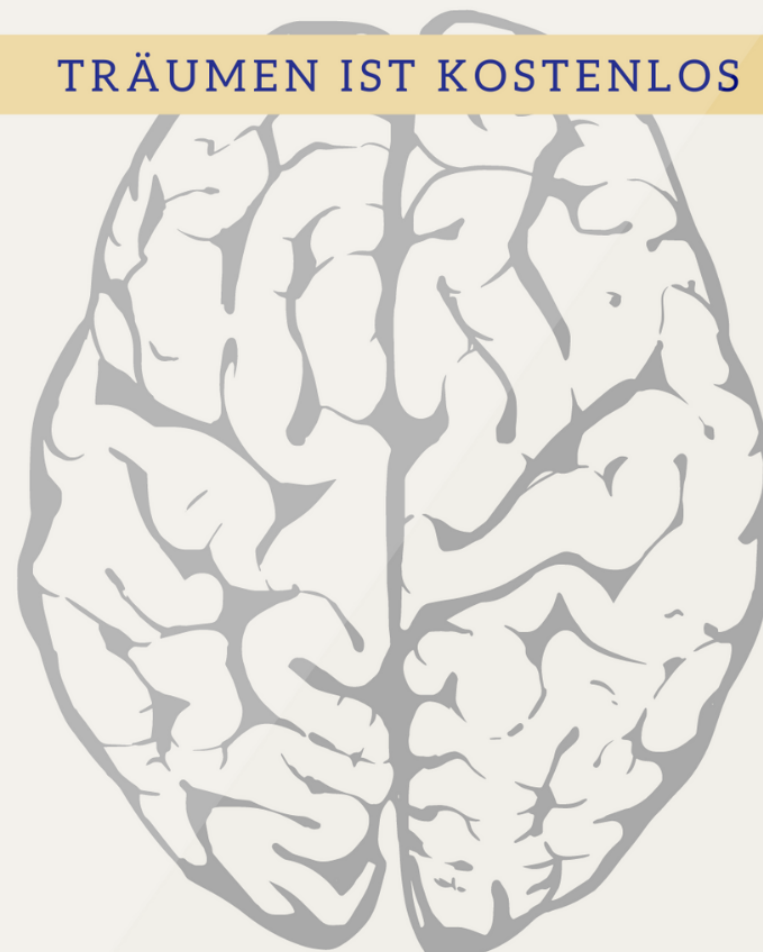


*Kathy Laura*

Du weißt, dass Du ein gutes Buch gelesen hast, wenn Du die letzte Seite umblätterst und es sich so anfühlt, als hättest Du einen guten Freund verloren.

# DIE VIER SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

TRÄUMEN IST KOSTENLOS



VON KATHY LAURA WERNER



Kathy-Laura.com

Kathy Laura Werner

**Träumen ist kostenlos -die vier Schlüssel zum Erfolg**

Band 1

Kathy Laura Werner

# **Träumen ist kostenlos – die vier Schlüssel zum Erfolg**

**Genre: Ratgeber**

## **Vorwort**

„Mein Jobverlust vor zwei Jahren ist das Beste was mir passieren konnte.“ Ich hätte die gedacht, dass ich diese Aussage jemals treffen würde. Von diesem Zeitpunkt an, hat eine Reise begonnen, die diesmal nicht in ein anderes Land ging. Sondern eine Reise zu meinen Gefühlen und zu meinem Neuem Ich, dass ich auf meinen Reisen zuvor verloren hatte.

Ich dachte immer ich sei eine selbstbewusste, starke Frau und wüsste was ich in meinem Leben erreichen will. Tatsächlich war ich nicht ganz ehrlich zu mir selbst. Ich hatte vieles unterdrückt, auch vieles aus meiner Kindheit nicht verstanden und einfach hingenommen. Der alltägliche Stress und Leistungsdruck, hat meine Träume vergraben und mein inneres Feuer erloschen. Ich möchte mit diesem Buch inspirieren und motivieren ein Stift in die Hand zu nehmen und seine eigene Geschichte zu schreiben. Egal wie alt man ist, es ist NIE zu spät, sich zu trauen etwas Neues zu wagen. Es sind deine Gedanken, die dir Grenzen setzen, die dich blockieren. Create your own story!

Ich danke aus tiefstem Herzen meiner Familie, meiner Mutter, meinem Vater und meiner Schwester, die mir immer zugehört haben. Für mich da waren, wenn ich am Boden war und mir immer versucht haben zu helfen. Ehrlich und aufrichtig, wenn ich es am meisten gebraucht habe. Ein großes Dankeschön an meine Freunde, für ihren Support in schweren Zeiten, mich auffingen und immer

ein offenes Ohr für mich haben. Ich bin dankbar für die wundervollen Begegnungen und neuen Freundschaften, die ich auf dem Weg kennen lernen durfte. Danke für die Inspiration.

Impressum

Texte: © 2020 Copyright by Kathy

Laura Werner

Druck: epubli – ein Service der Neopubli  
GmbH, Berlin

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Bestandsaufnahme</b>	<b>11</b>
<b>Break</b>	<b>20</b>
<b>Neue Pläne</b>	<b>24</b>
<b>Risiken</b>	<b>27</b>
<b>Rückschlag</b>	<b>31</b>
<b>Entscheidungen</b>	<b>37</b>
<i>Zeit ist Geld.</i>	39
<i>Herausforderungen lieben.</i>	40
<i>Abschalten.</i>	41
<i>Schnelle Entscheidungen.</i>	42
<i>Entwicklung.</i>	43
<i>Zwischenfazit</i>	45
<b>Träume und Glaubenssätze</b>	<b>46</b>
<i>Kreativität</i>	48
<i>Kreativität wecken</i>	49
<i>Bewusst kreativ Zeit einplanen</i>	51

<b>Energiegeber und Energiefresser</b>	<b>54</b>
<b>Herausforderung</b>	<b>59</b>
<b>Wendung</b>	<b>61</b>
<b>Vier Schlüssel</b>	<b>65</b>
<i>1.Schlüssel: Ehrlichkeit</i>	65
<i>2.Schlüssel: Selbstkritik</i>	66
<i>3.Schlüssel: Gefühle zulassen</i>	68
<i>4.Schlüssel: Dankbarkeit und Achtsamkeit</i>	72
<b>Erfolg</b>	<b>75</b>
<b>Die längste Beziehung</b>	<b>78</b>
<i>Wachstum auf allen Ebenen</i>	81



## **Einleitung**

Viele von uns leben ein Leben, in dem es uns gut geht, wir haben unsere Arbeit, unseren Freundeskreis, evtl. unsere Familie. Es fehlt uns an nichts. Aber irgendetwas ist da... Oder besser gesagt, es ist nicht da. Manchmal haben wir einfach das Gefühl, dass etwas fehlt.

Als wir jung waren, in der Kindheit vielleicht, hatten wir Träume. Jeder von uns hatte einen Traum davon, wie sein Leben einmal aussehen soll. Dann haben wir die Schule abgeschlossen, eine Ausbildung oder ein Studium absolviert, eine Arbeit gefunden. Und uns jeden Tag, Tag für Tag, ein bisschen mehr damit abgefunden, dass das nun unser Leben ist. Unsere Träume – nun ja. Waren Träume.

So geht es sehr vielen Menschen, mit denen ich tagtäglich spreche. Und mir selbst ging es genauso. Mir war nicht einmal mehr bewusst, dass ich mein Leben sozusagen an meinem Leben vorbei lebte. Es war schon alles in Ordnung so, wie es war. Bis mich die Realität mit einem lauten Rumms auf den Boden holte und mich zwang, mich damit auseinander zu setzen, wo ich denn eigentlich hin will.

Es war eine harte, eine schwierige Zeit, auch eine Zeit voller Ängste und Enttäuschungen, aber auch voller Bestimmtheit, endlich das Richtige zu machen.

Heute bin ich sehr froh, um diesen Einschnitt in meinem

Leben, denn ansonsten hätte ich möglicherweise nicht die Entscheidungen getroffen, die ich nun einmal getroffen habe. Und die mich dahin gebracht haben, wo ich heute stehe.

Deshalb möchte ich mit meinen Lesern meinen Weg teilen, weil ich das Bestreben habe, das weiterzugeben, was mich zu der Person gemacht hat, die ich immer sein wollte, und was mich dazu gebracht hat, meine Träume, Wünsche und Ziele zu leben und zu verwirklichen. Ich hoffe, dass dieses Buch eine Inspiration für all diejenigen wird, die ebenfalls nach ihrem Weg suchen, auch wenn du momentan vielleicht gar nicht weißt, wo du anfangen sollst. Das ging auch mir anfangs so – aber wer sich auf den Weg macht, wird auch die richtigen Entscheidungen treffen und die richtigen Menschen kennenlernen, die ihm weiterhelfen.

Ich möchte dir einfach von meiner Reise erzählen, auf die ich mich im wahrsten Sinne des Wortes begeben habe. Und von den Überlegungen, Reflexionen und Veränderungen, die dies in mir bewirkt hat, um nicht nur mehr zu mir selbst zu kommen, sondern alle Weichen in meinem Leben so zu stellen, dass auf ein Ziel gerichtet sind: Meine Wünsche, Träume und Vorstellungen von einem erfüllten, erfolgreichen Leben, zu verwirklichen.

Wenn ich heute zurückblicke, bin ich dankbar für alles, was in den letzten beiden Jahren passiert ist, obwohl es

objektiv betrachtet, lange Zeit nicht so aussah, dass sich alles zum Guten wenden würde. Und doch waren all die Schwierigkeiten und Hindernisse genau das, was ich im jeweiligen Moment gebraucht habe, um daran zu wachsen und meinen Weg zu finden.

Wenn Du selbst gerade vielleicht in einer schwierigen Situation steckst, will ich dich daher ermutigen, nicht aufzugeben. In jeder Schwierigkeit und in jedem Problem steckt auch eine Chance. Und mit etwas Mut und Disziplin gelingt es auch dir, aus diesen Hindernissen das zu lernen, was Du für deinen Erfolg brauchst.

## **Bestandsaufnahme**

Bis zum Frühjahr 2020 verlief mein Leben in ganz geregelten Bahnen. Ich hatte einen Job, eine Beziehung und wusste ungefähr, wo mein Leben hinlief und wo ich in einem, zwei oder fünf Jahren stehen würde – nämlich ungefähr dort, wo ich bereits stand, vielleicht mit ein wenig mehr Geld durch Gehaltserhöhungen – aber ich hatte eine feste Stelle in einem etablierten Unternehmen und alles ging seinen Gang.

Bis, ja, bis Corona kam, und damit zunächst die Kurzarbeit. Noch an dem Tag, als unsere Firma die Mitarbeiter aus der Kurzarbeit holte, dachte ich, nun kehrt wieder eine gewisse Normalität ein. Nie hätte ich mit dem gerechnet, was wirklich kam und was meinem Leben die eine, entscheidende Wendung verleihen sollte, wenn auch zu dem Zeitpunkt völlig unerwartet:

Die Kündigung. Ich wurde gekündigt. Und mit mir etwa die Hälfte der Angestellten.

Ich war wie vor den Kopf geschlagen, denn auch, wenn es eine schwierige Phase für die Firma war, bin ich die ganze Zeit davon ausgegangen, dass es weitergehen wird. Eine Kündigung habe ich nie in Betracht gezogen. Und doch war das jetzt meine Realität, mit der ich zurechtkommen musste. Ich musste sehen, wie es weiterging.

Zunächst einmal saß ich allerdings in einer emotionalen Krise. Ich war wie gelähmt, fühlte mich unfähig, wie ausgestoßen. In meiner Beziehung kam es zu einer tiefen Krise, da mein damaliger Partner mich keineswegs

unterstützte oder versuchte, mich emotional aufzufangen. Es gab viel Streit der mich psychisch sehr belastete, mein Partner stand in der Öffentlichkeit nicht zu mir, unterdrückte die Gefühle und ich fühlte mich gefangen in einer Beziehung die nicht zu mir passte. Mein Wesen passte sich meinem Partner extrem an, und ich bemerkte nur schleichend, dass es mir nicht gut tat. Die Streitigkeiten wurden immer extremer, indem sehr verletzende Wörter fielen und ich ständig kritisiert und skeptisch hinterfragt wurde. Meine Bedürfnisse traute ich mich nicht einmal zu äußern, weil ich auf Ablehnung stoß. Dennoch kämpfte ich weiter um Liebe, Anerkennung und Zuneigung und hoffte auf Veränderung. Irgendwann fühlte ich mich wertlos, nicht verstanden und nicht gesehen.

Auf der beruflichen Seite sah es nicht viel besser aus. Die Bewerbungen, die ich schrieb, blieben ohne Ergebnis. Ich bekam nicht einmal eine Antwort, nicht einmal Absagen. Es war als existierte ich gar nicht mehr in der Berufswelt. Immer schleichender hatte ich keine Kraft mehr Sport zu machen, etwas zu unternehmen oder weitere Bewerbungen zu schreiben und mich um einen Job zu bemühen. Mich mit anderen zu unterhalten, meine Meinung zu sagen, mich zu zeigen wurde eine Herausforderungen. Stattdessen war ich tief in meine Gedanken versunken und fragte mich was mit mir nicht stimmt. Das alles nahm mich ziemlich mit, ich zog mich

auch vor meinen Freunden zurück und vermied Kontakte zur Außenwelt, wo es ging.

Nachdem eine Weile vergangen war, merkte ich, dass es so nicht weitergehen konnte. Mein Arbeitslosengeld würde irgendwann in einigen Monaten zu Ende gehen – und was war dann? Ich hatte keinen Job in Aussicht, das Geld reichte gerade so, um über die Runden zu kommen. Und es war kein neuer Job in Sicht, meine Beziehung war dabei in die Brüche zu gehen und die Situation, noch immer mitten in der Corona-Pandemie, war alles andere als berauschend. Es musste etwas passieren.

