

# LEISEPRENEUR

JUNI 2026, NO.1

Nicole Lützenkirchen

## DAS PASSENDE ANGEBOT BEGINNT BEI DIR

## LEISES MARKETING

Warum ein Magazin das perfekte  
Marketing für leise Menschen ist

## RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

MIT SLOW LIVING

## TIPPS

DIE WICHTIGSTE  
BEZIEHUNG  
DEINES LEBENS

MIRIAM BREUER



Verschwende Deine Zeit  
nicht damit,  
Schmetterlingen  
hinterherzujagen.  
Pflege Deinen Garten,  
und die Schmetterlinge  
werden von selbst  
kommen.

unbekannt



Das Leisepreneur®-Magazin  
von Linda Kunze erscheint  
2x pro Jahr für 0,- Euro.

## IMPRESSUM

REDAKTION & TEXT, KONZEPT & DESIGN: LINDA KUNZE  
BILDER: LINDA KUNZE, CANVA, PRIVAT

## LEISEPRENEUR®

LINDA KUNZE | GERHARDTSTR. 42 | 59174 KAMEN  
+49 (0) 1520 8204620 | LINDA@MEDIA-AND-YOU.DE | [WWW.LINDA-KUNZE.DE](http://WWW.LINDA-KUNZE.DE)



**WER STARK IST,  
KANN ES SICH  
ERLAUBEN,  
LEISE ZU  
SPRECHEN.**

**THEODORE ROOSEVELT**

# Willkommen im Leisepreneur® Magazin

---

*Liebe Leserin,*

wie schön, dass Du hier bist.

Dieses Magazin ist gefüllt mit Geschichten, Erfahrungen und Impulsen von wunderbaren Frauen, die ihren eigenen Weg gehen – leise, mutig und auf ihre ganz persönliche Art.

Vielleicht entdeckst Du neue Ideen für Dein Business. Vielleicht findest Du Antworten auf Fragen, die Dich gerade beschäftigen. Vielleicht fühlst Du Dich einfach ein Stück verstanden.

Mach es Dir gemütlich und nimm mit, was Dich inspiriert, stärkt oder zum Nachdenken bringt.

Viel Freude beim Lesen!

*In Verbundenheit  
Deine Linda*



**SINA ACKERMANN**

# **DAS LEBEN DARF LEICHTER WERDEN**

**GEDANKEN ÜBER SLOW LIVING, SELBSTFÜRSORGE  
UND BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN**





## **RAUS AUS DEM HAMSTERRAD MIT *SLOW LIVING***

Kennst Du dieses Gefühl, wenn der Tag eigentlich gerade erst begonnen hat und Du trotzdem schon das Gefühl hast, hinterherzulaufen?

Termine, Verpflichtungen, Erwartungen, Nachrichten, To-do-Listen. Oft bewegen wir uns so schnell durch unseren Alltag, dass wir kaum noch wahrnehmen, wie es uns eigentlich geht.

Für Sina begann der Weg in ein entschleunigteres Leben während eines Auslandssemesters in Norwegen. Dort entdeckte sie, wie viel Ruhe entstehen kann, wenn nicht jede Minute verplant ist und bewusste Entscheidungen wichtiger werden als das nächste Ziel auf der To-do-Liste.

Heute begleitet sie Frauen dabei, aus dem ständigen Höher-Schneller-Weiter auszusteigen und ihren ganz eigenen Weg zu mehr Gelassenheit, Achtsamkeit und Lebensqualität zu finden.

# Infos über Sina

## Sina Ackermann

Mentorin und Dozentin

Seit 2022 unterstütze ich vor allem Frauen in der Rushhour des Lebens dabei, ihren Alltag zu entschleunigen. Anfangs nur mit Blogartikeln, inzwischen auch mit Workshops und Online-Kursen zu verschiedenen Themen und ganz persönlich in der 1:1-Begleitung.

Lieblingsthema: *Slow Living*, dazu gehören unter anderem Zeitmanagement, nachhaltige Lebensweise, Minimalismus & bewusster Konsum

Ich lebe in Stuttgart, habe zwei Kinder und bin 35 Jahre alt.

