Menschen bescherte.

Was ich dabei lernte? Ich muss mich nicht um jeden Preis verbiegen, denn für jeden Kunden gibt es den passenden Auftragnehmer – oder andersrum, für jeden Coach die passende Zielgruppe. Wichtig ist nur, dass man sich das klar macht, um Frust und Stress zu vermeiden!

CHAOS IST GUT – ORGANISATION ALLERDINGS BESSER

Was ich auf dem Weg zu dieser Erkenntnis auch erkennen musste, ist, dass Chaos durchaus charmant und menschlich ist, aber manchmal auch schlichtweg nervtötend. Doch leider halfen die lieben und ermunternden Tipps einfach nicht, die ich dankbar annahm und versuchte umzusetzen. Auch dort musste ich meinen eigenen Weg finden, um mich wirklich zu strukturieren – auf Dauer.

Irgendwie passte kaum ein Zeitmanagement-Tool für mich in seiner Reinform und so kam es dazu, dass ich mir einen selbst einen Kalender bastelte, der meinen Wünschen und Vorstellungen entsprach. Ja ich organisiere mich in Schriftform, weil ich es einfach angenehmer und schöner empfinde. Ich liebe handschriftliche Notizen, Kritzeleien und Brainstormings und finde das Gefühl einen erledigten Punkt abzuhaken noch viel befreiender. Jedes grüne Häkchen in meinem Kalender ist wie ein kleiner erledigter Meilenstein.

Okay okay, das klingt jetzt wahrscheinlich seltsam, aber wer u.a. schon einmal an Burnout erkrankt war oder zur Prokrastination (=notorisches Aufschieben von Arbeiten) tendiert, weiß vielleicht aus eigener Erfahrung, wie schwer manchmal die einfachsten Dinge fallen und wie wichtig ein gutes Gefühl samt ein wenig Eigenlob ist. ☺

Das Positivste daran: Durch meine eigenen Erfahrungen mit dem Thema Zeitmanagement für Chaoten habe ich beschlossen, auch anderen auf dem Weg zur besseren Selbstorganisation zu helfen – denn nur weil man Bücher über das Thema liest oder sich Tipps holt, bedeutet das nicht, dass man die Sachen auch im Alltag 1:1 umsetzen kann. Im Gegenteil. Jeder Mensch ist individuell – und für jeden Menschen gibt es die passende Lösung.

MULTITASKING IST TOLL, ABER FÜR MICH EHER HINDERLICH

Hattest du auch schon mal das Gefühl, nicht richtig zu funktionieren, weil Multitasking einfach nicht dein Ding ist? So ging es mir auch lange, bis ich über einen Blogartikel von Carina Herrmann stolperte, der auch in mir ein Licht aufgehen ließ: Ich bin nicht der Typ für Multitasking. Es ist toll und ich bewundere Menschen, die das können. Aber ich brauche den Fokus und die Leidenschaft für eine Sache – sonst setze ich sie nicht um.

So habe ich es mir angewöhnt erst ein neues Projekt zu starten, wenn das alte mindestens beinahe fertig ist. Zugegeben, so schaffe ich oberflächlich betrachtet weniger als andere in der Zeit. Aber dadurch, dass ich mein Herzblut in eine Sache stecke, fühle ich mich wohler damit und bin beim Arbeiten motivierter. Leider bezahlen nicht alle Kunden dieses Herzblut, sondern einen möglichst geringen Aufwand.

Auch da muss ich von Zeit zu Zeit entscheiden, wie ich einen geeigneten Kompromiss zwischen 150 % Katja Schönefeld und den Ansprüchen des Kunden finde.

SELBSTSTÄNDIGKEIT + FAMILIE + ICH = MANCHMAL GAR NICHT SO EINFACH

Klang das bisher alles so perfekt? Dann muss ich an dieser Stelle einräumen, dass es manchmal gar nicht so leicht ist, Arbeit und Familienalltag zu vereinen. Nicht wegen der mangelnden Flexibilität, sondern weil ich einfach gerne arbeite – immer. Aber meine Männer (vor allem der Kleine) haben auch ihre Bedürfnisse und Wünsche, denen ich mich stellen will und muss – schließlich vergeht die Zeit so schnell und schon in ein paar Jahren werde wahrscheinlich ich die sein, die um einen „Termin“ zum Monopoly spielen bittet. ☺

Daher blocke ich mir im Kalender täglich bzw. wöchentlich Stunden, in denen ich nur meiner Familie zur Verfügung stehe und mein Tablet oder Rechner zu Hause bzw. aus bleiben.

Wenn das blinkende und surrende etwas in der Nähe ist, wäre es vielleicht nicht so einfach „Nein“ zur Erreichbarkeit zu sagen, doch so sehe und höre ich nichts – und es geht trotzdem.

DIE ANGST VOR TIEFSCHLÄGEN

Woran ich wirklich arbeiten muss, ist meine Fähigkeit, Tiefschläge zu riskieren und kassieren. Ich muss doch zugeben, dass ich nicht sehr risikofreudig bei der Arbeit bin, wodurch ich mir sicher schon so manche Chance entgehen lassen habe. Ein Beispiel gefällig?

Neulich erzählte mir eine Kollegin, dass eine Ethik-Lehrerin in der Erwachsenenbildung gesucht würde und ich das über meine Abschlüsse sicher abdecken und übernehmen konnte. Äußerlich lächelte und nickte ich – aber in mir zog sich alles zusammen.

- Was, wenn ich wirklich den Auftrag bekommen würde?
- Das wäre einerseits eine tolle Chance – aber würde ich das schaffen?
- Wie sollte ich eine ganze Klasse voller junger Menschen händigen, die wahrscheinlich nicht mal fünf bis zehn Jahre jünger sind als ich?
- Wieso sollten die gerade mich wollen?

Und so fand ich immer mehr Argumente, mit denen ich mich von dieser Idee abkapselte. -> Was natürlich vollkommender Quatsch ist! Daher fragte ich auch nach einigen Tagen noch mal nach, was aus der Stelle geworden ist und harre nun der Dinge.

Für die Zukunft ist es mein großes Ziel, solche Gedanken erst gar nicht aufkommen zu lassen. Mir ist klar, dass das nur eine (anerzogene) Kopfsache ist und mir grundsätzlich alle Türen und Tore offenstehen– ich muss nur hindurchgehen.

Katja Schönefeld – Coaching mit Herz

Nach einem Burn-Out, das mich 2011 an meine Grenzen brachte, begab ich mich auf die intensive Ursachenforschung. Was der Auslöser für die Überforderung war? Mein fehlendes Zeitmanagement. Aus der eigenen schmerzlichen Erfahrung und dem Wissen um die verheerenden Folgen für Betroffene und Angehörige heraus wurde das Coaching mit Herz geboren. Seither unterstütze ich meine Kunden dabei, ein funktionierendes Zeitmanagementsystem unter Beachtung der persönlichen Bedürfnisse zu entwickeln.

www.katja-schoenefeld.de

THEMA: MINDSET





ESTRELLA VELASCO:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – ENTSPANNT ERFOLGREICH!

Entspannt Selbstständig? Au ja, das ist mein großes Thema. Nicht nur für meine eigene Selbstständigkeit, sondern auch für all die Menschen, die ich unterstütze, nach meinem Motto „Entspannt erfolgreich in deinem Herz & Seele-Business“. Darum, liebe [Simone Weissenbach](#), vielen herzlichen Dank für die Einladung zu deiner Blogparade „[Entspannt selbstständig](#)“!

In meinem Job als angestellte Projektmanagerin in einem großen, globalen Technologie-Unternehmen war ich 20 Jahre lang weder entspannt noch selbstständig. Täglich gab es Neues zu lernen und umzusetzen: Systeme, Prozesse, Umorganisationen. Die Deadlines zur Lieferung unserer Softwareprodukte konnte man nicht wirklich selbst beeinflussen, die Verantwortung wog schwer. Als Teil einer großen Maschinerie, die nun mal so ein Riesenkonzern ist, stieß man als einzelner Mitarbeiter immer wieder auf Grenzen.

In den letzten Jahren war ein neuer Kollege immer wieder in aller Munde und dennoch traute sich keiner ihn beim Namen zu nennen. Den hat man gefürchtet. Wann immer er auftauchte, erschrak ich und versuchte wieder regelmäßig Pausen zu machen, nachts und am Wochenende nicht zu arbeiten - aber das ging nicht immer: Deadline ist Deadline, die Produktionskollegen in Indien, das Team in China, die Kunden in Philadelphia - immer jemand auf der anderen Seite des Globus brauchte eine Rückmeldung, ein OK, eine Lieferung.

„Kollege Burn-Out“ zog weiter seine Runden durch unsere Abteilung und hinterließ große Lücken und Ratlosigkeit. Die Einschläge kamen immer näher.

Meine Familie ist mein Ruhepol und Kraftquelle - so konnte ich immer mal wieder innerlich aus dem stressigen Gedankenkreislauf aussteigen. Und dennoch war der Schatten immer sehr nah, so nah, dass ich auch in einem 3-wöchigen Urlaub überhaupt nicht abschalten und die negativen Gedanken und Gefühle nicht mehr abschütteln konnte.

ENTSPANNT IM ANGESTELLTENJOB?

Und während die Welt sich weiterdrehte und beim Thema Stress praktisch alles beim Alten blieb, hatte unsere Firma angefangen, Initiativen für gesünderes Arbeiten zu starten. In diesem Rahmen haben einige Kollegen aus dem Coachingpool Achtsamkeitskurse angeboten. Nach ein paar Impulsvideos wusste ich aus dem Bauch heraus, dass MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bestimmt etwas für mich ist.

Dieses Erkenntnis und die Praxis begleiteten mich durch bewegte Zeiten, denn nun stand das Zeichen im Job auf „Coaching Weiterbildung“ und knapp später auf „Veränderungsprozess“. Beides haben meinen beruflichen Alltag komplett verändert.

So unterstütze ich jetzt als selbstständige Strategieberaterin, Coach und Projektmanagerin andere Selbstständige, die mit ihrer Leidenschaft ein Business online zum Erfolg führen wollen. Und die Themen Achtsamkeit, Resilienz, Ganzheitlichkeit, „gelassen und entspannt selbstständig sein“ liegen mir sehr am Herzen und sind für mich der Schlüssel, wie wir selbst gesund bleiben und nachhaltig unser Herzensprojekt zum Erfolg führen.

WAS GEHÖRT FÜR MICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTSTÄNDIGKEIT?

Für eine entspannte Selbstständigkeit und entspannten Erfolg wünsche ich mir für mich Folgendes:

- Die 4-Stunden-Woche © wäre schön – höchstens 4-Stunden-Tage wären optimal.
- Abschalten können
- Klare Prioritäten
- Effiziente Strukturen und Prozesse
- Eine authentische Marke
- Ein ganzheitlicher Ansatz
- Meine Werte leben
- Meine Vision verwirklichen
- Eine Resonanz und die Gewissheit, vielen Menschen zu helfen
- Keine Angst und Sorgen haben und
- Finanzieller Erfolg

MEINE ERFAHRUNG ALS SELBSTSTÄNDIGE

Mein Tagesablauf als Selbstständige gestaltete sich interessanterweise nicht wesentlich anders als früher. Damals hatte ich auch im Job regelmäßig im Home-Office gearbeitet. Nun auch. Gemeinsam war auch: Wenige Pausen, kaum Abschalten. Es machte zwar alles einen Riesenspaß, fühlte sich aber nicht immer entspannt an. Wenn ich nicht aufpasste, gewisse Achtsamkeitsroutinen gleich früh einhielt, kam ich wieder in ein Gefühl sehr altes, selbstgezimertes Hamsterrad, aus dem ich schwer aussteigen konnte.

Ich erweiterte meine Strategien, um mit in mir liegenden Stressmechanismen umzugehen: MBSR Meditationen und Body Scan, Yoga, Spazierengehen, Dankbarkeit, Visualisieren, die besten Produktivitätsmethoden...

Alles hilft - und trotzdem gibt es einige Punkte, die nicht so funktionieren mit dem entspannt selbstständig sein. Z.B. ist es für mich weiterhin schwer abzuschalten. Warum das, wenn ich mein eigener Chef bin?

UND SO WURDE MIR BALD KLAR: ES SIND TATSÄCHLICH NICHT (NUR) DIE ÄUSSEREN RAHMENBEDINGUNGEN, DIE DEN STRESS IN UNS ERZEUGEN. DIE LÖSUNG MUSS OFFENSICHTLICH IN UNS SELBST ZU FINDEN SEIN!

So wie ich im Urlaub meinen Stress mitgenommen hatte, nahm ich in die Selbstständigkeit meine inneren „Stressoren“ mit.

Wir nehmen beim Reisen immer unser inneres Gepäck mit.

WARUM ES SO SCHWER IST, ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN

Wir müssen ja tiefer hineinschauen, da wo die Lösung ist, nämlich in uns drin.

Ein entscheidender Hinweis finden wir in der Art und Weise, wie wir mit uns selbst im Selbstgespräch umgehen. In achtsamen Momenten bemerken wir, wie bestimmte innere Stimmen immer wieder fordernd, kritisierend, unfreundlich mit uns sprachen.

Wenn wir darauf achten, welche Stimmen sich in uns rühren, wenn wir in einer Stresssituation sind, staunen wir. Da tut sich allerhand!

Bei mir sind es z.B. Frau Perfektionistin und Herr Antreiber. Wer ist es bei dir?

Frau Perfektionistin ist bei mir eine Dame, die so aussieht wie Fräulein Rottenmeier in den alten japanischen Heidi-Zeichentrickfilmen. Sie lässt gar nichts durch, sie sagt: „Es muss erst 150% perfekt sein! Sonst darfst du damit nicht rausgehen!“ und „Alle anderen machen es viel besser!“

Sie ist unangenehm und macht mir Angst. Ich bin gleich ganz beklommen in der Brustgegend, kann nicht gut durchatmen.

Und dann ist noch Herr Antreiber.

Der hat eine Peitsche. Der hat dunkelbraune Klamotten an und eigentlich hat er eine Kutsche, an der 2 arme schwarze Pferde gespannt sind - sie schwitzen, haben Schaum vor dem Maul und sind in schlechter Verfassung. Sie wollen Pause haben, frei sein, an die Weide, sich wälzen, können aber nicht. Bei mir ist Herr Antreiber auch erbarmungslos. Er braucht mir nur die Peitsche zu zeigen oder mich böse anblitzen. Was sagt er zu mir? Nicht viel! Sein Blick ist genug. Ich denke, er möchte mich zu Tode antreiben. Er checkt nicht, dass es nicht gut ausgeht, wenn er mich nicht zwischendurch in Ruhe lässt.

Und bei ihm schalte ich auf stur und drehe weiter freudlos meine Runden...

DIE DUNKLE GESELLEN

Tja, nun habe ich zwei richtig dunkle, gar angsteinflößende Gesellen in mir vorgefunden, die großen Stress ausrichten, obwohl ich nun mein eigener Chef bin! Wie kann das nur sein! (ich haue innerlich auf den Tisch) Unverschämtheit! Das geht gar nicht!

Wer rührt sich da? Oh, zum Glück, gerade noch rechtzeitig ist mein innerer Big Boss wach geworden - juhu!!!

Toll ist: Ich weiß, mein innerer Big Boss hat das Sagen. Die beiden sind nur Teile von mir die aber auch sehr dominant sein können. Mein innerer Big Boss, ein guter, wertschätzender und wohlwollender Chef, der auch mal Ansagen macht.

WAS FUNKTIONIERT FÜR MICH GUT? EINE ÜBUNG ZUM NACHMACHEN

Ich bin erleichtert. Und ich kann dir empfehlen, wenn du auch ein oder zwei unangenehme, stressverursachende Gestalten in dir vorfindest und ihre Stimmen immer wieder hörst, die folgende Übung als kleine, wirksame Selbstklärung zu machen - du kannst [dein Arbeitsblatt hier downloaden](#).

MIT DEINEN INNEREN STRESSOREN IM GESPRÄCH

>> Nimm dir ein Papier und Stift, stelle sicher, dass du ohne Störungen Zeit für dich hast.

>> Frage dich: Welche innere Stimme rührt sich in mir, wenn ich an meinem Thema (z.B. ich bin gestresst) denke? Was sagt sie? Wer ist das? Gib der Stimme einen Namen (z.B. „die Perfektionistin“).

>> Höre, was diese Stimme zu dir sagt und schreibe es auf: Formuliere es in der ersten Person (z.B. „Es muss alles immer 150% perfekt sein, sonst darf ich nichts publizieren“)

>> Nun wird es spannend: Welche weitere Stimme regt sich in dir und reagiert auf das Gehörte? Was sagt sie?

Bei mir ist es eine, die nenne ich einfach mal „die Inspirierte“. Sie weißt, dass es kein Perfekt gibt und sagt: „Du hast etwas zu sagen, gehe damit raus!“

>> Höre nun in dich hinein, ob sich noch weitere Stimmen rühren. Oft gibt es einige, die sich entweder der einen oder der anderen Seite angeschlossen haben. Bei mir ist natürlich „Herr Antreiber“ an erster Stelle, er hängt sich an die Perfektionistin ran und sagt: „Nur nicht aufhören, immer weiter, immer schneller, immer mehr!“

>> Meldet sich auf diese Stimme sonst noch jemand? Der müsste auch angehört werden. Z.B. „die Achtsame“. Sie sagt: „Ich brauche die Achtsamkeit, die Muße, die Kreativität, um inspiriert zu sein und mein Bestes zu geben.“

DER BIG BOSS UND DIE GUTEN ABSICHTEN

>> Nun schaffst du innerlich Distanz zu allen Stimmen. Du schlüpfst wieder in deine eigene Haut, in die des Höheren Ichs, des Big Boss. Sie kann nun erkennen, welche Position für deine Ziele angebracht ist und welche etwas zurückstecken muss.

Und der Big Boss macht aus dem zerstrittenen Haufen ein Dream-Team! Dazu muss er alle schätzen in ihrem Bemühen, dich zu schützen und zu unterstützen! Manche übertreiben etwas und haben die Perspektive nicht. Du als Big Boss aber hast die nötige Perspektive und den Abstand! Du weißt, was nun passend ist, weil du auch alle Aspekte gehört hast.

>> So fragst du jeden Einzelnen, wovor er/sie dich schützen will, was sein Anliegen ist:

In diesem Beispiel hören wir vielleicht:

Frau Perfektionistin möchte nicht, dass du schlecht dastehst, unprofessionell wirkst, dir eine Blöße gibst - das ist ein gültiges Anliegen, den du als Big Boss wertschätzen kannst.

Herr Antreiber möchte nicht, dass du vor lauter Entspannt sein und Achtsam sein gar nichts mehr tust. Er will dich am Laufen halten, weil Laufen auch etwas Gutes ist. Du sollst nicht stehen bleiben. Das verstehst du als Big Boss, und siehst, sein Anliegen hat auch etwas Gutes.

Die Inspirierte ist völlig unglücklich, wenn sie immer nur abgebremst wird - Website, Blog, Kurse, alles braucht ewig, wenn die Perfektionistin entscheiden darf.

Die Achtsame weiß, dass beim reinen Ackern Herz & Seele nicht mitschwingen können, sie brauchen Zeit, Achtsamkeit, Kreativität um zum Strahlen zu kommen. Vor lauter Betriebsamkeit steuerst du vielleicht die falschen Ziele an.

DU ENTSCHEIDEST!

>> Aus dieser Position entscheidest du als Big Boss nun, was zu tun ist:

Wie sollen deine inneren Teammitglieder angemessen auf dein Thema reagieren?

Manche, die sehr präsent und dominant waren, könnten sich ein wenig zurückziehen.

Manche Allianzen könnten neu geschlossen werden oder sich auflösen, dazu muss er eventuell mit einem inneren Teammitglied einen Kompromiss schließen oder ihn trösten auf eine spätere Situation, in der sein Bemühen eher zielführend ist.

So kann dein Höheres Ich, dein Big Boss konkret entscheiden:

- Die Inspirierte und die Achtsame dürfen sich entfalten, mehr Platz in deinem Innenleben einnehmen.
- Die Perfektionistin wird befragt, ob sie mit 80% auch zufrieden ist anstatt mit 150%. Im Gegenzug darf sie auf die Inspirierte aufpassen, damit ihre Qualitätsansprüche erfüllt werden.
- Der Antreiber wird gefragt, ob du auch im Schritt und höchstens Trab gehen kannst. Du musst nicht immer nur galoppieren. Und du sollst Ruhepausen haben und einen Ruhetag. Dafür checkt er, dass du im Großen und Ganzen in Bewegung bleibst. Die Inspirierte sichert ihm zu, dass auch sie dafür sorgt.

Nun fühlen sich alle wertgeschätzt, du hast sie angehört und mit ihnen Kompromisse beschlossen. So sind alle erst einmal zufrieden und werden in deinem Sinne mitziehen und nicht mehr blockieren. Nach meiner Erfahrung muss man sich mit diesen Stimmen, diesen inneren Teamanteilen von dir regelmäßig austauschen, aber es wird immer besser 😊

DIE NÄCHSTEN SCHRITTE

>> Schreibe nun deinen Entschluss als Big Boss auf und entscheide die nächsten Schritte.

So kann Big Boss in dem Fall oben die folgenden Schritte beispielsweise entscheiden:

- Ein tägliches Ritual für mehr Achtsamkeit einführen und darauf achten, dass der Zeitrahmen dafür stimmt. Da Perfektionistin und Antreiber Regeln lieben, helfen sie mit.
- Einen Kreativtag in der Woche für mehr Inspiration und intuitives Arbeiten
- Einen festen Wochentermin mit der Perfektionistin, damit sie sicherstellen kann, dass alles 80% super ist.
- Zwei fest eingerichtete Erinnerungen im Handy, die dich und deinen Antreiber daran erinnern, dass du nicht galoppieren sollst und auch Pausen machen darfst.
- Einen festen Termin, an dem du deine Ziele planst, so dass du nicht wild umher rennst sondern zielgerichtet, strategisch und effektiv arbeitest.

Konntest du gewisse Charakterzüge, gar Figuren wiedererkennen? Wenn ja, gehe unbedingt mit ihnen zum Kaffeetrinken und kläre mal die Lage!

In dem Arbeitsblatt hier kannst du deine Gespräche mit ihnen festhalten. Ich würde mich sehr freuen, wenn du darüber berichtest, wie diese Übung für dich hilfreich ist.

MEINE BESTEN TIPPS, UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN

Und so sind zusammenfassend meine Tipps, um entspannt selbstständig zu sein:

- >> Auf gesunde, achtsame Rituale achten (wenn du mehr darüber erfahren möchtest, findest du hier mein „Tagesplaner für Herz, Seele & Business,, und meine Quick-Tipps)
- >> Die Selbstklärung mit den inneren, stressverursachenden Stimmen üben (wie im Beispiel oben - mit deinem Coach noch besser)
- >> Grundsätzlich immer wieder hineinhorchen, wie es dir geht und den Big Boss zur Hilfe rufen
- >> Darauf achten, dass der Spaß am Arbeiten nicht zu kurz kommt!

Ich wünsche dir von Herzen, dass du entspannt erfolgreich bist!

Liebe Grüße

Estrella

Estrella Velasco ist Online Strategieberaterin sowie Mindset & Personal Branding Coach. Mit ihrem achtsamkeitsbasierten Ansatz hilft sie online Unternehmerinnen mit ihrer Leidenschaft entspannt ihren Traum zu verwirklichen und nach ihren eigenen Regeln erfolgreich zu sein. Mit Coaching, Projektmanagement und Beratung unterstützt sie ihre Klientinnen ihr persönliches Erfolgsrezept aus Herz-, Seele- und Businessstrategien umzusetzen.

www.estrellavelasco.de/blog



SILVIA CHYTIL:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – WIE KANN DAS GEHEN

Bevor ich mich vor 2 Jahren endgültig entschied selbstständig zu werden, schwirrte in meinem Kopf immer wieder eine Frage: Will ich so die nächsten 20 Jahre arbeiten. Für mich lautete die Antwort klar: Nein! Die Umstände, die ich in meiner Firma vorfand, waren alles andere als entspannend. Sie war eher frustrierend, stressig, zum Teil langweilig.

WAS ALSO ERWARTETE ICH MIR VON DER SELBSTSTÄNDIGKEIT?

Kein Frust: Für mich bedeutet dies, eine Arbeit zu machen, die mir Spaß macht und für mich Sinn ergibt.

Kein bzw. weniger Stress: Vor allem negativer Stress. Ich arbeite sehr gerne, kann mich stundenlang in einem Thema vertiefen. Da kann es auch mal hektisch und „stressig“ werden. Aber das ist kein negativer Stress. Negativer Stress bedeutet für mich, ständig unter Druck zu stehen. Nicht selbst entscheiden zu können. Dinge zu tun, für die man nicht einsteht und unter ständiger Angst zu arbeiten.