Es kostete mich einige Überwindung und Anstrengung, das weiß ich noch gut. Aber ich zwang mich dazu, mich hinzusetzen und mir bewusst zu überlegen, was mir eigentlich im Leben wichtig war. Ich teilte mein Leben in acht verschiedene Bereiche ein:

Erholung und Freizeit  
Familie und Freunde  
Beziehung und Liebe  
Gesundheit und Fitness  
Persönliches Wachstum  
Beruf und Karriere  
Geld und Finanzen  
Ziele und Erfüllung

Indem ich in diesen acht Bereichen überlegte, was mir

eigentlich wichtig war und worum es mir im Leben ging, verschaffte ich mir Klarheit darüber, was eigentlich meine Werte waren und damit, wie ich mich eigentlich selbst definiere.

Durch das Aufschreiben begann eine Veränderung in meinem Mindset. Ich hörte auf, mich selbst zu bedauern und mich schlecht zu fühlen. Sondern begann, mich wieder in die Zukunft zu orientieren und mich mit meiner Zukunft zu beschäftigen. Ich spürte wieder so etwas wie Motivation, auch wenn die Situation selbst sich nicht verändert hatte und insgesamt alles andere als rosig war. Aber dort, auf diesem Blatt Papier, hatte ich einen Entwurf von dem stehen, was ich eigentlich bin oder was ich in meinem Leben haben oder erreichen wollte – und was nicht.

So füllte ich die Leere aus, die durch die Arbeitslosigkeit in meinem Leben entstanden war: ich beschäftigte mich mit mir selbst, mit meinen Wünschen, mit der Frage, wer bin ich und wo will ich überhaupt hin?

Das war ein wichtiger Prozess. Ich setzte mich mit mir selbst auseinander, mit meinen Wünschen und Werten und was mich eigentlich ausmacht. Dazu gehörten auch Fragen, die meinen Umgang mit anderen Menschen betreffen. Warum fiel es mir in der Gegenwart von manchen Menschen schwer, zu mir zu stehen und meine Meinung zu sagen, und in welcher Gesellschaft oder Gegenwart von Menschen fühle ich mich wohl?

Wenn man sich intensiv mit etwas beschäftigt, taucht man tiefer ein und es ergeben sich neue, manchmal erstaunliche Fragen, auf die man Antworten findet: der Prozess des Lernens. So war es auch in dieser Phase, nur dass das Objekt meines Lernens in diesem Moment, ich selbst war. Ich lernte, was in mein Leben gehört und wo ich überhaupt hin will.

Vor allem aber auch stellte ich fest, dass ich es mir zur Gewohnheit gemacht hatte, meine Gefühle zu unterdrücken. Ob das daran lag, dass ich viel allein reiste und als Teenager bereits viel Zeit alleine verbrachte hatte, oder an meinem früheren Job oder einfach daran, wie ich mir mein Leben gestaltet hatte, kann ich selbst nicht genau sagen. Jedenfalls stellte ich fest, dass es mir sehr schwer fiel, Zugang zu meinen eigenen Gefühlen zu bekommen. Ich hatte nicht gelernt, mit Traurigkeit, Abweisung, Verzweiflung, Frustration, Wut, Hilflosigkeit oder Kontrollverlust umzugehen.

Inzwischen hatte ich noch etwa sechs Monate vor mir, bis der Zeitpunkt kam, an dem mein Arbeitslosengeld auslief. Ich hatte bisher keinerlei Aussicht auf einen Job, und große Zukunftsängste. Ich ging jeden Tag spazieren, hörte Podcasts und Hörbücher, laß Bücher über Persönlichkeitsentwicklung und Psychologische Inhalte und beschäftigte mich damit, wohin mein Leben gehen soll, beantwortete mir konkrete Fragen darüber, wo und wie ich mein Leben verbringen will, wie eine Beziehung



aussehen sollte, wie ich leben wollte. Noch viel entscheidender wie es beruflich für mich weiter gehen soll.

Und auf einmal geschah etwas, das man als überraschend empfinden kann, es war aber nur die logische Folge dessen, dass ich mich mit mir selbst auseinandersetzte und lernte, zu meinen Gefühlen zu stehen: ich fand zu mehr Selbstbewusstsein, einem Selbstbewusstsein von innen heraus.

Ich schrieb mir sehr detailliert auf, was ich mir in jedem der acht Bereiche wünschte. Dadurch schaffte ich mir selbst einen Anhaltspunkt, um in die Zukunft zu blicken – obwohl alles um mich herum nach wie vor alles andere als hoffnungsvoll aussah.

Ich versuchte intensiv, meine Situation zu ändern und wieder einen Job zu finden, denn allmählich rannte mir die Zeit davon. Ich schrieb weiter Bewerbungen, in der Hoffnung, irgendeine Zusage zu bekommen. Die Hoffnung erfüllte sich nicht. So langsam wurde die Situation unerträglich, auch, was meine Beziehung anging. Mir fiel förmlich die Decke auf den Kopf. Der erste Schritt war es für mich, mich von meinem damaligen Partner zu trennen und den Fokus komplett auf mich zu legen. Ohne wirklich darüber nachzudenken, was ich da tat und warum ich es eigentlich tat, fing ich an, meine Sachen zu verkaufen, die irgendeinen Wert hatten. In erster Linie

war es Kleidung, die ich über das Internet verkaufte. Schließlich kam der Punkt, an dem ich etwa 2000 Euro zusammen gekratzt hatte.

Ich hatte das Gefühl, dringend einen Tapetenwechsel zu brauchen, raus zu müssen, aus meinem bisherigem Leben. Ich erinnere mich noch sehr genau an den Tag, als ich mich mit einer guten Freundin verabredete und sie mir die Frage stellte: „Kathy was machst du eigentlich hier in Deutschland? - Du bist Single, ungebunden, durch Corona kann man hier kaum etwas unternehmen, an deiner Stelle würde ich wegfliegen. -Raus in die Welt“ Ehrlicherweise fühlte ich mich überhaupt nicht in der Lage dazu, alleine zu reisen, ich war hoffnungslos und kraftlos. Auch wenn ich bereits über ein Jahr in Australien, Barcelona, Bali, Mailand und in viele andere tolle Orten auf der Welt reiste. Ich wusste, dass ich normalerweise in der Lage dazu war alleine zu reisen. Dennoch habe ich mich schwach gefühlt, nochmal diesen Schritt zu wagen. Im Auto auf dem Weg nach Hause von meiner Freundin fing ich an zu grübeln. „Vielleicht ist es jetzt wirklich ein guter Zeitpunkt weg zu fliegen, mich hält hier nichts und niemand. Vielleicht sollte ich genau das machen, wovor ich jetzt Angst habe -alleine reisen.“ So wie es in meiner Natur liegt, wenn mir ein Gedanke in den Kopf kommt, setze ich diesen unheimlich schnell um. Also – überlegte ich, wohin ich ein Ticket buchen sollte und zwei Tage später buchte ich einen Flug nach Mexiko.

Dort, so hatte ich gelesen, herrschten weniger strenge Coronabestimmungen und man könne recht normal einen Urlaub verbringen. Ich rechnete kurz durch, wie viel Zeit ich mir mit dem wenigen Geld, das ich abzüglich der Hin- und Rückflugtickets zur Verfügung hatte, leisten konnte. Ich buchte daher meine Reise für zwei Wochen.

Etwas in mir hielt das Vorhaben für völlig verrückt, in meiner Situation Geld, für mich damals sehr viel Geld, in eine zweiwöchige Urlaubsreise zu investieren. Denn wie würde es weitergehen, wenn ich nach der Reise zurückkomme. Ich hätte all mein Geld ausgegeben und nichts mehr in der Tasche. Wenn ich zurück komme, würde ich mit meinem Konto definitiv ins Minus fallen, ohne Aussicht auf einen neuen Job oder sicheren Geldeingang. Aber ich musste raus, raus aus dem Trott, raus aus meiner Situation, mir mein Leben mit Abstand von außen betrachten. Also beschloss ich: „Ich mache das jetzt einfach.“

Die Reise überhaupt anzutreten, kostete mich sehr viel Überwindung und Mut.

Im Nachhinein bin ich einfach nur froh, dass ich das Risiko eingegangen bin und diesen Schritt gemacht habe, dass ich auf mein Bauchgefühl gehört habe. Denn diese Reise sollte tatsächlich mein Leben verändern. Ohne diesen Schritt wäre ich nicht da, wo ich heute bin.

## **Break**

Ich war in Mexiko. Neben der Kultur und der Schönheit des Landes waren es vor allem Begegnungen, die für mich so wichtig werden sollten, dass sie dazu beitrugen, alles zu verändern. Ich habe inspirierende Menschen kennengelernt, etwas, das es in meinem Leben schon länger nicht mehr gab.

Vor allem in Tulum hatte ich prägende Erlebnisse. Ich lernte dort Leute kennen, Freelancer, die mit ihrem Laptop am Strand saßen und arbeiteten, gutes Geld verdienten und die eine solche Freiheit und Unbeschwertheit ausstrahlten, die mich enorm inspirierten. Die positive Art, die Leichtigkeit und die pure Lebensfreude riss mich einfach mit. Ich fasste einen Entschluss:

Das will ich auch. Ich will mich auch mit meinem Laptop an den Strand setzen, mein Geld verdienen und das Leben kreieren, das ich mir vorstellte und in dem ich mich wiederfand.

Tulum ist eine Küstenstadt auf der Halbinsel Yukatan in Mexiko. Die Karibikküste dort ist wunderschön, die Landschaft malerisch, mit einem alten Castillo, das den Strand überragt, der vor Mangrovenwäldern in das wirklich türkisblaue Meer übergeht. Ein echtes Paradies, zu dem ich mich sehr hingezogen fühlte. Das lag bestimmt auch an meinen spanischen Wurzeln, meine Oma väterlicherseits kommt aus Andalusien. Meine

Mutter ist Tschechin und erst mit Mitte zwanzig nach Deutschland gezogen. Ich liebe es andere Sprachen zu sprechen, besonders Spanisch und Englisch. Andere Kulturen und Denkweisen kennen zu lernen. Einer meiner großen Träume als Teenager war es mindestens eine weitere Sprache fließend sprechen zu können. Also konzentrierte ich mich erstmals auf Englisch und hatte bereits in meinem Australienaufenthalt mit 18 Jahren, meine Kenntnisse enorm verbessert. Zudem schaue ich Filme und Serien nur noch auf Englisch und das hatte bereits im Teenie Alter gestartet.

Mein Auslandsaufenthalt in Barcelona mit 24 Jahren ermöglichte mir zusätzlich Spanisch fließend zu lernen. Eine zweite Sprache, in der ich mich super verständigen kann. In meinen Positionen als Einkäuferin, Produktmanagerin, Supply Chain Manager und Event-/Projektmanager musste ich mit meinen internationalen Kunden in der Wein- und Konsumgüter Branche meist auf Englisch und Spanisch kommunizieren. Menschen auf deren eigene Muttersprache zu begegnen, schafft eine tiefere Verbunden- und Vertrautheit.

Mehr als die Schönheit dieser Landschaft waren es jedoch die Begegnungen, die ich dort hatte, die mich stark inspirierten und die so wichtig für mein weiteres Leben werden sollten.

An einem Abend während dieses Urlaubs war ich zu einer Veranstaltung eingeladen und hatte dort eine Begegnung, die mein Bild vom Leben und dem, was ich anstrebte,

noch einmal nachhaltig veränderte. Bisher kannte ich Selfmade-Millionäre oder den amerikanischen Traum höchstens aus Hollywood-Filmen. Noch nie hatte ich so etwas mit meinem eigenen Leben und mir in Verbindung gebracht. An diesem Abend kam ich mit einer Frau ins Gespräch, die vor nur sieben Jahren in einer ähnlichen Lage wie ich war. Sehr wenig Geld, keinen Job und keine Ahnung, wie es weitergehen sollte. Von Grund auf hat sie sich ein eigenes Logistik- Unternehmen in den USA aufgebaut und macht heute einen Umsatz im achtstelligen Bereich. Anfangs war ich sehr skeptisch, ob das alles der Wahrheit entspricht, irgendwie klang das alles surreal. Sie wirkte sehr bestimmt, stolz, vielleicht sogar etwas überheblich, aber dennoch eine sehr interessante und mutige Persönlichkeit. Wir unterhielten uns gut und ich erzählte ihr auch von mir und meinem beruflichen Werdegang, dass ich in der Logistikbranche gearbeitet und Hotelmanagement studiert hatte. Eine sehr inspirierende Begegnung für mich, die meine Perspektive von Arbeit, Geld verdienen und dem Leben komplett veränderte.

Diese kurze Zeit von nur zwei Wochen war eine unglaubliche Motivation für mich. Im Nachhinein betrachtet, war diese Zeit in Mexiko so viel mehr als ein Urlaub, es war wie ein kleines Fenster in die Zukunft, in dem ich Dinge gesehen hatte, die ich selbst für mich haben und erreichen wollte. Ich fühlte mich voller Energie, um mein Leben in neue Bahnen zu lenken. Und

mein größter Antrieb nach meiner Rückkehr war, so bald wie möglich mit meinem Laptop dort in Tulum am Strand zu sitzen und von dort aus zu arbeiten.

Im Nachhinein war ich zu diesem Zeitpunkt einfach bereit für eine Veränderung. Ich hatte mich in den Monaten vor meiner Reise intensiv damit beschäftigt, was mir in meinem Leben wichtig war und welche Werte ich leben wollte. Und genau dadurch war ich bereit, all die Inspiration durch die Leute, die ich in Mexiko kennenlernte, überhaupt wahrzunehmen und in mich aufzunehmen. Es war wie ein Geschenk, ein erreichter Meilenstein, den ich mir selbst erarbeitet hatte, auch wenn ich mir dessen zum damaligen Zeitpunkt gar nicht bewusst war.

