



Das erste Online Institut für Feel Good Management
und Positive Psychologie

Meine 10 besten Tipps für Dich:

Wie Du Deine Herzensthemen erkennst, daraus Deine Selbstständigkeit aufbaust und erfolgreich wirst

Herzlichen Glückwunsch! Dass Du Dir diese „Checkliste“ angefordert hast, zeigt, dass Du einen wichtigen Schritt auf dem Weg in Deine Selbstständigkeit schon genommen hast: die Entscheidung dafür, es endlich anzupacken! Und es gibt so viele Wege, mit den eigenen Herzensthemen etwas aufzubauen: entweder parallel zum Angestelltendasein, über ein zweites Standbein oder vielleicht Teilzeitmodelle. Dass Du das zu Beginn noch nicht weißt, sollte Dich nicht aufhalten. Vieles ergibt sich, wenn Du die Grundlagen geschaffen hast.

Ich war über 6 Jahre bereits als Trainerin und Coach parallel zum Jurastudium tätig, als ich aus der Elternzeit heraus den Schritt in die Online-Selbstständigkeit wagte. Heute möchte ich Dir meine wichtigsten Tipps kurz und knapp nahebringen, wie auch Du Dir mit den Themen, die Du liebst und „die tief in Dir brennen“ Dein eigenes Business aufbaust – und zwar dort wo Du stehst und mit dem was Du hast und wer Du bist. Neulich habe ich gelesen: wenn Du gut bist und Deine Nische und Zielgruppe gefunden hast, ist der Markt nie übersättigt. Und das sehe ich auch so, also los! ☺ Starte gleich heute, um mit der Welt da draußen *Dein Wissen* zu teilen. Ich bin nun gute drei Jahre als Wirtschaftspsychologin freiberuflich tätig und habe schon in Firmen und mit Privatpersonen gearbeitet. Vieles hat sich seitdem getan. Heute arbeite ich am liebsten online mit Menschen in Meer- und Strandnähe, was mir Freiheit, Unabhängigkeit und Wohlbefinden beschert. Wie das zu schaffen war und wie auch Du es schaffst, möchte ich jetzt mit meinen **10 besten Tipps** weitergeben... ☺

1. Was tust Du von Herzen gerne?!

Nimm´ Dir zunächst einmal etwas Zeit und reflektiere Dich ganz genau. Schreibe Dir auf, was Du **wirklich gerne tust**, was Du gut kannst, was Du vielleicht schon ehrenamtlich oder als Hobby machst und womit Du in Zukunft Geld verdienen möchtest. Wichtig ist, dass Du es wirklich liebst, es mit angenehmen Gefühlen verbunden ist, es Dir etwas bedeutet und Dich mit einem gewissen Sinn erfüllt!!! Nur so kannst Du einen sogenannten „Flow“-Zustand erreichen, wo Dir alles leicht von der Hand geht und worin Du aufgehen wirst.

Was ist es, was Dir wirklich viel **Spaß und Freude macht**? *Natürlich brauchen wir alle auch Entspannungs- und Ruhezeiten, in denen es nicht um Leistungen gehen sollte, sondern wo wir uns nur treiben lassen, nur bei uns sind und mal nichts „schaffen“ müssen. Behalte Dir diese kleine Zone also auf jeden Fall frei.*

2. Finde heraus, was Dir wirklich wichtig ist

Definiere für Dich nun auch, **was Dir wirklich wichtig ist**. Ist es ein bestimmtes Jahreseinkommen, ist es die Art und Weise, wie und wo Du arbeiten möchtest? Was macht Erfolg für Dich aus?

Auch hier helfen Zettel und Stift, denn vielleicht möchtest Du mit der Zeit noch Sachen ergänzen oder auch umformulieren. Wir geben uns dann das Gefühl, alles festgehalten und aufgeschrieben zu haben, was uns beschäftigt. Das *entstresst*, weil wir uns so nicht mehr krampfhaft etwas merken müssen und wir auch keine Angst haben müssen, etwas vergessen zu haben. Auch hier ist es hilfreich, möglichst ins Detail zu gehen, um es für einen selber und vor allem unser Gehirn greifbar und kontrollierbar zu machen. Mehr dazu aber gleich nochmal.