Keine Langeweile: Ich habe den Anspruch und auch die Überzeugung, dass Arbeit Spaß macht. Wir sind aufgewachsen in einer stark fehlerintoleranten Welt. In der Schule wurde uns beigebracht, dass wir keine Fehler machen dürfen. Wir uns mehr auf unsere Schwächen, als auf unsere Stärken konzentrieren sollen. Über bleibt, dass der Wirkungskreis sehr eingeschränkt wird. Wir nicht mehr kreativ arbeiten, sondern Dienst nach Vorschrift machen. Was mit der Zeit langweilig wird. Und frustrierend. Die Kreativität, die Neugier bleiben auf der Strecke. Wir versuchen so wenig wie möglich aufzufallen und keine Fehler zu machen.

Die Redewendung „selbst und ständig“ kam erst nach einiger Zeit in mein Bewusstsein. Erst als ich mich umsah und mit anderen UnternehmerInnen sprach. Nein, nicht alle Selbstständigen sind entspannt.

Daher kam die Blogparade von Simone Weissenbach „entspannt selbstständig“ gerade recht. Danke für diese Initiative und ich habe sehr gerne meine Gedanken dazu aufgeschrieben:

1. WIE IST ES MÖGLICH ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN?

Für mich gibt es darauf nur eine Antwort. Immer wieder stehen bleiben und schauen, ob wir uns noch auf dem richtigen Weg befinden. Es liegt in unserer Hand, wir haben die Macht und die Verantwortung, also nutzen wir sie.

Wie? Indem wir reflektieren. Was läuft gut, was gehört verbessert. Was macht Spaß, was nervt. Was bringt Geld, wo verliere ich es. Wofür brenne ich, was langweilt mich. Komme ich meinem Traum schrittweise näher oder entferne ich mich?

Selbstreflexion ist eine der wichtigsten Aufgaben, um entspannt zu arbeiten. Das Gegenteil von entspannt ist frustriert, gestresst, genervt. Es liegt an jedem einzelnen, für sich zu überprüfen, ob er wieder in das Hamsterrad eingetreten ist.

2. WAS GEHÖRT FÜR MICH ZUR ENTSPANNTEN SELBSTSTÄNDIGKEIT

Meine entspannte Selbstständigkeit hat drei Zutaten:

- Sinn
- Kreativität
- Entscheidungen

Sinn: Sobald ich etwas tue, was mir Sinn vermittelt, dann mache ich es gerne und mit Leidenschaft. Und da stört es nicht, wenn ich viele, viele Stunden an einem Projekt sitze. Wenn es für mich sinnvoll ist, dann erledige ich es gerne und empfinde auch viel Arbeit nicht als Stress.

Kreativität: Kreativität bedeutet für mich, Neues auszuprobieren, über den Tellerrand zu blicken, Ideen aufzugreifen und zu verwirklichen. Ich wäre äußerst unentspannt, wenn ich Tag für Tag dieselbe Arbeit verrichten müsste, nur nach Plan lebe und nur noch meine To-Do Liste abarbeite. Natürlich ist die Kreativität auch eine Krux. Zumindest bei mir, da ich wirklich Probleme mit Plänen habe. Kaum sehe ich ein End-Datum, überfällt mich leichte Panik 😊. Da für mich ein zu fester Plan gleich einer Freiheitsberaubung gleich kommt, musste ich einen Weg finden, der es mir erlaubt, beides zu vereinen. Ich lebe sowohl meine Kreativität, halte mich aber mittlerweile zumindest zu 80 % an meine Pläne. Und das ist sehr entspannend für mich.

Entscheidungen: Selbstständigkeit bedeutet Verantwortung übernehmen. Was eindeutig wegfällt, ist die Möglichkeit, die Schuld anderen in die Schuhe zu schieben. Für mich ist ausschlaggebend, meine eigenen Entscheidungen treffen zu können. Und dafür verantwortlich zu sein. Oft hadere ich damit – letztendlich ist es aber das Salz in meiner Selbstständigkeit-Suppe.

3. WARUM IST ES SO SCHWER, ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN, OBWOHL ES VON VIELEN DAS ZIEL IST?

Wir geben uns oft falschen Erwartungen hin. Es ist großartig, zu arbeiten, wann und wo man möchte. Tolle Bilder kursieren im Internet von Kolleginnen, die am Strand mit einem Glas Caipirinha erzählen, dass sie quasi im Schlaf und beim Nichtstun ihr Geld verdienen. Allerdings sieht niemand die vielen Stunden und Anstrengungen, die dahinterstecken. Ähnlich einem Sportler, der am obersten Treppchen steht und strahlend in die Goldmedaille beißt. Niemand sieht die qualvollen Stunden in der Kraftkammer, die vielen Verletzungen und Niederlagen, die der Sportler einstecken musste.

Sich immer wieder selbst motivieren und bei der Sache bleiben, sind Hürden, die viele zu Fall bringen.

4. WAS FUNKTIONIERT FÜR DICH GUT, WAS KLAPPT NICHT?

Gut funktioniert, dass ich mich motivieren kann und intensiv an der Umsetzung arbeite. Ich hole mir meine Erfolgserlebnisse ab und habe Spaß an dem, was ich tue.

Ein Riesenstolperstein auf dem Weg zur vollkommenen Entspannung ist mein eigener Perfektionismus. Dadurch verliere ich viel Zeit und vor allem viel Energie.

5. MEIN BESTER TIPP

Wie im Leben nicht nur die Sonne scheint, ist die Selbstständigkeit kein ewiger Sonntags-Ausflug. Sich dessen bewusst zu sein, dass manchmal eisiger Wind weht und Schneeschauer den Weg kreuzen, hilft, mühsamere Zeiten durch zu stehen.

Regelmäßig stehen bleiben und hinterfragen:

- Warum tu ich es?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Bin ich noch auf meinem Weg?

FAZIT

Wenn wir uns nicht scheuen, uns Fragen zu stellen, kurz innezuhalten und zu fühlen, dann können wir rechtzeitig entgegensteuern. Bevor wir im Hamsterrad landen und vor lauter Frust und Stress alles hinschmeißen wollen.

Bleib in Balance

Silvia

Silvia Chytil ist erfolgreiche Strategieberaterin und Coach. Sie unterstützt Unternehmerinnen beim Auf- und Ausbau ihres Business. Dabei liebt sie es über den Tellerrand zu blicken und quer zu denken. Sie ist die Erfinderin der Schwebebalken-Strategie, mit der Unternehmerinnen mehr Balance und Schwung in ihr Business bekommen und damit die Weichen auf Erfolgskurs legen. Sie ist selbst passionierte Unternehmerin, mit Herz und Seele und einem unglaublichen großen Erfahrungsschatz auf den sie zurückgreifen kann.

www.silviachytil.at



MANUELA CSIKOR: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – SCHNELLSCHNELL VS. SLOWFLOW

Simone Weissenbach von www.simoneweissenbach.com hat zur Blogparade eingeladen. Sie setzt auf Online-Trainings, um mehr Entspannung in die Selbständigkeit zu bekommen – und wie Du vielleicht weißt, bin ich auch dabei, meine Hilfe immer mehr auch online anzubieten. Der Onlinekurs “Lerne Meridianklopfen in 3 Wochen” ist gerade erfolgreich gelaufen und ich werde ihn in einen Jederzeit-Starten-Onlinekurs umwandeln. Vielleicht ja genau richtig für Dich ;-)

Denn über seine Zeit SELBST bestimmen zu können, ist für mich eine besondere wichtige Komponente. Möglichst wenig Fremd- und umso mehr Selbst-Bestimmung.

JONGLIEREN FÜR FORTGESCHRITTENE

Als Selbständige hältst Du viele Bälle in der Luft. Positionierung, Kunden, Sichtbarkeit, Webseite, Angebote, Planung, Konzepte, Marketing, Deine Hauptarbeit, Bürokratie, Steuersachen, Rechtliches, Netzwerken, Kontakte aufbauen und pflegen, Social Media, Weiterbildung, uvm. Da fehlt sicher noch der eine oder andere Ball: z.B. der mit der Hausarbeit, der Familie, der Partnerbeziehung, der eigenen spirituelle Entwicklung, dem sozialen Umfeld, der eigenen Gesundheit, etc.

Kein Wunder, wenn man da den einen oder anderen Ball aus den Augen verliert oder sich überfordert und angespannt fühlt. Ich suche auch manchmal nach einem größeren Hut, um all das darunter unterzubringen ;-)

WANN IST ES LEICHT UND ENTSPANNT?

Wenn ich es liebe, was ich tue. Wenn ich loslassen kann von Sorgen, Gedanken, und auch alten Blockaden, die mich wie verankert in der Vergangenheit halten.

WANN WIRD ES SCHWER?

Wenn ich es nicht mag. Oder wenn ich glaube, ich muss das alles wirklich alleine machen. Auch ein alter Glaubenssatz, denn wenn ich völlig ohne Hilfe bei Kinderbetreuung, Haushalt, in meiner Selbständigkeit, bei Steuersachen oder der technischen Betreuung der Homepage alles allein wuppen kann, dann bin ich eine tolle Frau/Mama/Geschäftsfrau.

Und dann mögen mich alle.

Nur dann. Sonst nicht.

Aha. Aha?

Wenn Du Dich darin erkennst, dann frag Dich mal:

MUSS das wirklich eine One-Woman-Show sein? Wer sagt das? Ist es wirklich ein Zeichen von Schwäche, Hilfe anzunehmen oder sich Unterstützung zu holen? Gerade, wenn Du selbst in einem helfenden Beruf arbeitest, als Coach, Heilerin oder Therapeutin, und vielleicht (noch) zu wenige Kunden hast, ist das eine Überzeugung, die Deine Kunden von Dir fernhalten kann. Oder Du ziehst eben Kunden an, die sich gar nicht wirklich helfen lassen wollen...

Was sind Deine Ziele?

Willst DU das?

Oder will das jemand anders?

Klar ist es schnell passiert, dass wir uns unter Druck setzen, dieses eine Umsatzziel zu erreichen. Vor allem, wenn Du selber (allein oder mit Mann) für den Lebensunterhalt zuständig bist. Aber auch, wenn NICHT Dein Leben davon abhängt, weil z.B. Du einen Mann hast, der auch sein gutes Geld verdient, hast Du ja vielleicht auch Deine eigene Erwartungshaltung an Dich. Wieviel DU leisten musst damit Du es wert bist, geliebt zu werden...

...

SCHNELLSCHNELL VS. SLOWFLOW

Was mir bei mir immer wieder auffällt (vielleicht kennst Du das ja auch): Es gibt Phasen, da stehe ich unter Strom und powere, was das Zeug hält (oder mein Hirn und mein Körper ;-)). Angestrengt, angespannt. Da bin ich leicht reizbar...

SchnellSchnell alles. Hopp hopp! Die inneren Antreiber haben die Peitsche schon ausgepackt...

Dann wieder gibt es Phasen, da lasse ich locker, es kann fließen, und was soll ich Dir sagen...

SlowFlow eben.

Die Zeiten, in denen ich locker bin, entspannt, da tauchen "plötzlich" neue Ideen, Projekte, Kontakte, Kundinnen, Texte etc. auf. Alles fügt sich. Irgendwie. Fast ohne mein Zutun (ja gut, ein bisschen schon ☺). Wie von Zauberhand.

Und in den Zeiten, in denen ich mich fast verkrampft meinen ToDos hinterherrenne, vielleicht auch mal wieder gefährlich nah an eine Deadline komme (;-)), da geht dann zwar auch viel, aber anders. Und es entsteht kaum Neues.

SCHNELLSCHNELL VS. SLOWFLOW

Es ist ein Auf-und-Ab, ein Wechsel vom einem zum Anderen. Manchmal braucht es dann ein krankes Kind daheim oder eine Erkältung, damit ich vom SchnellSchnell wieder in mein SlowFlow komme. Aber immer öfter kann ich den Wechsel auch mit Absicht machen. Es ist eine bewusste Entscheidung. Denn wenn Du einmal diesen Mechanismus bei Dir erkannt hast, kannst Du bewusst und achtsam wechseln. Auch während des Tages. Fast geplant!

ICH GEBE DIR EIN BEISPIEL EINES. MACH DIR EINFACH DEINES!

Beginne Deinen Morgen in Ruhe. Im SlowFlow. WENN Du es schaffst, noch vor Deiner Familie aufzustehen (ich sag Dir schon mal, ICH kann das nicht, da muss ich vielleicht noch die Pubertät abwarten bis aus meinen frühen Vögeln Spätaufsteher werden), dann kannst Du Dich mit einer Tasse Tee hinsetzen und 15 – 20 Minuten mit der Hand schreiben (bei mir ist diese Phase dran, wenn alle „aufgeräumt“ sind). Am besten aber gleich nach dem Aufstehen, das klärt Deine Gedanken und bringt Dir unglaublichen

Fokus für den Tag. Vielleicht gibt es auch eine Sache, die Du heute auf jeden Fall tun kannst, die Dich wirklich weiterbringt. Auch das kannst Du Dir in dieser Flow-Viertelstunde überlegen (oder in Deinem Geist auftauchen lassen. Intuitiv.)

Dann gibt es vielleicht für Dich eine Liste mit Dingen, die erledigt werden müssen ohne viel Kreativität zu benötigen. Diese kannst Du bewusst im SchnellSchnellActionModus machen, denn dann bist Du aktiv und fokussiert. Steigern kannst Du das noch, indem Du Dir eine tickende Eieruhr hinstellst und Dir eine genau festgelegte Zeit vorgibst.

Danach ist dann wieder Zeit für SlowFlow. Meditiere, höre Musik, mach Sport, Du weißt schon, was Dir guttut. Lass vollständig los. Oder Du klopfst die Anspannung weg, die Du in Deinem Körper wahrnehmen kannst. (z.B. mit meiner Stress-einfach-WEGklopfen-Anleitung oder gar dem kompletten Online-Kurs ;-)

Entscheide selbst. Probiere aus. Spiele damit. Nutze Deine SchnellSchnell-Phasen bewusster. Und stetig bewusst immer wieder aus und um in den SlowFlow-Modus.

Selbstbestimmt.

In diesem Sinne! Schöne Grüße aus dem SlowFlow-Modus, in dem ich diesen Artikel geschrieben habe. Das Veröffentlichen mach ich jetzt wieder im SchnellSchnell-Modus, denn der nächste Schulbus kommt bestimmt, hihi.

Herzleichte Grüße

Deine Manuela

Mit ihrem Herzcoaching unterstützt die Heilpraktikerin (Psychotherapie) **Manuela Csikor** ihre Klienten dabei, sich von dem emotionalen Stress durch frühere Erlebnisse zu befreien. Viele Menschen haben mit Blockaden und Mauern um ihr Herz zu kämpfen, die sie einfach nicht entfalten und leben lassen, wie sie gerne möchten. Das kann sich als Ängste, wenig Selbstbewusstsein und Unsicherheit oder auch als depressive Stimmung zeigen. "Mit dem Herzcoaching geben wir dem Herzen die Flügel zurück." ist ihr Motto.

www.herzcoaching.jetzt

www.facebook.com/HerzcoachingJetzt



PETRA VON SCHENCK:

DAS „WORT DER WOCHE“ ODER VON DER KUNST DIE BALANCE ZU HALTEN

Vor einiger Zeit habe ich das „Wort der Woche“ in meine „PR-Werkstatt“-Facebook-Gruppe eingeführt: Das „Wort der Woche“ ist ein Begriff, der die gerade vergangene Woche besonders gut zusammenfasst oder einfach das prägendste Erlebnis oder eine Erkenntnis in den Fokus rückt. Manchmal führt das auch zu einer ureigenen Wortkreation, die einfach am besten beschreibt, was einen persönlich bewegt hat.

Bei jeder neuen Frage zum „Wort der Woche“ stellte ich fest, dass ich mir nicht nur Zeit nahm, um über meine eigene Woche nachzudenken – ich dachte noch mehr über die „Worte der Woche“ der Menschen nach, die ihres als Kommentar hinzugefügt hatten. Und ich stellte wieder einmal fest, dass schon ein einzelnes Wort eine große Wirkung haben kann – wie das letzte namens „Balance“.

WIE VIEL BALANCE HAT IHR LEBEN ZU BIETEN?

Womöglich denken Sie direkt an die bereits berühmte und viel besprochene „Work-Life-Balance“ – also ein ausgeglichenes Verhältnis von Arbeits- und Privatleben. Denn für die meisten Menschen fühlt es sich einfach gut an, wenn wir uns statt nur in einem in mehreren Lebensbereichen erleben und uns dabei entfalten können. Und wenn wir bereits in vielen aktiv sind, freuen wir uns, wenn wir feststellen, dass wir uns dabei im Allgemeinen sicher fühlen.

Dieses Sicherheitsgefühl hängt sehr mit den eigenen Werten zusammen und kann für jeden etwas anderes bedeuten wie etwa:

- Alles soweit „im Griff“ und das Gefühl von Kontrolle über Situationen, Menschen und das eigenen Leben zu empfinden
- Den eigenen Prioritäten folgen und nach ihnen leben können
- Dem Leben vertrauen, dass es sich gut für uns entwickeln wird – egal wie wir die aktuelle Situation gerade empfinden

Bekanntlich gibt es im Leben keine wirklichen Sicherheiten, da alles sich stetig wandelt – manches schnell und heftig, anderes gemächlicher und manches dauert für den ein oder anderen einfach viel zu lange...

Dieser Mix aus „Huch! Das ging jetzt viel zu schnell“ und „Hmm... also wenn das hier schneller gehen würde, hätte ich nichts dagegen“ führte mich in den letzten Wochen zu meiner eigenen Variante von „Balance“: einer Kombination von Präsenz, Aufmerksamkeit und ... einer Prise Perfektionismus. (Falls Sie den letzten Begriff nicht mögen: Ich habe meine ganz persönliche Definition von Perfektion – lassen Sie sich überraschen. ;-))

PRÄSENT SEIN ODER: WAS IST „JETZT“?

Nur wenn ich präsent bin, kann ich überhaupt wahrnehmen, was gerade ist. Ich hetze nicht nur durch den Tag, sondern halte zwischendurch kurz an, um überhaupt zu bemerken, in welcher Situation ich gerade bin und wie es mir geht. Und ja: Das geht auch im größten Chaos!

Wie?

Gerade wenn Sie besonders gefordert sind, wünscht sich wahrscheinlich ein Teil von Ihnen eine Pause, einmal so richtig Luft holen oder im extremsten Fall einfach „ich will hier nur raus!“ Was können Sie also tun?

Ziehen Sie sich drei Minuten zurück und ... atmen Sie! Stellen Sie sich gerade hin und atmen Sie einfach langsam und tief ein und aus. Wenn es nicht anders geht, nutzen Sie den Vorratsraum für das Kopierpapier, die Toilette oder ziehen Sie sich in Ihr (Home)office zurück. Fragen Sie sich: „Was ist JETZT“? In diesem Moment, in dieser Situation: Wie fühlen Sie sich? Beschreiben Sie einfach nur, welche körperlichen Empfindungen Sie haben. Also: Mein Kiefer ist schon ganz verkrampft, weil ich mir so auf die Zähne beiße, ich bin müde, irgendwie ist mir kalt, ich friere an den Armen.

Merken Sie etwas?

Für diese drei Minuten sind Sie NICHT in der stressigen, unangenehmen, unausgeglichenen Situation – Sie stehen einfach da, atmen und ... beschäftigen sich im GEIST mit einer vergangenen Situation und mit Zukunftsgedanken. In diesem Moment, in der aktuellen Realität sind Sie einfach ein Mensch, der drei Minuten Ruhe sucht – sonst nichts. Oft hilft schon eine solche kleine „Atem-Pause“, um sich wieder etwas besser, erfrischter und wieder mehr in Balance zu fühlen.

ACHTSAM SEIN – DENN SO BEGINNEN VERÄNDERUNGEN

Wenn Sie gerade in einer wenig angenehmen Situation sind und sich eine wirkliche Änderung wünschen, fragen Sie sich sicher, was Sie ändern können und wie. Je nach Situation können natürlich ganz unterschiedliche Ideen, Ansätze und Hilfestellungen für Sie passend sein. Allen gemeinsam ist jedoch:

Es gibt einen Moment, in dem Sie

- beschließen, dass sich etwas ändert
- mit etwas Neuem beginnen – einer Verhaltensweise, Reaktion oder einer Aktivität

Es kann beispielsweise sein, dass Sie Ihr Verhalten ändern und rechtzeitig „Nein“ sagen wollen, weil Ihnen während Ihrer drei Minuten „Atempause“ gerade klar wurde, dass Sie sich schon zu viel aufgeladen haben und sich mehr Freizeit wünschen. Sie beschließen also, dass Sie künftig überhaupt oder einfach früher „Nein“ sagen. Sie wagen sich also wieder in Ihren aktuellen Alltag, holen tief Luft und sagen mutig „Ich werde diese Aufgabe nicht übernehmen.“ Damit schwingt Ihre Lebensglaskugel wieder etwas ruhiger – um es mit dem Foto auszudrücken.

Und wenn es eben nicht so einfach ist, mehr Mut kostet, als Sie gerade zur Verfügung haben oder Sie feststellen, dass gerade „nicht die passende Situation“ ist? Oder es Ihnen nicht so gut gelingt, wie Sie es sich erhofft haben und Sie sich deswegen erneut nicht in Balance fühlen?

Dann bleiben Sie achtsam – Ihren eigenen Gefühlen gegenüber und dem „JETZT“. Es ist in Ordnung, dass Sie nicht sofort und gleich und immer das tun, was Sie sich vorgenommen haben, um mehr Balance in Ihrem Leben zu haben. Es wird sicher wieder eine Situation kommen, in der Sie Ihr neues „Nein“ üben und einsetzen können – wenn Ihnen rechtzeitig bewusst ist, dass eine solche neue Chance gerade da ist. Daher ist es so wichtig, dass Sie immer mal wieder registrieren, was „JETZT“, was wirklich in diesem aktuellen Moment los ist. Damit Sie im neuen „JETZT“ handeln können.

(M)EINE PRISE PERFEKTIONISMUS

Und was ist mit der Prise Perfektionismus, die ich schon kurz erwähnte?

Laut Duden bedeutet Perfektion „höchste Vollendung in der [technischen] Beherrschung, Ausführung von etwas; vollkommene Meisterschaft“. Wie schon erwähnt, ist alles im stetigen Wandel und nichts in und auf unserer Welt bleibt statisch. Daher kann auch eine Perfektion nicht auf Dauer vorhanden sein – es gibt einfach zu viele Faktoren, die auf unsere Welt, unsere Umgebung und uns einwirken, dass eine Perfektion mehr sein kann, als eine Momentaufnahme. Somit ist auch hierbei ein immer wieder neues Ausbalancieren notwendig. Denn für mich gilt:

Perfektion ist ein Idealbild und einfach eine innere Ausrichtung in Form von „das stelle ich mir als rundherum gelungen vor“.

Bedeutet für mich: Ich orientiere mich daran, weil mir diese Ausrichtung eine Orientierung gibt, in welche Richtung ich mich als Mensch, als Charakter, als Persönlichkeit entwickeln will. Es ist wie ein Straßenschild auf der Autobahn, das mir sagt: Ja, ich möchte nach Paris und deswegen nehme ich die A4 in den Süden und fahre nicht die A7 hoch. Ich weiß also durch dieses Idealbild, diese Perfektionsvorgabe ganz klar, konkret und präzise, was ich erreichen möchte. Und ja, auch solche Perfektionsvorgaben ändern sich – vielleicht möchte ich das nächste Mal ja nach Kyoto und nicht nach Paris.

WENN SICH ALLES STETIG WANDELT: WARUM SOLLTE ICH DANN PERFEKTION ANSTREBEN?

Vielerorten lese ich „unperfekt ist das neue perfekt“. Bis zu einem gewissen Punkt stimme ich da absolut zu: Es macht keinen Sinn, etwas perfekt machen zu wollen und deswegen sich gar nicht erst trauen anzufangen, weil schon der Gedanke daran Panik verursacht. Sich unsicher zu fühlen, weil einfach noch so vieles unklar ist. Oder sich viel zu viel auf einmal vorzunehmen und sich dann schlecht zu fühlen, weil es nicht gleich „perfekt“ klappt. Oder vielleicht sogar alles auf einmal. Wir sind also gar nicht in innerer Balance, weil wir uns unter Druck fühlen. Und wer mag schon gerne Druck!

Da sich ja alles stetig wandelt, bedeutet Perfektion für mich einfach: Ich mache meine Aufgabe so gut, wie es mir irgend nur möglich ist. Von einem Chirurgen erhoffe ich mir ja auch Perfektion – zumindest so lange, wie er mich oder einen meiner Lieben operiert, nicht wahr? ;-) – Was ist also mit meinem eigenen Commitment?

Ich committe mich – also gebe mich ganz in die Aufgabe und nutze dafür meine aktuellen Talente, Fähigkeiten und Chancen. Denn: Auch wenn ich keine Chirurgin bin, hat meine Arbeit Auswirkungen auf andere – auch wenn mir nicht alle bekannt sein mögen. Deswegen schaue ich, dass ich meinen Teil leiste. Glücklicherweise habe ich einfach Freude daran, gute Arbeit zu leisten, weil mir die Arbeit an sich Spaß macht. Ich setze all dies ein, damit ich wachsen kann – wie die Pflanze in der Kugel auf dem Foto, die ihre Ressourcen einsetzt, damit sie wächst. Ich möchte mein Bestes geben, so wie ich es mit meinen Möglichkeiten kann. Und mehr geht nicht. Und das ist ganz in Ordnung. Habe ich einfach gemacht, was mir möglich ist, brauche ich mir auch keine Vorwürfe machen. Ich bin ein Mensch und habe als solcher meine Grenzen – das ist einfach normal.