## **Neue Pläne**

Nun begann eine Phase, in der ich in meinem Leben nur noch ein Ziel kannte und alles daran setzte, es zu erreichen. Mein Ziel lautete, mich selbständig zu machen und unabhängig Geld zu verdienen. Den gesamten Sommer 2021 schloss ich mich förmlich ein und arbeitete in jeder Minute des Tages an meiner zukünftigen Webseite. Für mich war eine Webseite der erste Schritt, das Wichtigste und notwendige Tor in die Selbständigkeit. Die Art des Angebots und die Produkte an sich, die ich anbieten wollte, waren noch nicht ganz ausgereift, darüber musste ich noch nachdenken, aber die Arbeit an der Webseite gab mir das Gefühl, an meiner Zukunft zu arbeiten.

Ich hatte nur einen alten Laptop zur Verfügung und eine Webseite zu bauen, war für mich völliges Neuland. Daher kam ich nur langsam voran, aber ich beschäftigte mich mit den Funktionen von WordPress, Webhoster, Datenschutz und lernte, sie anzuwenden. Wenn am Monatsende etwas Geld übrig war, investierte ich in neue Add-ons oder den ein oder anderen Kurs, um meine Fähigkeiten zu den Themen Gründung, Steuern und Marketing zu verbessern.

Auch die Antworten auf die Fragen, welches Angebot ich kreieren wollte und welche Bereiche ich abdecken wollte, nahmen langsam Form an. Dazu überlegte ich, was überhaupt meine Fähigkeiten waren, womit man Geld



verdienen kann, auch auf Fragen zur Preisgestaltung und Kundenakquise versuchte ich Antworten zu finden.

Sprich: Ich versuchte innerhalb von vier oder fünf Monaten, mir selbst das gesamte Business-Mindset anzueignen und mir Fähigkeiten beizubringen, angefangen von der Gestaltung der Webseite bis hin zu der Frage, wie ich denn meinen ersten Kunden finden würde. Ich hatte bereits einige Erfahrungen in meinem vorherigen Job als Produktmanagerin über Marketing, Strategie und Budgetverantwortung gelernt. Dennoch wollte ich die Zeit sinnvoll nutzen und mir weiteres Wissen aneignen. Das Arbeitsamt bezahlte mir eine Fortbildung zum Online-Marketing, die ich ergänzend zu dem, was ich mir sonst aneignete, auch absolvierte.

Ich ging in dieser Zeit Schritt für Schritt weiter und baute mir meine Zukunft auf, ohne genau zu wissen, wo die Reise am Ende wirklich hingehen sollte. Ich war motiviert und diszipliniert, ging nur selten aus dem Haus oder traf mich mit Freunden. Mein Fokus war komplett auf mein Ziel ausgerichtet, diese Webseite fertig zu bekommen und mich als Unternehmerin selbständig zu machen.

Ich hatte ein konkretes Ziel vor Augen. Dieses Ziel bestand darin, im nächsten Jahr mit meinem Laptop in Tulum am Strand zu sitzen und dort zu arbeiten. Motivation ist etwas sehr Wichtiges und kann beflügeln. Meine Motivation bestand darin, diesen Traum, dieses Lebensgefühl, von dem ich auf meiner Reise einen

kleinen Eindruck und Vorgeschmack bekommen hatte, wirklich leben zu können. Dieses Ziel war so groß, dass alles andere davor in den Hintergrund trat. Mir dieses Ziel fest vor Augen zu halten, half mir, die Schwierigkeiten zu überwinden, die mir begegneten, und den Fokus die ganze Zeit auf diesem Ziel zu halten.

Auch wenn mein tatsächliches, reales Umfeld nichts zu bieten hatte, was im Entferntesten darauf hindeutete, dass ich diesen Wunsch in absehbarer Zeit verwirklichen könnte, setzte ich alles daran und arbeitete jeden Tag von morgens bis abends daran, dieses Ziel zu erreichen, das ich mir gesteckt hatte.

## **Risiken**

Während dieser Zeit, als ich intensiv mit dem Aufbau meiner Selbständigkeit beschäftigt war, stellte das Schicksal oder das Universum, wie man es auch bezeichnen will, mich auf eine erste Probe und verlangte von mir, zu dem zu stehen, was ich wirklich wollte.

Diese Probe kam in Form eines Jobangebots, das auf einmal und völlig unerwartet bei mir einging. Nach über hundert Absagen hatte ich nun die Aussicht auf einen geregelten Job als Produktmanagerin eines weltweit bekannten Unternehmens von Konsumgütern in Festanstellung und ein gutes Gehalt – und damit die Sicherheit, wieder Geld zu verdienen, für meinen Lebensunterhalt sorgen zu können. Es war ein lukratives Jobangebot von einer erfolgreichen Firma, ich hätte 70.000-80.000 Euro im Jahr verdienen können. Ich hätte mir meine Selbständigkeit nebenher weiter aufbauen können, auf die sichere Karte setzen können. Auch, wenn es dann etwas länger gedauert hätte. Möglicherweise hätte ich dann auch meine Pläne verworfen.

Natürlich kamen Zweifel und ein gewisser Zwiespalt auf. Zum einen natürlich einfach durch meine Situation bedingt, in der mir die Zeit weglief. In drei Monaten würde mein Arbeitslosengeld ablaufen, ich hatte also nur noch drei Monate Zeit, um wieder Geld zu verdienen. Und zum anderen war mein Vorhaben noch völlig unsicher und nicht ausgereift, ich hatte nichts als den festen Willen, meine bisher erworbenen Kenntnisse und

eine vage Idee, wie ich daraus Geld verdienen könnte.

Um es kurz zu machen: Ich sagte das Angebot ab, hielt an meinem Ziel fest, in ein paar Monaten in Tulum am Strand sitzen zu wollen. Der Job hätte mir wahrscheinlich sogar zumindest teilweise Spaß gemacht, aber ich hätte sehr viel Zeit für ein Unternehmen aufgebracht, das wieder nicht mein Unternehmen ist.

Ich hätte Sicherheit, auch finanzielle Sicherheit, gegen meine Träume getauscht. Einige Tage habe ich hin- und her überlegt und Vor- und Nachteile gegeneinander abgewogen. Und dann stand mein Entschluss fest: Ich nahm das Jobangebot nicht an. Ich war entschlossen, meine eigenen Vorstellungen vom Leben und von meiner Selbständigkeit umzusetzen. Ich entschied mich für meinen Traum, dafür, meinen Traum zu leben. Auch dann, wenn ich dafür das Risiko einging, es in vier Monaten schaffen zu müssen, irgendwie Geld zu verdienen.

In meinem Umfeld stieß meine Entscheidung nicht gerade auf Verständnis. Nach ungefähr 150 Absagen erhielt ich endlich ein Angebot, und dazu noch ein interessantes – und lehnte es ab. Lehnte es ab für vage Pläne, die noch nicht einmal völlig ausgereift waren, und absolute Unsicherheit bedeuteten.

Nach diesem Entschluss, das Jobangebot abzusagen, arbeitete ich umso intensiver an der Webseite. Mittlerweile wusste ich, dass ich etwas mit Marketing

machen wollte. Marketingberatung und Logistikberatung waren die Geschäftszweige, in die ich mich bewegen wollte.

Ich arbeitete systematisch, passte meinen Lebenslauf an, lud ihn auf Personalseiten hoch, Ich versuchte, die wenige Zeit, die mir noch zur Verfügung stand, möglichst intensiv zu nutzen. Ich investierte all meine Zeit und auch das wenige Geld, das ich zur Verfügung hatte, in den Aufbau meiner Selbständigkeit. Ohne zu wissen, ob es am Ende überhaupt etwas bringen würde – dieses Risiko ging ich ein, denn die Entscheidung, es zu versuchen, war gefallen. Und versuchen wollte ich es mit all meiner Kraft, meinen Fähigkeiten und meinen Bemühungen.

Im Nachhinein betrachtet war die Entscheidung, das Angebot nicht anzunehmen, ein regelrechter Schlüsselmoment. Ich bewies mir selbst damit, dass es sich nicht einfach nur um ein Hirngespinnst handelte oder etwas, das ich mir in der Verzweiflung in den Kopf gesetzt hatte. Die Verzweiflung, die daraus entstand, dass keine meiner Bewerbungen angenommen wurde, dass mir bald das Geld ausgehen würde und ich nicht wusste wie es weiter ging. Und dass es auch viel mehr war als ein vorübergehender Enthusiasmus, den man aus einem Urlaub mitbringt. Ich hatte alle diese Dinge genommen, mir zu eigen gemacht, verinnerlicht, und daraus das Ziel gebaut, das ich wirklich handfest und real in meinem Leben umsetzen wollte.

Nach dieser Entscheidung war ich mir dessen sehr sicher und ich denke heute, dass es ein wichtiger Prozess war, wirklich dazu zu stehen, und mich nach allem Abwägen bewusst dafür zu entscheiden, weiter an meiner Selbständigkeit zu arbeiten, die mich dahin bringen sollte, wo ich hin will.

## **Rückschlag**

Man kann im Leben noch so sorgfältig planen und all seine Energie einsetzen, um seine Ziele zu verwirklichen, aber gegen eins kann man nie gewappnet sein: Schicksalsschläge, insbesondere, was die Gesundheit betrifft.

In diesem Fall kam ein derber Rückschlag in Form einer Krebsdiagnose meiner Mutter. Bereits seit längerer Zeit ging es ihr nicht gut, aber niemand in der Familie hätte mit dieser schlechten Nachricht gerechnet. Meine Mutter legte seit jeher Wert auf viel Bewegung, war ehemalige Tennis Bundesliga Spielerin und war mit ihren fast sechzig Jahren schlank und durchtrainiert.

Aber es war die Realität, mit der wir uns als Familie auseinandersetzen mussten.

Diese Zeit erlebte ich wieder sehr intensiv. Es war ein sehr schwieriger Moment für unsere ganze Familie. Bisher hatten wir schon sehr viele Herausforderungen als Familie gemeistert. Der Leistungssport Tennis hat meine Schwester und mich in jungen Jahren sehr geprägt unsere Familie aber auch in zwei Parts aufgeteilt. Meine Schwester hat den Weg eingeschlagen, ihre gesamte Kindheit über Teenagerphase bis Mitte 20 ihrer Tenniskarriere gewidmet, sodass sie bereits nach der 10. Klasse das Fernabitur in Anspruch nahm, um weiterhin an internationalen Turnieren teilnehmen zu können. Unsere Familie hatte keinen gewöhnlichen Lebensstil. In meinem

Freundeskreis und auf einem kleinem Dorf, war die Zielstrebigkeit und Verbissenheit im Leistungssport sehr ungewöhnlich. Meine Eltern haben sie dabei finanziell unterstützt und gefördert wo sie nur konnten. Meine Mutter war tagtäglich mit ihr unterwegs, ist extrem weite Strecken gefahren für Trainings- und Turniereinheiten. Mein Vater hatte mehrere Führungspositionen in internationalen Pharma und Konzernunternehmen, mit viel Verantwortung und den Druck täglich Leistung zu bringen. Ich war früh auf mich alleine gestellt, und habe bereits im Teenageralter sehr selbständig gehandelt. Unser kleiner Hund Pico hat unsere Familie sehr zusammengeschweißt und mir in einsamen Phasen sehr viel Halt gegeben. Die Nachricht, dass meine Mutter plötzlich krebskrank ist, war ein Schock. Allein das Wort Krebs und die eigene Mutter in Verbindung zu bringen, sind unvorstellbare Vorstellungen. Meist waren die sehr Fern und überhaupt nicht greifbar, jetzt war es die harte und wahre Realität. Meine Schwester, meine Eltern und ich redeten viel und versuchten, mit der Situation irgendwie klarzukommen.

Ich machte in dieser Situation die Erfahrung, wie unterschiedlich Menschen mit den Dingen umgehen und wie unterschiedlich sie diese verarbeiten. Auch in meiner eigenen Familie. Der eine reagiert mit Wut, der andere mit Trauer, oder mit Angst, die unbeweglich macht. Die ganze Familie hatte Angst, es war eine große Unsicherheit, zunächst nicht zu wissen, wie fortgeschritten der Krebs ist. Meiner Mutter ging es sehr schlecht, meinem



Vater, der selbst ein sehr erfolgreicher Geschäftsmann ist, stand die Angst ins Gesicht geschrieben.

Ich selbst hatte auch wahnsinnige Angst meine Mutter zu verlieren. Aber ich fühlte noch etwas. Oder besser gesagt lernte ich etwas. Vielleicht erwartete ein Teil von mir, dass ich meine Pläne aufgebe oder zumindest aufschiebe, um bei meiner Mutter zu sein und ihr beizustehen. Nur: gegen diese Krankheit war ich machtlos, ich konnte ihr tatsächlich nicht helfen. Es war ihre Krankheit, nicht meine. Und wenn ich meine Pläne, meinen Traum, aufgeben würde, dann würde das niemandem helfen. Nicht mir, und auch nicht meiner Mutter.

Auch, wenn es möglicherweise hart klingt, fasste ich den Entschluss, weiterzumachen und weiter an meiner Selbstständigkeit zu arbeiten, meine Prioritäten nicht zu verschieben. Auch vor dem Hintergrund, dass ich, wenn ich selbst glücklich bin, meiner Mutter viel mehr Energie geben kann. Ich sprühte nur so vor Energie, wenn ich an meinem Projekt arbeitete. Es lenkte mich auch viel von der eigentlichen schwierigen Situation ab. Diese Energie und den Enthusiasmus den ich verspürte, konnte ich an meine Mutter weitergeben und mit ihr teilen. Ohne das, was zu meinem Lebensinhalt geworden war, hätte ich nichts gehabt, was ich ihr geben könnte.

Noch etwas Weiteres stellte ich in dieser schwierigen Phase fest. Als Familie legten wir seit jeher zwar immer

viel Wert auf eine gesunde Lebensweise, vor allem viel Bewegung. Gerade meine Mutter war hier die Vorreiterin. Umso unbegreiflicher war für uns alle ihre Diagnose Darmkrebs.