3. Dein konkretes Angebot

Formuliere daraus nun **ganz konkret**, was Du anbieten möchtest! Sei es: **1.** „Ich möchte Menschen als Yogalehrerin vermitteln, wie sie in kleinen Schritten mehr Entspannung in ihren Alltag bringen können“ oder **2.** „Ich zeige Dir meine 5 besten Tipps, wie Du gesund und langfristig unnötige Pfunde verlierst“ oder wie ich **3.** „Ich begleite Menschen dabei, wie sie aus ihren Herzenthemen Schritt für Schritt ihr eigenes Business aufbauen“. **Dieser Schritt ist wirklich ganz elementar.** Dir schwirrt es nun zwar im Kopf herum und ist Dir mehr oder weniger klar, aber jetzt steht Deine Idee kurz davor „in die Welt getragen zu werden“ und anderen Menschen einen Mehrwert bereiten zu können. Du hast und kannst etwas, was andere für ihren Weg brauchen oder vielleicht hast genau DU eine Lösung für ihr Problem parat. Damit beide Seiten nun wissen, was das ist und ob Dein Angebot passen könnte, muss es kurz und knapp alles aussagen. Fange einfach mal an...

4. Finde Deine Zielgruppe

Eigentlich steht dieser Punkt mit der konkreten Angebotsformulierung fast auf einer Ebene, aber ich möchte es trotzdem nochmal hervorheben: Werde Dir **Deiner Zielgruppe bewusst**, also: welche Menschen möchtest Du erreichen? Das ist etwas, was mir persönlich zu Beginn sehr schwer fiel. Denn ich hatte Sorge, je konkreter ich meine Zielgruppe formulieren würde, desto mehr fallen vorne oder hinten über. Aber genau das Gegenteil war der Fall! Denn klar, nicht jeder Mensch liegt einem und man möchte schließlich auch ungerne halbe Sachen machen. Umso klarer und eindeutiger Du also Menschen ansprichst, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du Deine Leistungen auch gut verkaufen kannst. Sind es zum Beispiel nur junge alleinerziehende Mütter, oder Jugendliche, die kurz vor ihrem Schulabschluss stehen, oder sind es ältere Männer, die sich zum Berufsausstieg zum Beispiel noch etwas eigenes aufbauen möchten oder oder oder...

5. Welches Werkzeug brauchst Du für Dich noch?!

Mit Werkzeug meine ich hier sowohl Hard- und Software als auch vielleicht eine Schulung oder noch ein Coaching, wie Du von erfahrenen Trainern etc. lernen kannst, welche Fehler am Anfang unbedingt vermieden werden sollten. Das bedeutet vielleicht, nochmal etwas Geld in die Hand nehmen zu müssen, aber warum solltest Du unnötig Zeit und Geld in Fehler investieren, die andere schon für Dich gemacht haben und von denen Du so lernen kannst?

Es sollten hier auch rechtliche, steuerliche oder andere Dinge geklärt werden, die mit Deinem jetzigen Arbeitsverhältnis zusammenhängen, wie zum Beispiel, ob und in welchem Maße eine Nebenbeschäftigung zulässig ist. Willst Du offline oder online arbeiten? Baue Dir Dein Netzwerk auf und aus.

Wie sieht Dein verfügbarer Zeitrahmen aus? Gerade am Anfang, wenn Du noch keinen festen Kundenstamm hast, braucht es auch eine zielgerichtete Vorgehensweise, damit Du Dich *nicht unnötig an Unnötigem* aufhältst, was *unnötig* Kraft und Energie kostet, die Du jetzt für andere Dinge brauchen wirst. ☺

6. Schaffe Dir Deine eigene Motivationsstrategie!

Auch davon kann ich Dir ein langes Lied singen oder Geschichten erzählen (*gääähnh*). Aber das erspare ich Dir und formuliere lieber einen kurzen Tipp dazu! ☺ Gerade habe ich dazu auch einen eigenen Onlinekurs als Download zum Selbststudium entwickelt, weil der Bedarf aufgrund der letzten Rückmeldungen zu meinen Blogartikeln doch erkennbar war (<http://feelgood-institute.com/deine-persoenliche-strategie-zur-selbstmotivation/>). Dieser Kurs ist jederzeit verfügbar und somit kann man unabhängig von Zeit, Ort und Internet mit ihm arbeiten.

Wenn ich von Motivation spreche, meine ich, dass Du ***Deinen eigenen Motor kennst, was Dich antreibt*** und warum Du etwas tust und erreichen möchtest. Du kannst dabei ***extrinsisch motiviert*** sein, also Belohnung anstreben oder Tadel vermeiden wollen, oder ***intrinsisch***, also es der Sache selbst wegen anstreben. Auch hier hilft es, sich den Spiegel vorzuhalten und sein Herz sprechen zu lassen. Halte auch diese Dinge schriftlich fest und ergänze sie von Zeit zu Zeit.

7. Ein gesundes Mindset entwickeln!

Auch dieser Punkt entspringt quasi der eigenen Motivationsstrategie, aber aufgrund der Wichtigkeit formuliere ich einen eigenen Tipp daraus! Was meine ich jetzt genau mit Mindset?! Nun, wir alle haben mit der Zeit unsere ***eigenen Lebensregeln*** geformt und über unsere Gene, unsere Erziehung und Erfahrungen mit der Zeit bestimmte ***Glaubenssätze*** entwickelt. Ganz oft sind diese allerdings gnadenlos mit uns, verzerren unsere Wahrnehmung (die ja subjektiv und selten objektiv ist) und wirken sich negativ auf unser Selbstbild aus. Wie können wir das jetzt ändern?!