Ich gebe also so viel für mein Ziel, wie es für mich machbar und gut ist UND akzeptiere, wer ich bin und was ich in diesem Moment tun kann. Und damit sind wir wieder bei der Balance ;-)

Und noch ein guter Grund, warum die Prise Perfektion in meinen Augen wunderbar ist: Es gibt perfekte Momente, in denen ich fühle und denke: Gerade so, wie es jetzt ist, ist es wunderbar. Es gibt nichts, was ich gerade zusätzlich brauche oder möchte. Es ist alles so in Ordnung, wie es gerade ist.

Es ist der perfekt ausbalancierte Moment, den ich deswegen so genieße, weil ich achtsam bin und ihn ganz im „JETZT“ wahrnehme.

Ich wünsche Ihnen viele solcher perfekten Balance-Momente!

Ihre

Petra von Schenck

Dieser Text reiht sich ein in die Blog-Parade „Entspannt selbstständig“ von [Simone Weissenbach](#) – vielen Dank für die wunderbare Idee und die Möglichkeit zur Teilnahme!

Petra von Schenck: Für einen gelungenen Außenauftritt berate ich Selbstständige und Unternehmen in Fragen rund um Medien, Management und Kommunikation. Dabei begleite ich diese zum Beispiel dabei, in den Medien sichtbar zu werden und mit einer inhaltlich optimierten Web-Präsenz Idealkunden und Presse wirkungsvoll anzusprechen.

Parallel dazu gebe ich mein Fachwissen auf meiner Online-Akademie und in Form von Präsenz-Seminaren weiter. Dadurch können etwa Selbstständige Ihre PR professionell selbst in die Hand nehmen.

www.startbusiness.petravonschenckconsulting.com



JANE EGGERS:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Simone Weissenbach hat zu einer Blog-Parade zum Thema „entspannt selbstständig“ aufgerufen, und das Thema kommt für mich gerade richtig.

Selbstständig? Ja, das bin ich. Seit inzwischen 9 Monaten arbeite ich als freiberufliche Übersetzerin. Entspannt? Hmm, manchmal. Ich wäre es jedenfalls gern... aber gegen Ende des Schuljahres habe ich gemerkt, wie mir alles über den Kopf wächst und ich nur noch erschöpft bin. Ich bin von Aufgabe zu Aufgabe gestolpert und war dann am Abend zu müde, um irgendwas für mich zu machen. Daher habe ich nach einer Lösung gesucht, wie ich mehr Zeit für mich habe und dadurch auch entspannter arbeiten kann.

Für mich ist der Sommerurlaub immer die Zeit zum Reflektieren. Unser Familienleben wird durch das Schuljahr geprägt, und so habe ich im September fast mehr das Gefühl eines Neubeginns als im Januar. Also liege ich am Strand und überlege, was ich dieses Jahr alles besser machen will, wie ich fröhlich und entspannt durchs Berufsleben gehe, den Bedürfnissen meiner Familie nachkomme und trotzdem alles hinbekomme, was ich mir vornehme.

Ich brauche eine Liste! Emsig schreibe ich alles auf, was ich zur Entspannung machen will: Mindestens einmal die Woche im Wald joggen oder schwimmen gehen, meditieren, Klavier spielen, Gedichte schreiben, mit meinem Mann öfter essen gehen, Brettspiele mit den Kindern spielen, gesünder kochen, vernachlässigte Freundinnen anrufen, Kuchen backen... und und und. Schon beim Erfassen meiner Liste merke ich, dass ich dadurch weniger entspannt werde: Wenn ich mir so viel vornehme, und das alles regelmäßig, dann fühlt es sich nicht an wie Entspannung, sondern Verpflichtung. Es muss ein anderer Ansatz her.

Und wie ich weiter grübele, wird es mir so langsam bewusst: Was ich am meisten brauche, ist Freiraum. Eine Übergangszeit zwischen Familie und Arbeit. Zeit, in der ich zu nichts verpflichtet bin, ohne Plan und ohne Erwartungen. In meiner Festanstellung hat sich das durch die Fahrt zur Arbeit automatisch ergeben. Jetzt, wo ich von zu Hause aus arbeite, fehlt es mir, und ich habe das Gefühl, ständig weiter zu rennen.

Also plane ich eine tägliche Lücke ein, wo nichts ist. Einzige Regel: ich darf diese Zeit nicht am Computer bzw. am Smartphone verbringen. Und damit diese Lücke nicht im täglichen Geschäft verloren geht, setze ich sie gleich an die erste Stelle. Marie Forleo sagt „Don't prioritise your schedule; schedule your priorities“ [„nicht deine Termine priorisieren, sondern deine Prioritäten terminieren“] und sie hat recht. Ich spüre, dass es für mich unheimlich wichtig ist, diese Lücke zu haben, damit alles andere funktioniert. Also beginne ich mit ihr. Das letzte Kind geht zur Schule und ich fange an mit... nichts!

Seit dem Schulanfang habe ich mir (fast) jeden Tag erlaubt, 20-30 Minuten auf dem Sofa zu sitzen, bevor ich anfangen zu arbeiten. Manchmal mit einer schönen CD, manchmal mit einem Buch. Anfangs, muss ich sagen, fiel es mir sehr schwer. Nichts machen? Normalerweise mache ich 5 Sachen gleichzeitig. Muss ich ja, sonst kriege ich nicht alles hin.

Oder?

Aber ich habe gemerkt: An den Tagen, an denen ich es schaffe, mir ein bisschen Freiraum zu erlauben, bin ich danach eher in der Lage, konzentriert zu arbeiten, ohne dass ich zwischendurch immer wieder Facebook-Pausen mache oder zur Keksdose greife. Ich bekomme mehr Ideen, finde leichter Lösungen und fühle mich einfach ausgeglichener. Auch wenn die Kinder nach Hause kommen, finde ich es leichter, mich ihnen zu widmen, weil ich selbst schon auf meine Kosten gekommen bin.

Also werde ich versuchen, mit diesem Ansatz weiterzumachen. Vielleicht schaffe ich es auch irgendwann, wieder im Wald joggen zu gehen oder mich ans Klavier zu setzen, aber nur dann, wenn ich wirklich den Kopf frei und Lust darauf habe.

Jane Eggers: Ich bin Britin und lebe seit 20 Jahren in Deutschland, zurzeit in der Nähe von Heidelberg. Deshalb bin ich nicht nur mit beiden Kulturen bestens vertraut, ich lebe in ihnen. Für mich als Übersetzerin ist das ein Geschenk, denn meine Übersetzungen profitieren davon sehr. Nach 15 Jahren als Übersetzerin in der IT-Branche, habe ich im Januar 2015 Jane Eggers Translations gegründet. Es macht mir Riesenspaß, und bin froh, diesen Schritt gewagt zu haben. Ich übersetze aus dem Deutschen ins Englische und unterstütze z.B. Kleinunternehmen, die sich im englischsprachigen Markt etablieren wollen.

Mein Blog ist hier: www.jane-eggers-translations.de/blog_english



DAMARIS AULIGER:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – WIE ENGELCHEN UND TEUFELCHEN FREUNDE WURDEN

Ich stöberte mal wieder, auf der Suche nach interessanten Artikeln, durchs Internet. So stieß ich auf die Seite von [Simone Weissenbach](#), die zur Blogparade „Entspannt selbständig“ aufrief. Da meldeten sich sofort Engelchen und Teufelchen (ja, beide!!) um mir klarzumachen, mich zu beteiligen. Und so nehme ich das erste Mal an einer Blogparade teil.

Sofort habe ich Evernote geöffnet und meine ersten Stichpunkte aufgeschrieben. Ich konnte gar nicht so schnell tippen, wie mir die Worte in den Kopf purzelten.

Und das ist, was dabei herauskam:

Vorsicht, dieser Artikel enthält ein bisschen Sarkasmus, viel Humor, und noch mehr Wahrheiten ;-)

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG? WIE PASSEN DIESE BEIDEN WORTE ZUSAMMEN?

Zur Zeit der Gründung meiner Selbständigkeit im Januar 2000 war ich ein halbes Jahr später plötzlich allein erziehend mit zwei Kleinkindern. Was konnte mir besseres passieren als zu dieser Zeit selbständig zu sein? Selbst und ständig Verantwortung zu tragen für die Kinder war allerdings sehr viel anstrengender als selbständig zu sein. Aber diese beiden Wege habe ich selbst gewählt und ich bereue die Schritte keine Sekunde.

Meine Selbständigkeit verhalf mir zu etwas mehr Freiheit, zu einem Selbstwertgefühl und zu der Unabhängigkeit, die ich so sehr brauchte.

SELBST UND STÄNDIG

Ich meine, das ist eine Sache der Interpretation, der Gefühle zu Worten und somit auch der Wortbelegung.

Wie fühle ich mich mit dem Wort selbständig? Ziemlich cool, frei, unabhängig, ich bin mein eigener Chef. Bei selbst und ständig meldet sich sofort die Negativbelegung zu Wort. Warum eigentlich? Wer hat in vielen Köpfen diesen Druck eingepflanzt, den diese Worte erzeugen? „Selbst“ mag ja noch gehen, aber „ständig“?

Lies mal ganz langsam `s t ä n d i g` ...bekommst du Herzrasen, wenn du dabei daran denkst, dass DU ständig das oder das tun MUSST? Ha, kein Wunder. Das Wort „Muss“ sollten wir aus unserem Sprachgebrauch streichen.

Denn... Ich muss nicht, sondern ich darf...weil ich es will und kann (im besten Fall)!

Beim NLP, dem neurolinguistischen Programmieren (eines meiner Lieblingssteckenpferdchen), wird man angehalten seine Worte bewusst zu sprechen und die Sätze umzuformulieren. Das ist natürlich anfangs ziemlich gewöhnungsbedürftig, aber mit der Zeit (nach 21 Tagen regelmäßigem Gebrauch, sagt man, weiß das Unterbewusstsein Bescheid), geht das wie selbstverständlich in den Alltag über.

Ich nehme dadurch ziemlichen Druck raus und kann entspannter an viele Dinge heran gehen...so z.B. auch an meine Selbständigkeit. Für mein Gefühl entsteht keine Last mehr, sondern eine Leichtigkeit (ja, ich bin der absolute Gefühlsmensch).

Deshalb sage ich zu jedem der mir blöd kommen will, von wegen selbst und ständig:

Ich DARF selbst und ich DARF ständig oder auch immer dann, wenn ich es für richtig halte und nicht, wenn ein anderer mir das vorschreibt. Und wenn es ganz eng kommt, dann schicke ich meinen Wunsch zu Charlie, damit mir ein Termin absagt ;-).

Ich habe von Anfang an in meiner Selbständigkeit ein Herzensthema gewählt und immer, wenn mir etwas zu viel wurde, hat mein kleines Engelchen (der Bauch) ganz laut STOP gerufen. Manchmal wollte ich es überhören, da hat das Teufelchen (der Kopf) aufgetrumpft, aber ich hatte die beiden im Vorfeld schon soweit aneinander gewöhnt, dass sie sich irgendwann tatsächlich unterhielten und oft köstlich amüsierten.

Eines Tages warteten Engelchen und ich einen Zeitpunkt ab, an dem Teufelchen glücklich beschäftigt war. Wir schmierten ihm ein wenig Honig um den Bart, sagten ihm, er dürfe die nächste Entscheidung übernehmen. Das machte ihn durchaus zugänglich. In diesem Moment völliger Zufriedenheit. schnappten wir ihn uns und erklärten ihm sehr eindrücklich, dass wir ihn gerne zum Freund hätten. Gebauchpinselt war er zwar noch ein klitzekleines bisschen skeptisch, aber nachdem wir ihm sogar die Freundschaft anboten, dachte er sich wohl: „Hey, da kann ich in Zukunft ja wieder bestimmender sein!“ Weit gefehlt. Wir zogen das ein paar Tage unter größter Anstrengung durch... solange bis er tatsächlich anfangt uns zu vertrauen. Ein hartnäckiger Brocken, das Teufelchen! Gut nur, dass Engelchen wusste, dass ich da mehr auf seiner Seite stehe.

Ok, nachdem das geklärt war, setzten wir uns mit einem leckeren Smoothie in die Hängematte und begannen Aufgaben zu verteilen. Das Teufelchen gab sich mit vielen kleinen Häppchen zufrieden und übersah vor lauter Freude, dass die wirklich wichtigen Dinge dem Engelchen zugeteilt wurden. Was wir nie vergaßen war, dem Teufelchen immer wieder unsere Freundschaft, Zusammenarbeit und seine Wichtigkeit zu vermitteln.

Jetzt denkt ihr sicher: „Das ist ganz schön link!“, aber so ist das nicht. Das Teufelchen hat bei vielen Menschen zu viel Macht. Wir wollten ihn aber nicht ganz verscheuchen, wir brauchen ihn ja trotzdem und außerdem hat er sehr wohl eine Existenzberechtigung!

Die kommenden Entscheidungen wurden also erst mal ausdiskutiert, alle Aspekte mit einbezogen, aber das letzte Wort hatte immer das Engelchen. Mittlerweile sind wir drei so gute Freunde, dass sogar das Teufelchen das Engelchen oft um Rat bittet.

Die Moral von der Geschichte?

Lass deinen Kopf nicht über deinen Bauch bestimmen. Mache sie zu einem Team, sodass klare Kopf-Bauch-Entscheidungen getroffen werden können. Lass es zu, wenn das Engelchen dem Teufelchen den Vortritt lässt und umgekehrt... Es geschieht nur zu deinem Besten!

Heute liegen die beiden in der Hängematte und ich mache die ganze Arbeit...selbst und ständig ;-)

Entspannt selbständig – eine Entscheidung FÜR beides, das eine schließt das andere nie aus!

Okay, natürlich hilft mir mein Humor in meiner Selbständigkeit sehr viel, es sind auch liebe Menschen, mit denen ich durch den Beruf zu tun habe, die mich weiterempfehlen oder einfach dankbar sind. Da gibt es die Kinder mit denen ich arbeite, die mir jeden Tag aufs Neue bestätigen, dass ich etwas richtig mache.

Und last but not least sind da meine eigenen Kinder, die ihr bisheriges Leben mit mir geteilt, mich unterstützt haben, immer für mich da waren und heute noch sind. Ich bin sehr stolz auf euch!!

Alle diese Menschen und meine Einstellung zum Leben, meine Hilfsmittelchen... Engelchen und Teufelchen... geben mir die Kraft, das Durchhaltevermögen, die Energie, den Mut, den Rückhalt.

Alles was ich brauchte und brauche kam zur richtigen Zeit in mein Leben. Das Resonanzgesetz, die vielen Spiegel, die ich täglich vorgehalten bekomme. Ja, ich nutze meine Spiritualität, Energiearbeit und Methoden wie NLP und vor allem setze ich Prioritäten.

Genau das entspannt mich und genau das macht mir meine Selbständigkeit so leicht und freudig.

Ich darf, ich kann, ich brenne dafür und vor allem, ich will es! Nicht mehr als alles andere, das wäre schlichtweg gelogen, aber dennoch ist es so, dass ich durch eine positive Haltung, eine positive Belegung meiner Aussagen und durch Humor, entspannt bleibe und Engelchen und Teufelchen nur mehr dann erscheinen, wenn sie mit mir in der Hängematte liegen möchten.

Eine Sache, die ich auch täglich nutze ist mein Terminkalender und To-Do-Liste. In diese trage ich wirklich alles ein, was ich den Tag über erledigen möchte. Abends mache ich hinter jeden Eintrag, den ich geschafft habe, ein Sternchen. Niemals habe ich das Gefühl irgendetwas nicht geschafft zu haben. Es ist so wichtig, mir meine Zeit für mich zu nehmen (auch das trage ich in den Kalender ein), um nichts zu tun, zu lesen, zu schlafen mitten am Tag, zu träumen, zu schreiben oder was auch immer... entspannt selbst(und)ständig.

MEIN FAZIT:

Es gibt nichts Entspannteres als unabhängig, frei, wenn auch „gebunden“ zu sein. Termine setzen, wie es mir oder zu meinen Lebensumständen passt.

Mit einem Zwinkern ;-)

Eure

Damaris

Mein Name ist **Damaris Aulinger**. Ich schreibe auf www.sunnyfootsteps.de über meine Erfahrungen aus 20 Jahren Sein mit Kindern, als Ent-Spannungs-Therapeutin in einer Schule und als Kinder- und Jugendcoach.

Selbstbewusstsein, Konzentration, Stress und Co. sind selbst schon bei den Kleineren ein großes Thema!

Meine zweite Seite ist die sensitv-mediale. Auf www.damaris-aulinger.de schreibe ich über die bodenständige Spiritualität. Dort biete ich Behandlungen und Coachings für Frauen an.

PETRA DIEGEL:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DAS KRIEGE ICH DOCH HIN

Liebe **Simone Weissenbach**, das Thema deiner Blogparade: entspannt selbständig hört sich so herrlich unkompliziert an. Wunderbare Bilder steigen da vor meinem geistigen Auge auf: Ein lukratives Business aufbauen, ratzfatz erfolgreich sein, gut gelaunt am Schreibtisch, zwischendurch tun was mir gefällt – toll, alles ganz easy und entspannt.

Na, dann mach ich mir doch mal meine Gedanken und schreibe auf, wie leicht es funktioniert. Ich denke mir:

ENTSPANNT SELBSTÄNDIG – DAS KRIEGE ICH DOCH HIN

Selbständig zu sein musst du zu Hundert Prozent wollen. Dabei entspannt zu sein gelingt vielleicht zu fünfzig Prozent.

Irgendwie hat auch der Arbeitsprozess (ja, ARBEIT! Klingt nicht sexy, gehört aber irgendwie mit dazu) seine Gezeiten:

DIE ZEIT DER ANSPANNUNG

Der Alltag in der Selbständigkeit ist nun mal nicht jeden Tag gleich – Gott sei Dank.

Ich erlebe Phasen höchster Anspannung, da möchte ich gar keine geplanten Zwangs-Entspannungspausen, denn gerade die würden mich aus dem Flow kicken. Ein Wecker, der meine Pausen einläutet, kommt für mich nicht infrage. Aber das muss jeder für sich herausfinden. Jeder hat da seine eigene Sinuskurve.

Die Zeit der Anspannung kann wunderbar kreativ sein – es fließt und fließt. In dieser Spannung spürst du regelrecht, wie die Glückshormone sich im Körper ausbreiten und potenzieren. Wow – der Idealzustand.

Und doch ist es oftmals nur ein kleiner Schritt zur unangenehmen Anspannung. Getrieben, verbissen und gehetzt nimmst du gar nicht mehr wahr, was um dich herum passiert.

Den Punkt, an dem es zu kippen droht zu erkennen, ist nicht immer einfach.

FAZIT

Positive Spannung = Flow

Negative Spannung = Stress

ZEIT DER ENTSPANNUNG

Dass es dir Besser geht, wenn du im Flow bist, will wohl niemand anzweifeln – aber wie kommst du da hin?

Kennst du das? Am Anfang deines Business-Starts willst du alles selber machen oder musst es sogar. Ich finde das gut und richtig. Eine fertige Instant-Lösung ist keine gute Idee. Du musst wissen, wie dein Business geht und was du tun kannst, wenn dir niemand helfen kann. Du musst wissen, von was du sprichst.

Natürlich kannst du outsourcen – wenn du das Geld dazu hast. Oder wenn du selbst fit genug bist.

Im Online-Business gibt es die automatisierten Helfer, sie sind ein Segen, kosten nicht die Welt oder sind kostenlos. Ideale Bedingungen, sich für ein Online-Business zu entscheiden.

Ach ja, da war ja noch was: die Zeit der Entspannung irgendwie einzubauen:

Wie kommst du in die Entspannung. Da gibt es viele Möglichkeiten: Yoga, Meditation, Entspannungsbäder mit Musik, das Mindset updaten, eine Auszeit nehmen für Theater, Kino, Kurzurlaub und noch vieles mehr.

Alles richtig und sehr schön, aber auch das will geplant sein.

Och nee, schon wieder eine To-Do-Liste, die Stress macht?

Ich übertreibe ein bisschen? Dann hinterfrage einmal deine sogenannte ‚Freizeit‘. Die ist oft noch voller als dein Arbeitsplan.

SO GELINGT MIR DIE BALANCE:

Um in eine echte Entspannung zu erreichen, teile ich meine Freizeit auf: Die Hälfte der Zeit für Aktivitäten mit und für andere. Die andere Hälfte nur für mich. Das gibt mir die Ausgeglichenheit, die Ruhe und entspannt mich am besten.

ABER AUCH DANN IST LÄNGST NICHT ALLES EASY.

Du hast 1000 Ideen im Kopf? Die wollen natürlich strukturiert sein. Verzetteln würde ja wieder Stress machen.

Dann gibt es für manche noch das Problem, dass das Arbeiten zuhause im Home-Office noch einen längeren Weg vor sich hat, bis es die gleiche Anerkennung hat wie das Arbeiten irgendwo da draußen. Ich hatte da so meine Erfahrungen. Wenn du magst, lies meinen Artikel: [Das Home-Office-Dilemma](#)

GELASSENHEIT FÜR EINE ENTSPANNTE SELBSTÄNDIGKEIT

An einer sauberen Planung für deine Vision, dein Business kommst du nicht vorbei, wenn es kein Hobby bleiben soll. Doch deinen Plan kannst du auch entspannt umsetzen. Du hast die Wahl.

Orientiere dich an dir, nicht an den anderen, die ihr Ding ganz anders machen als du.

Aber kopiere ruhig das, was dir hilft und nützt.

Konkurrenz ist nicht wichtig. Du musst auch niemanden übertrumpfen. Vergleichen macht dich nur unsicher auf deinem Weg.

Mache eins nach dem anderen – alles nach und nach – du verpasst gar nichts. Was du in diesem Moment tust, ist einfach nur richtig. Es ist der perfekte Moment.

Es kann nicht schaden, ab und an eine Kurskorrektur vorzunehmen und den Mut zu haben, die Richtung zu wechseln.

Auch deine Gedanken und Meinungen lassen sich ändern und anpassen – aber nur durch dich.

Bleibe selbstbewusst und vertraue dir – nur dir!

Und tatsächlich: Entspannt selbständig – das kriegst du doch hin.

RALPH DUYSER:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – GEHT DAS?

Ich bin beim Surfen auf die Aktion mit der Blogparade gestoßen, in dem es um die eigene Selbstständigkeit geht. Bei dieser Aktion von www.simoneweissenbach.com mache ich doch gerne mit.

Entspannt selbstständig. Ist dies überhaupt möglich? Selbstständig, - ja. Aber entspannt? Es gibt im Internet Fotos von Menschen, die irgendwo am Strand liegen oder auf Booten im Meer. Oder sonstige Örtlichkeiten. Ich will nicht sagen, es ist unmöglich. Doch ich denke, den meisten wird diese Art zu leben nicht vergönnt sein. Selbstständig machen kann sich quasi jeder. Das ist nicht das Problem. Beim ausreichenden Einkommen fangen meist die Probleme an. Wenn man arbeitet, sollte man auch ein Einkommen erzielen mit dem man man leben kann. Mit dem man seine monatlichen Verpflichtungen begleichen kann. Wenn man dann entspannt an einem Strand liegen kann, hat man es geschafft. Doch es schafft nicht jeder. Und ehrlich gesagt bezweifle ich auch, dass die Leute auf den Fotos es wirklich alle geschafft haben. Sobald sie irgendwas verkaufen wollen, wird mir meist klar, da kann etwas nicht stimmen.

Entspannt selbstständig sein möchten viele. Aber meist fehlt die richtige Idee dafür. Und die Ausdauer. Sie geben nach 3 Wochen auf weil sie noch keine Million verdient haben. Ist zwar leicht übertrieben, aber in diese Richtung geht es. Man muss sich zwar hohe Ziele setzen. Denn man braucht Ziele, die erreicht werden wollen. Doch wenn man nach einigen Tagen schon aufgibt weil es nicht geklappt hat, ist dies auf jeden Fall falsch. Erfolg kommt nicht in 3 Wochen. Das wäre schon ein absoluter Ausnahmezustand. Daher braucht man auch die Ausdauer, seine Ziele zu erreichen. Wie auch Durchhaltevermögen. Wer zu schnell aufgibt, wird nie etwas erreichen.

Bei mir kam der Entschluss zur Selbstständigkeit nachdem ich viele Jahre im Angestelltenverhältnis gearbeitet habe. Ich war hauptsächlich im Versand, Export und Import tätig.

- 1. Firma wurde geschlossen.
- 2. Firma wurde geschlossen.
- 3. Firma wurde geschlossen.

Da hatte ich dann die Nase voll. Und da ich in meinem Leben bereits Erfahrung mit einem eigenen Geschäft hatte, habe ich mich nun dazu entschlossen. Zwar gab es auch noch einige persönliche Probleme zu lösen, die mich viele Monate aufgehalten haben. Doch der Gedanke, selbstständig zu sein, verstärkte sich immer mehr. Zudem dies aufgrund meiner bisherigen Lebenserfahrung gut passte.