Es mussten Therapieansätze besprochen werden und eine Chemotherapie stand an. Das war eine harte Zeit. Ich sah meiner Mutter an, dass sie Angst hatte und Antworten suchte, warum ihr das passiert ist, obwohl sie immer Wert auf Gesundheit gelegt hat, aktiv Sport getrieben und sich gut ernährt hat. Aber was wir als Familie nicht so gut konnten und nie wirklich gelernt hatten, war, über unsere Gefühle zu sprechen oder diese überhaupt zuzulassen. Wir waren gut darin hart zu sich selbst und diszipliniert zu sein, so wie man es im Leistungssport gewöhnt ist. Nun mussten wir uns dem stellen, unseren Ängsten und Zweifeln. Im Nachhinein denke ich, dass nicht aufgearbeitete Gefühle einfach eine große Rolle spielen bei der Entstehung solcher Krebsarten. Es geht nicht nur um Ernährung und Wohlbefinden, sondern auch um das Mindset und den inneren Bedürfnissen dahinter. Auch meine Mutter hat verstanden, dass sie sich mit ihren Gefühlen, ihrer inneren Balance, ihrem Stressfaktor und Gefühlsunterdrückung auseinandersetzen muss, um die Krankheit zu besiegen. Die Herstellung von innerer Balance ist ebenso wichtig für Gesundheit wie die äußere Balance. Alle Medikamente oder Ernährungsumstellungen oder sonstige gesundheitliche Maßnahmen können nur dann greifen, wenn wir innerlich mit uns selbst im Reinen und in Balance

sind.

Ich wurde mir in dieser Zeit sehr stark dessen bewusst, was mir Kraft gab. Und diese Dinge wollte ich verstärkt in meinem Leben haben, seien es bestimmte Menschen oder Sport oder meine Arbeit. Wohingegen ich den Drang oder das Bedürfnis hatte, mich von Dingen abzugrenzen, die mir stattdessen Kraft rauben. Diese Abgrenzung kann lebenswichtig sein und jeder muss sie für sich selbst treffen und erlernen. Vor allem erlernen, sich diese Abgrenzung auch zuzustehen, so wie ich mich sogar von der Krankheit meiner eigenen Mutter abgrenzte. Ich tat das für mich, aber auch, um für sie da sein zu können, mit all dem, was ich ihr zu geben hatte. Hätte ich ihr zuliebe aufgehört, mein Ziel weiter zu verfolgen, hätte ich sehr schnell niemandem mehr etwas zu geben gehabt, sondern wäre selbst in eine Situation gerutscht, in der es sehr schwierig geworden wäre, in der ich Hilfe hätte in Anspruch nehmen müssen. Das musste ich um jeden Preis vermeiden. Und dazu blieb mir nichts anderes übrig, als mich abzugrenzen, zu meinem Wohl und auch zu ihrem Wohl. Manchmal müssen wir tatsächlich auch Härte zeigen, um das Richtige zu tun. Das wurde mir in dieser Zeit sehr stark bewusst.

Es klingt vielleicht paradox, hart zu bleiben, um Gefühle zuzulassen oder dass die Tatsache Gefühle zuzulassen, dazu führt, hart sich selbst und der Familie gegenüber zu bleiben. Aber da meine Erkenntnis darin bestand, dass das Wichtigste ist, meinen Energiehaushalt hochzuhalten, gelang es mir, mich abzugrenzen, mich

weiter um meine Selbständigkeit zu kümmern und auch meiner Mutter positive Energie geben zu können. Dabei hat mir der Aufbau meiner Selbständigkeit damals geholfen.

Die Situation erforderte von uns allen vor allem viel Mut und Vertrauen darin das alles gut wird. Von meiner Mutter, die nicht wusste, ob die Behandlung anschlug, von meinem Vater, der die Hauptperson war, der sie überall hin begleitete, aufbaute und viele Gespräche mit den Ärzten führte. Von meiner Schwester und auch von mir bei Besuchen und aus der Ferne meinen Eltern viel Kraft, Hoffnung und Energie geben wollten. Ich brauchte zudem den Mut und Stärke zu dem zu stehen, was ich wollte und trotz aller Risiken in eine völlig unbekannte Richtung zu gehen, die mir selbst nicht ganz klar war, aber für die ich keine Alternativen zuließ.

## **Entscheidungen**

Ich hatte nun bereits zweimal trotz sehr widriger Umstände die Entscheidung getroffen, weiter zu machen und weiter an mich zu glauben. Die erste Mutprobe war das Jobangebot, das ich abgelehnt hatte und die zweite, unvergleichlich viel gravierender und weitreichender, die Krankheit meiner Mutter.

Es wurde Herbst 2021. Und dieser Herbst brachte mir eine Erfahrung, mit der ich überhaupt nicht gerechnet hatte und die mich nochmal ein großes Stück weiterbringen sollte.

Nachdem ich mich bereits zweimal bewusst entschieden hatte, meinen Traum weiter zu verfolgen, sollte das Thema Entscheidungen nun noch eine ganz andere Form annehmen.

Meine Bekanntschaft aus Tulum kontaktierte mich, die erfolgreiche Unternehmerin aus den USA. Auf ihrer bevorstehenden Europareise hatte sie ein paar Tage Zeit zwischen ihren Terminen. Sie sagte, ich sei ihr aus Mexiko in Erinnerung geblieben und fragte mich, ob ich ihr ein Wochenende organisieren könnte – und selbst auch mitzukommen, wenn ich Zeit hätte.

Sie bot mir damit eine einmalige Chance, Einblick zu bekommen in die Führung eines erfolgreichen Unternehmens und in das Leben und den Alltag einer erfolgreichen Selfmade-Millionärin.

Damit hatte ich nie gerechnet und fühlte mich überrumpelt, sogar überfordert. Aber ich sagte zu. Ich plante drei Tage für Sie, von Privatjet, eine eigene Yacht, Jetski über Fahrer bis hin zu Hotels und außergewöhnlich guten Restaurants mit noch besserem Wein. Das Rundum perfekte Wohlfühlpaket. Für mich war es eine Gelegenheit, all meine Kenntnisse anzuwenden, die ich in meinem Hotelmanagement-Studium und auch in meiner Arbeit in Sternerestaurants in Australien und Barcelona erworben hatte. Das machte mir sehr viel Spaß. Ich kam in Kontakt mit einer Welt, die mir bis dahin völlig unbekannt war und von der ich nicht gedacht hätte, dass ich einmal Zugang dazu bekommen würde. Es gab in diesen drei Tagen keine Grenzen. Geld spielte einfach keine Rolle, die Grenzen meines eigenen Mindsets, was Geld und Möglichkeiten betrifft, wurden in diesen Tagen absolut gesprengt. Auf Preise zu achten, war auf einmal unerheblich. Ich erfuhr, wie es ist, essen zu gehen und einfach das Teuerste auf der Karte zu bestellen: Hummer, oder den teuersten Wein zu trinken. In einem Supermarkt einfach mal zwischendurch 600€ für Krug Champagner und zwei Flaschen Wein auszugeben. Es war nicht wesentlich was es kostet, sondern nur die Frage, ob man das Essen genießen oder diesen Wein oder einen anderen

trinken wollte. Das ganze Wochenende hatte über 70 000€ gekostet.

Die Gestaltung dieser Tage war sehr flexibel, auch wenn ich sie von A bis Z durchgeplant hatte. Die Planung ließ spontane Entscheidungen zu, wenn wir unentschieden oder wenn Termine verschoben wurden. Wenn etwas zeitlich nicht gepasst oder nicht gefallen hat, wurde dies eben geändert, auch wenn man bereits in Vorleistung gegangen ist. An diese Situationen musste sich der Ablauf anpassen, was auch gut gelang. Alles war möglich.

Aus diesen Tagen zog ich die folgenden Learnings:

### **Zeit ist Geld.**

Eine effiziente Planung ist das A und O für den Erfolg. Ein Beispiel dafür war, dass sie einen privaten Fahrer bevorzugte, der sie von A nach B fuhr und sie in dieser Zeit ihrer Arbeit nachkommen konnte – und so in dieser Zeit wahrscheinlich ein Vielfaches dessen verdiente, was der Fahrer in derselben Zeit kostete. Würde sie das Auto selbst fahren, die augenscheinlich billigere Variante, dann wäre diese Zeit verlorene Zeit.

Das ist auch auf andere Business-Situationen übertragbar. Oft ist es besser, Aufgaben zu delegieren und dafür einen Betrag zu bezahlen, um in der gleichen Zeit ein Vielfaches dieses Betrags erwirtschaften zu können, indem man das tut, was man am besten kann. Das wichtigste Stichwort



ist hier Effizienz: Zu überlegen, welche Entscheidung die effizienteste ist und wie sich die verfügbare Zeit optimal nutzen lässt. Das unterscheidet sich oft von der scheinbar zunächst günstigsten Lösung. Wenn ich Aufgaben erledigen kann, in denen ich gut bin und die einen hohen Nutzen haben, wäre es nicht klug, diese Zeit für Aufgaben zu verwenden, die weniger Nutzen haben – es ist dann besser, diese Aufgaben zu delegieren.

### **Herausforderungen lieben.**

Als Unternehmer kommt es immer wieder zu Veränderungen. Einige Tage verlaufen wie eine Achterbahnfahrt. Es ist ein stetiges auf und ab von Planänderungen oder nächsten Herausforderungen, die man meistert. Je besser man sich an diese Veränderungen anpassen und das Hier und Jetzt ausschöpfen kann, desto eher ist die Tätigkeit und sind die Entscheidungen von Erfolg gekrönt.

Begreift man schnell, dass jedes aufkommende Problem eine Chance von Wachstum ist, beginnt man diese Herausforderungen zu lieben. Es gibt immer eine Lösung und es ist nie sinnvoll, sich von diesen Veränderungen aus der Ruhe bringen zu lassen. Verschiedene Optionen und Backup-Pläne sind das Sicherheitsnetz, das einem ermöglicht, andere Wege zu gehen. Flexibel sein, sich an die Gegebenheiten anpassen zu können und trotzdem zu performen, ist ein Schlüssel zum Erfolg.

Es unterscheidet sich, wer in der Lage ist Herausforderungen als Energiepush zu nutzen, anstatt sich davon aufhalten zu lassen. Das Gegenteil davon wäre, Dingen hinterherzuhängen, die man sich anders vorgestellt hatte, sich darüber zu ärgern, dass etwas nicht funktioniert. Indem man sich ärgert, ändert man jedoch die Umstände nicht. Man nimmt sich nur selbst die Möglichkeit, sinnvoll handeln zu können. Auch von anderen wird man dann nicht als jemand wahrgenommen, der in der Lage ist, Probleme zu lösen.

Jeder von uns kann nur so gut performen, wie es ihm eben möglich ist. Dingen, die wir nicht in der Hand haben, mit Gelassenheit zu begegnen, ist eine wichtige Fähigkeit, die sich dann auch auf andere überträgt.

### **Abschalten.**

Das ist eine ganz wichtige Fähigkeit eines Unternehmers. Man kann und darf sich nicht 24 Stunden am Tag mit dem Business beschäftigen, sondern braucht einen Ausgleich, um die Batterien wieder aufzuladen. Nur so ist es möglich, ein hohes Arbeitspensum auch über längere Zeit durchzuhalten.

Dazu gehört auch, das Handy mal auszuschalten und mehrere Stunden nicht erreichbar zu sein. Die dauernde Erreichbarkeit und der Anspruch, immer erreichbar sein zu müssen, können auf Dauer ziemlich belastend sein. Niemand gewährt einem Zeit für sich selbst, wenn man

sie sich nicht selbst nimmt. Sich Zeit für sich selbst nehmen, verleiht Kraft, um wieder kreativ zu sein, um wieder weiter motiviert an dem Unternehmen zu arbeiten, Entscheidungen zu treffen und das Unternehmen weiter voranzubringen.

### **Schnelle Entscheidungen.**

Es ist wichtig, sich schnell entscheiden zu können. An diesem Wochenende konnte ich Einblick in einige Entscheidungen bekommen, beispielsweise E-Mails lesen, und durfte Marketing-Entscheidungen treffen. Das Tempo, in dem die E-Mails von ihr gelesen wurden und dann an das Marketingteam weitergeleitet wurden, war sehr hoch, es ging um wenige Sekunden. Die Entscheidungen diesbezüglich wurde in zehn Sekunden getroffen, ohne viel Zeit darauf zu verwenden. In Windeseile entschied sie, ob ihr ein Angebot einen Vorteil verschafft oder ob sie es ablehnte, oder ob es wichtigere Themen gab, die ihr einen Vorteil verschafften oder sie schneller zu ihren Zielen führte. Der Job einer Unternehmerin oder Selbständigen ist es, Entscheidungen zu treffen und auch, anderen Anweisungen zu geben, seien es Lieferanten oder Mitarbeiter. All das muss relativ schnell geschehen, um den Flow zu gewährleisten. Dinge aufzuschieben oder hinauszuzögern, bringt nur Nachteile mit sich.

Das Learning besteht hier vor allem darin, zu

unterscheiden, wo sich der Einsatz lohnt. Bei Dingen mit geringer Tragweite bringt es nicht viel, lange über die beste Lösung nachzudenken. Man sagt der Teufel steckt im Detail – aber nur, wenn man das auch zulässt und sich von Kleinigkeiten die Zeit rauben lässt. Das grobe Gesamtbild und die wichtigen Entscheidungen können dagegen mehr Zeit brauchen. Dies zu unterscheiden, ist eine wichtige Fähigkeit, die man sich als Unternehmerin aneignen muss.

### **Entwicklung.**

Es ist wichtig, nicht stehen zu bleiben und sich immer weiter zu entwickeln, auch, was das eigene Mindset betrifft. Dazu gehört es, Dinge an sich heranzulassen, anderen zuzuhören und neugierig zu sein. Die Unternehmerin ist einer der neugierigsten Menschen, die ich in meinem Leben kennengelernt habe. Diese Neugierde bringt sie dazu, ständig zu lernen, wie sie Erfahrungen für sich anwenden kann, sich neue Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen und in ihr Handeln zu integrieren. Sie liest extrem viele Bücher und versucht, sich stetig weiterzubilden.

