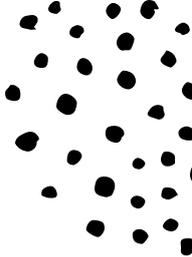


Mit diesen 5 elementaren

# *Mindset-Tools*

bereitest Du Dich ideal aufs Onlinebusiness vor





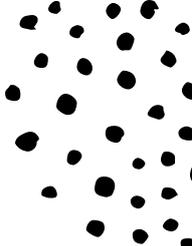
*Atme.*

Wenn Du die Augen schließt und tief durchatmest, verbindest Du Dich mit Dir selbst und mit der Welt.

Vier Sekunden einatmen, acht Sekunden ausatmen, kurz innehalten und so lange wiederholen, bis Du merkst, dass sich die Anspannung langsam löst.

Diese einfache Technik hilft Dir dabei, Abstand zu gewinnen, Deinen Herzschlag zu senken und bringt Dich aus dem hektischen Fluchtbedürfnis zurück ins Hier und Jetzt.





## *Erkenne.*

Es regnet schon wieder.  
Wie aus Eimern ergießt sich der Wasserschwall über  
die Welt. Und mittendrin: Du.

Und dann auch noch dieser ständige kalte Wind...

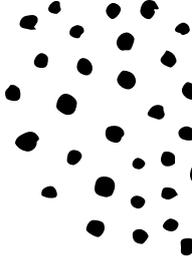
Nun kannst Du Dich natürlich ärgern. Entweder  
darüber, dass Gott kein Gefühl für Gerechtigkeit hat -  
schließlich ist fast ein Drittel der Welt Wüste - oder,  
dass es immer Dich trifft und Du sowieso immer  
"Vom Regen in die Traufe kommst" und so weiter ...

Oder Du mümmelst Dich in eine Kuschedecke,  
genießt wie der Regen ans Fenster klopft und  
protest ihm mit einer heißen Tasse Kakao zu.

Was soll Dir das sagen?

Konzentriere Dich auf die Dinge und Aspekte, die Du  
auch wirklich verändern kannst, bzw. auf die Du  
Einfluss hast - und sei es nur Deine Haltung zu der  
Situation. Dies hat neben der Steigerung Deiner  
Produktivität eine enorme Auswirkung auf Dich  
selbst als Person, da das Gefühl von  
Selbstwirksamkeit erwiesenermaßen eine der besten  
Grundlagen für Glück und Erfolg ist.





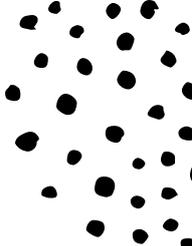
## *Wachse.*

- Wie fällt man beim Gehen nicht auf die Nase?
- Wie bindet man eine Schleife?
- Wie hält man beim Radfahren das Gleichgewicht?
- Wie rechnet man 1 und 1 zusammen?
- Wie benutzt man ein Smartphone?
- Wie baut man einen Schrank auf?

Wir könnten diese Liste unendlich fortführen, doch sie soll Dir nur eines verdeutlichen: All das und noch so Unzähliges mehr sind Fähigkeiten, die Du Dir im Laufe Deines Lebens angeeignet hast. Teilweise musstest Du sie Dir hart erarbeiten, aber sie haben Dich dahin geführt, wo du heute stehst und werden Dich noch viel weiter führen - zum erfolgreichen Unternehmen.

Irgendwann wird Dein Unternehmen wie Fahrradfahren sein. Manchmal ohne Gangschaltung den Berg hinauf und manchmal bei Sonnenschein an einer Blumenwiese entlang, aber die Grundlagen werden zur unbewussten Routine. Wenn Du Dir zwischendurch bewusst machst, welche Fähigkeiten Du bereits besitzt, gibt Dir das Kraft für den nächsten Schritt im Abenteuer.





## *Erschaffe.*

Tagtäglich prasselt eine unendliche Anzahl von Eindrücken auf Dich ein.

Und nahezu alle wollen eines von Dir:  
Konsumiere!

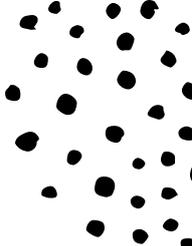
Denn nicht nur die Werbetafel, auch das Katzenvideo bei Facebook oder YouTube und das geradeso nebenher gesnackte Browserspiel, sie alle nehmen Dir Deine Aufmerksamkeit und Zeit.

Als UnternehmerIn kannst Du Dich nicht vor Konsumeindrücken schützen - und das sollst Du ja auch gar nicht, denn ein wenig Genuss sollte auf jeden Fall drin sein.

Aber ein einfacher Gedanke kann Dich vom Konsumenten zum Produzenten machen - nämlich wenn Du den Nutzen in den Dingen erkennst und für Dich umzusetzen lernst.

Bei dem nächsten Katzenvideo wäre in dem Sinne also Deine Reaktion nicht einfach nur "Oh, ist das süß!", sondern "Oh, ist das süß - wie kann ich diese Wirkung für mich und mein Business nutzen?".