Aber wie kann man entspannt selbstständig sein? Vor allem gehört dazu, sich selber anständig zu organisieren. Man braucht seinen festen Tagesablauf. Wann steht man morgens auf? Wann geht man am Abend ins Bett? Was macht man dazwischen und in welcher Zeit?

Dies sollte man für sich selber festlegen. Ein Tagesplan ist hier unerlässlich. Wenn man irgendwo arbeitet, bekommt man seine Zeiten und seine Aufgaben vorgegeben. Man weiß, wann man dort sein muss, was man zu tun hat und wann man nach Hause kann. Dann ist Freizeit angesagt und was man sonst noch erledigen muss.

Wenn man selbstständig ist, muss man für sich selber festlegen, wann was gemacht wird. Man sollte sich auch nicht angewöhnen, "irgendwann" aufzustehen oder "irgendwann" ins Bett zu gehen. Man muss sich richtig organisieren. Dazu gehört, welche Aufgaben wann erledigt werden.

Ich denke, entspannt selbstständig sein kann man nur mit der richtigen Organisation. Man kann sein Ziel vor Augen haben. Man kann wissen was man will. Aber wenn man sich selber nicht richtig organisiert, tun sich bald die ersten Probleme auf. Und diese behindern einen extrem dabei, seine Ziele zu erreichen.

Man sollte also für sich selber den Tagesablauf festlegen. Von morgens bis abends. Diesen sollte man auch einhalten. Aber man darf auch nicht vergessen, Zeiten der Entspannung einzubauen. Um den Tagesablauf festzulegen, sollte man sich auch Zeit nehmen. Überlegen, was gemacht werden muss. Dies niederschreiben. Diesen Plan einhalten. Doch wenn etwas dazwischen kommt, was wichtiger ist in dem Moment, wird der Plan halt spontan umgestellt.

Bei der richtigen Organisation muss man auch daran denken, nicht auf andere zu "warten". Wenn man sich auf andere konzentriert, die aber einen nur aufhalten, ist dies sehr uneffektiv. Man sollte immer so arbeiten, dass man sich nicht auf andere verlassen muss. Man kann zwar mit anderen was machen. Aber dies darf man auf keinen Fall in den Mittelpunkt stellen. Weder beruflich noch privat.

Egal was man macht. Zwischendurch rumgammeln geht nicht. Sonst erreicht man seine Ziele nicht. Wenn man seine Selbstständigkeit soweit organisiert hat, dass sie weitgehend von selber läuft und Geld einbringt, kann man auch ins Auge fassen, sich an einen Strand zu legen.



ELKE DOLA: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG

Als Nachzügler habe ich die Chance bekommen, doch noch meine Erfahrungen zu diesem Thema aufschreiben zu dürfen. Simone Weissenbach von www.simoneweissenbach.com lädt auf Ihrem Blog zu der Parade *Entspannt selbstständig* ein.

Simone weiß genau, warum diese Frage wichtig ist, sie unterstützt Dich mit ihrem Know-how, Dein eigenes digitales Produkt zu entwickeln und so der Selbstständigkeit ein Stück näher zu kommen. Sie ist nicht nur Unternehmerin, Personalentwicklerin, Trainerin und Online-Entdeckerin, sondern lebt, was sie Dir beibringt. Danke Simone, dass ich bei dieser Gedankenreise dabei sein darf.

DARFST DU GANZ LEGITIM ENTSPANNT UND SELBSTSTÄNDIG SEIN?

Nein, gilt doch in unserer Zeit und Gesellschaft, nur wer ständig gestresst ist, sei auch wichtig.

Wer Zeit hat, sich um seine Gesundheit, seinen Seelenfrieden, seine Familie oder, oh Schreck, gar "N U R" Hausfrau ist, kann weder selbstständig noch erfolgreich sein. Aber es geht noch schlimmer. Gibt es doch inzwischen Menschen, die gar nicht erst vorhaben, acht Stunden täglich in ein enges Korsett von Obrigkeiten, Vorschriften, Anweisungen, selbtherrlichen Vorgesetzten, intriganten und missgünstigen Kollegen zu steigen. Was bilden die sich eigentlich ein, diese Grünlinge. Keine Ahnung von nichts, noch keinen Tag gearbeitet und dann solch dekadente Ansprüche zu stellen. So etwas hätte damals nicht gegeben!

Tja, wann war denn dieses Damals? Wer hat es für gut befunden. Wer trauert diesen Systemen nach? Und was ist überhaupt schlecht daran, dass jeder Erfolg für sich interpretieren und ausprobieren kann?

Genau. Nichts.

IN DIE ENGE GETRIEBEN

Wohin hat es uns gebracht Vorgesetzten (allein das Wort ruft einen Würgereiz in mir hervor) hinterher zu hecheln? Dieser enge Rahmen, in dem sich doch die meisten von uns tummeln oder tummeln mussten, der keinen Raum für kreative Ideen zuließ, der uns Dinge ausführen ließ, die wir als unsinnig und unnützlich, als Geldverschwendung und Sinn frei empfanden und dies meist zu Recht, der genau hat uns dahin gebracht, zu überlegen ob wir das wirklich bis zum finalen Ziel, der Rente aushalten wollen.

Klar, so wurde es vorgelebt. Wir sollten höflich, zurückhaltend, diszipliniert, korrekt und so lieb sein, dass wir nirgendwo anecken können. Leider ging das auf Kosten unserer Persönlichkeit gar nicht glimpflich ab. Wir leiden unter Verspannungen, Rückenproblemen, Depressionen und im schlimmsten Fall Burn out. Durchhalten war die Devise. "Man" braucht doch einen anständigen Job, möglichst ganztags mit unentgeltlichen Überstunden in festgefahrenen Fehlervermeidungsstrukturen. Noch länger sinnfreien Anweisungen folgen, noch länger in der Firma bleiben, das galt als chic, als erfolgreich und hip. Doch der immens hohe Krankenstand in allen Berufssparten spricht eine andere Sprache. Oftmals führt erst eine Krankheit, eine Zwangspause zur Beschäftigung mit sich selbst. Wir denken erstmals darüber nach, was wir wirklich wollen, wie es uns eigentlich geht, wenn wir mal frei über einen Tag entscheiden können. Welche Bedürfnisse wir tatsächlich haben, was wir tun würden, wenn...

All das bringt oft erst eine solche Auszeit mit sich oder eben auch die Insolvenz der "geliebten" Firma, bei der wir angestellt sind. Was zunächst als Katastrophe anmutet, wandelt sich für manchen zum Glücksfall. Wer daran nicht zerbricht, selbstreflektiert und mutig, mit Kampfgeist ausgestattet, den Weg in die Selbstständigkeit anstrebt, sucht nicht Erholung und ein chilliges Leben. Nein. Hier sucht jemand nach wertstiftenden Aufgaben, nach sinnvoller Lebenszeit, nach seinem Beitrag zur Gesellschaft. Selten hat er die Vision das große Geld zu machen, vielmehr strebt er nach Zufriedenheit, Freiheit und vor allem nach Lebenszeit.

HOCHSPANNUNG IST GEFÄHRLICH

Entspannung ist für diesen Menschen das Gegenteil von Anspannung. Anspannung auf Grund der Arbeitszeiten, die so gut wie nie mit Kitazeiten, Schulzeiten, Arztterminen, Öffnungszeiten von Behörden, Banken, Versicherungen und was neben der Arbeit noch so alles zu tun hat, übereinstimmen. Anspannung auf Grund der normal gewordenen Mehrfachbelastungen wie Alleinerziehende oder Häuslebauer, Familiengründer oder Vollzeitbeschäftigte mit ein bis zwei Nebenjobs, sie nur zu gut kennen.

Anspannungen auf Grund von Deadlines, Aufträgen, die kurz vor Feierabend noch eben reinflattern, cholerischen oder ungerechten Chefs, mobbenden Kollegen oder bevorstehende Entlassungswellen tun ihr Übriges. Und wir haben noch nicht über Jahresverträge und viele andere unwürdige Bedingungen gesprochen. Wie oft es vorkommt, dass eine Kleinfamilie mit einem Vollzeitbeschäftigten plus Festgehalt gerade mal so viel Geld zur Verfügung hat, dass die Fixkosten so eben gedeckt sind. Und über die Rente, die wir höchstwahrscheinlich weder erhalten noch erreichen werden, muss ich hier auch nicht mehr reden.

Das alles lässt den Macher über Selbstständigkeit nachdenken.

ARBEITSZEIT IST AUCH LEBENSZEIT

Das Wissen darum, dass auch Arbeitszeit Lebenszeit sein darf und kann, dass es möglich ist, diese 40 Stunden in der Woche sinnerfüllt, hochmotiviert und zielführend zu verbringen, treibt den Macher an. Man möge mir an dieser Stelle das Unterlassen des Genderns verzeihen. Der Macher ist hier selbstverständlich Frau oder Mann ;-)

Entspannt selbstständig sein heißt also nicht, dass Du nun völlig tiefenentspannt Deinen Rechnungen entgegensiehst, Dich nicht über unverschämte Kunden, nicht eingehaltene Termine oder rückläufigen Umsatz aufregst. Nein, es bedeutet, dass Du steuern kannst. Du entscheidest. Und zwar alles. Ob Du Deine Strategie änderst, ob Du Pflichten auslagerst, Dir Hilfe holst, Dich anders positionierst. Natürlich birgt auch das alles Gefahren. Je nachdem ob Du eher chaotisch oder klar strukturiert bist, wird es Dich mehr oder weniger stressen.

Ja, Du wirst auch Zeiten der Anspannung erleben, aber Du steuerst dagegen. Niemand verbietet Dir nun, kreativ zu sein, Neues oder Anderes auszuprobieren. Du entscheidest, ob Du Deine Bestzeit morgens um 7.00 Uhr oder um 11.00 Uhr auslebst. Ob Du spät in der Nacht Deine Inspirationen findest oder einen Tag Auszeit nimmst, um aufzutanken zu können. Du legst auch fest, ob es lohnt, den Kunden zu behalten oder ob es Dir sogar mehr Geld in die Kasse schwemmt, auf ihn zu verzichten. Du darfst entscheiden, ob Du ein neues Produkt einführst, eines aus dem Programm nimmst, eine neues Marketingtool ausprobierst oder mehr online erledigst. Du darfst mitten am Tag auf Facebook nachsehen, ob Dein neuer Artikel über Dein Produkt rockt und bekommst keine Abmahnung dafür.

SELBSTFÜRSORGE IST INVESTITION IN DICH

Du darfst Deinen Arzt aufsuchen, damit Deine Grippe auskuriert werden kann um mit mehr und neuer Energie dann Dein Business voranzutreiben. Aus eigener Erfahrung kann ich Dir versichern, dass in den meisten Büros die Arbeit eines 8-Stunden-Tages meist in 4 oder 5 Stunden erledigt wäre, dürften wir diese unserem Biorhythmus anpassen. Du darfst sogar entscheiden, Dich gesund zu ernähren, denn Du brauchst nicht mehr in die Kantine und brauchst auch nicht an Deinem mitgebrachten Brötchen zu mümmeln, denn Du kannst ein frisch zubereitetes Essen zu Dir nehmen.

Ja ich weiß schon, auch das geht nicht in jeder Selbstständigkeit- ich gehe aber mal davon aus, dass wir hier nicht von einer Selbstständigkeit als Pilot oder Gehirnchirurg reden (obschon es dann um so wichtiger wäre). Im besten Fall ist es sogar möglich, Deinen Geldfluss selbst zu bestimmen, möglicherweise bist Du sogar bereit auf Einnahmen zu verzichten, wenn Du dafür 2 Wochen lang surfen gehen kannst und bist trotzdem oder gerade deshalb glücklich. Ich höre schon den einen oder anderen darüber sinnieren, dass ich naiv bin und ob ich nicht wüsste, wie schwer eine Selbstständigkeit ist, wie teuer eine private Krankenversicherung ist und das bis zu 49 % der Einnahmen an den Staat gehen.

DIE HAT DOCH KEINE AHNUNG

Doch doch, dass weiß ich alles aus meiner eigenen 21-jährigen Selbstständigkeit. Schließlich habe ich diese aus einem plötzlich auftretenden Sicherheitsdenken aufgegeben. Nachdem ich dann aber weitere drei Jahre in einer Festanstellung tätig war, erinnerte ich mich wieder daran, wie glücklich ich jeden Tag war, meinen Laden aufzuschließen, an die Sonntage, an denen ich liebevoll meinen Laden dekoriert habe, an die Abende, an denen ich Quittungen abgeheftet habe, an die Zeiten, als ich einen Zettel an die Ladentür hing, weil mein Sohn aus dem Kindergarten abgeholt werden wollte. An die tiefe Befriedigung mein eigenes Ding zu machen.

Nichts und niemand konnte mich zu dieser Zeit davon abhalten, meinem Plan zu folgen. Es war herrlich. Und nein, ich habe nicht durchweg Tausende gescheffelt- aber ich habe mich um neue Wege gekümmert, ich habe unternommen, was ein Unternehmer unternehmen muss, nämlich an seiner Firma arbeiten, nicht pausenlos in der Firma arbeiten. Und ich hole es mir wieder.

AUSGEBREMST

Völlig entspannt, denn Anspannung durch Fremdbestimmtheit, Verlust von Lebenszeit, Ausbremsen meiner Kreativität und meiner Liebe zum Improvisieren, das alles brauche ich nicht mehr. Wenn also die vermeintliche Sicherheit eines Dienstverhältnisses mich tumb macht und erschöpft, obschon ich nicht körperlich arbeite und den Geist nur in vorgegebener Bahn benutzen darf, ich also 20 oder 30 oder 40 Jahre mit angezogener Handbremse fahre, nur um an jedem 1. eines Monats Schmerzensgeld in Form einer Gehaltsabrechnung entgegen nehme, dann verrate ich mich, mein Leben, meine Visionen und meinen Lebenssinn.

FAZIT

Somit bleibt festzustellen, JA, selbstständig und entspannt ist möglich.

Ein Onlinebusiness ermöglicht Dir sogar eine Selbstständigkeit ohne viel Eigenkapital.

Wenn Du weißt, was Dir wirklich wichtig ist, was Du brauchst um Dich mit Dir wohl zu fühlen, dazu stehst, dann findest Du auch die Selbstständigkeit, die Du entspannt leben kannst.

Finde heraus, wofür Du brennst, was Du ständig und immer tun könntest. Das, wofür ich Dich nachts um drei wecken dürfte, ohne dass Du mir böse bist. Teile es der Welt mit, eröffne einen Blog, vernetze Dich, suche Gleichgesinnte, höre sehr gut zu. Und lass Dich nicht aufhalten. Lies doch hierzu mal meinen Artikel www.quovadix.de/vier-typen-von-denen-du-dich-fernhalten-solltest Energie folgt der Aufmerksamkeit. Du bemerkst dann Möglichkeiten von ganz allein. Stelle es Dir so vor, wie die Suche nach Deinem roten Traumauto. Sobald Du Dir ein Bild von diesem Traumauto gemacht hast, wird es Dir immer häufiger auf sämtlichen Straßen begegnen. Suche nicht das große, schnelle Geld, finde lieber Deinen Weg zu Deinem persönlichen Lifestyle.

Oder wie mein Kiteinstructor mal zu mir sagte: lieber mit dem Fahrrad zum Strand als mit dem Mercedes ins Büro ;-)

Let´s go.

P.S. es spricht nichts, rein gar nichts dagegen auch mit dieser Einstellung viel Geld zu verdienen, möglicherweise sogar leichter und entspannter als anders. Schließlich kannst Du auch am Strand Dein Onlinebusiness vorantreiben...

Elke Dola (gen. Lilli) ist Neuzeitrebellin und Bloggerin (www.quovadix.de), zert. psych. Beraterin, zert. Ref. für PR/ÖA, Dozentin f. WIRK-samkeit junger Führungskräfte u. Nachwuchsführungskräfte, Lehrer u. Vortragende. Sie schreibt leidenschaftlich gerne, liebt kontroverse Themen, stellt den Status quo in Frage. 2015 hat sie die Akademiedigital eröffnet. Der Quovadixblog hat Tiefgang und kann Spuren von Ironie, Witz und Sarkasmen enthalten. Zurzeit schreibt sie ein Buch ü. Bewerbungslügen.

THEMA: TIPPS UND TRICKS





DR. MARA STIX:

DIE BESTEN 11 TIPPS, UM ENTSPANNT ERFOLGREICH ZU SEIN

Lange Zeit wollte ich mich nicht selbstständig machen, weil ich diesen Spruch im Kopf hatte, dass Selbstständige selbst und ständig arbeiten. Und das wollte ich nicht! Denn mein höchster Wert ist Freiheit. Ich wollte kein Business haben, in dem ich vor Stress und Druck kurz vor dem Burnout stehe.

Vor kurzem hat Simone Weissenbach [eine Blog-Parade ins Leben gerufen, in der sie die Frage stellt, ob es möglich ist, entspannt erfolgreich zu sein.](#)

Meiner Meinung nach ist die Antwort definitiv „ja“. Du musst nicht gestresst sein und dich ausgebrannt fühlen, sondern du kannst ein wunderbares Business haben, das dich von Herzen erfüllt und indem du dich genährt und geborgen fühlst. Ich denke, dass das vor allem für Frauen sehr wichtig ist. Denn wir wollen nicht nur hart arbeiten und erfolgreich sein, sondern auch unsere weibliche, zarte und sanfte Seite durch und durch leben.

Darum gebe ich dir in diesem Artikel meine 11 besten Tipps mit, wie du entspannt erfolgreich sein kannst.

1. KONZENTRIERE DICH AUF DEN LANGFRISTIGEN ERFOLG

Entspannt erfolgreich wirst du dann, wenn du dich auf den langfristigen Erfolg ausrichtest. Versuche nicht, schnell reich zu werden, denn das funktioniert sowie so nicht.

It only takes 10-15 years to create overnight success. (Holger Bröer)

Das Geheimnis hier ist: In der Ruhe liegt die Kraft. Kreiere ein Business, das dich die nächsten 30, 40, 50 Jahre lang glücklich macht. Und:

Höre auf dich auf Geld zu konzentrieren und das Geld wird kommen.

Fokussiere dich stattdessen nur darauf, anderen Menschen zu dienen und zu helfen. Denn je mehr du anderen Menschen dienst, desto mehr verdienst du.

Stifte Wert für die Menschen um dich herum. Und baue Schritt für Schritt und mit der Zeit eine Anhängerschaft auf, die dann zu richtigen Fans werden. Wenn du das geschafft hast, dann hast du ein gutes und solides Business, das dich auch in schwierigen Zeiten trägt und ernährt.

2. MACH DIR DAS LEBEN LEICHT

Das Ziel von deinem Business ist nicht, dass du möglich hart arbeitest, sondern dass du einen tollen Lifestyle hast. In diesem Blog-Artikel schreibe ich darüber, wie du dir das Leben leichter und dein Business erfolgreicher machst.

3. BAUE VERTRAUEN MIT DEINER ZIELGRUPPE AUF

Vertrauen ist die Währung im Online-Business und dein wichtigstes Ziel. Baue Vertrauen mit deinen Interessenten und Lesern auf. Fokussiere dich auf die langfristige Beziehung mit ihnen.

Vertrauen baust du auf, indem du zuverlässig bist. Stehe zu deinem Wort! Tue das, was du sagst, das du tun wirst.

4. LIEFERE IMMER MEHR ALS DU VERSPROCHEN HAST

Die beste Möglichkeit, Vertrauen aufzubauen, ist, dass du IMMER mehr lieferst als du versprochen hast. Liefere mehr, schneller und in besserer Qualität als versprochen. Überrasche deine Interessenten und Kunden mit dem Wert, den du für sie stiftest.

Mein Ziel ist immer, den 10-fachen Wert zu stiften gegenüber dem Preis, den meine Produkte kosten.

Wenn deine Produkte von exzellenter Qualität sind, dann hast du wenig Rückgaben und wenig unzufriedene Kunden. Und damit hast du automatisch ein entspannteres Leben in deinem Business.

5. VERSUCHE NICHT, DICH ZU VERSTELLEN

Natürlich kann man unehrlich sein und versuchen sich zu verstellen. Das machen viele Menschen in Vorstellungsgesprächen oder beim ersten Date. Das kann kurzfristig auch wunderbar funktionieren. Aber langfristig geht es niemals gut. Denn eine Maske aufrecht zu erhalten ist sehr anstrengend.

Darum lasse es gleich ganz, denn Lügen haben kurze Beine.

Spieler niemandem etwas vor. Verstelle dich nicht, um es anderen Menschen recht zu machen. Sei du selber! Zeige deine Ecken und Kanten! Sei authentisch!

Sei nicht traurig, wenn du nicht bei allen Menschen gut ankommst. Das kann niemand! Konzentriere dich auf die Menschen, die zu dir passen, die dieselben Vorstellungen und Werte haben wie du.

6. LASS KUNDEN GEHEN, DIE NICHT ZU DEINEM KUNDEN-AVATAR PASSEN

Vergiss nicht, dass nicht jeder Mensch dein Kunde sein muss! Aus meiner Erfahrung weiß ich, dass 1-2% der Kunden für 90% meiner Bauchschmerzen verantwortlich sind. Früher dachte ich, dass ich es diesen Kunden recht machen und mich von ihnen respektlos behandeln lassen muss.

Heute sehe ich das völlig anders!

In meinem Kunden-Avatar (also meiner Definition von meinem idealen Kunden) steht, dass meine Kunden begeistert von meinen Produkten sind, tolle Ergebnisse damit erzielen und mich laufend weiterempfehlen.

Kunden, für die das nicht gilt, gehören nicht zu meinem Kunden-Avatar. Diese lasse ich sehr gerne ziehen. Denn nichts ist mir so wichtig, wie dass es MIR in meinem Business gut geht.

Daher ist meine Empfehlung an dich: Wenn Kunden sich beschweren, anstrengend sind, Energie ziehen oder dich respektlos behandeln, dann gib ihnen ihr Geld zurück, wünsche ihnen das Beste und lasse sie gehen. Setze sie auf eine schwarze Liste und verkaufe ihnen keine Produkte mehr.

Wenn deine E-Mail-Abonnenten unhöfliche E-Mails schreiben, dann melde sie von deiner E-Mail-Liste ab.

Wenn dich Menschen auf Facebook oder auf deinem Blog beschimpfen (ich spreche hier nicht von konstruktiven Beiträgen und sinnvoller Kritik, sondern von Menschen, die herumstänkern, weil ihr Leben furchtbar ist, und deshalb wollen sie deins und meins auch furchtbar machen), lösche ihre Postings auf deinem Blog und verbanne sie bei Facebook.

7. VERKAUFE KEINE PRODUKTE, AN DIE DU NICHT 100% GLAUBST

Wichtig ist, dass deine Produkte von sehr guter Qualität sind, denn auch das beste Marketing kann keine Produkte verkaufen, die Menschen einfach nicht kaufen wollen.

Je besser die Qualität von deinen Produkten ist, desto mehr Vertrauen baust du mit deinen Kunden auf, und desto besser wirkt sich das auf deine Reputation aus.

Vergiss nicht: Das wichtigste ist es, langfristige Beziehungen mit deinen Kunden aufzubauen. Versuche hier nie, das schnelle Geld zu machen. Wenn du nur auf Geld aus bist, dann zerstört das deine Reputation.

Wenn du nicht 100% an ein Produkt glaubst, dann verkaufe bzw. empfehle es nicht weiter!

8. GEHE IMMER FÜR 100% UND FOKUSSIERE AUF EXZELLENZ

Es gibt einen großen Unterschied zwischen schädlichem Perfektionismus und dem ständigen Abzielen auf Exzellenz. Perfektionismus lähmt dich. Er sagt dir, dass du nicht gut genug bist und nie starten sollst. Er ist kontraproduktiv und führt nicht zum Erfolg.

Exzellenz bedeutet keine Kompromisse einzugehen. Das Abzielen auf Exzellenz bringt dich in Aktion. Es ist die Einstellung, jeden Tag dein Bestes zu geben, also 100%.

Du bringst deine Produkte oder deine Webseite auf den Markt und zwar SOFORT, so gut du jetzt eben kannst. Aber dann gibst du dich damit eben nicht zufrieden. Es reicht dir nicht, durchschnittlich zu sein. Du willst jeden Tag exzellenter werden.

Und wie schaffst du das? Exzellent wirst du, wenn du immer mehr DU bist. Sei die beste Version von dir, die möglich ist.

Vielleicht sagst du jetzt: „Das ist doch anstrengend!“

Nein, falsch! Exzellente und du zu sein ist viel einfacher als dich am Durchschnitt zu orientieren! Tim Ferriss erklärt das sehr gut in seinem Buch „Die 4-Stunden-Woche“: So viele Menschen gehen für den Durchschnitt, dass es dort sehr schwierig ist, erfolgreich zu sein. Aber sehr wenige trauen sich, für Exzellenz, also für die Spitze, zu gehen. So dass es dort sogar einfach ist, sich gut zu positionieren.