Zur Neugierde gehört, ein guter Zuhörer zu sein. Aktives Zuhören bedeutet, den anderen wirklich anzuhören und nicht nur die Ebene abzunicken, die man erwartet hat. Sondern auch die gefühlsbetonten Reaktionen des anderen zu registrieren und darauf zu reagieren.

Die Art, wie sie aktiv zuhörte und die natürliche Neugierde, mit der sie das tat, faszinierten mich. Gegenüber jedem Menschen, egal ob es eine Hotelangestellte, der Fahrer oder der Geschäftspartner war. Sie redete mit jedem auf Augenhöhe. Und ich verstand dadurch mehrere Dinge. Zum einen natürlich, dass es wichtig ist, immer weiter zu lernen und zu wachsen und nicht stehenzubleiben. Darüber hinaus gab es aber noch eine andere Komponente, die mit der Führung von anderen oder überhaupt der Beziehung zu anderen zu tun hatte. Eine Unternehmensführung bedeutet nicht nur Verantwortung, sondern auch Vertrauen. Vertrauen auf die Mitarbeiter und darauf, dass sie in der Lage sind, selbst die richtigen Entscheidungen zu treffen. Um dieser Verantwortung gerecht zu werden, muss man Einblick in das menschliche Herz bekommen, in die emotionale Seite einer Person. Daher ist Einfühlungsvermögen für die Hoffnungen und Träume anderer Menschen so wichtig. Das konnte ich selbst am besten beurteilen, denn nur dadurch, dass sie mir zugehört hatte und meine Situation verstanden hatte, war ich überhaupt in diese Situation gekommen, in der ich mich gerade befand. Und die mich ungeheuer motivierte. Ich lernte etwas über Verbindung und Herzlichkeit im Geschäftsleben. Eine Unternehmerin und Führungskraft stellt zuerst eine Verbindung zu jemandem her, bevor sie ihn um etwas bittet.

Es ist nicht nur netter, jemanden um etwas zu bitten, zu dem man eine Art von herzlicher Beziehung hat, sondern es ist auch wesentlich effektiver. Die Verbindung veranlasst denjenigen Menschen, sich wiederum von seiner bestmöglichen Seite zu zeigen und sich aus eigenem Antrieb heraus zu bemühen.

### **Zwischenfazit**

Diese Learnings haben mir sehr geholfen, zu wachsen und besser zu verstehen, wie mein eigenes unternehmerisches Mindset aussehen müsste, um mich zum Erfolg zu führen. Ich bin in dieser Zeit in eine andere Welt eingetaucht. Auch wenn es insgesamt nur ein kurzes Wochenende war, konnte ich sehr viel von diesen paar Tagen mitnehmen. Was es bei mir ausgelöst hat, war wieder träumen zu dürfen. Träumen von einem Leben im Wohlstand, indem ich greifbar erlebte, dass es tatsächlich möglich ist. Mir wurde bewusst, wie sehr unser Lebensstil unsere Wahrnehmung prägt. Und die meisten Menschen machen sich selbst zum Gefangenen ihres eigenen Lebens. Sie trauen sich nicht mehr, zu träumen. Sie wissen nicht einmal mehr, was ihre Träume sind.

## **Träume und Glaubenssätze**

Viele Menschen, mich eingeschlossen, wachsen in dem Glauben auf oder werden so erzogen, dass sehr reiche Menschen eher unangenehme Zeitgenossen sind, die denken, sich alles erlauben zu können, die rücksichtslos ihre Interessen durchsetzen, kurz, die glauben, die Welt gehöre ihnen und andere seien Menschen zweiter Klasse. Arrogante Angeber, die schicke Autos wie Porsche, Range Rover fahren und das meistens viel zu schnell. So werden meist die Superreichen gesehen. Woher auch immer solche Glaubenssätze stammen: aus der Erziehung in der Familie, aus Filmen oder auch aus einem gewissen Neid heraus:

An diesem Wochenende wurde ich eines Besseren belehrt und lernte, dass genau das Gegenteil der Fall ist: sehr reiche Menschen, die sich selbst aus eigener Kraft ein Vermögen aufgebaut haben, sind eher diejenigen, die besonders hart an sich arbeiten, die wachsen wollen, die neugierig sind auf das Leben und auf andere Menschen, die etwas bewirken und verändern wollen.

Das konnte ich mittlerweile bestätigen, da ich viele weitere Unternehmer kennengelernt habe, die ihren Wohlstand selbst aufgebaut haben. Sie sind hochmotiviert, sehr diszipliniert, sie tauschen Geld gegen ihre Lebenszeit und sind in der Lage, Verantwortung zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen.

Das Problem bei dieser Ablehnung und diesen negativen Glaubenssätzen ist, dass wir uns damit selbst einschränken. Wir erschaffen ein „Wir“ und „Die“ und stellen uns damit automatisch auf die andere Seite. Die Seite derjenigen, die nicht reich, nicht erfolgreich sind und uns all diese Dinge nicht leisten. Wir schneiden uns damit von unseren Träumen ab.

Die Unternehmerin, von der ich im letzten Kapitel erzählt habe, sagte dazu sehr passend: Warum soll ein Erwachsener aufhören zu träumen? Warum sollte er sich nicht die Welt erschaffen, die er sich wünscht?

In mir löste diese Begegnung und vor allem auch dieses Gespräch etwas aus, dass ich selbst anfang zu träumen. Ich stellte mir die Frage: Wenn alles möglich wäre, wenn Geld keine Rolle spielen würde – wohin würden mich meine Träume bringen? Warum habe ich überhaupt aufgehört zu träumen?

Die Beantwortung dieser Frage beflügelte mich und gab mir Kraft, ich begann, selbst grenzenlos zu denken und mir diese Einstellung anzueignen und sie zu verinnerlichen. Es war kein Tagträumen, das mich von dem ablenkte, was ich zu tun hatte, sondern im Gegenteil, diese Träume füllten das, was ich tat, und was ich anstrebte, mit Sinn. Sie waren mein Antrieb und meine Motivation: sie hielten mir das vor Augen, was ich verwirklichen wollte. Ich fühlte mich energiereich, voller Lebenslust und wurde plötzlich kreativ meine Ziele auf



andere Art und Weise erreichen zu wollen.

## **Kreativität**

Träumen ist in allererster Linie ein kreativer und visueller Akt. Wir erschaffen uns eine Realität, malen sie uns aus und schmücken sie mit Details, ohne uns von tatsächlichen, einschränkenden Gegebenheiten beeinträchtigen zu lassen. Das ist Kreativität in ihrem reinsten Zustand. Da dieser kreative Akt, etwas erschaffen zu wollen, so wichtig ist, hier ein kurzer Exkurs zum Thema Kreativität.

Natürlich sind nicht nur Träume kreativ. Wenn wir dann die Ebene des Handelns betrachten, ist tatsächlich jede Handlung ein kreativer Akt. Zu handeln bedeutet, etwas Neues zu tun, das gerade eben noch nicht vorhanden oder nicht präsent war. In einer Beziehung, einem Geschäft, einem Drehbuch, dem Tanz, Kunst – alles, was wir tun, und alles, was wir kennen und erfahren, ist in irgendeiner Form eine Aneinanderreihung von kreativen, schöpferischen Handlungen.

Zu sagen: „Ich möchte etwas erschaffen“, bedeutet in Wirklichkeit: „Ich möchte etwas verändern. Ich möchte etwas schöner machen ... oder sicherer oder effizienter oder nachhaltiger.“ Am Anfang jeder Kreativität steht der Wunsch, etwas zu tun, das eine Auswirkung hat. Etwas, das eine Veränderung bewirkt. Worauf es ankommt, ist, sich diesen Wunsch, eine Veränderung zu bewirken, wirklich zu eigen zu machen. Das ist Kreativität.

Was ich gebraucht habe, um diese Kreativität zu leben und die Veränderung in meinem Leben zu bewirken, war es, meine Leidenschaft zu finden und eine Verbindung zu dieser Leidenschaft, dieser Begeisterung herzustellen. Diese Leidenschaft war es, die den Wunsch weckte, etwas verändern zu wollen und meine eigene Geschichte zu kreieren. Dieser Wunsch war im Nachhinein so stark geworden, stärker als alle Probleme und Widrigkeiten.

### **Kreativität wecken**

Nun kann man nicht einfach beschließen, ab heute kreativ zu sein. Ich habe zwar einfach begonnen, meine Webseite zu bauen, noch bevor ich überhaupt wusste, was ich anbieten wollte und welche Kunden ich ansprechen wollte – aber ich hatte zu diesem Zeitpunkt schon das Entscheidende: meine Triebfeder, meine Motivation. Ich wollte das unabhängige Leben, in das ich einen kleinen Einblick bekommen hatte und von dem ich sofort wusste, dass es für mich ist. Das wollte ich erreichen und dem ordnete ich alles andere unter. Indem ich mich Schritt für Schritt darauf zubewegte, wuchs meine Kreativität, meine Visualisierungen wurden alltäglicher und meine Träume detaillierter.

Man sagt, wir sind das, was wir tun, nicht das, wofür wir uns eignen. Das bedeutet, es ist wichtiger, jeden Tag ein Stückchen für das zu arbeiten, was uns wichtig ist, als mit vielen Möglichkeiten oder Geld und Talent geboren zu werden, aber nichts daraus zu machen. Deshalb ist es so

wichtig, es sich zur Gewohnheit zu machen, jeden Tag das zu leben, was einem wichtig ist. So wird es tatsächlich zu einem Teil von uns und die Veränderung kann eigentlich gar nicht anders, als einzutreten. Nicht plötzlich und auf einen Schlag, sondern indem wir sie jeden Tag vorbereiten.

Hätte ich vor meiner Reise nach Mexiko nicht begonnen, mir zu überlegen, was mir überhaupt wichtig ist, wäre ich womöglich gar nicht für das empfänglich gewesen, was ich dort vorfand. Und hätte ich nicht meine Ausbildung, Auslandserfahrungen und Berufserfahrung mitgebracht, könnte ich den Job, den ich heute mache, gar nicht ausüben. Immer wieder habe ich mich in ungewohnte abenteuerliche Situationen gebracht.. Vieles ausprobiert, meine Komfortzone verlassen, indem ich bereits in jungen Jahren alleine im Ausland und weit weg von meinen Eltern gewohnt habe. Meist war ich auf mich alleine gestellt und musste Herausforderungen, Sprachbarrieren und Kulturveränderungen meistern. Die vielen, kleinen Fragen, die ich mir beantwortete, öffneten mir die Augen und zeigten mir klar und deutlich, wo ich überhaupt hin wollte. Die äußeren Ereignisse waren dann nur die Ergänzungen – und auch wenn einige sehr positiv und sogar entscheidend waren, gab es dennoch sehr schwierige Momente. Aber ich war bereit dafür, sowohl für die einen als auch für die anderen.

Daher ist es so wichtig, am Ball zu bleiben und konsequent und bewusst an dem zu arbeiten, was uns wichtig ist und Freude bereitet. Indem wir dies täglich ausüben, bleibt der

Fokus erhalten und man steuert weiter auf sein Ziel zu.  
Die Aufmerksamkeit und das Engagement in der täglichen

Praxis sind es, die dafür sorgen, dass die Kreativität, die Kraft, etwas verändern zu wollen, bestehen bleibt und sich nicht verflüchtigt. Ohne Übung scheinen unsere kreativen Gedanken, Einsichten und Ambitionen förmlich im Wind zu verwehen - nette Ideen, die nirgendwo hinführen. Sie täglich auszuüben, erdet. Es ermöglicht uns unsere Ideen und Ambitionen, Wurzeln schlagen zu lassen und zu wachsen.

## **Bewusst kreative Zeit einplanen**

Gerade wenn wir einen vollen Alltag haben, ist es oft schwer, sich Zeit zu nehmen. Mir selbst hat es geholfen, mir meine Prioritäten klarzumachen. Dadurch, dass mein Wunsch, meine Ziele zu erreichen, so stark war, fiel es mir nicht schwer, mir die Zeit dazu zu nehmen. Der wirtschaftliche Druck und Zeitdruck kam natürlich noch hinzu.

Manchen Menschen fällt es vielleicht schwerer, jeden Tag die nötige Zeit aufzubringen. Es ist allerdings so, dass niemand dir die Zeit schenken wird, wenn du sie dir nicht nimmst. Eine gute Methode kann sein, jeden Tag eine feste Zeit festzulegen, in der man sich kreativ und diszipliniert mit seinen Zielen beschäftigt. Das kann man so verinnerlichen wie das Zähneputzen nach dem Aufstehen. Es zu einer täglichen Routine machen. Die gleiche Sorgfalt, die man für die tägliche Körperpflege aufwendet, solltest du auch dafür

aufwenden, jeden Tag Zeit für deine Kreativität einzuplanen. Das ist unverzichtbar, damit etwas Neues entstehen kann. Meine kreative Phase hatte ich meist abends auf meiner Couch mit meiner Lieblingsmusik, habe mich somit in einen Trance Zustand gebracht und mir meine Träume visuell vorgestellt.

Mache dir bewusst, dass das Leben, das du gerade lebst, nichts ist, was unveränderlich ist. Vor allem dann nicht, wenn du darin nicht glücklich bist. Traue dich zu träumen, sich das Leben vorzustellen, das du erreichen willst. Und dann wirst du die Schritte ergreifen, die dich näher zu diesem Leben hin bringen.

Für die Generation meiner Eltern war das Leben geregelt. Man bekam einen Job, gründete eine Familie, bekam die goldene Uhr und ging in Rente. Dieser lineare Lebensweg ist nicht das Leben, das die meisten von uns heute führen. Die Ursache führt nicht mehr so wie früher zur Wirkung. Heutzutage befinden wir uns häufig in einem unvorhersehbaren Chaos und bewegen uns durch verschiedene Jobs, Berufe und Beziehungen.