In meiner Freizeit mache ich gerne Sport, lese und gehe raus in die Natur.

## Hier findest Du Sina:



## Und ist Sinas Geschenk für Dich:

[Slow-Living-Starter-Guide](#)

Bei *Slow Living* denken viele zuerst an weiß-beige Wohnungen und gemütliche Hängematten. Dabei geht es gar nicht darum, nur noch die Füße hochzulegen, sondern das Tempo rauszunehmen und bewusster zu leben: Wie teilen wir uns unsere Zeit ein, was konsumieren wir, wie sorgen wir für uns und andere? Um unseren Alltag zu entschleunigen, können wir ganz verschiedene Aspekte nutzen: Zeitmanagement, Minimalismus, Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, Selbstfürsorge und Gemeinschaft.

Nehmen wir zum Beispiel das Thema Zeitmanagement: Klassisch geht es hier um Produktivität und Leistung - dadurch entsteht viel zusätzlicher Stress und Druck. Wenn wir bewusster entscheiden, wo unsere Prioritäten wirklich liegen und genug Puffer einplanen, kann uns das Ruhe, Gelassenheit und Sicherheit geben. Dann beruhigt sich unser Nervensystem und wir können auch mal ohne schlechtes Gewissen Feierabend machen.

So ähnlich verhält es sich bei unserem Besitz: Wenn wir ständig dem neusten Trend hinterherlaufen, aus Langeweile shoppen und wahllos bei Angeboten zugreifen, haben wir schnell überfüllte Wohnungen. Minimalismus lädt dazu ein, das eigene Konsumverhalten bewusster zu gestalten: Brauche ich das wirklich? Kann ich es vielleicht ausleihen? Indem wir bewusst statt impulsiv entscheiden, nehmen wir das Tempo raus und konsumieren viel weniger. Das spart uns Geld, Platz, Zeit und Energie, führt fast automatisch zu einer nachhaltigen Lebensweise und vergrößert unser soziales Netzwerk.

Mein Weg zu einem entschleunigten Alltag begann während eines Auslandssemesters in Norwegen. Ich hatte dort nur wenige Termine, war viel in der Natur und hatte Zeit, frisch und gesund zu kochen.

Mit dem Budget einer deutschen Studentin im „teuren“ Norwegen musste ich sehr bewusst entscheiden, wofür ich Geld ausbebe.

Nach meiner Rückkehr habe ich gemerkt, wie viel entspannter und gelassener ich geworden war - und wollte mir dieses Lebensgefühl auch in meinen normalen Alltag holen.

Heute begleite ich Frauen in der Rushhour des Lebens dabei, genau diesen Schritt zu gehen: hinterfragen statt funktionieren, entschleunigen statt ständig hinterher sein. Ich unterstütze sie dabei, Erwartungen, Glaubenssätze und FOMO abzulegen und zeige ihnen Alternativen zum ständigen Höher-Schneller-Weiter.

Denn je schneller wir leben, desto mehr verpassen wir tatsächlich, weil wir gar nicht mehr wahrnehmen, was gerade passiert

Slow Living bedeutet von allem ein bisschen weniger, aber dafür bewusst.

Das verändert nicht nur unseren persönlichen Alltag. Eine Frau aus meiner Community nannte es einmal „Teil der Revolution sein“:

Wenn wir alle anfangen, Dinge zu hinterfragen und uns wieder Zeit füreinander zu nehmen, verändert sich auch etwas auf gesellschaftlicher Ebene.

Ich mache übrigens auch nicht immer alles perfekt und bin nicht immer entspannt. Slow Living ist eine Haltung, die man immer wieder neu einnimmt und ein ganzheitliches Konzept, das sich über alle Bereiche unseres Lebens erstreckt. Es geht ums Loslassen, Hinterfragen, Entschleunigen, Reduzieren.

Wie das konkret aussehen kann, beschreibe ich in meinem [Slow Living Starter-Guide](#).