9. BIETE DEINEN KUNDEN DAS BESTMÖGLICHE KUNDENSERVICE

Wenn du zufriedene Kunden hast, dann läuft es auch entspannt in deinem Business. Gib 100%, um deine Kunden glücklich zu machen. Sorge dafür, dass sie ein unglaubliches Einkaufserlebnis haben.

Ich persönlich nehme mir da immer die USA als Vorbild. Dort ist das Service einfach viel besser! Deutschland (und Österreich) auf der anderen Seite sind richtige Service-Wüsten. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schlecht viele Unternehmen ihre Kunden behandeln.

Sei du anders in deinem Unternehmen! Behandle deine Kunden sehr zuvorkommend und mit Respekt! Behandle sie so wie deine besten Freunde!

10. SEI DANKBAR FÜR DAS, WAS DU HAST

Nichts macht so glücklich und entspannt wie Dankbarkeit. Dankbarkeit führt nicht nur zu Glück und Zufriedenheit, sondern kann wirklich Wunder geschehen lassen. Lasse die Ausrichtung auf Dankbarkeit zu deinem neuen Mantra werden. Die Ergebnisse werden dich begeistern!

[Bei meiner Blog-Parade zum Thema Dankbarkeit](#) findest du noch viel mehr Infos zu diesem Thema.

11. NIMM NIEMALS IRGENDWAS IN DEINEM BUSINESS PERSÖNLICH

In seinem genialen Buch „Die 4 Versprechen“ spricht Don Miguel Ruiz davon, wie wichtig es für ein glückliches Leben ist, nichts persönlich zu nehmen.

Und das gilt ganz genauso für dein Business! Du weißt nicht, warum andere Menschen tun, was sie tun. Warum sie sich so verhalten, wie sie es tun.

Wenn Kunden, Kollegen oder Kooperationspartner etwas tun, das dich ärgert oder verletzt, dann halte dir fest vor Augen: Es hat nichts mit dir zu tun! Die anderen Menschen leben in ihrer Welt und nehmen diese völlig anders wahr als du.

Auch wenn du Neider oder Hater anziehst, dann nimm das nicht persönlich! Kränke dich nicht darüber! Konzentriere dich auf dich und darauf glücklich zu sein. Und vergiss nicht:

Neid muss man sich erarbeiten! Nur Mitleid gibt es umsonst. (Sprichwort)

Wenn Menschen dich beneiden, dann gratuliere ich dir! Es heißt, du hast es geschafft!

Viel Freude und Erfolg auf deinem Weg, entspannt erfolgreich zu sein!

Herzliche Grüße auf dem Weg nach Costa Rica!

Mara

Dr. Mara Stix ist Online Unternehmerin und Amazon Kindle Bestseller Autorin. Nach einer 10 jährigen Karriere als Unternehmensberaterin und einem Doktor in Strategischem Management entschied sie sich Anfang 2014 die Corporate World zugunsten des neuen Unternehmertums zu verlassen. Heute lebt sie ihre Berufung und verdient mit ihrem Berufungs-Online Business inzwischen mehr als früher als gut bezahlte Unternehmensberaterin. Dabei genießt sie die Freiheit zu arbeiten was sie will, wann sie will, von wo aus sie will und vor allem mit wem sie will. Mit ihrem Blog www.marastix.com ihrem Podcast und ihrem Youtube Kanal erreicht sie monatlich über 40.000 Leserinnen und Hörerinnen.

FRANK KATZER:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – BIN ICH DAS?

Simone Weissenbach hat zur Blogparade „Entspannt selbständig“ aufgerufen

... mein erster Gedanke war: Ich bin nicht wirklich entspannt... selbständig schon... (seit fast 20 Jahren)

Ich nutze ihren Aufruf, mir mal Gedanken über meine Selbständigkeit zu machen. Dass ich selbst nicht wirklich entspannt an meine Selbständigkeit herangehe, liegt sicher nicht zuletzt an meinem fehlenden Hang zu Ordnung, Planung & Konsequenz.

ETWAS ZU MEINER „ENTSPANNUNGSGESCHICHTE“ ...

Ich bin inzwischen einiges entspannter als vor 2013, als ich noch meine Internetagentur am Laufen gehalten habe. Besser gesagt hat mein geschätzter Mitarbeiter damals eine Menge gewuppt — vor allem nachdem ich 2010 durch meinen Sohn zum Vater ernannt wurde... Danach sprang ich nur zwischen Kunden und Agentur hin und her. Das war wenig befriedigend für alle Beteiligten. Also musste s/ich etwas ändern.

So habe ich Ende 2012 den Entschluss gefasst, die seit 1999 bestehende Agentur wieder nur auf mich zu reduzieren, meinen fast 10 Jahre lang beschäftigten Mitarbeiter in die (gelungene) Selbständigkeit zu entlassen. Als der 2. Azubi dann Mitte 2013 seine Prüfung erfolgreich abgelegt hat (sagt man „abgelegt“? Deutsch ist manchmal schon komisch), war ich wieder alleine. Und trotz einiger Umstellungsholpereien war das sehr befreiend.

WAS FÜR MICH UNBEDINGT ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT GEHÖRT...

Zuerst einmal ist die entspannte Haltung eine Sache der inneren Einstellung — neudeutsch „Mindset“. Entsprechend ist es auch wichtig die äußeren Umstände nicht immer allzu wichtig zu nehmen.

Folgende Parameter ermöglichen mir ein entspannteres Arbeiten:

Superwichtig: Ich nutze Medien asynchron (E-Mail, Facebook-Chat, Skype-Chat, Anrufbeantworter, ...)

- ich gehe meist nie direkt ans Telefon oder Smartphone nur weil es gerade klingelt
- ich bilde mich mehr und mehr virtuell ab und packe mich in Facebook-Kommentare, YouTube-Videos, Periscopes, Webinare/Hangouts, Audios, Kurse usw.
- ich vereinbare 1:1 Termine wann es mir und meinen Kunden passt (ja, als Esel nenne ich mich zuerst)
- ich versuche mich im „Nein“ als Voreinstellung (klappt noch nicht so richtig)
- ich mache keine Kundentermine in meinem Home-Office (und wenn, dann nutze ich ein schönes Café in der Stadt)
- ich lerne, welche Jobs wichtig und welche unwichtig sind
- ich muss etwas nicht tun, nur weil es jemand (völlig egal wer) von mir erwartet
- ich schaue mehr nach dem, was mich voranbringt — daraus ergibt sich automatisch etwas, das auch meine Kunden voranbringt

MEINE ZAUBERWORTE: ASYNCHRON & VIRTUELL

Asynchrones Kommunizieren lässt mich (im Idealfall) meine Zeit so einteilen, dass ich mit meinen eigenen Projekten und meinen Kundenprojekten am besten vorankomme. Ich schätze es sehr, dass ich mein Arbeitsumfeld mittlerweile so ausrichten kann. Auch das virtuelle Abbilden meiner Leistungen und meiner selbst hat eine Menge großer Vorteile: Meine Videos, Facebook-Posts, Blogartikel, Tweets, Anleitungen arbeiten rund um die Uhr für mich und sind für mich „präsent“, damit ich es selbst nicht sein muss. Das setzt „Sichtbarkeit“ voraus. D.h., was ich von mir online stelle muss anderen auch zugänglich sein, gefunden werden und dort stattfinden, wo meine Kunden-in-spe sich aufhalten.

DIE MEISTEN SELBSTÄNDIGEN SIND SELF-EMPLOYED ABER KEINE UNTERNEHMER

Man muss doch als Selbständiger immer so aussehen, als würde man durchgehend rotieren und die Arbeitsflut gerade so bewältigen. Alles andere ist doch verpönt. Dass das völlig albern ist und eigentlich der gewonnen hat, der entspannt nach 4 Stunden intensiver Arbeit sein selbstgestecktes Tagesziel erreicht hat, wurde mir erst nach zig Jahren Selbständigkeit klar.

Meine Selbständigkeit war nicht viel mehr, als dass ich mir einen 9to22-Job als Webdesigner und später Agenturinhaber geschaffen habe... Das ist für eine Zeit O.K. aber irgendwann geht das meist nicht mehr gut.

Im Englischen ist man ehrlicher mit der Vokabel für Selbständigkeit: „self-employed“ heisst ja nicht viel weniger als bei sich selbst angestellt zu sein. Bei 99,99% der Selbständigen ist das auch so. Wenige sehen sich wirklich als Unternehmer und noch weniger TUN wirklich etwas dafür, Unternehmer anstatt „Selbstangestellter“ zu sein.

ES GIBT KEIN ANKOMMEN, KEIN FERTIGSEIN, KEINE 100%

Ich werde nie ankommen, wirklich fertig sein oder 100% perfekt abliefern. Und das ist O.K. so. Meine entspannten Alternativen sind:

- Dinge loslassen, die ich nicht ändern kann oder möchte
- Eigenschaften von mir annehmen, auch wenn ich mich nicht dafür begeistern kann
- Auch mal Dinge kollabieren lassen (auch wenn es nicht schön ist — das gehört zur freien Wahl) — und klar muss ich die Konsequenzen tragen...
- Ich bin bei einigen genannten Dingen weit von meinem Idealzustand entfernt. Aber ich bewege mich darauf zu ;-)

Ist dir aufgefallen, dass hier viele Sätze mit „Ich“ anfangen? Es hat mich durchaus Überwindung gekostet, diese Sätze nicht umzustellen. In der Schule habe ich gelernt, dass es schlechter Stil ist, wenn ich viele Sätze mit „Ich“ anfangen. Mittlerweile denke ich, dass gar nicht genug Sätze mit „Ich“ anfangen können. Nur wenn ich zuerst nach mir schaue, kann ich auch anderen wirklich helfen.

Oder wie siehst du das bei dir?

NICOLE RINNE:

WARUM ONLINE MARKETING DIR ENTSPANNUNG BRINGT

Mit Deinem Hundeunternehmen hast Du Dir (davon gehe ich jetzt einfach mal aus) einen Traum erfüllt. Du hast Dir vorher ausgemalt, wie toll es werden wird, wie viele Menschen und Hunde Du mit Deiner Arbeit begeisterst und natürlich hast Du auch davon geträumt, mit dem Verdienst aus diesem Business ein angenehmes Leben zu führen.

In der Realität sieht es dann meist nicht ganz so entspannt aus. Es kostet viel Mühe, das Unternehmen am Laufen zu halten, neue Kunden zu gewinnen und diese auch zu halten. Und dann ist da noch das liebe Geld, dass für Steuern, Versicherungen, Marketing usw. schneller ausgegeben als verdient ist. Es scheint so, dass wir immer mehr arbeiten und dabei nur langsam nach vorne kommen. Und bevor wir uns versehen, sind wir in einem Hamsterrad und fragen uns immer wieder, warum Traum und Realität so weit auseinander liegen.

WARTE NICHT AUF EIN WUNDER

Oft denken wir, während wir im Hamsterrad unserem Traum hinterher laufen: Wenn ich nur noch diese eine Sache schaffe – ja, dann kommt der große Erfolg! Doch die eine Sache ist nicht so einfach zu schaffen und wir kämpfen Tag für Tag darum, dieses Ziel zu erreichen und nebenbei noch alle anderen Aufgaben erledigt zu bekommen. Das geht schnell schief, denn eigentlich warten wir auf ein Wunder, das nicht eintritt.

Es kann auch nicht eintreten, denn Wunder sind ein Wunschtraum. Um Deine Ziele zu erreichen, muss Du etwas tun!

Ich würde Dir jetzt gern sagen, dass ich Dir das Rezept zur entspannten Selbständigkeit auf einem Silbertablett serviere. Aber auch das kann ich nicht. Ich kann Dir nur Anregungen geben, wie Du Deinen Weg gestalten kannst – und Dich auf diesem Weg unterstützen.

ONLINE-MARKETING KANN DIR ENTSPANNUNG BRINGEN

Bei vielen Hundee Unternehmern ist gerade das Marketing ein hoher Stress-Faktor. Marketing ist bei Dir vielleicht auch gleichbedeutend mit hohen Kosten und einem immensen Aufwand (schau Dir dazu den [letzten Blog-Beitrag](#) an). Ja, es kostet Geld und es kostet auch Zeit. Aber es muss nicht sehr viel Geld kosten und auch die Zeit, die Du aufwendest, kannst Du selbst bestimmen. Je mehr Zeit Du hinein steckst, desto schneller kannst Du zum Erfolg kommen. Hast Du weniger Zeit fürs Online-Marketing zur Verfügung, dauert es vielleicht auch etwas länger, bis Du Deine Ziele erreichst. Aber Du kannst es auch dann schaffen!

Wichtig ist es nur, dass Du Deine Ziele definierst und auch die Schritte, die auf dem Weg dorthin zu gehen sind. Und dann legst Du einfach los. Zum Beispiel mit einem Blog, in dem Du über Dich und Dein Unternehmen sowie Deine Erfahrungen berichtest. Oder mit einem YouTube-Kanal, wo Du Videos zeigst, die Deinen potentiellen Kunden helfen, ein Problem zu lösen. Du kannst vieles tun. Wichtig ist nur, dass Du es tust!

UND WARUM TRÄGT ONLINE-MARKETING NUN ZU EINER ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT BEI?

1. Online Marketing ist nachhaltig. Alles, was Du in Deinem Blog schreibst oder auf YouTube oder auch anderen Plattformen veröffentlichst, arbeitet nicht nur für einen kurzen Zeitraum für Dich, sondern lange – sehr lange. Und die Zeit ist hierbei definitiv Dein Freund. Denn mit der Zeit schaffst Du mehr Inhalte auch somit auch mehr Anknüpfungspunkte für Deine Wunschkunden.
2. Du entscheidest allein, wann Du wie viel investierst. Ob nun Geld oder Zeit, ohne Investitionen geht es auch beim Online-Marketing nicht. Aber Du kannst selbst entscheiden, wie viel Zeit Du aufwendest oder in was Du Dein Geld investierst. Wichtig ist nur, dass Du beim Online-Marketing eine gewisse Kontinuität schaffst und Deinen Plan verfolgst.
3. Du kannst selbst bestimmen, wie Deine Werbung aussieht. Und hier reden wir nicht nur vom Design. Beim Online-Marketing kann jeder mit seinen Vorlieben und Talenten Erfolge erzielen. Wenn Du gern schreibst, ist ein Blog vielleicht der richtige Kanal für Dich. Redest Du lieber? Dann probiere es mit einem Podcast. Und gefällt es Dir, Dich mit anderen auszutauschen? Dann bringen Dich soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter sicher weiter.
4. Du bist einfach unabhängig. Du musst Dich nicht danach richten, wann eine Zeitung erscheint, für die Du Anzeigen buchst oder ähnliches. Du hast alles selbst in der Hand und kannst so agieren, wie es zu Dir und Deinem Unternehmen passt. Und auch zu den Zeitpunkten, an denen es Dir am besten passt.

UND WIE GEHT'S NUN WEITER?

Über Ziele und Pläne zu reden, ist immer ein guter Anfang. So bekommt man Ideen und so können sich diese auch im Kopf festsetzen. Der nächste Schritt ist es dann aber, diese Ideen auch schriftlich zu fixieren. Denn was Du aufschreibst, hat mehr Gewicht. Und wenn Du es noch wichtiger für Dich machen willst, mach daraus einen Vertrag mit Dir selbst. Definiere in diesem Vertrag Deine Ziele und lege Schritte zum Erreichen dieser Ziele fest. Am besten ist es, wenn Du diese Schritte dann auch noch mit einer Frist versiehst, so dass Du Dir auch ein bisschen Druck machst.

In diesen Vertrag kannst Du Dir Belohnungen für das Erreichen von Fristen und Zwischenzielen einbauen – aber genauso gut auch Vertragsstrafen, die Dich zusätzlich motivieren. Belohnungen können ein neues Kleidungsstück, ein schöner Abend mit Freunden oder ähnliches sein. Als Vertragsstrafen können Dinge wie das Aufräumen des Kellers und ähnliche unliebsame Aufgaben ein guter Motivator sein.

Unter diesem Beitrag kannst Du Dir eine Vorlage für einen solchen Vertrag zusenden lassen. Gib einfach Deine E-Mail Adresse ein und der Rest geschieht dann automatisch.

Übrigens: Dieser Beitrag erscheint im Rahmen einer Blog-Parade, die von **Simone Weissenbach** ins Leben gerufen wurde. Unter dem Stichwort **„Entspannt selbständig“** kann jeder noch bis zum 25. Oktober 2015 daran teilnehmen und selbst einen Beitrag veröffentlichen. Aber nicht nur deshalb solltest Du Dir den Blog von Simone anschauen. Neben Links zu allen weiteren Beiträgen zu dieser Parade, findest Du dort auch viele weitere interessante Blog-Postings von Simone.



CLAUDIA MÜNSTER: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: DIESE 5 FÄHIGKEITEN BRAUCHST DU

Das Thema der Blogparade Entspannt selbständig von www.simoneweissenbach.com ist eine echte Herausforderung. Selbstständigkeit und Entspannung ist in unseren Köpfen so weit voneinander entfernt, wie nur irgendwie vorstellbar. Wenn Entspannung an dem einen Ende einer fiktiven Stress-Skala auf „0“ steht, befindet sich Selbstständigkeit bei „100“. Entspannt selbständig ist der schwarze Schimmel, der blondgelockte Jüngling oder der stille Schrei. Selbständig und entspannt passen einfach nicht zusammen!

Liegt es an dem Verständnis von Arbeit in unserem Kulturkreis, dass beide Begriffe scheinbar nicht zusammen passen wollen? In unserem Kulturkreis steht ein selbstständiges Business für hartes und unaufhörliches Rackern, ununterbrochenen Konkurrenzkampf und einen Verlust an Freizeit. Wer hingegen entspannt im Job ist, arbeitet nach unserem westlichen Kulturverständnis eher wenig und ist nicht karriereorientiert. In den letzten zehn Jahren hat allerdings ein Umdenken stattgefunden. Spätestens seit der Generation Y sind Spaß am Job und eine Leichtigkeit im Arbeitsleben DIE großen Ziele. Da diese Ziele in einem Angestelltenverhältnis eher schwer zu realisieren sind, könnte der Weg in die Selbstständigkeit die Möglichkeit bieten, entspannt selbstständig zu sein.

Dem widerspricht jedoch Folgendes: Was verbindet alle Unternehmer? Es müssen Gewinne erzielt werden. Egal, in welchem Bereich du tätig bist, das ist die Formel, auf die jede selbständig ausgeübte Tätigkeit herunter zu brechen ist. Die Gewinnerzielung ist Zweck jeder unternehmerischen Tätigkeit. Das ist ein Fakt und diese Aufgabe übt Druck aus.

WAS BRAUCHT ES ALSO UM ENTSPANNT SELBSTÄNDIG ZU SEIN?

Es gibt Selbständige, die entspannter erscheinen als andere. Die trotz der Selbständigkeit Freude am Leben haben und denen dieser Druck scheinbar weniger zu schaffen macht als anderen. Und dafür brauchst du fünf Fähigkeiten.

1. DU MUSST GROSSARTIG IM SCHEITERN SEIN

Jede längerfristig angelegte Selbständigkeit bringt auch Misserfolge. Jemand wird einen deiner Kunden wegschnappen, du bekommst einen Folgeauftrag nicht, mit dem du fest gerechnet hast, jemand ist mit deiner Leistung nicht zufrieden, wechselt zur Konkurrenz und dein Renommee leidet darunter. Du hast fette Jahre und du hast Verlustjahre. Du wirst in deinem Business auch Misserfolge haben und das ist eine unumstößliche Gesetzmäßigkeit. Die Frage ist nun: Wie gehst du mit dem Scheitern um? Wenn du nach einem Misserfolg an dir zweifelst, wenn du dich beklagst, wenn du an deiner Niederlage festhält, wirst du verkrampft und unproduktiv. Wenn du jede Niederlage persönlich nimmst und schwer an ihr trägst, wird die Last immer größer und größer.

Diese Haltung nimmt dir deinen Glauben an dich und deinen Erfolg. Sie lähmt dich und hindert dich daran zu agieren – du bleibst nur im Reagieren.

Und dann gibt es die Menschen, die nach der anfänglichen und verständlichen Enttäuschung nach einem geschäftlichen Misserfolg, aufstehen, die sich nicht umdrehen, sondern nach vorne blicken und danach Ausschau halten, wo der nächste Erfolg liegen könnte. Dieser Typus Mensch hält die Niederlage aus, mehr noch, er wächst an ihr.

Wer großartig im Scheitern ist, hat die feste Überzeugung, dass der nächste Kunde nur darauf wartet, von ihm gefunden zu werden. Der Blick ist nach vorne gerichtet – trotz der Analyse woran dieses Geschäft gescheitert ist. Ein Scheitern ist für diesen Typ Mensch Motivation und löst in ihm ein Ideenfeuerwerk aus, mit welcher Geschäftsidee und welcher Strategie er erfolgreich sein wird.

Diese Eigenschaft, ein Scheitern zu ertragen und danach noch motivierter noch vorn zu schauen, befähigt dich, Misserfolge als Teil des Ganzen zu betrachten, daraus wie Phönix aus der Asche wieder aufzustehen und voranzuschreiten auf der Suche nach der nächsten Challenge. Diese Fähigkeit macht dich in deinem Business freier und entspannter.

2. DU MUSST DICH MIT DEN RICHTIGEN LEUTEN UMGEBEN

Es gibt Macher und es gibt Bewahrer, es gibt den Analytiker und es gibt den Visionär, es gibt den Verkäufer und es gibt den Strategen. Wir können nicht alle Eigenschaften, die es für eine erfolgreiche Selbständigkeit braucht, in uns vereinen. Was auch immer du in dein Business einbringst, du musst dafür sorgen, dass du dich mit Partnern, Mitarbeitern oder Unterstützern umgibst, die genau das haben, woran es dir fehlt. Du bist ein großartiger Visionär, aber administrativ ahnungslos? Du brauchst einen Partner, der genau diese Fähigkeit mitbringt, damit deine Visionen auch monetär verwertet werden können.

Diese Verteilung der Kompetenzen reduziert die Last, die auf dir lastet. Und das macht dich frei, genau das zu tun, was du besonders gut kannst. Und auch das trägt zu deiner Entspannung bei.

3. DU MUSST DICH ENTWICKELN WOLLEN

Ein Business, das sich nicht weiterentwickelt, wird nicht dauerhaft fortbestehen. Der Markt ist in permanenter Veränderung. Aber auf diese Veränderungen lediglich zu reagieren, sie als notwendiges Übel zu begreifen, wird dich und dein Business nicht voranbringen.

Wenn du selbständig bist, musst du bereit und in der Lage sein, dich immer weiter zu entwickeln. Es geht dabei nicht darum, dass du Wünsche, wie z.B. eine bestimmte Umsatzgröße hast und diese als Ziel definierst. Vielmehr musst du persönlich wachsen wollen. Entscheidend ist, dass du für deine Kunden immer besser werden willst, dass du immer wieder bereit bist, etwas anders und besser zu machen. Du darfst nicht stillstehen und immer so weitermachen wollen nur, weil es bislang erfolgreich funktionierte. Vielmehr betrachtest du immer wieder dein Business und überlegst, wie du es noch effektiver, innovativer und wertstiftender machen kannst.

Diese Motivation nach Entwicklung treibt dich voran. Es will aus dir heraus, denn du bist davon überzeugt. Disziplin und Zielorientierung sind dabei notwendig, aber sie sind nicht die Motivation für deinen Wunsch nach Weiterentwicklung. Deine Motivation ist der Wunsch nach innerem Wachstum. Und wenn du dein Ziel erreicht hast, wirst du neue Ideen haben, um dich erneut weiterzuentwickeln.

Dein tiefer Wunsch nach Weiterentwicklung befähigt dich, der Forderung des Marktes nach Fortschritt, nachzukommen und dennoch entspannt zu sein.

4. DU HAST DAS RECHT HIER ZU SEIN

Du bist der festen Überzeugung, dass es dein Recht ist erfolgreich zu sein. Diese innere Haltung ist ausschlagend dafür, wie du Misserfolge und Rückschläge interpretierst; ob sie als Zeichen dafür interpretierst, dass du nicht geeignet bist für die Selbstständigkeit, dass dir möglicherweise Fähigkeiten oder Talente fehlen. Oder ob du sie aus einer inneren Haltung der Selbstentwicklung als Herausforderung begreifst. Was auch immer passiert, du weißt, dass dir der Erfolg zusteht. Und wenn es beim ersten Mal nicht klappt, dann änderst du die Strategie. Den inneren Stimmen, die dir das Gegenteil einflüstern wollen, sagst du, dass sie den Mund halten sollen. Aber du gehst den Weg in Richtung deines Ziels weiter. Weil du weißt, dass du es kannst und dass es dir zusteht.

5. DU MUSST DEN HYPOTHETISCHEN SUPER-GAU ERTRAGEN

In Zeiten, in denen dein Business gut läuft, kannst du diesen Punkt vernachlässigen. Aber nach den Gesetzmäßigkeiten des Marktes wird es irgendwann auch schlecht laufen. Wenn deine Zahlen nicht stimmen, machst du dir Sorgen, du bekommst Zukunftsängste und deine Motivation und deine positive Ausstrahlung reduziert sich. Du wirst unkonzentriert und vielleicht schläfst du schlechter. Deine Fähigkeit mit diesen Phasen umzugehen, ist ganz entscheidend dafür, ob du entspannt und selbständig sein kannst.