Dennoch können wir uns über das Leben hinaus, in das wir hineingeboren wurden und das wir uns bisher aufgebaut haben, in ein Leben wagen, das wir selbst gestalten, losgelöst von Begrenzungen, die wir uns selbst auferlegen und die uns von anderen vorgelebt werden.

Vor allem dann, wenn wir in diesem Leben nicht glücklich sind. Daher möchte ich jeden ermutigen, sich diese Frage zu stellen: Bin ich glücklich in meinem Leben? Kenne ich mein volles Potenzial? Verdiane ich genug, um mir meine Träume zu erfüllen? Verbringe ich die meisten Stunden am Tag mit Dingen die mich erfüllen? Ich selbst hatte es, zumindest in dieser Hinsicht, einfach. Ich musste mir etwas einfallen lassen, ich habe die Veränderung nicht gesucht, sondern sie kam einfach. Erst an diesem Punkt fing ich an, mein Leben zu gestalten. Wer weiß, ob ich das getan hätte, wenn ich meinen damaligen Job nicht verloren hätte.

Ein selbst gestaltetes Leben sieht anders aus. Meine neuen Freunde und Kollegen, die dieses Leben tatsächlich richtig ausleben; arbeiten, wirken jung, auch wenn sie über vierzig sind, können das Leben genießen, unabhängig von ihrem Alter. Sie sind mehr darauf konzentriert, wohin sie gehen, was als nächstes kommt als darauf, wo sie schon gewesen sind. Und es scheint immer gut für sie zu laufen – obwohl das nicht vom Himmel fällt, sondern auf konsequenter, disziplinierter Arbeit beruht. Aber es wirkt leicht und inspiriert, wenn man mit sich selbst im Reinen ist.



## **Energiegeber und Energiefresser**

Das Umfeld kann uns entweder Energie spenden oder Energie rauben. Das Wochenende mit meiner Bekannten aus den USA versetzte mir einen extremen Energieschub, um meine Selbständigkeit voranzutreiben. Die Welt, die ich dort erlebte, war etwas völlig anderes als das, was ich in meinem eigenen Umfeld vorfand, dass es mir nicht allzu schwer fiel, beides voneinander zu trennen und zu entscheiden, was ich für mich bevorzugte.

Als danach der Alltag wieder einkehrte, war von der Motivation und Inspiration, die mich an diesem Wochenende so in den Bann zog, nicht besonders viel zu sehen. Stattdessen machte ich ganz andere Erfahrungen. Ich sprach natürlich mit meinem Umfeld darüber, was ich vorhatte und was ich mir wünsche. Immer wieder kam von allen Seiten Fragen zu meiner beruflichen Zukunft, wenn ich mich mal mit Freunden oder ehemaligen Kollegen traf:

„Hast du schon einen Job?“ oder  
„Hast du weitere Bewerbungsgespräche gehabt?“

Wenn ich daraufhin erzählte, dass ich mich selbständig machen und eine Consulting Firma für Marketing und Logistik gründen werde, kamen natürlich sehr viele Fragen auf.

„Bist du denn schon soweit?“

„Du bist jetzt schon lange arbeitslos und hast noch kein Geld verdient.“

„Du hast so viele Bewerbungen rausgeschickt, bist du dir sicher, dass die Selbständigkeit das Richtige ist?“

„Woher soll das Geld kommen?“

„Was für ein Angebot hast du?“

„Wie findest du Kunden?“

„Traust du dir das in der jetzigen Coronaphase zu? Es ist nicht gerade der beste Zeitpunkt um sich selbständig zu machen.“

In erster Linie schlugen mir also Skepsis und Zweifel entgegen. Von wenigen bekam ich ein paar unterstützende Worte, dafür hörte ich sehr viel Kritik und Zweifel. Das ging natürlich nicht spurlos an mir vorbei und machte mich unsicher.

Vor allem betrafen die Zweifel meine Vision, von überall aus arbeiten zu können, selbstbestimmt und unabhängig zu sein. Mein eigener Chef sein, Reisen, meine Freiheit haben. Das waren die Werte, die ich für mich klar definiert hatte: Freiheit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Leidenschaft. Ich wollte die Leidenschaft finden, für die ich brenne.

Mit diesen Werten konnten andere allerdings nicht unbedingt viel anfangen und reagierten mit Unverständnis. Es passte nicht in ihr eigenes Lebenskonzept oder aber es war etwas, das sie sich selbst insgeheim eigentlich wünschten, aber nicht den Mut und den Glauben aufbrachten, diesen Schritt wirklich zu gehen.

Was also sollte ich tun? Ich hatte im Prinzip zwei Möglichkeiten. Erstens, den Zweifeln Glauben zu schenken, mich einschüchtern zu lassen und wieder in ein Arbeitsverhältnis zurückzukehren. Das würde mir Sicherheit bringen, ja. Nur hätte ich dann nie den Schritt gewagt, meinen Traum auszuleben.

Die andere Möglichkeit war: Ich riskiere es einfach und versuche, an mich zu glauben. Das konnte ich aber kaum mit Menschen in meinem nahen Kreis, die mir ständig mit ihrer Kritik die Kraft raubten und Unsicherheit verbreiteten, teilen.

Also fing ich an, mein Umfeld in Energiegeber und Energiefresser zu unterteilen. Ich überlegte, wer gibt mir Energie und wer unterstützt mich? Und wer tut das eher nicht?

Ich lernte auch, Ratschläge zu filtern. Ich stellte die Frage, ob die Leute, die mir Ratschläge gaben, dazu denn qualifiziert waren, weil sie selbst die Erfahrung gemacht haben, über die sie sprachen. Wer bereits etwas im Leben erlebt oder durchgemacht hat, den empfand ich als qualifiziert, um mir einen Ratschlag zu geben, der mir weiterhelfen konnte – unabhängig davon, ob es etwas war, das ich hören wollte oder nicht. Das waren Menschen, von denen ich lernen konnte.

Wenn ich andererseits Ratschläge von Leuten bekam, die

die Dinge, über die sie sprachen, selbst noch nie ausprobiert hatten, waren das Ratschläge, die mir nicht weiterhelfen konnten. Aus diesen Leuten sprachen eher die eigenen Ängste oder sonstige negativen, begrenzenden Gefühle, das eigene blockierte Mindset. Diese Ratschläge waren nichts, was ich annehmen wollte.

Ich begriff, dass jeder eine Meinung zu dem hat, was ich ihm erzählte, was auch das gute Recht jedes einzelnen ist. Mein Job allerdings ist es, zu filtern, welche dieser Meinungen und Ratschläge mich weiterbringen.

Das führte dazu, dass ich mein Umfeld radikal veränderte. Ich war gern bereit, mir Ratschläge anzuhören, wenn diese aus der Erfahrung heraus kamen und mir weiterhalfen. Wenn sie mir nicht weiterhalfen, machte ich einen konsequenten Schnitt und hörte mir das nicht mehr an. Ich fing an, Gespräche zu unterbinden oder mich von Leuten fernzuhalten, von denen ich keinen Input bekam, der mich weiterbrachte oder die mich sogar aufhielten. Insgesamt erzählte ich immer weniger von meiner Idee, verfolgte sie jedoch weiter und arbeitete im Stillen daran.

Ich arbeitete weiter. Auch, wenn ich immer noch nicht wusste, wie es weitergeht und wohin die Reise gehen sollte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich gerade noch vier Wochen Zeit, um einen Kunden zu finden und mein erstes Geld zu verdienen.

Ich befasste mich nicht einmal mit dem Gedanken, was wäre, wenn ich das nicht schaffe. Ich wäre wahrscheinlich in Arbeitslosengeld II hineingerutscht, aber dachte nicht darüber nach. Meine Deadline waren diese vier Wochen und ich arbeitete daran, sie einzuhalten. Was dann kam – wusste ich nicht. Ich hatte das Gefühl, kurz vor dem Abgrund zu stehen.

## **Herausforderung**

In dieser letzten Phase, als mir nur noch wenige Wochen Arbeitslosengeld blieben, wartete noch eine letzte Herausforderung, die ich überwinden musste. Wie so oft, kommt kurz vor dem Ziel noch eine große Herausforderung, und dadurch, ob man es schafft, sie zu überwinden oder nicht, entscheidet sich, ob man es bis ins Ziel schafft. So war es auch in meinem Fall und ich kam wieder einmal in die Situation, in der ich mich bewusst entscheiden musste, ob ich zu meinem Vorhaben stehe oder ob ich es aufgebe.

Es war der vorletzte Monat, in dem ich Arbeitslosengeld bekam. Was ich zu diesem Zeitpunkt nicht wissen konnte, war es gleichzeitig auch weniger als eine Woche, bevor ich meinen ersten Kunden bekam. In diesem Moment verließ mich tatsächlich der Mut. Ich war kurz davor, alles hinzuschmeißen, meine Pläne aufzugeben, wieder eine feste, geregelte Anstellung anzustreben und auf all die Stimmen der Leute zu hören, die mir sagten: das Wagnis ist zu groß. Zweifel kamen in mir hoch und gewannen die Oberhand. Ich wusste nicht, wo es hinführen soll oder woher meine Kunden kommen sollten. Auch meine Mutter gab mir den Rat, mir doch wenigstens einen Teilzeitjob zu suchen, die sichere Variante zu wählen.

So kam ich tatsächlich an den Punkt, an dem ich beschloss, okay, ich bewerbe mich wieder. An diesem Tag habe ich mich den ganzen Abend lang um Stellen

beworben. Ein erneuter Tiefpunkt, nach fünf Monaten, in denen ich mich intensiv mit meiner Selbständigkeit beschäftigt hatte. Und nun saß ich da und schickte Bewerbungs-Mails.



## **Wendung**

Die Wendung, die daraufhin eintrat, geschah ohne mein Zutun, aber sie traf mich nach all der Vorbereitung, die ich hinter mir hatte. Ob man es eine Fügung des Schicksals, oder ein Zug des Universums nennen mag, wie man es auch betrachten will, es erreichte mich keinen Moment zu früh. Jedenfalls bekam ich nur fünf Tage, nachdem ich wieder Bewerbungen verschickt hatte, einen Anruf von einer Firma, die mich als Selbstständige für den Logistikbereich engagieren wollte. Gesucht wurde eine Logistikberaterin für zwei Monate. Das Unternehmen war ein großes, etabliertes Unternehmen in seiner Branche.

Ich hatte meinen ersten Auftrag.

Ab dann ging alles sehr schnell, den Vertrag bekam ich bereits wenige Tage später. Es war ein Auftrag für zwei Monate. Und ich beschloss, mich voll auf diese zwei Monate zu konzentrieren. Was danach kam – würde man sehen.

Die Arbeit an dem Auftrag machte mir großen Spaß. Ich bekam sehr viel Verantwortung. Das Umfeld war großartig, die Arbeitsatmosphäre sehr gut, man verstand sich und versteht sich immer noch gut. Der Vertrag wurde nach den zwei Monaten auf vier, dann sechs Monate verlängert. Mittlerweile arbeite ich seit einem Jahr mit diesem Kunden zusammen, weil er sehr zufrieden mit

mir und meiner Arbeit ist.

An diesem Punkt kann ich also sagen, ich habe es geschafft, meine Selbständigkeit aufzubauen. Danach kamen weitere Angebote und weitere Kunden dazu. Plötzlich habe ich mir meinen Traum erfüllt. Anfang des Jahres war ich in Mexiko, mit meinem Laptop am Strand und arbeitete vier Wochen lang mit einem wundervollen Blick aufs Meer. Ich weiß noch genau, wie ich mit Tränen in den Augen da saß und aufs Meer schaute und dachte, wie ist das möglich, vor wenigen Monaten noch war ich hier und hatte diesen Traum, habe mich von all diesen Menschen hier inspirieren lassen, und jetzt habe ich es tatsächlich geschafft. Ich sitze selbst hier mit meinem Laptop am Strand und entscheide selbst, von wo ich arbeite.

Ich habe einige Leute von damals wiedergetroffen und realisiert, dass ich es tatsächlich geschafft hatte. Ich hatte meine Vision erfüllt und konnte meine Werte von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung leben. Das war noch weitaus mehr Wert als das Geld, das ich jetzt verdiene, was ungefähr das Fünffache dessen war, was ich als Angestellte verdient hatte.

Ich kostete die Freiheit und Unabhängigkeit aus, von überall aus arbeiten zu können, und blieb vier Wochen in Mexiko. Danach flog ich zwei Wochen nach Südafrika. Ich war in Ibiza, Paris, London und Italien. Dafür musste ich mir keinen Urlaub nehmen, den jemand genehmigen

musste. Ich konnte es einfach machen, dann, wann ich wollte und wohin ich wollte. Auch auf das Geld musste ich kaum achten und überlegen, ob ich jetzt diese Reise machen sollte oder nicht. Ich konnte sie mir einfach leisten.

Ein Höhepunkt war für mich, meine Mutter auf eine schöne Reise einladen zu können, mit ihr nach Positano, Italien zu fahren. Das war eine Herzensangelegenheit und ein großer Wunsch von ihr, als sie ihre Diagnose bekommen hatte. Und jetzt konnte ich ihr diesen Wunsch erfüllen. Wieder musste ich nicht überlegen, ob ich mir das überhaupt leisten kann. Ich buchte einfach Flüge, Hotel und unsere Unternehmungen. Ich konnte einfach das Leben mit ihr genießen, ohne darauf zu achten, wie viel Geld wir ausgaben.

Einer der schönsten Momente dieser Reise war für mich, am Ende der gebuchten Zeit einfach noch um zwei Tage nach Capri verlängern zu können. Ich habe die absolute Freiheit, das zu tun, worauf ich Lust habe. Ich hatte meinen Laptop bei mir und arbeitete von dort aus, konnte mit meiner Mutter das Leben genießen und ihr diese absolute Freude machen.

Ich war an einem so anderen Punkt angekommen als der, an dem ich vor einem Jahr stand, als ich noch arbeitslos war. In dieser Zeit hatte ich Mut und Disziplin aufgebracht, um zu mir zu stehen und an meine Träume und Ziele zu denken. Dafür erntete ich jetzt die

Früchte, und es hat mich dahin gebracht, wo ich jetzt bin.