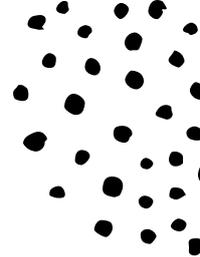
## *Achte auf Dich.*

Wir treffen unsere Entscheidungen fast vollständig aus dem Unterbewusstsein, sprich emotional. Das bedeutet: wenn wir unsere Gefühle übergehen, konditionieren wir uns auf für uns falsche Entscheidungen. Das Schlimmste daran ist aber, dass die Enttäuschung bleibt - auch wenn Du diese Entscheidungen im Nachhinein aus Selbstschutz rational begründen kannst.

Dabei gibt es nur einen Menschen, den Du nicht enttäuschen darfst und dem gegenüber absolute Verbindlichkeit unabdingbar ist: Dich. So hart es klingen mag: Andere Menschen müssen kein Teil Deines Lebens sein, mit Dir selbst aber verbringst Du logischerweise Deine komplette Lebenszeit. Und wenn Du einmal das Vertrauen in Dich selbst und Deine Fähigkeiten, vor allem aber auch in Deine Verlässlichkeit verlierst, ist es verdammt schwer, es zurückzugewinnen.

Deswegen ist der wichtigste Punkt von allen: Versprechen, die Du Dir selbst gibst, stets einzuhalten. Hierbei kannst und solltest Du natürlich klein anfangen, um den unerschütterlichen Glauben an Dich wiederzugewinnen. Denn wenn Du Dich selbst nie mehr enttäuschst, gewinnst Du Deine Selbstachtung und damit Dein Selbstwertgefühl zurück und kannst Deinen Wert nach außen tragen - und das ist der Beginn von etwas absolut Großartigem!





## Stephi

Ich bin Consultant und Coach in einem großen Softwarekonzern. Und gleichzeitig führe ich mein eigenes Coaching Business, in dem ich ambitionierte Angestellte dabei unterstütze, ihre Karriere nach ihren eigenen Werten aufzubauen.



Wie Du Dir vorstellen kannst, ist mein Beruf als Beraterin kein 9to5-Job, den ich einfach absitze. Schließlich berate ich CIOs von großen Unternehmen bei ihrer Strategie - da sind Einsatz und Herzblut gefragt.

Sich neben so einem Job noch etwas eigenes aufzubauen und Partner, Familie, Freunde und Freizeit zu haben erfordert Struktur, dass Du weißt wie Du mit Deinen eigenen Ressourcen umgehen musst und eine ganz große Portion innere Motivation.

Ich zeige Dir, wie Du für Dich herausfindest, was Dein Weg ist, was Dein Warum ist, das Dich auch in schwierigen Zeiten motiviert. Außerdem, wie Du mit den Selbstzweifeln umgehst, wenn Du glaubst, dass es Dein Angebot doch schon 1000 Mal da draußen gibt ... und wie Du Dich in genau solchen Momenten wieder mit Deiner Einzigartigkeit verbindest.

## Colin

Als Polizist habe ich gelernt, mich auch durch gefährliche Situationen und erschütternde Erlebnisse nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und für außergewöhnliche Probleme immer die bestmögliche Lösung zu finden.



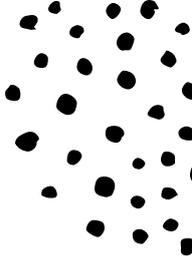
Durch jahrelange Erfahrungen und Zusatzqualifikationen in der Finanz- und Versicherungsbranche (Dipl. Verwaltungswirt/IHK-Versicherungsfachmann) durfte ich darüber hinaus lernen, wie ein gesundes Geldbewusstsein privat und als UnternehmerIn der absolute Gamechanger sein kann. Dieses Wissen gebe ich in Mentorings und Kursen weiter und begleite vor allem Unternehmer mit ausgeprägtem Entdeckergeist und Fokus auf Mehrwert wie Dich in ihrer finanziellen Entwicklung.

Bei der strategischen und technischen Begleitung in Aufbau und Entwicklung konnte und kann ich mein Talent als vielseitiger Problemlöser und Ideenkreativeur voll ausleben und habe schon mehrfach den Beweis angetreten, dass das meiste zu Beginn nahezu kostenlos geht.

*Zusammen wollen wir Dich dabei unterstützen, Dein Online-Business so zu gestalten, dass es auf keinem Standardmodell, sondern auf Deinen Fähigkeiten aufbaut und aus sich selbst heraus wächst - und Du als Persönlichkeit gleich mit.*

*Denn nur das ist wirklich nachhaltig und befähigt auch Dich als UnternehmerIn, jeglichen Herausforderungen souverän zu begegnen und sie zu meistern.*





*Hier findest Du mehr Inspirationen:*

Dieses E-Book als Audio zum Lauschen und Weitergeben

Die “Kostenlos ins Onlinebusiness” Facebook-Gruppe

Unser inspirierender Newsletter

Stephi auf Instagram  
@coach.und.karma

Colin auf Instagram  
@finanziell\_achtsam