“  
**Slow Living**  
bedeutet  
von allem  
ein bisschen  
weniger,  
aber dafür  
bewusst.  
“



# Monika Adamczyk

---

**Die größte Angst ist nicht vor Fehlern etwas falsch zu machen. Sondern die größte Angst, die Menschen haben, ist zu leuchten.**

## DIE FRAGENSTELLERIN

# Wann bin ich der Mensch, der ich wirklich sein will?

Interview mit Monika Adamczyk

**Liebe Monika, manche Menschen geben Antworten. Du scheinst eher Fragen zu stellen, die etwas in Bewegung bringen. Wann hast Du gemerkt, dass genau das Deine Art ist?**

Danke Dir, liebe Linda, für diese erste wunderbare Frage. Ja, das ist richtig, ich liebe es Fragen zu stellen, die Menschen in die Tiefe zu begleiten, so einen Raum zu eröffnen, sich selbst zuzuwenden, sich selbst bewusster zu werden. Und wann habe ich gemerkt, dass Fragen stellen meine Art und Weise ist, Menschen zu begleiten? Das hat sich mit der Zeit mehr und mehr ergeben. Zuerst habe ich in der Rolle der Kommunikations- und Vertriebstrainerin gelernt, Fragen zu stellen. Mit der Zeit ist es mehr und mehr auch zu meiner Art des Denkens geworden ist. Dann im Frühjahr 2021 habe ich angefangen täglich Fragen zu stellen – im WhatsApp-Status – mit denen ich mich beschäftigt habe, und habe darauf Resonanz erhalten.

2019, das weiß ich noch, da war ich auf dem Weg zu einem Seminar, wo es um die Verbindung von GFK (Gewaltfreier Kommunikation) und Holokratie ging, in Frankfurt. An diesem Morgen auf dem Weg dahin wusste ich, dass mein Slogan „Gute Fragen & Tiefe“ ist. Seit 2019 ist dieser Slogan da und dieses Bewusstsein, dass ich Menschen mit den Fragen, die ich stelle, in die Tiefe begleite.

**Viele Menschen funktionieren jahrelang. Woran merkt ein Mensch oft zuerst, dass er sich selbst verloren hat?**

Woran können Menschen erkennen, dass sie sich verloren haben, dass sie nur funktionieren? Aus meiner Erfahrung kann es ganz unterschiedlich sein. Ich beschäftige mich auch mehr und mehr mit Entwicklungs-trauma. Es kommt darauf an, welche Prägung man mitbekommen hat, welche Schutz-Mechanismen hat man gelernt. Trauma bedeutet immer den Verlust zu der Verbindung zu der eigenen Essenz.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Deshalb ist es eher ein Forschen, ein Merken, es gibt da ein inneres Gefühl, das einen auf die Suche machen lässt, was hier nicht stimmt.

Vielleicht hat man vieles, was man sich gewünscht hat, und gleichzeitig fühlt man sich nicht erfüllt. Es ist so ein inneres Gefühl, was einen auf die Suche macht.

Es gibt nicht das eine Zeichen, dass man sich, diese Verbindung zu sich, diese Verbindung zu seiner Essenz verloren hat. Manchmal ist es auch so, dass Menschen erkennen, so wie es ist, stimmt etwas nicht, oder sie wissen, so wollen sie es nicht und merken, dass sie sich doch so verhalten.

Eine schöne Frage, die mich immer wieder berührt und auch begleitet, ist:

Wann bin ich der Mensch, der ich wirklich sein will? Und wann bin ich der Mensch, der ich nicht wirklich sein will?

Es gibt oft einen Hinweis, wo wir vielleicht in Schutz-Mechanismen sind oder etwas aus Automatismus, Gewohnheit machen. Also eher, wenn ich Antworten finde, in Resonanz gehe mit der Frage, wann bin ich nicht der Mensch, der ich sein will.

### **Was glaubst Du: Warum haben viele Menschen mehr Angst vor ihren echten Gefühlen als vor Stress, Überforderung oder Erschöpfung?**

Meine Erfahrung ist, dass früher (in der Kindheit) es unsicher war, Gefühle zu zeigen und diese verdrängt werden mussten. Aus der Sicht von Entwicklungs-trauma gibt es zwei Grundbedürfnisse. Ich beziehe mich auf Gabor Maté, der oft zitiert wird. Es gibt zwei Bedürfnisse, mit denen wir in Kontakt kommen:

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Verbindung und das Bedürfnis nach Authentizität, Wahrhaftigkeit. Als Kinder entscheidet IMMER das Bedürfnis nach Verbindung, nach Zugehörigkeit, weil wir alleine nicht überleben können.