## **Vier Schlüssel**

In diesen 2 Jahren seit meiner Kündigung hatte ich vier Schlüssel angewendet, um meinem Leben eine Kehrtwende zu verschaffen und die Verbindung zu meinen inneren Wünschen herzustellen. Diese Schlüssel waren Ehrlichkeit, Selbstkritik, Emotionen zuzulassen und Dankbarkeit.

### **1. Schlüssel: Ehrlichkeit**

Die Ehrlichkeit zu mir selbst bedeutete, mich zu fragen, wer ich bin, was ich kann, was ich bereits erreicht habe, und was ich überhaupt will.

Das war keineswegs nur positiv. Ich musste mir Fehler und Charakterschwächen eingestehen. Ein großer Brocken, den ich aufarbeiten musste, war meine letzte Beziehung. Im Nachhinein hatte ich mitbekommen, dass mich mein damaliger Partner während der gesamten Zeit, in der wir zusammen waren, mit seiner besten Freundin betrogen hatte. Das war enttäuschend und verletzend – aber ich musste auch einsehen, dass ich selbst meinen Teil dazu beigetragen hatte, dass das so laufen konnte. Mein Selbstwertgefühl und meine Selbstachtung waren in dieser Zeit so gering, dass ich es zugelassen habe und mit mir habe machen lassen, obwohl es durchaus Anzeichen gab, durch die ich es hätte erkennen können. Trotzdem habe ich mich nicht von ihm getrennt. Zu erkennen, dass auch ich meinen Teil dazu beigetragen habe, ist nicht etwa

eine Entschuldigung der Handlungen meines Partners. Er hat mich betrogen, war unehrlich, stand nicht an meiner Seite, war selbst extrem frustriert mit seinem Leben und hat mich zutiefst hintergangen. Zu erkennen, welche Rolle ich selbst dabei gespielt habe, und ruhig darüber reden zu können, gibt mir ein Stück Selbstbestimmung zurück, denn ich war kein Opfer der Handlungen eines anderen, sondern erkannte, wie sehr mein eigenes Verhalten und mein Mindset auch dabei eine Rolle gespielt haben. Auch wenn es hart war, mir diese Dinge einzugestehen, brachten sie mich einen großen Schritt weiter.

## **2. Schlüssel: Selbstkritik**

Selbstkritisch zu sein und viel zu hinterfragen, auch viele Entscheidungen zu hinterfragen, war der zweite Schlüssel. Auch mich selbst, meine Reaktionen und mein Verhalten zu hinterfragen gehörte dazu, um mich immer besser zu verstehen, und zu erkennen, was aus mir selbst kam und was zum Beispiel durch eine Abwehrhaltung oder Abgrenzung gegenüber meinem Umfeld ausgelöst wurde.

Es fällt uns schwer, zuzugeben, dass man einen Fehler gemacht hat, dass man sich falsch verhalten hat, jemandem Unrecht tut, aus der Reihe tanzt, unhöflich oder ungeduldig ist. Dabei steht uns unser Ego im Weg, das sich viel besser fühlt, wenn wir unsere Fehler und Unzulänglichkeiten auf jemand anderen projizieren.

Es ist deine Schuld, nicht meine.

Das ist in Auseinandersetzungen zum Beispiel eine wichtige Dynamik. Jeder beschuldigt den anderen, etwas Falsches gesagt oder getan zu haben, und rechtfertigt sein eigenes Handeln, als ob sein Leben davon abhinge.

Aber Veränderung ist leichter gesagt als getan. Es ist sehr schwer zu erkennen, was genau es ist, was uns Probleme in der Beziehung zu anderen bereitet oder uns daran hindert unser volles Potenzial zu erreichen. Dazu muss man sich mit sich selbst beschäftigen und sich dem stellen, was man sieht und fühlt. Das ist eine Grundbedingung, um zu wachsen. Wie können wir wachsen, wenn wir unsere eigenen Schwächen nicht anerkennen?

Wir können uns nicht immer besonders toll und überdurchschnittlich fühlen. Wenn man sich wirklich auf sich selbst einlässt und seine Gefühle und auch Kritik an sich selbst zulässt, kann das Ergebnis zunächst niederschmetternd sein. Jnd, der in den Spiegel schaut und sich selbst sieht und ihm dann nicht gefällt was er sieht, empfindet Scham. Viele Menschen sind tatsächlich unglaublich hart zu sich selbst, wenn sie sich schließlich einen Fehler oder Unzulänglichkeit eingestehen.

Dann ist es auch nicht verwunderlich, dass sie versuchen, die Wahrheit vor sich selbst zu verbergen. Denn der

ehrlische Blick schmerzt zu sehr.

Mein Glück war in diesen 2 Jahren, dass ich es mir gar nicht leisten konnte, mir etwas vorzumachen. Ich war darauf angewiesen, mich dem zu stellen, was ich tun wollte, und dazu gehörte auch das Schwerste überhaupt, mich mir selbst zu stellen.

Selbstkritik mündet dann nicht in Selbstzweifel, bei denen man den Glauben an sich selbst verliert und beginnt an sich und seinem Potenzial zu zweifeln, wenn man ein Ziel hat. Dann ist diese Selbsterkenntnis genau wie alles andere auf dieses Ziel ausgerichtet und dient dazu, Dinge abzulegen, die bremsen und hemmen und zu wachsen. Und dieses Ziel hatte ich in dieser Zeit fest vor Augen und im Herzen.

### **3. Schlüssel: Gefühle zulassen**

Auch Emotionen zuzulassen, gehörte dazu. Es gab viele Nächte und auch Tage, in denen ich nicht weiter wusste, geweint habe, mit mir allein war und mich auch allein gefühlt habe. Ich fühlte Angst, Verzweiflung und Traurigkeit. Und ich setzte mich mit diesen Ängsten und der Traurigkeit auseinander, ließ sie zu. Einer dieser Tage, an denen ich sehr viel geweint habe, war im Nachhinein einer der wichtigsten Tage, um weiterzukommen



und Veränderung wirklich zu wollen und sie zu spüren. Ich habe gelernt, dass Weinen erlaubt ist. Niemand kann die ganze Zeit stark sein – und muss es auch nicht.

Diese sehr traurigen Phasen, in denen ich viel weinte, habe ich im Nachhinein betrachtet ganz bewusst gesucht und mich förmlich dort hingebacht. Ich hörte die traurigste Musik an, die ich finden konnte, nahm mir eine Tasse Tee oder auch ein Glas Wein – und weinte meinen Kummer heraus. Es fühlte sich erlösend an, befreiend. Am nächsten Tag ging es mir deutlich besser. Ich konnte meine Gefühle wieder zulassen und bekam wieder den Zugang zu mir selbst und meinen Ich, wer ich eigentlich sein wollte. Ein wichtiger Schritt für mich und ich denke, generell ein wichtiger Schritt, wenn man Veränderung anstrebt.

Ich begann, die Antworten auf die Fragen zu finden, die ich mir seit meiner Kündigung gestellt hatte. Ich gewann immer mehr Klarheit darüber, wer ich bin und wo ich hin will. Ich konnte die Fragen dazu, was mir wichtig ist und was meine Werte sind, immer detaillierter beantworten. Ich schaffte die Veränderung von einem Zustand, in dem ich mich fragte, wer ich denn überhaupt bin, hin zu großer Klarheit über sehr viele Dinge und das auch sehr detailliert und mit großer Selbstsicherheit und Zuversicht.

So wichtig es ist, unsere Gedankenmuster und seelischen Muster klar zu erkennen, und zu analysieren, wie sie

unsere Handlungen prägen, ist es ebenso wichtig, dass wir uns nicht selbst dafür verurteilen.

Selbstkritik ist im Grunde nichts anderes als eine komplexe Art und Weise, auf sich selbst zu achten, ein Versuch, sich selbst zu schützen und auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Es geht nicht darum, sich selbst dafür zu bestrafen, was man tut, für die Fehler und Schwächen, die man hat. Das würde nur dazu führen, diese Fehler und Schwächen umso mehr zu verstärken, da man sich gedanklich sehr damit beschäftigt und sich damit identifiziert.

Die beste Art, mit Selbstkritik umzugehen ist daher, sie dazu zu nutzen, ein Verständnis dafür zu entwickeln, warum man in manchen Situationen möglicherweise falsch reagiert. Wenn man diese gesamte Situation analysiert, findet man die Anhaltspunkte, die einem helfen können, die Reaktion durch eine neue, bessere Reaktion zu ersetzen.

Wenn wir das Mindset haben, aus unseren Fehlern zu lernen und daran zu wachsen, kann uns das die nötige Sicherheit verschaffen, die wir uns wünschen. Wir können erkennen, dass Schwäche und Unvollkommenheit Teil der menschlichen Erfahrung sind und zum Leben gehören. Wir können uns mehr mit anderen verbunden fühlen, die genauso ihre Schwächen haben und genauso unvollkommen sind wie wir selbst, die aber darauf ausgerichtet sind, diese Schwächen zu nutzen, um daran

zu wachsen. Denn es geht nicht darum, sich besser zu fühlen als andere. Andere können vielmehr dazu beitragen, dass wir uns sicher fühlen, auf unserem Weg zu sein, können uns wertvollen Input geben und uns inspirieren.

Gefühle zulassen zu können, erfordert mehrere Skills oder Fähigkeiten. Erstens erfordert es eine gewisse Selbstliebe, d. h. wir müssen uns selbst gegenüber genauso verständnisvoll sein wie wir es einem guten Freund gegenüber sein würden. Oft sind wir sehr streng mit uns und unser stärkster Kritiker. Das offenbart nur Ängste, sich seinen eigenen Gefühlen zu stellen. Besser ist es, sie zuzulassen, zu beobachten und sich zu fragen, was gegeben sein müsste, damit diese negativen Gefühle nicht aufkommen. Die Antwort auf diese Frage ist ein Schlüssel dazu zu wachsen.

Zweitens erfordert es auch, anzuerkennen, dass wir nicht allein auf der Welt existieren. Es bedeutet, das Gefühl zuzulassen, mit anderen in der Erfahrung des Lebens verbunden zu sein, anstatt isoliert und entfremdet durchs Leben zu gehen. Drittens erfordert es Achtsamkeit, und zwar Achtsamkeit für uns selbst. Achtsamkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir uns bemühen, ausgewogen und angemessen zu handeln, anstatt unseren Schmerz zu ignorieren oder ihn zu unterdrücken. Dadurch übernehme wir Verantwortung für uns selbst und zeigen Verständnis für uns selbst.

Die westliche Kultur legt großen Wert darauf, freundlich zu unseren Freunden, Familie und Nachbarn zu sein. Insbesondere gilt das, wenn diese Menschen Probleme haben. Wenn es allerdings um uns selbst geht, sieht das etwas anders aus. Wenn wir Fehler machen oder unsere Meinung nach in irgendeiner Weise versagen, geben wir uns im übertragenen Sinne eher eine Ohrfeige, als einen tröstenden Arm, um die eigene Schulter zu legen. Höchstwahrscheinlich empfinden wir sogar den Gedanken, uns auf diese Weise zu trösten, absurd. Und selbst bei Schicksalsschlägen gestehen wir es uns nicht zu, Probleme zu haben, verletzt zu sein, Schmerzen zu haben. Irgendwann wurde vielen von uns eingetrichtert, dass man stark sein muss, und starke Menschen beklagen sich nicht und denken nicht über ihre Schmerzen nach. Leider beraubt uns diese Einstellung eines unserer stärksten Bewältigungsmechanismen im Umgang mit den Schwierigkeiten des Lebens: Das Verständnis für unsere Schwächen und Fehler, das wir anderen zugestehen, sollten wir dringend auch für uns selbst aufbringen und uns selbst erlauben, von unserem eigenen Schmerz emotional berührt zu werden,

#### **4. Schlüssel: Dankbarkeit und Achtsamkeit**

Dankbarkeit war ein wichtiger Punkt, den ich in meine tägliche Routine integrierte. Ich schrieb mir jeden Tag auf,

wofür ich dankbar bin, welche Erfolge ich hatte, ganz egal, ob es große oder kleine Erfolge waren. Es tat gut, jeden Tag drei Punkte aufzuschreiben, von denen ich sagen konnte, darauf bin ich stolz.

Zur Dankbarkeit gehörte auch, mich zu fragen, ob ich das, was ich tat, wirklich will, und auch, ob es mir gut tat. Immer wieder innezuhalten, um mir diese Frage zu stellen und in mich hinein zu spüren, hat mich in dem bestärkt, dass ich auf dem Weg bin, auf dem ich sein will. Ich kam immer mehr in Kontakt zu meiner inneren Stimme, zu der ich vorher überhaupt keinen Zugang hatte. Diese Achtsamkeit war ein sehr wichtiges Werkzeug, das mir half, meinen gesamten Alltag zu ändern und daraus Kraft zu schöpfen.

Das fing damit an, morgens eine Stunde früher aufzustehen. Diese Zeit nutze ich für mich selbst und meinen Fokus, lese ein paar Seiten in einem Buch, meditiere, definieren meine Tages und Wochenziele.

Auch Meditation ist für mich zu einem wichtigen Tool geworden, um meine Zukunftsvision zu leben und sie mir immer wieder zu vergegenwärtigen, zu visualisieren, welche Wünsche ich habe. Es beruhigt dein Nervensystem und baut nebenbei Stress und Ängste ab.

Wenn man die Gedanken frei laufen lässt, kommen natürlich auch negative Gedanken, die man eigentlich gar nicht zu Ende denken will. In meinem Fall war das zum

Beispiel der Gedanke: Was ist, wenn meine Mutter stirbt?  
Ein Gedanke, den man gar nicht wirklich denken will.  
Was ist dann, wenn sie stirbt?

Ich habe mich aber gezwungen, diese Gedanken zu Ende zu denken, um mir die Angst zu nehmen. Je mehr Angst mir ein Gedanke gemacht hat, desto mehr habe ich mich gezwungen, mich in diesen Gedanken hineinzudenken.