Vorab muss ich Dir allerdings eine Illusion nehmen, und zwar, dass sich alte ***Gewohnheiten und Denkmuster*** umlegen lassen wie ein Schalter. Das ist ein Prozess, der vor allem eines bedeutet: Zeit. Schreibe Dir auch hier Deine Stärken auf, was Dir Kraft und Mut gibt und auch Freude bereitet. Kleine ***Bildercollagen*** sind da sehr hilfreich. Übe Dich täglich im positiven Denken, schließe für ein paar Momente bewusst die Augen und halte Dir vor Augen, wo Du hinwillst und wie toll sich das schon jetzt anfühlt. Ergänze das mit einem Gefühl von Stolz, wer Du bist und was Du schon alles geleistet hast: so bist Du auf der richtigen Frequenz unterwegs – dazu aber gleich auch nochmal mehr.

8. Vertrauen entwickeln!

Und zwar meine ich damit ein unbändiges Urvertrauen in Dich, Deine Talente und Fähigkeiten. Etwas, was Dich Tiefpunkte und Zweifel überwinden und den ***Glauben an Dich selbst festigen lässt***. Stell Dir doch nur mal vor, Du würdest Dich jeden Tag auf Deinen Job freuen und auf die Menschen, mit denen Du arbeitest. Du kannst Deine Fähigkeiten und Talente einbringen und dadurch noch anderen Menschen helfen. Wäre das nicht großartig?! Ich habe immer schon ein großes Interesse an Menschen gehabt, gerne mit ihnen gearbeitet und es darüber hinaus noch geliebt, immer weiter soziale Projekte und Organisationen durch unsere Einnahmen zu unterstützen, also *Social Entrepreneurship* zu betreiben.

Das hat mir das Vertrauen gegeben und immer den nötigen Schwung, wenn es mal Durststrecken gab (und sorry, die wird es geben, was aber auch ein guter Test dafür sein kann, wie wichtig Dir Dein Ziel wirklich ist, und ob es sich auch wirklich um *Dein Herzenthema* handelt!).

9. Glaube an das Unsichtbare!

Zum Schluss möchte ich weder spirituell klingen noch ins Esoterische abweichen! Auch hier ziehe ich durchaus wissenschaftliche Hintergründe heran und zwar vor allem die, dass **Gedanken eine Frequenz** haben, dass in unserem Universum Gesetze wirken, die wir uns zu Nutze machen können und für unseren Weg auch sollten. Wir können uns gedanklich auf das ausrichten, was wir wirklich aus tiefstem Herzen wollen, und durch unsere Bilder im Geiste darauf fokussieren, was uns wichtig ist. Und was könnte auf der Ebene unserer Herzensthemen wichtiger sein, als sich entsprechend zu fühlen und gedanklich darauf zu stützen. Dann werden sich Situationen auftun und uns Menschen begegnen, die uns auf unserem Weg helfen und wichtig für uns sind, um unsere wahre Berufung leben zu können...

10. Üben. Üben. Üben.

Hiermit meine ich zum Abschluss jetzt einen gesunden Mix der bisher genannten Punkte. Eine gesunde Portion Selbstreflexion und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken kann uns niemand abnehmen und das ist auch gut so. Aber es bringt uns gleichzeitig auch in die bewusste Situation der **Eigenverantwortung!** Also eine gute Balance aus der Wahrnehmung unserer Bedürfnisse herzustellen, aus fokussierten Zielen, unseren Gefühlen, den Menschen auf unserem Weg und möglichen Störungen, die auftreten werden. Bleibe am Ball und vertraue Dir! Das ist in meinen Augen das Geheimnis und der Schlüssel zum Erfolg!

Und jetzt wünsche ich Dir viel Spaß und Freude beim Anwenden meiner bewährten Tipps aus jahrelanger Praxis und wenn Du Unterstützung und Hilfe brauchst, schau Dir bitte den Hinweis am Ende der Seite an.

Ich grüße Dich ganz herzlich und

wünsche Dir alles Liebe,



Deine *Christin*

Du möchtest meine Hilfe und Unterstützung auf Deinem Weg erhalten, um auch **Deine Vision zu leben** und endlich **Deine Herzensthemen in ein Konzept** zu gießen?

Dann melde Dich doch am besten noch heute an: Wir haben ein 4-wöchiges Coaching/Trainingsprogramm oder ein Angebot dafür über 5 Monate. Mehr erfährst Du hier über unser Kursangebot: <http://feelgood-institute.com/online-kurse/>