In der langjährigen Selbstständigkeit mit meinem Mann und Partner Manfred Lange setzen wir von Zeit zu Zeit ganz gezielt ein Tool ein und spielen ein Szenario durch:

Was ist das Schlimmste was passieren kann?

Wir stellen uns ganz konkret vor, was passieren würde, wenn wir scheitern würden. Was wären die Konsequenzen? Wie würde es sich anfühlen? Was würde sich in unserem Leben ändern? Wie sähe unser Alltag aus? Mit diesem Vorgehen überlisten wir zum einen unsere Ängste. Bereits durch das Aussprechen verlieren diese etwas an Schrecken.

Zum anderen haben auch Gefühle wie Ängste eine Halbwertszeit. Auch wenn die Vorstellung des Super-GAU zunächst Panik in dir auslöst, so ist dieses Gefühl von Panik nicht unendlich lang mit gleicher Intensität wahrnehmbar. Aber die wesentliche Erfahrung, wenn wir dieses Szenario durchspielen, ist für uns, dass wir spüren und erkennen, dass die für uns wirklich wichtigen Dinge nicht vom geschäftlichen Erfolg abhängig sind. Diese Erkenntnis nimmt uns die Angst vor dem Scheitern und vor dem Super-GAU.

Aber dieses Tool hat noch einen anderen unglaublichen und wunderbaren Effekt. Tatsächlich ist es so, dass du durch dieses Vorgehen die Kontrolle über deinen Körper und somit über deine Gefühle zurückerlangst. In den Momenten der Angst fängt dein Herz an schneller und schneller zu schlagen. In diesen Phasen der extrem hohen und schnellen Herzfrequenz reduziert sich die Denkleistung eines Menschen. Tatsächlich ist es so, dass du scheinbar dumm wirst, dir fallen die einfachsten Dinge nicht ein. Mit dieser geringeren Denkleistung wirst du nicht in der Lage sein, Lösungen für die aktuellen geschäftlichen Probleme zu finden, du hast keine kreativen Ideen haben, die dich voranbringen.

Durch das worst case Szenario beginnst du deinen Körper und deinen Herzschlag zu kontrollieren, weil die Angst an Schrecken verliert, du übernimmst Verantwortung. Du beginnst ruhiger und gleichmäßiger zu atmen und dein Gehirn wird ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Und in dieser ruhigen und entspannten Haltung, wirst du erkennen können, dass es Lösungen gibt, dass das Leben weitergeht und das dein Glück nicht vom Erfolg deines Business abhängig ist.

Ein selbständiges Business zu haben ist nicht leicht, ist Arbeit und Disziplin. Und doch ist es möglich im selbstständigen Business entspannt zu sein. Diese fünf Fähigkeiten helfen dir in deiner Selbstständigkeit trotz des Erfolgsdrucks entspannt zu bleiben. Aber es ist ein Prozess: Du musst diese Fähigkeiten wieder und wieder trainieren, du musst ein Meister darin werden. Und du wirst erkennen: Ja, selbstständig und entspannt zu sein, ist möglich, wenn ich es will.

Deine

Claudia

„Who you are comes to life“. Als Coach und Beraterin unterstützt Sie **Claudia Münster** genau darin: Wie Sie erkennen und leben, was Sie und was Sie ausmacht. Was in Ihnen schlummert und zum Leben erweckt werden will. Und zwar unabhängig davon, ob es sich um Ihre persönliche oder berufliche Entwicklung handelt. Geprägt durch ihre langjährige Erfahrung als Führungskraft, die Tätigkeit als Juristin und nicht zuletzt durch das Leben selbst, zeichnet Claudia Münsters Arbeit als Coach eine wertschätzende und empathische Grundhaltung aus, die getragen ist von dem Wissen um die Fallstricke, die dafür sorgen, dass wir uns selbst im Weg stehen.

Erfahren Sie mehr unter: www.claudiamuenster.de



JESTA PHOENIX:

WERKZEUGE FÜR ENTSPANNTES (SELBSTSTÄNDIGES) ARBEITEN: ICH KÖNNTE, ICH SOLLTE, ICH WÜRDE, ICH WERDE

Ich glaube an das glückliche Arbeiten. Ich glaube, dass wir nur dann wirklich unser Bestes geben und einbringen können. Wenn wir gestresst, uns selbst verbiegend und immer nur einer utopischen To-Do-Liste hinter hetzend durchs Leben ziehen, verbrauchen wir die meiste unsere Energie fürs Aushalten, fürs ständig auf Adrenalin sein und fürs Irgendwiehinkriegen und ständig in Angst, Sorge, Scham sein... Alle anderen haben irgendwo heimlich gutes Zeitmanagement gelernt, nur wir nicht. Das Was unseres Arbeitens haben wir uns mit der Selbstständigkeit ja sehr genau ausgesucht. Aber das Wie hinkt immer hinterher, so wie wir unserem Zeitplan... Sollte es sich nicht von allein einstellen und einfinden? Jetzt machen wir doch, was wir immer wollten – wo bleibt denn da nur das Glück?

Glück ist immer beides zusammen: Sinn & Vergnügen. Klar kann das Eine mal kurzzeitig hinten anstehen, wenn das Andere gerade wichtiger ist. Aber im Großen und Ganzen sollte es ein Gleichgewicht ergeben. Bei der Selbstständigkeit schauen wir meist eher auf den Sinn und meinen, dass das Vergnügen ja daraus entsteht, dass wir uns diesen Luxus, diese Anmaßung ‚uns selbst zu verwirklichen‘ ja überhaupt leisten. Reicht es nicht, dass wir machen, Was wir wollen? Nein, das reicht nicht. Das Wie muss genauso authentisch, nachhaltig und lebensbejahend sein, wie wir selbst. Manche nennen das WieZeitmanagement...

Viele Selbstständige haben ein Dauer Abo auf das Gefühl der Überwältigung – zu viele Termine, zu viele Ideen, zu viele Projekte, zu viele Dinge, die du machen könntest, zu viele Dinge, die du machen solltest, zu viele Dinge, die du machen würdest und zu wenig Dinge, die du machen willst und dann auch wirklich tust.

Viele Ideen haben ist gut. Es vermittelt ein schönes Gefühl von Fülle und Reichtum an Möglichkeiten. Aber es fängt da an, uns zu lähmen, wo wir anfangen uns, um uns selbst zu drehen, weil wir nicht wissen wo wir anfangen könnten, sollten, würden, werden... Oft kommen wir dann gar nicht vorwärts.

Deswegen gebe ich dir heute für deine entspannte Selbstständigkeit die folgende Übung mit. Es ist eine Methode, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren und dann auch wirklich zu machen. Sicherlich braucht die Übung Zeit. Und du hast vielleicht das Gefühl, dass dir genau diese fehlt. Also machst du die Übung nicht und machst stattdessen. Irgendwas. Hauptsache was machen... Oder du nimmst dir diese kleine Auszeit vom geschäftigen Tun und sammelst dich, um dann gezielter und mit mehr Qualität zu arbeiten, anstatt immer nur die Quantität deiner Arbeit aufzustocken.

1. Du fängst damit an 50 Dinge aufzuschreiben, die du ganz allgemein für deine Arbeit oder für ein bestimmtes Projekt machen könntest. Hört sich viel an? Vielleicht. Aber an einem normalen Tag geistern dir sehr wahrscheinlich noch mehr Könnte-Aufgaben durch den Kopf und blockieren deine Konzentration auf das, was vor dir liegt.

Es kann gut sein, dass du nach 25 Punkten denkst, dass es reicht. Versuch trotzdem weiter zu gehen, um wirklich alles abzugrasen und mal aus dem ewigen Gedanken Karussell zu erlösen.

Es kann auch gut sein, dass du dich am Ende der Liste noch überforderter fühlst. Auf Adrenalin. Du möchtest vorpreschen und alles auf einmal machen. Sofort. Und mit ganz viel Lust drauf. Aber wo anfangen? Das ist doch alles nie zu schaffen... Genau. So sieht es wahrscheinlich jeden Tag in dir aus. Deine innere Liste ist wahrscheinlich noch viel länger. Diese Veräußerlichung stellt den Zustand des Alles-Wollens nur noch mal extra künstlich her, damit du bewusst erlebst, wie unmöglich du es dir täglich machst.

2. Mach eine kurze Pause zwischen den einzelnen Schritten dieser Übung. Stell dich ans offene Fenster und schau in die Ferne. Trink ein Glas Wasser. Ganz in Ruhe. Schluck für Schluck. Wenn Du, wie ich solche Selbstcoaching Übungen entfernt von deinem Schreibtisch machst (Café, beim Wandern im Wald, auf der Spielplatz Bank – gern auch ohne eigene Kinder im Sand), dann lauf ein paar Schritte.

3. Nun schreibst du 25 Dinge auf, die du tun solltest. Frag die Stimme, die dir im Nacken sitzt. Oder stell dir die Person in deinem Leben vor, auf die du die Sollte-Verantwortung übertragen hast in deinem (Arbeits-) Leben. Was solltest du tun? Schreibe es auf. Und ja es kann gut sein, dass es völlig konträr ist zu dem, was du auf die Ich-könnte-Liste geschrieben hast oder sich auch innerhalb dieser Liste widerspricht. ‚Sollte‘ kann sehr lächerlich sein. Lass es ruhig. Wir schreiben hier nur auf.

Hier kann es gut passieren, dass du entweder in Lachen ausbrichst oder sehr wütend wirst und eventuell mit der Person in deinem Kopf zu argumentieren anfängst. Lass es geschehen und sich in dir austoben. Wenn du es nicht bekämpfst, ist es irgendwann fertig. Ein paar Schritte zu laufen, hilft auch hier wieder.

4. Nun kommen wir zu den 12 Dingen, die du (gern) tun würdest. Hier kommt das Vergnügen ins Spiel. Worauf hast du wirklich Lust? Von all dem, was du tun könntest – wo sitzt gerade der Enthusiasmus? Wofür brennst du? Auch die Dinge, die du tun solltest werden hier mit reinspielen. Vielleicht hast du irgendwas nicht gemacht, weil es sich in der Stimme deiner Kontrollperson versteckt hat und du aus Rebellion, dem nicht nachgegangen bist. Wenn du es von der Person entfernst – willst du selbst es denn tun? Ist es dir selbst wichtig? Dein Leben ist ja nicht von Reaktionen auf andere regiert. Sondern du agierst von dir aus. Was möchtest du tun?

Hier stellt sich oft ein Gefühl der Ruhe und Übersicht ein. Ist ja viel kleiner geworden die Liste. Und dann noch alles Dinge, auf die du Lust hast und wirklich tun willst. Also los geht's. Du fängst bestimmt gut an und kriegst auch viel hin, aber spätestens bei der fünften Aufgabe, hast du das Gefühl den Überblick schon wieder verloren zu haben, hinterher zu sein, nicht das zu schaffen, was du dir vorgenommen hast.

5. Also verkleinern wir die Liste nochmals. Und diesmal nicht nur einmal um die Hälfte, sondern gleich zweimal um die Hälfte und kommen bei 3 Dingen, die du tun wirst Versuche spontan aus dem Bauch heraus zu schreiben. Was hat sich in dir festgesetzt, das du als erstes tun möchtest und wirst? Was ist dir besonders wichtig? Bleibe hier nicht im Kopf, dann fehlt dir der Enthusiasmus und du sitzt wieder im Sollen. Wenn du nur drei Dinge tun könntest, was wären sie dann?

Mach dir keine Sorgen, um den Rest deiner Listen. Was dir wichtig ist, bleibt in dir. Und zur Not schaust du nach diesen drei Aufgaben nochmals auf die Listen. Oder schreibst sie nochmal für den jeweiligen Moment.

6. Drei Dinge, die du tun wirst. Setze dir einen Zeitrahmen gemäß den Aufgaben. Sei realistisch. Sei großzügig und kalkuliere den Faktor X (das Unerwartete) mit rein, so wie er in deinem Leben auftritt (für Eltern ist der Faktor X für gewöhnlich sehr hoch...).
7. Sind deine 3 Dinge wirklich Aufgaben? Oder sind sie Projekte? Business Plan schreiben ist ein Projekt, da es zu viele Teilschritte gibt. Den ersten Entwurf des Business Plan Inhalts zu schreiben, ist eine ganz konkrete Aufgabe. Umso spezieller die Aufgaben sind, umso schneller und konzentrierter kannst du sie erfüllen. Und dich gut fühlen, weil sie erledigt sind. Also wenn du kannst, verwandle die 3 Dinge in 3 spezielle Aufgaben. Und nochmals – bis wann möchtest du sie erledigt haben? Sei so genau wie möglich.
8. Schreibe diese 3 Aufgaben auf einen Klebezettel und hefte ihn an deinen Bildschirm (oder was du sonst ständig im Blick hast). Tu nichts anderes (von deiner Liste) bis diese 3 Aufgaben erledigt sind.
9. Nun kannst du dir entweder 3 weitere Dinge von der Ich-würde-Liste holen oder das Ganze nochmals von vorn anfangen. Das ist nämlich ein weiteres Problem von zu langen To-Do-Listen. Sie sind schnell nicht mehr aktuell. Sobald du beginnst was zu tun, ändert sich deine Sichtweise, dein Verständnis, deine Prioritäten, die Situation selbst... Daher ist wichtig, dass wir das große Bild immer wieder aufrufen und nachkontrollieren und uns dann nur für die nächsten (drei) Schritte verpflichten. So arbeiten wir gezielt und konzentriert.

DAS REICH GEFÜHL EINE AUFGABE SORGSAM UND VOLLSTÄNDIG ERLEDIGT ZU HABEN.

Lieber drei Aufgaben langsam und gewissenhaft vollbringen, als sich mit 12 Würde Aufgaben schwindelig zu jonglieren, sich von 25 Sollte-Aufgaben verfolgen zu lassen oder angesichts von 50 Könnte-Aufgaben, wie das Reh im Scheinwerferlicht zu erstarren...

Das Gute an der Übung ist, dass umso öfter du sie machst, umso schneller kannst du sie auch in dir selbst ablaufen lassen und umso sicherer zum Wesentlichen vorzudringen. Nur weil du viele Dinge tun könntest, heißt nicht, dass du sie auch tun musst. Es reicht, wenn du das tust, was du auch tun möchtest.

Dieser Blogbeitrag ist entstanden inspiriert von der [Blogparade zu entspannt selbstständig sein](#) und während meiner monatlichen Wandertour auf der 66-Seen Route Berlin. #slow66berlin

Jesta Phoenix, Bloggerin, Business Coach & Trainerin für intuitives Zeitmanagement für pragmatische Visionäre. Jesta glaubt an das glückliche Arbeiten und träumt von einer Welt, in der jede Person die Möglichkeit hat, das beizutragen, was ihr am Herzen liegt, weil nicht nur das Was der Arbeit stimmt, sondern auch das Wie.

www.phoenix-business-coaching.de



LYDIA WILMSEN:

POWERST DU DURCH ODER NIMMST DU DIR AUSZEITEN? EIN PLÄDOYER FÜRS NICHTSTUN

Die drei Tage Verspätung des Artikels liegen daran, wie auch der Titel schon vermuten lässt, dass ich mich dem Nichtstun gewidmet habe...

Der Beitrag erreicht dich nämlich ein paar Tage nach meinem Urlaub auf der Insel Naxos in Griechenland. Dort hab ich die letzten zwei Wochen die Seele baumeln lassen und meinem Körper mit gutem Essen, viel Sonne und ganz viel Schlaf pure Erholung gegönnt. Und dank schlechter Internet Verbindung auch geistig mich richtig schön von der Arbeit trennen können ☺. Und als kleine Inspiration für dich und zu deiner Entspannung hab ich gleich ein paar Fotos von der wunderschönen Insel Naxos eingeflochten.

Und obwohl der Artikel schon vor der [Blogparade von Simone Weissenbach](#) entstanden ist, möchte ich ihn nachträglich dieser Blogparade mit dem tollen Thema "Entspannt selbstständig" widmen.

WIR LEBEN IN EINER ZEIT, WO NICHTSTUN NICHT HOCH ANGESEHEN IST

Die Ansage ist arbeiten, arbeiten, arbeiten. Derjenige, der am gestresstesten und überarbeitesten ist, den hält Welt für ganz besonders wichtig und bedeutsam. Sonst würde er ja nicht 60+ Stunden machen, oder?

Richtet er sich nicht eigentlich gerade zu Grunde?

Um die Gefahr zu sehen, die in der Kopplung des eigenen Selbstwerts an die geleistete Arbeitszeit liegt, muss man sich nur Zahlen zum so genannten Burnout Syndrom anschauen... Und das Thema Überarbeitung ereilt ja nicht nur Festangestellte, sondern durchaus auch uns Selbstständige. Selbst und ständig, bei vielen ist der Name Programm!

WIR VERGESSEN, DASS WIR MENSCHEN SIND UND KEINE MASCHINEN

Maschinen können durcharbeiten. Über eine lange Zeit (vorausgesetzt richtige Kühlmittel, Schmiermittel, etc., ich kenn mich da nicht so aus). Ein Mensch braucht Ruhepausen. Die Meisten, die nachts zwischen 6 und 9 Stunden schlafen, werden mir zustimmen ;). In dieser Zeit verarbeitest du deine Erfahrungen des Tages/der Tage zuvor und dein Körper und Geist erholen sich. Daher ist Schlafen etwas extrem Existentielles und diejenigen, die meinen sie bräuchten nur 3 Stunden davon, tun sich nicht wirklich etwas Gutes.

DAHER MEIN 1. TIPP: SCHLAF AUSREICHEND!

EIN MENSCH BRAUCHT RUHEPAUSEN UND AUSZEITEN

Mit dem gesunden Tiefschlaf des Nächtigen ist es nicht getan. Gerade auch tagsüber brauchen wir Menschen Auszeiten. Mehr als eine Stunde am Stück im Höchstfall kann sich ein Gehirn nicht konzentrieren (meins sogar nicht mal so lange ;)). Dann eine Pause von 5-15 Minuten ist optimal um im Anschluss wieder hochkonzentriert arbeiten zu können.

Das gilt ganz besonders für uns Selbstständige und Unternehmer, denn im besten Falle ist alles, was wir tun auf das ausgerichtet, was uns begeistert (im Gegensatz zu einem Großteil der Angestellten). Und jede Minute, die wir für unser Business arbeiten, tun wir aus vollem Herzen. Umso wichtiger sind die Pausen, um neu Kraft zu tanken, um uns neu zu fokussieren, um die Gedanken schweifen zu lassen. Du läufst 4 x 100 Meter nicht am schnellsten, wenn du sie am Stück läufst, sondern wenn du dich dazwischen erholen kannst.

Du bist am produktivsten, wenn du zwischendurch mal abschaltest und dein Gehirn Zeit hat, alles zu verarbeiten, was du so reingepackt hast. Das ist keine verlorene Arbeitszeit, sondern das Beste, was du für dein Unternehmen tun kannst!

TIPP 2: MACH MINDESTENS NACH JEDER STUNDE KONZENTRIERTER ARBEIT EINE PAUSE – DAS IST EIN TURBOBOOSTER FÜR DEINE KONZENTRATION 😊

DIE JAHRESURLAUBE

Ruhepausen zu nehmen gilt für deine Tageseinteilung, aber gerade auch auf den Monat und das Jahr bezogen. Eine Zeit, in der du dich nur dir selber widmest und einfach mal überhaupt nichts machst. Gönn dir längere Auszeiten im Jahr, am besten mehrmals - dein Unternehmen, deine Seele, dein Körper werden es dir danken! Auch wenn wir unser Unternehmen noch so sehr lieben und ja auch eine Botschaft damit in die Welt hinausbringen wollen, zu anderen Menschen. Das geht nur, wenn wir zwischendurch selber wieder neu Kraft tanken. Das, was für den Tag gilt, gilt auch für längere Zeitabschnitte.

Am aller wichtigsten ist diese Auszeit genau dann, wenn du meinst gerade ganz besonders viel machen zu müssen. Wenn dein Tag und dein Monat so voll ist, dass du nicht mehr geradeaus schauen kannst. Ein radikaler Cut, egal wie viele Menschen um dich herum im Dreieck springen, ist dann oft die einzig sinnige Lösung. Denn das, was du produzierst, wenn du im Stress bist, wenn du deine größere Vision aus den Augen verloren hast, nicht mehr gescheit denken kannst, ist sowieso nur noch Quatsch.

TIPP 3: GÖNN DIR PHASEN DER ERHOLUNG ÜBER DAS JAHR HIN GESEHEN

NICHTSTUN IST WIE EIN REBOOT DEINES SYSTEMS

Du kennst es wahrscheinlich auch mit rauchendem Kopf an einer Sache zu sitzen und einfach nicht auf einen grünen Zweig zu kommen. Dann weiter drüber nachzudenken, bringt einfach nichts. Und wenn du eine Woche später wieder drüber nachdenkst, stellst du fest, dass der erhellende Gedanke schon längst gedacht und umgesetzt wurde...

Gerade in Phasen in denen deine Kreativität blockiert ist hilft dir Innehalten, Fokus auf anderes, Ablenkung, ein Spaziergang durch die Natur oder einfach mal Nichtstun.

Wenn du quasi dein System einmal ab- und dann wieder angeschaltet hast, ergeben sich Lösungen oft wie von selbst. Dinge, an denen du vorher stundenlang gesessen hast, sind auf einmal innerhalb von Minuten erledigt.

TIPP 4: HALT INNE UND MACH EINE PAUSE, WENN DEINE KREATIVITÄT BLOCKIERT IST

NICHTS AUF DIESER WELT IST WICHTIGER, ALS DEINE EIGENE GESUNDHEIT, DEIN WOHLERGEHEN UND DAS DEINER LIEBSTEN

Wenn du gestresst deine Mitarbeiter fertigmachst und schlecht gelaunt deine Mitmenschen nervst, wenn du krank und mit kaputtem Körper in einem Haus voller Kranken rumliegst, dann ist niemandem geholfen. Und wenn du deine Visionen nicht in die Welt tragen kannst, weil dein Körper und Geist nicht mehr mitspielen können, dann haben wir wieder einen Menschen weniger, der an einer Neugestaltung unserer Welt mithilft. Es geht um dich! Denn die Welt wird sich mit und ohne dich weiterdrehen, aber evtl. um ein großes Potenzial beraubt worden sein.

TIPP 5: WERDE DIR SELBST UND DEINER VERANTWORTUNG BEWUSST – NUR DU KANNST DEINEN GANZ DIR EIGENEN BEITRAG IN DIESER WELT LEISTEN – OHNE DICH UND DEINE VISION IST SIE EIN GUTES STÜCKCHEN ÄRMER

NICHTSTUN UND SCHÖN URLAUBEN WIRD HEUTZUTAGE ALS LUXUS ANGESEHEN

Hier mein Plädoyer: Gib dir selber so viel Wertschätzung, dass du dir immer diesen Luxus gönnst, wenn du merkst, dass es an der Zeit ist. Urlaub und "Nicht-Arbeiten" zu verpönen, kommt aus der Zeit, als Menschen nur noch zu Arbeitern und fraglosen Konsumenten herangezogen werden soll(t)en. Dasselbe gilt übrigens auch für gutes Essen und Bewegung. Du bist nicht deine Arbeit, dein Tun, dein Machen. Erst durch Pausen wirst du wieder wie Lichtblicke in deine eigene wirkliche Essenz erfahren können. Gerade wir Selbstständige müssen diesen Schritt bewusst geben, denn wir haben weder bezahlten Urlaub, noch bekommen wir Urlaubsgeld oder ähnliches. Wir sind für diesen so wichtigen Bestandteil unserer Arbeit (ja, so sollten wir es sehen, Urlaubszeit sollte selbstverständlicher Teil unserer Arbeit sein) selber verantwortlich.

Wie so eine Zeit der Entspannung und Ruhe aussieht, ist ganz dir überlassen. Reise ans Ende der Welt in ein Luxus-Resort, mach eine einsame Wanderung durch die Berge, sitz bei dir zu Hause im Garten und schau dir die Blumen an. Aber mach etwas, wo du abschalten kannst, wo du nicht mehr mit deinem Alltag verknüpft bist. Möglichst mindestens zwei Wochen. Das ist der Zeitraum, den man angeblich braucht, um wirklich aus dem Arbeitsmodus rauszukommen. Dare to dream big, auch im Urlaub. Gönn dir was. Du bist die Einzige, die es sich verbietet :)

TIPP 6: SO WIE DU MIT DIR UMGEHST, SO WIRST DU MIT ANDEREN UMGEHEN UND SO WIRD SCHLUSSENDLICH AUCH DIE WELT MIT DIR UMGEHEN.

Was hältst du so vom Urlauben und Nichtstun?

Ich freue mich über deine Meinung!

SEI ES DIR SELBER WERT DIR GUTES ZU TUN. NUR DANN KANNST DU AUCH DEIN VOLLES POTENZIAL AN DIE WELT WEITERGEBEN!