Das Ergebnis war, dass sich viele Dinge einfach relativiert haben und sich auf einmal einfacher gestalteten als ich zunächst angenommen hatte. Man sagt immer, bevor man den ersten Schritt macht, wirkt eine schwierige Aufgabe wie ein Berg. Wenn man sich auf den Weg macht, sind es einfach nur viele einzelne Schritte. Und diesen Effekt hatte es, mich in diese Gedanken hineinzudenken. Statt vor einem großen Berg an Emotionen und Ängsten zu stehen, begann ich, mich mit diesen auseinanderzusetzen und machte mich damit auf den Weg, sie zu bewältigen.

## **Erfolg**

Wenn ich nach einem Jahr Bilanz ziehe, kann ich sagen, dass ich erfolgreich bin. Nicht nur beruflich. Auch mein Umfeld hat sich verändert. Ich habe Menschen kennengelernt, die mich inspirieren und mich weiter wachsen lassen. Dort gibt es Themen, mit denen ich mich beschäftigen möchte und über die ich mich unterhalten möchte. Ich kann meine Grenzen sprengen und weiter wachsen. Jeden Morgen wache ich voller Energie und Lebensfreude auf und freue mich auf den Tag, als wäre ich ein Kind, das sich auf seinen Geburtstag freut.

In diesem Zustand lebe ich im Grunde jeden Tag, freue mich auf meine Arbeit, was zu meiner Leidenschaft geworden ist, andere Leute zu motivieren, animieren ihr Leben in die Hand zu nehmen. Es ist alles möglich, man darf ruhig mal den Status quo hinterfragen. Meine Arbeit gibt mir sehr viel Freude, darauf weiter aufzubauen, weiter zu wachsen, neue Dinge zu erfahren und Stück für Stück mein Leben weiter aufzubauen. Die richtigen Entscheidungen zu treffen, wozu bspw. auch gehört, richtig zu investieren.

Vor allem bereitet es mir Freude, meine Werte und Vorstellungen vom Leben wirklich leben zu können. Ich kann ich sein.

Mittlerweile habe ich ein kleines Unternehmen aufgebaut, in dem ich auch Aufgaben verteilen kann. Ich habe drei

bis vier Angestellte, sodass ich mich mehr und mehr um die Aufgaben kümmern kann, die für mich wesentlich sind. Andere Aufgaben kann ich an andere abgeben.

Weiter wachsen, mir mehr Wissen aneignen, grenzenlos denken, das sind meine Prioritäten.

Was Geld und Erfolg angeht, habe ich gelernt, dass man grenzenlos und wohlhabend denken muss. Vor allem sollte man groß träumen. Natürlich genügt es nicht, zu träumen. Nur vom Träumen wird sich die gegenwärtige Realität nicht umformen lassen. Aber Träume geben die Kraft, die dazu notwendig ist.

Meine Träume von Unabhängigkeit und Selbstbestimmung waren die Triebfedern, die mir geholfen haben, alle Schwierigkeiten zu überwinden. Die Zweifel, die Ängste und auch die Rückschläge. Die mir geholfen haben, die notwendigen Risiken einzugehen und mich immer wieder dafür zu entscheiden, diesen Traum verwirklichen zu wollen.

Um mir diese Triebfeder zu erhalten und immer weiter daran zu wachsen, hilft es mir sehr, diese Wünsche und Träume jeden Tag bis ins kleinste Detail zu visualisieren. Wo ich wohne, was ich zum Frühstück esse, wie ich mich anziehe, meine Einrichtung, die Farbe meines Autos, die Pflanzen in meinem Garten. Je mehr Details ich mir ausmale, umso mehr Motivation spüre ich, dieses Ziel zu erreichen. Ich spüre diesen Hunger und Drang, dies



umzusetzen und mir aufzubauen. Dieses große Glücksgefühl hilft, den Fokus auf dieses Ziel gerichtet zu halten und nicht aus den Augen zu verlieren.

Dieses Leben, das man sich schafft und teilweise schon geschaffen hat und das, was man weiter an Wachstum wünscht, einfach zu genießen und dieses Leben bewusst zu leben.

## **Die längste Beziehung**

Die längste Beziehung, die jeder von uns im Leben führt, ist die mit sich selbst. Wir stehen die ganze Zeit in Zwiesprache mit uns selbst, reden mit uns selbst. Diese Gespräche, die sich im Kopf abspielen, lassen sich formen. Das Gehirn und die Gedanken sind formbar wie ein Muskel und wir haben es in der Hand, diesen Muskel aufzubauen und zu formen. Wir können ihn trainieren, um mutiger, selbstbewusster, positiver, und damit leistungsfähiger zu werden. So wie ich sonst meinen Körper täglich trainiert habe, habe ich auch meine Gedanken tagtäglich trainiert und dieser Prozess wird auch nie aufhören.

Daher beschloss ich, dass das, worin ich die meiste Energie und auch das meiste Geld investieren wollte, tatsächlich ich selbst bin.

Das Selbstwertgefühl ist das, was uns dazu bringt, uns entfalten zu wollen und uns selbst zu achten. Selbstwertgefühl bestimmt die Art und Weise, wie wir anderen erlauben, mit uns umzugehen zu sprechen. Es bestimmt auch, wie wir unsere eigenen Bedürfnisse, Gedanken und Gefühle bewerten und auch mitteilen. Aus dem Selbstwertgefühl heraus erwächst die persönliche Integrität, die Fähigkeit und der Willen, Ziele zu verfolgen.

Die meisten Menschen schöpfen ihren Wert aus der

Anerkennung durch andere. Sie suchen Anerkennung und Wertschätzung von anderen, und wenn sie diese nicht erhalten, ist ihre Meinung über sich selbst nicht besonders hoch.

Wahres Selbstwertgefühl basiert jedoch nicht darauf, was andere von einem denken, denn es ist etwas, das daraus erwächst, sich selbst zu kennen und zu sich zu stehen, auch die eigenen Fehler zu erkennen und zu diesen zu stehen. Und sich bewusst zu machen, dass der einzige Mensch, dem wir im Leben Rechenschaft schuldig sind, wir selbst sind.

Ein hohes Selbstwertgefühl zu haben, bedeutet auch, sich wieder wohl in seiner Haut zu fühlen. Man nimmt seine Fehler an, akzeptiert die Meinung anderer als das, was sie ist, die Meinung eines anderen. Und man nimmt sich die Freiheit, zu entscheiden, welche Meinung man annimmt und welche nicht.

Selbstkritik ist ein wichtiger Punkt, der über das Selbstwertgefühl entscheidet. Viele Menschen konzentrieren sich nur auf ihre Schwächen und haben Schwierigkeiten, ihre Vorzüge anzuerkennen. Andere haben eine erhöhte und unrealistische Vorstellung von sich selbst. Das hat jedoch nichts mit echtem Selbstwertgefühl zu tun, denn es orientiert sich oft an Äußerlichkeiten wie gutem Aussehen, öffentlicher Anerkennung oder materiellem Erfolg.

Was ich bis zu meiner Reise in die Selbständigkeit nicht wusste, ist, dass Selbstwertgefühl erlernbar ist. Im Allgemeinen lernt man Selbstwertgefühl bereits als Kind aus der Interaktion mit den Eltern. Dennoch ist es auch als Erwachsener möglich, das Selbstwertgefühl zu verbessern.

Der Schlüssel dazu ist, sich selbst anzunehmen und zu erkennen, indem man sich mit sich selbst beschäftigt, seine Stärken, Schwächen, Wünsche und Ängste kennenlernt und sich mit diesen auseinandersetzt. All dies sind Dinge, die zu uns gehören und die wir annehmen müssen, um sie in einem zweiten Schritt verändern zu können, wenn wir das wollen. Diese Annahme, diese Akzeptanz von sich selbst sollte bedingungslos sein. Sie bedeutet, sich selbst zu akzeptieren, trotz aller Fehler, Misserfolge und Grenzen.

Es geht auch darum, sich selbst zu verzeihen und sich nicht zu verurteilen. Und es geht darum, aufzuhören, sich mit anderen zu vergleichen, weder im positiven als auch im negativen Sinne. Jeder von uns ist einzigartig und ist auf seinem eigenen Weg. Deshalb sollten wir lernen, unsere einzigartige Individualität zu schätzen.

Sich selbst so anzunehmen und zu akzeptieren, wirkt wahre Wunder. Man hört tatsächlich allmählich auf, sich darum zu sorgen, was andere denken, man wird spontaner und natürlicher. Man erkennt, auf welchem Weg man sich

befindet und kann diesen so anpassen, dass man das, was man in sich trägt an Wünschen und Werten, verwirklicht und in seinem Leben manifestiert. Man wird authentisch.

Man kann sich endlich entspannen und sich erlauben, mehr von seinem inneren, wahren Ich zu zeigen.

## **Wachstum auf allen Ebenen**

Auf meiner Reise lernte ich auch, dass Wachstum auf allen Ebenen möglich und notwendig ist, aus denen das Leben besteht. Die geschäftliche Ebene, die zwischenmenschliche Ebene, die Ebene von Liebe und Partnerschaft, die emotionale Ebene und auch die körperliche und gesundheitliche Ebene.

Die geschäftliche Ebene hatte meinen Hauptfokus, auf sie war ich während der 1,5 Jahre meiner Arbeitslosigkeit voll konzentriert und arbeitete konsequent daran, auf dieser Ebene zu wachsen und eine Veränderung herbeizuführen. Im Nachhinein wendete ich den Grundsatz der Kreativität in Reinform an: handeln, um etwas Neues zu schaffen. Ich begab mich auf unbekanntes Terrain und schuf von Grund auf ein neues Unternehmen, sozusagen aus dem Nichts.

Die zwischenmenschliche Ebene war die, aus der ich die meiste Inspiration zog. Indem ich anerkannte, wo ich

selbst stand und wusste, wo ich hin wollte. So konnte ich die Inspiration von anderen Menschen überhaupt erst annehmen. Ich empfand keine negativen, abgrenzenden Gefühle wie Neid auf das, was andere erreicht haben oder Minderwertigkeitsgefühle und Zweifel, wenn ich sie mit mir selbst verglich. Wenn ich kritisiert wurde, habe ich dies meist als gut gemeintes Feedback gesehen. Ich war vielmehr in der Lage, die Energie, mit der diese Menschen ihr Leben gestalteten, aufzunehmen und in mir selbst zu replizieren. Diese Inspiration, die ich durch die Menschen erhielt, die so lebten, wie ich auch leben wollte, war mein größter Antrieb. Es war wie ein Spiegel, in dem ich in meine Zukunft blickte. Ich fühlte mich mit diesen Menschen auf eine gewisse Art verbunden, statt vor allem die Unterschiede zwischen uns zu empfinden. Diese Verbundenheit und diese Inspiration halfen mir zu wachsen und brachten mich auch in schwierigen Momenten wieder auf die Spur.

Auf der Beziehungsebene hatte ich zumindest gelernt, dass ich auch hier zu mir selbst stehen muss. Nur dann ist es möglich, dass ein Partner sich wirklich auch auf das einlassen kann, was ich bin und auf die Bedürfnisse, die ich habe. In meiner letzten Beziehung war es so, dass ich voller Selbstzweifel war und mich nicht traute, wirklich klar zu sehen. Heute bin ich in einer völlig anderen Verfassung.

Die emotionale Ebene ist diejenige, die ich auf dieser

Reise in meine Selbständigkeit sehr tief kennengelernt habe. Ihr ging die Erkenntnis voraus, dass ich schon länger nicht mehr in Verbindung mit meinen Gefühlen stand und zu Teilen meiner Emotionen gar keinen Zugang mehr hatte. Es war nicht immer leicht oder angenehm, mich mit diesen Emotionen auseinanderzusetzen, vor allem wegen der Rückschläge und Hindernisse, mit denen ich zu kämpfen hatte. Aber gerade diese Schwierigkeiten waren es im Nachhinein, durch die ich mich selbst besser kennengelernt und auch verstanden habe. Ich konnte mir erlauben, wieder zu fühlen, zulassen, auch Angst und Zweifel zu spüren und diesen Gefühlen dann auf den Grund gehen. Das trug sehr dazu bei, dass meine Selbstsicherheit wuchs. Viele Schritte, die ich gegangen bin, um mich selbst besser kennen zu lernen, bei den manchen ich nicht einmal wusste warum ich dies getan habe, waren alles Puzzleteile die heute sich in ein Ganzes zusammenfügen.

Die Krankheit meiner Mutter löste einen Prozess aus, in dem ich erkannte, wie stark Körper und Geist zusammenhängen und dass sich ein Ungleichgewicht auf der einen Ebene auf die andere auswirkt und umgekehrt. Ein gesunder Geist und ein gesunder Körper bedingen sich gegenseitig. Ich habe die eigene Entwicklung noch nie so ernst und interessant zu gleich empfunden, wie in den letzten 2 Jahren. Eigentlich dachte ich immer, man lernt sich am besten kennen, wenn man alleine auf Reisen ist, jetzt sage ich ist, dass es ein großer Teil von mir, der

mich geformt hat. Zu mir selbst und zu meinem Erfolg habe ich aber erst gefunden, als ich mich mit meinem Inneren auseinandergesetzt habe und das auf ehrliche und mutige Art und Weise. Heute bin ich 30 Jahre alt, habe das Gefühl mich endlich kennen gelernt zu haben und bin so neugierig auf das Leben und auf die weiteren Träume die ich mir erfüllen werde.

Früher dachte ich immer, ich muss ankommen im Leben, heute habe ich verstanden es geht um die Schilder, die man zur Auswahl bekommt und welche Richtung man am Ende wählt einzuschlagen.



Ich freue mich auf dein Feedback oder eine persönliche Nachricht auf Social Media:

**Instagram: [kathy.luraa](#)**

**Linkedin: [Kathy Laura Werner](#)**

**Website: [kathy-laura.com](#)**