Wenn kein Raum für Gefühle ist, dann werden die Gefühle weggedrückt, weil wir als Kinder diese Verbindung brauchen. Wenn unsere Bezugsperson unsere Gefühle nicht halten kann, sich wegdrückt, sie leugnet, dann lernt etwas in uns, dass Gefühle gefährlich sind und zu vermeiden sind. Deshalb braucht es einen behutsamen Weg, wieder Räume zu öffnen, sich den Gefühlen umzuwenden. Das ist ein großes Element meines Wirkens, sichere Räume zu kreieren, in denen Menschen sich ihren Gefühlen zuwenden können.

Aus meiner Erfahrung ist das keine bewusste Angst vor Gefühlen, sondern eher ein Schutzmechanismus, eine erlernte Schutz-Strategie nicht zu fühlen, Gefühle nicht zu zeigen. Wenn man die Erfahrung gemacht hat, dass kein Raum für die Gefühle war oder nicht für alle Gefühle.

Deshalb ist ein Teil meines Wirkens Räume zu kreieren, in denen sich Menschen liebevoll wieder ihren Gefühlen zuwenden können. Wenn Menschen sich ihren Gefühlen wieder zuwenden, dann gibt es ihnen aus meiner Erfahrung eine innere Ruhe, ganz viel Klarheit und Handlungsfähigkeit. Wenn Menschen sich Themen widmen, wo so ein Gefühls-Kuddelmuddel ist oder es ein Nicht-Fühlen gibt, und sich nach und nach den Grund-Gefühlen zuwenden. Zu den Grundgefühlen gehören Wut, Trauer, Angst und Freude. Dann ist danach oft ganz viel Klarheit, und es kommen auch Handlungsimpulse. Meiner Erfahrung nach sind die Menschen danach für den Moment in einer tiefen Ruhe, in so einer Stille. In meinen Begleitungen, wenn ich mehrere Menschen durch Gefühle begleite, dann sind die Menschen danach so mit sich verbunden, das sie gar nicht mehr so viel sprechen wollen. Zu Beginn einer Session ist oft noch viel zu erzählen, oft aus dem Kopf, und dann entsteht ein ganz stiller, verbundener Raum. Eine ganz wunderbare Erfahrung.

Es ist gut sichere Räume zu haben, um sich seinen Gefühlen zuzuwenden, um das Fühlen wieder zu trainieren, weil es oft nicht sein durfte. Es ist keine bewusste Angst, sondern eher so etwas Unbewusstes.

### **Gab es in Deinem eigenen Leben einen Moment, in dem Du gespürt hast: „Ich kann mich nicht länger selbst übergehen“?**

Nein. Bei mir ist es eher die Frage „Tut mir das Umfeld nicht mehr gut?“, dann ist es Zeit es zu verlassen.

### **Welche Frage stellen sich Menschen heimlich – sprechen sie aber kaum laut aus?**

Im ersten Moment kommt mir keine Antwort. Beim längeren Nachdenken kommen zwei „Fragen“. Einmal so eine Erlauber-Frage „Darf ich das?“. Zum Beispiel: Darf ich wütend sein? Darf ich zu mir stehen und gehöre ich dann weiterhin dazu? Und das andere ist eher ein Themen-Bereich, das Thema Sexualität. Hier gibt es oft wenig Kommunikation.

Wenig Nachfragen und auch wenig Fragen, in denen man um etwas bittet.

**Du arbeitest mit Tiefe und Ehrlichkeit. War es schwer für Dich, online sichtbar zu werden, ohne Dich dabei zu „vermarkten“?**

Mein Weg der Sichtbarkeit. Aus meiner Sicht ist es ein Prozess. Ja, ich arbeite gerne mit Tiefe, Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit. Es gibt eine Sache, auf die ich sehr stolz bin. Alle Texte auf meiner Internetseite sind von Anfang an, als ich online gegangen bin 2019, von mir. Es fällt mir manchmal schwer, wenn ich meine Internetseite anpasse, Texte runterzunehmen.