Viel Spaß dabei und alles Liebe

Lydia

Lydia Wilmsen:

Finde, lebe und liebe deine Berufung: Ich unterstütze dich dabei, deine Talente und Fähigkeiten in ein Business zu verwandeln. Als Coach, Beraterin und Mentorin begleite ich dich auf deinem Weg in die berufliche Selbständigkeit. Getreu dem Motto „Erschaffe ein Leben, das du liebst und ein Business, das dich begeistert“. Als Sparringpartnerin stehe ich dir zur Seite und unterstütze dich in Klärungsprozessen, helfe dir bei der Fokussierung, stärke dir den Rücken, ermutige und motiviere, helfe dir den Blick aufs Wesentliche zu lenken.

Mehr Infos unter: www.lydiawilmsen.de



STEFANIE KRUSE: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG 7 TIPPS

DAMIT AUS SELBSTSTÄNDIG NICHT SELBST UND STÄNDIG WIRD

Simone von www.simoneweissenbach.com hat zur Blogparade „Entspannt selbstständig“ aufgerufen. Und da dachte ich mir, das passt doch ganz gut in die neue Reihe zum Lifestyle Business.

Du kennst sicher auch den Spruch „Selbstständig bedeutet selbst und ständig“. Aber geht auch entspannt selbstständig? Dieser Frage möchte ich mich heute widmen, dir ein wenig aus meiner Erfahrung erzählen und dir ein paar Tipps geben, wie du gerade in der Gründungs- und Anfangsphase deines Lifestyle Business entspannt bleiben kannst.

Der Hintergedanke bei deinem Lifestyle Business ist ja, dass du flexibel arbeiten kannst oder sogar ortsunabhängig, wenn du möchtest. Und dir dadurch mehr Freiheit und Lebensqualität verschaffst, als du sie in einem „normalen“ 9-to-5 / Angestellten-Job hast. Und deswegen möchtest du natürlich nicht in die „Selbst und ständig“ Falle laufen. Und am Ende für dich selbst ein schlimmerer Chef werden, als es dein alter vielleicht war.

Hier also meine 7 Tipps für dich, um entspannt selbstständig zu sein:

1. ZÜGELE DEINEN PERFEKTIONISMUS

Ja, du bist jetzt selbstständig und erst mal für (fast) alles selbst verantwortlich. Und ja, du wirst auch immer noch alles perfekt machen wollen und das vielleicht sogar noch mehr als früher – eben, weil es jetzt dein Lifestyle Business, dein eigenes Ding, dein „Baby“ ist.

Damit kannst du dich aber sehr schnell in ein neues Hamsterrad bringen, denn Perfektionismus baut Druck auf, das brauche ich dir nicht zu erklären.

WIE KOMMST DU DORT ALSO HERAUS?

Halte dich an das Pareto-Prinzip (die 80-20-Regel). Du weißt bestimmt: Mit 20% Aufwand bekommst du 80% des Ergebnisses oder anders herum die letzten 20% kosten dich 80% deiner Zeit und Kraft. Also konzentriere dich auf den Teil, der dir am meisten bringt und lass die restlichen 20% einfach weg.

Gerade bei neuen Produkten, Webseiten oder Ähnlichem ist die Versuchung groß, es auf Anhieb gleich perfekt machen zu wollen. Aber wenn du nicht gerade Tonschalen töpferst, kannst du später immer noch nachbessern. Bring dein Produkt mit 80% auf den Markt und schau was die Kunden gut und weniger gut finden. Und dann nutze deine Zeit und Energie lieber, um die Sachen zu verbessern, die deinen Kunden wirklich wichtig sind, als eine noch so kleine Farbänderung in der Grafik auf Seite 285 deines Buches zu machen ;).

2. OUTSOURCING – GIB AUFGABEN AN ANDERE AB

Der Trick um dem „Alles-selbst-machen“ zu entfliehen. Outsourcing ist nicht nur was für große Unternehmen, sondern auch schon etwas für dich als Solopreneur. Ich gehe sogar noch weiter und sage: Du kannst schon vor Beginn deines Lifestyle Business outsourcen, um dich mehr auf die Gründung konzentrieren zu können.

Wie kann das aussehen?

SOURCE PRIVAT DINGE AUS.

Dinge, die dich nicht erfüllen und dich Zeit kosten. Bei mir ist es zum Beispiel Putzen und Einkaufen. Der Wocheneinkauf kostet mich mindestens anderthalb Stunden und die Wohnung sauber zu halten locker 4 Stunden die Woche. Das sind fünfeinhalb Stunden jede Woche, die ich mit Tätigkeiten verbringe, die mir keinen Spaß machen und die ich für relativ unwichtig halte. Also kommt ab jetzt die Putzfrau und der Lieferservice meines REWE-Supermarkts* bringt einmal die Woche das Essen bis hoch in die Wohnung. Was habe ich davon?

1. Ich spare sogar noch Geld, weil die Putzfrau einen niedrigeren Stundenlohn hat als ich. Ja, ich bekomme für's Putzen meiner Wohnung kein Geld, aber mir entgeht das Geld, das ich mit meinem Business verdienen könnte für die Zeit, die ich putze. Das nennt man dann Opportunitätskosten.
2. Ich kann die zusätzliche Zeit in mein Business stecken und so viel entspannter selbstständig sein.

SOURCE BETRIEBLICHE AUFGABEN AUS.

Viele von uns kennen das Prinzip schon. Die Buchhaltung und die Steuer macht der Steuerberater. Klassisches Beispiel von Outsourcing. Aber es geht auch noch mehr.

- Du kannst dein Webdesign outsourcen und das Design für dein Marketing-Material.
- Du kannst Kundenanfragen von virtuellen Assistenten erledigen lassen.
- Du kannst beim Handel mit physischen Produkten die Lagerung und den Versand an Dienstleister wie Amazon abgeben.
- Du kannst deine Social Media Posts von Social Media Marketing Profis machen lassen.
- Ja du kannst sogar deinen Blog von einem professionellen Texter schreiben lassen (Stichwort Ghostwriting).

Die Möglichkeiten sind unendlich. Für Inspiration schau einfach mal in das Buch The 4-Hour-Work-Week von Tim Ferris*. Darin beschreibt er, wie er sich selbst in seinem Business überflüssig gemacht hat und eigentlich alles outgesourct hat. Extrem, aber man muss ja nicht alle davon umsetzen.

Mein persönlicher Tipp: Schau, was dir wirklich Freude macht und was nicht und entscheide danach, was du selbst tust und was du andere machen lässt. Mir macht zum Beispiel das Blog schreiben so viel Spaß, dass ich das niemals abgeben würde. Social Media Posts wiederum.... naaa, da muss ich mal überlegen für die Zukunft ;)

3. MACH DICH NICHT FINANZIELL ABHÄNGIG

Was ist ein Grund dafür, dass Unternehmen wie die Deutsche Bank ihre Mitarbeiter zu immer größeren Vertriebsleistungen anspornen, bis diese ins Burn-out laufen? Die Aktionäre der Bank, die am anderen Ende eine Eigenkapitalrendite von 20% fordern.

Wenn du da raus willst, pass auf, dass du dir nicht dasselbe Hamsterrad für dein Online Business aufbaust. Ja, du wirst keine Aktionäre haben. Aber allein eine Bank, die dir eine Finanzierung oder auch nur einen betrieblichen Dispo gegeben hat, kann schon ganz schön Druck aufbauen. Glaube mir, ich weiß wovon ich spreche, denn ich habe jahrelang von Kleinunternehmern für 5.000€ Dispo komplette Bilanzpakete angefordert.

Daher mein Tipp: Mach dich so wenig finanziell abhängig wie möglich und setze auf Bootstrapping. Also die Selbstfinanzierung als Gründer. Das erspart dir eine Menge Druck und ermöglicht dir eine weitaus entspanntere Selbstständigkeit.

4. SPRING NICHT INS KALTE WASSER

Auch wenn ich grundsätzlich ein Fan davon bin, die eigene Komfortzone zu verlassen, gibt es für mich Grenzen. Zum Beispiel den alten Job zu verlassen und sofort ins eigene Business zu starten. Dann bist du nämlich von Anfang an darauf angewiesen, gutes Geld mit deinem Business zu verdienen und das baut Druck auf.

Daher mein Tipp: Werde zum Sidepreneur. Also bau dir dein Lifestyle Business als Nebentätigkeit auf neben deinem alten Job und mach es erst dann Vollzeit, wenn es einigermaßen läuft.

Oder gönn dir zumindest ein gutes finanzielles Polster, bevor du kündigst, damit du einige Monate Ruhe hast und dein Business aufbauen kannst. Denn die Zeit wirst du brauchen. Und da hast du andere Sorgen, als daran denken zu müssen, wie denn jetzt das Brot auf den Tisch kommen soll.

5. NUTZE SMARTE TOOLS

Nimm dir die Zeit und suche dir Tools, die dir dein Leben als Selbstständige/r erleichtern. Es gibt soo viele davon! Allein www.startupwings.me hat über 1000 Tools und Ressourcen für Gründer.

Nur als kleinen Vorgeschmack zwei meiner Favoriten:

1. Trello*. Mein ToDo-/Projektmanagement-Tool. So einfach bis so komplex, wie du es möchtest und brauchst. Es hilft mir, den Überblick über alles zu behalten und mich nicht zu verzetteln. Ein großer Beitrag zum entspannt selbstständig sein für mich.
2. Fastbill* ist ein super Tool für dich und dein Online Business. Buchhaltung, Rechnungsverwaltung, Finanzkennzahlen — alles online. Ich nutze es selbst und finde es großartig. Und du kannst es 30 Tage kostenlos und unverbindlich testen.

6. HÖR AUF, DICH ZU VERGLEICHEN

Der macht mehr Umsatz als ich.

Die hat schon 300 Follower mehr auf facebook als ich.

Der hat gerade einen riesen Auftrag an Land gezogen.

Gib's zu, du kennst diese Gedanken. Ich auch. Aber sie bringen dir meistens nichts. Weil sie dich nicht motivieren, sondern runterziehen. Denn du wirst gerade am Anfang der Selbstständigkeit immer viele andere Unternehmer sehen, die schon einen oder mehrerer Schritte weiter sind als du. Und da lohnt es sich nicht, zu vergleichen.

Mein Tipp: Achte auf deine Gedanken und wenn du anfängst, dich zu vergleichen, dann lenke deine Gedanken in eine positive Richtung.

Frage dich: Was kann der/die gut und wie kann ich das in der Zukunft für mein Business anwenden?

7. NIMM DIR URLAUB

Während ich bei Punkt 2 schon geschrieben habe, wie du vermeidest, alles selbst zu machen, geht es jetzt um das ständige.

Auch wenn es dein Herzensprojekt, dein Business, dein Baby ist und du alles mit Leidenschaft tust, brauchst du ab und an eine Pause. Nimm sie dir. Und höre auf deinen Körper!

Plane einen festen Tag in der Woche ein, an dem du nicht arbeitest.

Mach 2 Wochen Urlaub im Jahr wenn du sie brauchst. Das machen auch Selbstständige. Dein Arzt macht auch Urlaub und dann ist die Praxis zu. Blogger machen Sommerpause. Online Shops machen Pause und liefern erst nach 2 Wochen wieder. Alles möglich.

Ich freue mich, wenn meine 7 Tipps zum entspannt selbstständig sein dich ein wenig inspiriert haben. Für weitere Perspektiven und Ideen schau doch einfach mal bei der Blogparade von Simone vorbei: [Entspannt selbständig](#)

Wie geht es dir mit der entspannten Selbstständigkeit – hast du noch Tipps?

Bis bald.

Lebe ohne Grenzen!

Stefanie Kruse unterstützt insbesondere junge Menschen, ihre Leidenschaft zu leben und frei zu sein, denn sie glaubt fest daran, dass nur freie und leidenschaftliche Menschen die Welt verändern können. Auf ihrem Blog [Lebe ohne Grenzen](#) findest du Anregung und Motivation, deine Leidenschaft zu finden, aktiv deinen eigenen Lebensstil zu gestalten und eine Business-Idee zu entwickeln. Und wenn dir das noch nicht reicht, steht Steffi dir als **Coach** für genau diese Themen zur Seite.



EVA PETERS:

ENTSPANNUNG IN DER VILLA KUNTERBUNT

Unter dem Titel “Entspannt selbständig” lädt [Simone Weissenbach zur Blogparade](#) ein. Ja, was für ein großartiges Thema! Selbständigkeit ist sicher kein Entspannungsprogramm, aber es gibt die Freiheit auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten und Eigenarten zu leben.

Passt das Thema überhaupt in diesen Blog, wo es doch um Malmotivation geht? Da ich selbständig bin und mich dieser Blog motiviert, habe ich Lust dabei zu sein.

WARUM BIN ICH SELBSTÄNDIG?

Meinen letzten festen Job habe ich vor ziemlich genau 11 Jahren gekündigt und es ist nach wie vor eine der Top-10 Entscheidungen meines Lebens. Während ich “früher” bereits sonntags schlechte Laune hatte, springe ich nun Montag morgens aus dem Bett und freue mich auf den Tag. Mein Angestelltendasein zog sich mehr als 10 Jahre hin, die Arbeit war meistens perfekt für mich, aber ich bin nicht dafür geschaffen täglich 8+ Stunden (ggf. auch noch die Mittagspause) mit Menschen zu verbringen, die ich mir nicht ausgesucht habe. Der Sinn von Betriebsausflügen und Firmen-Weihnachtsfeiern hat sich mir nie so recht erschlossen und ich bin nicht geeignet für firmenpolitisches Gerangel, Profilierungsspielchen oder Bündnisse. Der Schritt in die Selbständigkeit hat mich Jahre begleitet und der Zeitpunkt war gekommen als alle Zeichen auf Grün standen: wenige Monate zuvor starb meine Mutter (ein Wink in Sachen Endlichkeit des Lebens), die private Situation war gefestigt, die finanzielle ebenso. Auf bessere Zeiten warten konnte ich nun wirklich nicht!

MEINE VILLA KUNTERBUNT

Aber was mache ich eigentlich? Ich habe diesen Blog und biete Malkurse an, derzeit läuft das kostenlose Mitmachprojekt Sommermalzeit. Davon lebe ich natürlich nicht was den Euro-Fluss angeht, aber es ist ein sehr bereichernder Teil meiner Selbständigkeit und ich möchte darauf nicht verzichten.

Meine Brötchen verdiene ich als Marktforschungsberaterin, auch diese Arbeit liebe ich. Dadurch dass ich es nicht rund um die Uhr mache, ist auch das weitestgehend entspannt. Außerdem biete ich Webseiten Verständnis Checks an und bin Yoga-Lehrerin für Senioren. Und natürlich male und zeichne ich und stelle ab und zu aus. Mehr Zeit für Kreativität zu haben war seinerzeit auch eine starke Motivation in Richtung Selbständigkeit. Dass sich die Kreativität so stark in andere Dinge als Malerei entwickelt, war mir damals nicht klar und hat mich positiv überrascht.

WAS FUNKTIONIERT FÜR DICH GUT, WAS KLAPPT NICHT?

Diese Frage stellt Simone in ihrem Aufruf zur Blogparade und gibt mir Anlass das für mich zu überprüfen.

ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Es ist nicht immer leicht Entscheidungen zu treffen, aber sie geben Anlass die eigene Motivation zu überprüfen. Bei dem Mitmachprojekt Sommermalzeit musste ich an einem Punkt entscheiden, ob ich Geld dafür nehme. Im Hinterkopf der Gedanke "was nichts kostet ist auch nichts wert". Eine Pi-mal-Daumen-Kalkulation war schnell getan und mir war klar, dass der administrative Aufwand eines kostenpflichtigen Angebots inklusive Beschäftigung mit der EU-USt-Regelung, Widerruf, Diskussionen mit Leuten, die aussteigen oder mal einen Monat aussetzen wollen, Verpflichtungen das alles viel Zeit kostet und mir Energie raubt, was mit den Einnahmen kaum gedeckt werden würde.

Ich merkte deutlich, dass es mir bei diesem Projekt nicht ums Geld verdienen ging. Ideen zu entwickeln und zu formulieren setzt bei mir weitere Ideen frei. Und was das Mitmachen bei einigen Teilnehmern bewirkt – die bei einem kostenpflichtigen Angebot eventuell ausgestiegen wären – ist eine Bestätigung für mich und mit Kleingeld nicht aufzuwiegen. Kurz: Ich habe jetzt Entspannung und weiterhin Spaß mit der Sommermalzeit.

DIE BUNTE MISCHUNG

Die Mischung meiner Villa Kunterbunt (andere nennen es Bauchladen) bereichert mich, denn die verschiedenen Themen befruchten sich gegenseitig und entspricht meinen verschiedenen Seiten. Kreativität besteht für mich nicht nur aus Papier und Farbe, sondern zieht sich durch das Leben. Wie bei einem Bild weiß man zwar vorher noch nicht was dabei herauskommen wird, aber kann es aus freien Stücken unter den bestehenden Bedingungen selbst gestalten.

DIE RICHTIGE BALANCE FINDEN

Für mich ist die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wichtig. Es gibt stressige Phasen mit langen Arbeitstagen und Abgabeterminen und dann wieder ein in sich gekehrtes Arbeiten am Business. Auch die Balance zwischen dem Ausprobieren von etwas Neuen und dem Arbeiten im Bewährten passt für mich gut. So wird es nicht langweilig und bei anderen Projekten bewege ich mich auf relativ sicherem Terrain.

DAS BEWUSSTSEIN FÜR DIE FREIHEITSMOMENTE

Es hilft mir oft der Gedanke "ich könnte jetzt auch auf dem Balkon dösen, wenn ich möchte", das ist schon fast wie auf dem Balkon sitzen. Und ich mache das natürlich auch und nicht nur wenn die Sonne auf dem Laptop blendet. Ich darf es selber entscheiden! Auch Sport, Elbstrandspaziergänge und Café Besuche während normaler Bürozeiten sind für mich Energiegeber. Bei all diesen Pausen ist ja nicht nichts, sondern ich bekomme Abstand zu meiner Arbeit und im Kopf entwickeln sich Dinge weiter. Zeitlicher und räumlicher Abstand ist auch beim Malen wichtig, denn das Gemalte sieht am nächsten Tag oft ganz anders aus und man erkennt glasklar wie es weitergeht im Bild.

DIE EIGENVERANTWORTUNG

Die Selbständigkeit ist eigenverantwortlich und wir müssen selber für die Ruhephasen und den Ausgleich sorgen, es gibt kein Pausenklingeln oder verordnete Arbeitsruhe. Als Selbständiger sind Pausen wirklich wichtig, denn im Krankheitsfall kommen keine Einnahmen und langfristig können auch Kunden wegbrechen.

Ich kann bei meinen "eigenen" Projekten selber entscheiden was ich machen möchte und auch wann ich den Bereich etwas zurück schraube. Bei Kunden versuche ich mir bestimmte Zeiten freizuhalten, was meistens gut funktioniert. Und ich muss niemandem Rechenschaft ablegen wie ich meine Zeit verbringe, das finde ich besonders fein. Es kommt an dieser Stelle also gar nicht erst zu Verspannungen.

ENTSPANNT SCHEITERN

Auch bei den "gescheiterten" Projekten habe ich viel gelernt und ich merke immer öfter, dass sich Dinge auszahlen, die ich ausprobiert habe, auch wenn ich damit weder Lorbeeren noch Geld verdient habe. Wenn es beim Malen gar nicht klappt, darf man sich durchaus sagen, dass schlechte Bilder sein dürfen und Teil der eigenen Entwicklung sind.

MICH SELBER FRAGEN

Da ich so viele verschiedene Sachen mache, wird es für mich manchmal auch etwas viel. Ich frage mich dann selber, ob ich das Projekt aufgeben möchte und was ich stattdessen machen möchte. Das Thema "Malen" stand schon oft auf dem Prüfstand, aber ich möchte darauf nicht verzichten und habe die Freiheit zu malen wenn ich Lust dazu habe, ich muss nichts liefern oder einen Kundenkreis bedienen. Was für ein Glück!

DIE RICHTIGEN MENSCHEN

Und das sind leider nicht die Angestellten im Bekanntenkreis, hier heißt es also geduldig neue Kontakte finden. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit meinen beiden Co-Coaching Partnerinnen. Ein regelmäßiger Austausch seit 4 bzw. 6 Jahren ist mir eine große Stütze: gemeinsam reflektieren, sich motivieren, Ziele setzen und verfolgen, Erfolge aufzeigen, die man selber nicht sieht usw. Auch auf Netzwerkveranstaltungen kann man gut Gleichgesinnte finden und merkt dabei, nicht alleine zu sein mit dem was einen gerade an scheinbaren Problemen bewegt. Sensibel ist das Thema auch im Kreativbereich: wer beim Bilder Zeigen rüde Kritik oder Ignoranz erntet, wird verletzt. Die Kreativität braucht ein unterstützendes und wohlwollendes Umfeld.

DAS DRUMHERUM

Übrigens brauche ich keine Entspannung oder Belohnung in Form von Shoppingtouren oder exotischen Reisen. Und komischerweise hat schlechtes Wetter weniger Einfluss auf meine Laune! An einem grauen Sonntag kann ich mich herrlich in Tüfteleien vertiefen oder einen Artikel für eine Blogparade schreiben oder einfach malen.

Doofe Dinge wie Steuer und andere wirklich nervige Sachen um die wir nicht herum kommen, gehören definitiv nicht zum Entspannungsteil, aber sie sind leider nicht zu ändern. Hier hilft es sich mit anderen auszutauschen, zum Jammern, aber mehr noch zum Finden von Lösungen.

Abschließend noch einen entspannten Dank an Simone diese tolle Blogparade ins Leben zu rufen!

Ich bin **Eva Peters** und beschäftige mich schon lange mit Malen, Zeichnen, Drucken, Steinbildhauerei und kenne die Aufs und Abs der Kreativität. In meinem Blog [artilda](http://artilda.de) biete ich Motivation und Inspiration für Menschen, die gerne mehr Malen möchten, mit der Malerei hadern, sich ein paar Anregungen wünschen oder generell kreativer werden möchten. Dabei geht es weniger um Perfektionismus, sondern ums Ausprobieren, sich etwas zu Trauen und vor allem um den Spaß am Tun.

www.artilda.de



MELANIE VOGEL:

ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG DURCH VIRTUELLE ASSISTENTEN

Auf dem Blog von Simone Weissenbach läuft zur Zeit eine **Blogparade zum Thema "Entspannt Selbständig"**. An dem Thema bin ich gedanklich hängen geblieben. Für mich ist Selbständigkeit nicht immer entspannend. Entspannt selbständig zu sein kann nämlich eine wirkliche Herausforderung sein, wenn – so wie in meinem Fall – die Arbeit im Home-Office erfolgt und es somit kaum eine räumliche Trennung zwischen Job und Familie gibt. Bin ich entspannt selbständig – kann ich entspannt selbständig sein? Ja, seit einigen Jahren kann ich zumindest entspannter selbständig sein, dank der grandiosen Hilfe meines virtuellen Assistenten.

Und das kam so: Im Sommer 2009 las ich das Buch von Timothy Ferris "Die 4-Stunden-Woche". Er beschrieb das Konzept der virtuellen Assistenten, das mich faszinierte. Bei dieser Faszination blieb es jedoch vorerst, bis eines Tages meine studentische Mitarbeiterin ihr Studium abschloss und eine Festanstellung fand. Zeitgleich lösten wir unser Büro in Köln auf, weil wir unsere gesamte Agentur auf "Home-Office" umgestellt hatten. Es gab also keine Präsenz-Arbeitsplätze mehr für studentische Mitarbeitende.

Und da fiel mir Timothy Ferris wieder ein. Ich recherchierte im Internet, ob es virtuelle Assistenten nicht auch in Deutschland gibt – und tatsächlich wurde ich fündig. Mein persönlicher virtueller Assistent ist ein Goldstück, der mir buchstäblich den Rücken freihält, ein wachsames Auge auf Termine hat – und ohne den vieles viel, viel länger dauern würde. Ich kommuniziere mit ihm über Skype und per eMail und über diesen Weg habe ich ihn gebeten, seinen Beruf selbst ein bisschen näher zu beschreiben. Ich freue mich sehr, ihn an dieser Stelle "sprechen" zu lassen:

“Wenn sich Selbstständige dazu entschließen zu delegieren, kommen wir, die virtuellen Assistenten, zum Einsatz. Als virtueller persönlicher Assistent unterstütze ich die unterschiedlichsten Kunden: Von der Hochschullehrerin zum Architekten, vom Studenten zum Internetverkäufer ist alles dabei. Das sind alles Menschen, die ihrer Selbstständigkeit entspannt begegnen, denn sie haben verstanden, dass sie nicht alles selbst tun müssen und auf eine Alternative, die sich lohnt, zurückgreifen können: einen virtuellen persönlichen Assistenten.

Mein Alltag beinhaltet diverse Aufgaben. Für den einen Kunden erledige ich zum Beispiel eine Recherche über kostengünstige und gute Staubsauger, für den anderen erstelle ich eine Power-Point-Präsentation oder ich betreue seinen E-Shop oder sein Firmen-Facebook-Konto. Die Einarbeitung in die Aufgaben dauert meist nur eine kurze Zeit. Ohne das Vertrauen meiner Kunden ginge es jedoch nicht, aber das bekomme ich auch.

Die Kommunikation funktioniert übers Telefon oder Internet, sie müssen dafür keine Buchhaltungskosten begleichen, denn sie stellen uns nicht direkt ein, sondern sie appellieren an die Dienste unseres Arbeitgebers – in meinem Fall ist es die Firma Strandschicht. In vielen Fällen entsteht eine gute Beziehung zwischen dem Kunden und dem Assistenten, der dann immer mehr Aufgaben bekommt. Für den Assistenten stellt das keine große Herausforderung dar, denn immerhin ist er mit dem Aufgabenfeld des Kunden vertraut. Virtuelle persönliche Assistenten sind meist junge Leute, die gern dazulernen wollen. Mein Rat an Selbstständige ist also folgender: Nehmt die Dienste eines virtuellen persönlichen Assistenten in Anspruch! Das Kosten-Nutzen-Verhältnis ist ein gutes, ihr könnt euch selbst entlasten, ihr gewinnt mehr Zeit für euch und ihr überlasst das Geschäft in guten Händen.”

Ich habe zwar immer noch keine "4-Stunden-Woche" – aber mehr Entspannung im Arbeitsalltag. Die wiederum hilft mir, die durch meinen Assistenten gewonnene Zeitersparnis kreativ in neue Projekte, Ideen oder zum Beispiel diesen Blog investieren zu können. Bei der Entscheidung, einen virtuellen Assistenten als Unterstützung zu beauftragen, haben mir übrigens folgende Überlegungen geholfen:

1. Muss ich wirklich alles selbst machen?

Nein, muss ich nicht. Mittlerweile ist mein virtueller Assistent in vielen Dingen so viel schneller und effektiver als ich es je sein könnte, denn er kann sich für die ihm übertragenen Aufgaben Zeit nehmen, während genau diese Aufgaben bei mir nur "nebenbei" erledigt würden. Meine Fehleranfälligkeit ist damit deutlich höher als seine.

2. Können andere das so gut wie ich? — Teilfrage 1

Bei der Frage schwingt scheinbar ein großes Ego mit, doch die Frage ist berechtigt, denn selbständige Unternehmer sind in einem permanenten Wettbewerb. Und diesen Wettbewerb gewinnt man (auch) durch exzellente Leistung. Allerdings ist diese Frage nur eine Teilfrage, denn die alles Entscheidende ist die:

3. Mit welcher Qualität/Leistung bin ich zufrieden? — Teilfrage 2

An dieser Stelle war zumindest ich gezwungen, meinen eigenen Leistungsanspruch kritisch zu überprüfen und klare Kriterien dafür festzulegen, welche Arbeitsergebnisse ich erwarte. Diese Erwartungshaltung kommuniziere ich weiter. An dieser Stelle ist die Delegation übrigens auch eine hervorragende Qualitätsüberprüfung, denn so habe ich gelernt zu unterscheiden, wann etwas wirklich 100%ig sein muss – und wann auch mal 80% für ein Ergebnis völlig ausreichend sind.

4. Was kann ich delegieren?

Diese Frage hat mich am Anfang sehr beschäftigt und führte während der ersten Überlegungen auch zu keiner wirklich guten Lösung. Irgendwann habe ich mich in Ruhe hingesetzt und eine MindMap erstellt mit allen Tätigkeiten, die bei mir anfallen. Dann griff ich zum Rotstift und sortierte genau die Tätigkeiten unter "D" wie "Delegation", die bei mir echte Zeitfresser sind bzw. Tätigkeiten, die so häufig anfallen, dass ich viele davon reduzieren musste, weil ich sie allein nicht (mehr) bewältigen konnte. Heute schaffe ich gemeinsam mit meinem Assistenten effektiv sehr viel mehr – und wir sind seit einigen Monaten in der komfortablen Situation, vorausplanend arbeiten zu können. Das entstresst und entspannt!

5. (Ab) Wann kann ich delegieren?

Mittlerweile delegiere ich deutlich mehr und deutlich früher, weil das Vertrauen zwischen meinem Assistenten und mir sehr gewachsen ist und ich einfach weiß, dass meine ToDos bei ihm in guten Händen sind. Daher verschaffe ich mir über viele Dinge heute nur noch einen groben Überblick und überlasse ihm die gesamte Ausführung.

Melanie Vogel ist seit 1999 Unternehmerin aus Überzeugung, Andersdenkerin aus Begeisterung und Impulsgeberin aus Leidenschaft.

Als Innovations- und Change-Management-Expertin engagiert sie sich für das Thema Zukunftsfähigkeit von Menschen und Organisationen und bietet inspirierende Impulse, um Veränderungsprozesse sinnstiftend zu gestalten.

Die Fähigkeit zur pro-aktiven und flexiblen Anpassung an sich verändernde Wirtschaftsbedingungen (**Futability**[®]) von Menschen und Organisationen, ist das zentrale Thema, das sie auch regelmäßig auf ihrem **Futability**[®]-Blog behandelt.



NICOLA KÜHN: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG – DER WEG IST DAS ZIEL

Heute nehme ich an der [Blogparade von Simone Weissenbach](#) teil. Diese widmet sich dem Thema „Entspannt selbstständig“. Im ersten Moment löste bei mir der Gedanke eine Art Irritation hervor, ist es nicht ein Paradoxon an sich, diese zwei Worte überhaupt miteinander zu kombinieren?

Zu Beginn meiner Selbstständigkeit vor bald 1,5 Jahren habe ich mir keine Gedanken gemacht, wie es sein würde selbstständig zu sein. Es war im Grunde DIE Möglichkeit als Mutter einer kleinen Tochter weiterhin meiner Leidenschaft (und obendrein meinem erlernten Job!) nachzugehen, dem Grafikdesign.

In meinen alten Job konnte ich nicht zurück (denn nach meiner Elternzeit gab es ihn nicht mehr) und Teilzeitangebote waren rar. Und selbst wenn es sie gab, haben sie bisher so gar nicht zu mir gepasst.

Also dachte ich mir, ich möchte auf jeden Fall nicht nur geringfügig selbstständig sein, denn sonst würde ich meinen Job als Hobby ausführen und diesen Gedanken mochte ich gar nicht! Ich möchte also so viele Stunden arbeiten, wie es für mich passt. Ob 20 oder 35 Stunden!

Das waren die Anfangsgedanken zu meiner Selbstständigkeit. Alles Weitere, und in welche Richtung es konkret gehen würde, das kam auf dem Weg und wird sich sicher noch weiter entwickeln, denn Selbstständigkeit ist nunmal kein ruhiger Fluss, auch wenn ich zugeben muss, dass ich es gerne ruhig mag.

Dass Selbstständigkeit größere Verantwortung, Stress, viiiiel (auch) unbezahlte Arbeit bedeuten würde, das wusste ich, doch ließ ich mich davon erst einmal nicht beeindrucken.

Mir war klar, dass das kein Entspannungsurlaub, keinen Ritt auf einem glitzernden Einhorn bedeuten würde. Was mich an der Gründung und auch weiterhin dabei auf Kurs hält ist, dass ich zu einem hohen Prozentsatz mit Menschen zusammen arbeite, denen ich etwas Gutes tun kann, die ich in gewisser Weise glücklich machen kann (mit einem Corporate Design z.B.). Zumindest ein bisschen.

Dass ich mit Kunden zusammenarbeite, die das wertschätzen was ich mache und mich auswählen, weil ihnen gefällt was ich mache, wie toll ist das denn?

Schwierig wird es, wenn ich mit Kunden zusammen bin, wo einfach kein Flow entsteht, wenn Kommunikation ungenügend oder nicht stattfindet. Dann ist Selbstständigkeit unentspannt und kann viele Nerven kosten.

Zum Glück bewege ich mich in eine Richtung, wo es immer besser wird und ich somit auch etwas entspannter werden kann, denn ganz oft kann ich vorab heraushören, ob wir einen gemeinsamen Nenner finden.

Ein paar Gedanken die ich mir zu diesem Thema gemacht habe, habe ich hier aufgeschrieben. Es sind also meine persönlichen Tipps für eine „**entspanntere Selbstständigkeit**“, die vielleicht auch für Dich interessant sein könnten:

- Ich starte in den Tag erst nachdem mein Mann samt Kind aus dem Haus ist. Mit Frühstück und ein paar Minuten einfachem Innehalten
- Ich begreife die Selbstständigkeit als Wachstumsprozess
- Kleine Aufgaben im Tagesablauf schließe ich erst ab, bevor ich die nächste beginne (ich schreibe erst den Blogartikel in Rohfassung zu Ende, bevor ich das Päckchen der Post mit den Druckerzeugnissen für eine Kundin öffne)
- Old but gold: Gut Ding will Weile haben
- Es müssen keine 150 % sein.
- Ich versuche mit Menschen zusammenzuarbeiten, wo die Chemie stimmt.
- Ich nehme nicht alles an, was glänzt sondern das, worin ich dem Kunden eine Hilfe bin.
- Ich arbeite nach meinen Ressourcen
- Wenn Projekte sehr arbeitsintensiv sind/waren, nehme ich mir auch mal 1-2 Tage danach frei
- Wenn ich nicht weiterkomme, hole ich mir das Know-How von Partnern oder source out.
- Ich darf UND muss nicht

- Ich habe meine Social Media Apps auf meinem Handy entfernt
- Ich schätze mich und mein Können Wert
- Ich schätze andere Wert, die ähnliches tun. Ich bin kein Konkurrenzdenker sondern bin mir sicher:
Jeder hat seinen Platz. Das macht mich in dieser Hinsicht sehr entspannt.

Zu guter Letzt: Ich hatte gerade ein ziemliches Learning bei einem Auftrag. Parallel habe ich zufällig ein Stellenangebot einer Agentur gefunden, die eine Teilzeitstelle ausschrieb. Ich fragte mich, soll ich mich bewerben? Soll ich meiner Selbstständigkeit ein Ende setzen und würde es mir Spaß bereiten und mich weiter bringen? 80 % der Punkte, die ich innerlich abhandelte, waren mit Nein zu beantworten. Ich bleib also dabei.

Natürlich setze ich nicht alles stringent um. Ich muss mich immer wieder dazu ermutigen, bestimmte Gedanken zur Routine zu machen.

In diesem Sinne: Der Weg ist das Ziel!

Auf der Suche nach Deinem persönlichen Corporate Design darfst Du gerne bei mir Halt machen. Mein Name ist **Nicola Kühn**, ich bin Kommunikationsdesignerin (FH) aus Stuttgart und mit SOULFUL GRAPHIC DESIGN entwickle ich für Dich als KMU oder SolounternehmerIn Logo, Visitenkarten, Briefpapier, Broschüren und Flyer, sowie die Gestaltung und Umsetzung kompakter Websites mittels Wordpress. Hast Du eine Frage oder Interesse an meinen Leistungen, schaue gerne bei mir vorbei. Hast Du eine Idee für eine Kooperation – please dop me a line ;) Ich freue mich, von Dir zu hören!

www.nicolakuehn.de

www.facebook.com/soulfulgraphicdesign



CHRISTINA BODENDIEK: 5 TIPPS UM ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG ZU SEIN UND ZU BLEIBEN

Im Aufruf zu ihrer Blog-Parade fragt [Simone Weissenbach](#), ob entspannt selbstständig überhaupt möglich ist. Hier kommen meine 5 Tipps, um entspannt selbstständig zu sein und zu bleiben.

Es ist mittlerweile über 13 Jahre her, und doch weiß ich genau wie es sich angefühlt hat: Meine erste Zeit in der Selbstständigkeit. Da war eine große Freude, endlich das tun zu können, was ich die ganze Zeit schon wollte. Aber da waren auch Zweifel, ob das alles so klappt, wie ich es mir vorgestellt habe. Bin ich diszipliniert genug? Halte ich es aus, wenn's mal nicht ganz rund läuft? Diese Fragen haben mich in der Anfangszeit beschäftigt.

Schnell wurde deutlich: Wenn ich das tue, was mich glücklich macht, gibt es mit der Disziplin kein Problem, denn es ist leicht, dass was getan werden will anzupacken. Ich mache mir zwischenzeitlich immer wieder bewusst, warum ich zur Selbstständigkeit Ja gesagt habe.

Was mich besonders gelockt hat, war die Freiheit, selbst Entscheidungen treffen zu können, kreativ zu sein, Stärken zu leben und andere dabei zu unterstützen, noch besser zu werden. Hier meine besten Tipps & Tricks, die mich in den letzten Jahren bestens unterstützt haben und mit der sich die wunderbare Freiheit ziemlich leicht anfühlt:

1. FOLGEN SIE IHREM RHYTHMUS

Gestalten Sie sich jeden Arbeitstag so, dass Sie die wichtigsten Tagesaufgaben dann erledigen, wenn Sie am leistungsfähigsten sind. Prüfen Sie doch mal, was Ihre Top-Tageszeit ist, zu der Sie am konzentriertesten und besten drauf sind. Bei mir ist es der Morgen 😊

2. FOLGEN SIE IHREM ZIEL

Als ich mich selbstständig machen wollte, reagierte mein Umfeld mit kannst du denn davon leben? – Wie soll das denn gehen? –Das ist doch viel zu unsicher! – mir wurde konkret abgeraten. Für mich war jedoch klar, so oder gar nicht. Konzentrieren Sie sich also auf Ihr Ziel, Ihre Vision und folgen Sie Ihrer inneren Stimme – hören Sie nicht auf Menschen, die Ihnen abraten.

3. ARBEITEN SIE KONZENTRIERT

Wenn Sie konzentriert arbeiten wollen, sorgen Sie dafür, nicht abgelenkt oder gestört zu werden. Ich lasse z.B. oft Anrufe von einer Mitarbeiterin annehmen, das hält mir den Rücken frei, mich um Kundenprojekte zu kümmern. In Beratungen oder Workshops ist es ebenfalls selbstverständlich, keine Ablenkungen durch Handy, E-Mails etc. zuzulassen.

4. FESTE ZEITEN FÜR TELEFONATE & CO.

Das Herrliche an der Selbstständigkeit ist doch, das Sie entscheiden, wann Sie erreichbar sein möchten. Damit Sie einerseits ungestört arbeiten können und andererseits mit Ihren Kunden in Kontakt kommen und bleiben, definieren Sie für sich Sprech- und Telefonzeiten, Zeitfenster in denen Sie Mails beantworten und sich mit Interessenten befassen. Der Vorteil: Sie schenken ihnen dann die volle Aufmerksamkeit und sind ganz bei der Sache – trotzdem haben Sie Zeit, sich um Ihre wichtigen Projekte zu kümmern.

5. GEMEINSAM NOCH ERFOLGREICHER: KOOPERIEREN SIE!

Gerade für uns Selbstständige, die auf vielen Hochzeiten tanzen und alle Unternehmensbereiche abdecken, ist es hilfreich, Kooperationen einzugehen. Sei es, um gemeinsam größere Aufträge an Land zu ziehen oder sich durch Austausch und gegenseitige Inspiration zu unterstützen. Außerdem können geeignete Kooperationspartner wunderbare Unterstützer sein, die Ihre Leistung bei Zielkunden ins Gespräch bringen und somit Ihre Akquise befeuern.

Was ist die größte Herausforderung in Ihrer Selbständigkeit?

Senden Sie mir einen Kommentar, ich beantworte Ihre Fragen oder Anmerkungen gern.

Bald startet mein neuer Kurs **„Akquise-Start-up: Leichter Kunden gewinnen“** tragen Sie sich [hier kostenlos](#) ein, dann erhalten Sie mehr Informationen wann es soweit ist.

Die Autorin: **Christina Bodendieck** berät und unterstützt Unternehmen und Selbstständige durch Akquise und Marketing-Strategien, Training und Coaching zu allen Akquise und Vertriebsthemen. Sie gibt Workshops und hält Vorträge. Sie wollen mehr erfahren?

Mein Herz schlägt für Akquise und Vertrieb. Ich zeige Dienstleistungsunternehmen und Solounternehmern, wie sie regelmäßig Kunden gewinnen, und ihr individuelles Akquise-System entwickeln. Unterstützung durch:

1. Akquise-Strategie:

Der rote Kundengewinnungs-Faden

2. Telefonakquise:

Fit am Telefon – direkt zum Kunden

3. Verkaufsgespräch:

Sicher und zielgerichtet verkaufen

4. Individuelle Themen:

Akquise-Unterstützung, die sitzt

Hier geht es zum Beratungsangebot

Ich freue mich auf Sie

Christina Bodendieck



ANDREA HILTBRUNNER: ENTSPANNT SELBSTSTÄNDIG: BUSINESS BLISS

Entspannt selbständig- Business Bliss mit Andrea Hiltbrunner

Business Bliss
mit Andrea Hiltbrunner
Video- Inspiration:
Entspannt selbständig!

- Wie mache ich das?
- Worauf kommt es an??
- Was darf ich vermeiden???

www.andreahiltbrunner.com/blog/

Andrea Hiltbrunner, Bühnenszeit Paris, 2003

Ich öffne bewussten, kreativen und herzoffenen Frauen wie dir den Zugang zu deiner wahren Grösse, zeige dir deine Lebensaufgabe, so dass du dich bekräftigt und vertrauensvoll fühlst, all deine nächsten Schritte in Klarheit zu gehen. Als intuitive Business- Mentorin zeige ich dir exakt den Weg zu deinem florierenden Business, welches mit Leadership, einem soliden Fundament und deiner Energie im Einklang ist. Mein Ansatz folgt dem Licht deines Herzens und der Brillanz deines Wesens. Bist du bereit, darin einzutauchen?

Andrea Hiltbrunner, Evolutionary Entrepreneur und Business Alchemist

www.andreahiltbrunner.com



ENTSPANNT SELBSTÄNDIG – FAZIT ZUR BLOGPARADE

Sechs Wochen ist es nun her, dass ich zu meiner Blogparade „Entspannt selbständig“ eingeladen habe. Entstanden aus dem unbedingten Wunsch Lösungsansätze für eine entspannte Selbständigkeit zu bekommen.

Ich war mir nicht sicher, wie hoch ich meine Erwartungen schrauben sollte. Insgeheim setzte ich mir eine Mindestanzahl von 10 Blogartikeln als Minimum, um daraus das angekündigte E-Book zu erstellen.

DIE ERWARTUNGEN HABEN SICH NICHT ERFÜLLT

Meine Erwartungen wurden nicht erfüllt. Sie wurden bei weitem übertroffen! Nicht nur bezüglich der Anzahl, sondern vor allem in Bezug auf die Inhalte.

Die ersten 10 Artikel hatte ich recht schnell. Uff. Ziel erreicht. ;-) Ab diesem Zeitpunkt war ich sehr entspannt, denn jeder zusätzliche Artikel war on top und um das E-Book zu bereichern, aber es ging nicht mehr um die Frage: Mach ich´s überhaupt?

Bei jedem neuen Artikel – und das blieb bis zum Ende so – habe ich mich gefreut, wie ein kleines Kind. Ich meine, wie genial ist das denn? Ich lade zur Blogparade ein und bitte um Ideen um entspannt selbständig zu sein und soooo viele investieren ihre Zeit und schreiben MIR ihre Artikel. Dafür bin ich einfach nur dankbar. ☺

Zum Ende der Blogparade hatte ich 39 (!) wundervolle Beiträge bekommen – dabei sogar ein Video.

Viel wichtiger als die Anzahl, ist mir aber der Inhalt. In jedem neuen Beitrag waren wiedervöllig neue Sichtweisen und Ideen enthalten. Es ging um Techniken und Übungen um in der Selbständigkeit entspannter zu sein, aber auch um Mindset-Themen und sehr berührende persönliche Geschichten. Ergänzt wurde das ganze durch jeder Menge gute, individuelle und manchmal auch völlig außergewöhnliche Tipps. ;-)

DER MEHRWERT IST UNGLAUBLICH

Mein persönlicher Mehrwert aus allen Artikeln ist viel höher, als ich mir das vorher vorstellen konnte. Es gab mehr als einen Aha-Moment und verschiedene Vorschläge habe ich seitdem in meinen Tagesablauf integriert und ich merke, wie gut mir das tut. Ich bin tatsächlich entspannter in meiner Selbständigkeit.

Wow, das hätte ich mir kaum zu träumen gewagt.

Während der Blogparade war ich im Urlaub. Ich hatte mir vorher Gedanken gemacht, wie ich das machen möchte. Letztendlich habe ich mich dazu entschieden, die Blogparade vom Urlaub aus weiter zu betreuen. Dazu gehörte das Lesen, Kommentieren, Teilen und Einbinden der Artikel. Es war mir aber wichtig, das selbst zu tun und es nicht auszulagern. Schließlich sind die Blogger meiner Einladung gefolgt.

Als ich vor dem Urlaub Freunden und meiner Familie nebenbei erzählte, dass ich auch im Urlaub (wie fast immer) ein wenig arbeiten wollte, um die Blogparade zu betreuen, musste ich mir nicht zum ersten Mal anhören:

*„Jetzt mach doch mal richtig Urlaub! Wieso arbeitest du denn schon wieder?
Entspann dich doch endlich mal!“*

I DO IT MY WAY

Ja, ich habe (kurz) über die Einwände nachgedacht und mir überlegt, ob es mich mehr entspannen würde, gar nicht zu arbeiten. Relativ schnell war mir klar, dass das nicht meine Art von Entspannung ist. Es macht mit nicht nur nichts aus ein wenig im Urlaub zu arbeiten, ich mache es sogar sehr gerne. Mir macht das was ich tue unglaublich viel Spaß, dass ich davon keinen Urlaub brauche. (Das heißt natürlich nicht, dass ich ihn nicht trotzdem gerne mache. ;-)

Was auch schnell deutlich geworden ist und sich von Beitrag zu Beitrag noch weiter verstärkt hat, ist folgendes: Es gibt nicht DEN einen Weg, der für jeden passt. Es kann ihn nicht geben. So unterschiedlich wie wir alle sind, so unterschiedlich ist auch UNSER Weg, entspannt selbständig zu sein. Daher gibt es auch kein Patentrezept und keine Anleitung.

Mein Weg, der step-by-step immer entspannter wird, ist mein Online-Business Gemeinsam vom Trainer zum Online-Trainer. Ich liebe es, andere dabei zu coachen und zu unterstützen, ihre Online-Produkte zu entwickeln. Das kann ich meistens sogar völlig orts- und zeitunabhängig machen.

Dieses persönliche Gefühl von Freiheit ist für mich unbezahlbar. Meine Tätigkeit macht mir so viel Spaß (einer meiner Hauptmotivatoren), dass es wirklich und wahrhaftig für mich nicht nur in Ordnung ist, wenn ich auch im Urlaub an meinem Business weiterarbeite, sondern dass es mir sogar fehlt, wenn ich es nicht tue. Ja, ich habe das mal (kurz) ausprobiert...;-)

Ein wunderschöner Nebeneffekt meines Businesses ist, dass ich nicht nur mein Leben entspannter mache, sondern auch das meiner Kunden. Klar ist es erstmal ein ganz schönes Stück bis das Online-Training wirklich verkaufsfertig ist, aber es lohnt sich!

Die Online-Produkte ermöglichen es, aus dem Zeit-gegen-Geld-Tausch auszusteigen und ein skalierbares Geschäftsmodell zu entwickeln und zu leben. Gerade für Trainer und Dozenten tun sich dadurch ganz neue, fast unbegrenzte Möglichkeiten auf. Egal ob sie Alternativen finden wollen oder aus welchen Gründen auch immer finden müssen.

E-BOOK „LEITFADEN ZUR ENTSPANNTEN SELBSTÄNDIGKEIT“

Was es aber gibt, ist ein Leitfaden zur entspannten Selbständigkeit. Ein Leitfaden, den es als E-Book mit allen Artikeln geben wird.

Dieser Leitfaden hat weder den Anspruch auf Vollständigkeit, noch auf DIE ultimative Lösung für alle. Was er aber hat, ist eine unglaubliche Vielzahl und Vielfältigkeit an Ideen, Tipps, Möglichkeiten und Beispielen.

Ich bin mir sicher, dass JEDER darin zahlreichen Anregung findet, seine Selbständigkeit noch entspannter werden zu lassen.

Dr. Simone Weissenbach unterstützt Trainer dabei ihre Angebote in Online-Trainings oder Blended Learning Konzepte umzuwandeln. Das ist vor allem für Trainer interessant, die anstelle des reinen Zeit-gegen-Geld-Tauschs auch skalierbare Produkte anbieten möchten. Aber auch für diejenigen, die z.B. aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen keine Präsenz-Veranstaltungen mehr durchführen können. Sie bloggt unter www.simoneweissenbach.com über Lernen mit Social Media und Online-Didaktik.

www.facebook.com/SimoneWeissenbach.OnlineTrainings

Liebe Teilnehmer,
 ein ganz herzliches Danke-
 schön für eure tollen Bei-
 träge und euer Engagement.
 Gemeinsam ist ein Leitfaden
 mit unglaublich hohem Mehr-
 wert entstanden.
 So vielfältig, wie das Thema
 ist, so vielfältig sind die
 Ideen, Vorschläge, Methoden
 und Übungen. Das ist
 grandios! DANKE!

Herzliche Grüße,

Simone