Es geht um die Sichtbarkeit. Meine Herausforderung ist eher, wie und wo schaffe ich Erfahrungsräume, wo Menschen mich erleben können. Denn das, was ich anbiete, sind Räume. Wenn ich darüber schreibe oder davon erzähle, können Menschen es lesen, es hören. Menschen brauchen ein Gespür dafür, ein Erleben.

Deshalb ist die Herausforderung bei mir, Räume zu kreieren, um mich zu erleben, um sich selbst in dem Raum zu erfahren, damit sie eine Idee davon haben, was ich anbiete und ob und wie es sie auf ihrem Weg der eigenen Wahrheit weiterbringen könnte.

Da finde ich gerade mehr und mehr den Weg. Wenn es um vermarkten geht, etwas machen zu müssen, zu sollen und es Widerstand in mir gibt, dann halte ich immer wieder inne und schaue, was ist darunter, was zeigt sich da.

Sind es Ängste? Ist etwas, was nicht zu mir passt? Damit ist jemand erfolgreich und ich denke, dass sollte ich auch tun.

Dann zeigt mir mein Körper:

Nein, das ist nicht Dein Weg.

Sichtbarkeit ist ein Prozess, der auch viel Aufmerksamkeit braucht, sich hinwenden, weil Sichtbarkeit mit vielen Ängsten verknüpft ist. Vielleicht kennst Du es?

## Infos über Monika

**Name:**

Monika Adamczyk

**Beruf / Business:**

Prozess-Begleiterin

**Alter:**

48 Jahre

**Familie:**

in Polen

**Hobbys:**

Mediationen, unterwegs sein, wahrhaftige Begegnungen – auch körperlich

**Hier findest Du Monika:**



Die größte Angst ist nicht vor Fehlern etwas falsch zu machen. Sondern die größte Angst, die Menschen haben, ist zu leuchten. Ihr echtes Können in die Welt zu bringen. Deshalb weiß ich, dass es immer wieder gut ist hinzuspüren.

Was zeigt sich da?

Liebe Linda, ich bin auch sehr dankbar Dir auf diesem Weg begegnetet zu sein. Wodurch ich wieder viele Schritte gehen kann. Das Schöne ist in meinem Tempo und auf meine Art und Weise und doch mit guten Grundlagen, die mir ein gutes Fundament geben, eine gute Auswahl von dem, was möglich ist, zur Verfügung stellen.

**Vielen Dank liebe Monika, da hüpf mein Herz. Erzähle uns gerne noch, wann Du das erste Mal gespürt hast, dass Deine Fragen wirklich etwas in Menschen bewegen?**

Das war eine Situation, vor einigen Jahren (2019), da war ich noch nicht selbständig. Innerhalb von wenigen Tagen haben mich zwei Freundinnen angerufen.

Die eine Freundin rief mich an und fragte, ob wir sprechen könnten. Ich antwortete, ja, und fragte, worum geht es. Sie sagte, weiß ich nicht! Stell einfach Deine Fragen, dann finden wir es raus.

Und wenige Tage danach ruft die nächste Freundin an. Ich frage sie, wie geht es Dir. Auch sie hat mich gefragt, ob ich Zeit habe. Ich sagt, ja und fragte nach, worum es geht. Sie sagte, stell einfach Deine Fragen, damit ich aus dem tiefen Loch rauskomme.

Da habe ich gedacht, da ist etwas in meinen Fragen, in meiner Art Fragen zu stellen, zu vertiefen, Menschen den Raum zu geben, sich zu öffnen, sich zu erforschen. Die eine Freundin hatte Klarheit über eine Situation in Bezug auf einen Bekannten, möglichen Partner nach dem Gespräch. Die andere Freundin war nicht gut drauf und später eben wieder mehr bei sich und dadurch raus aus dem ganz tiefen Loch.

Da habe ich gedacht: Ja, meine Fragen!!!

**Welche Frage stellst Du Dir selbst aktuell immer wieder?**

Was ist jetzt gerade in mir?  
Was nehme ich in meinem Körper wahr?

Mir tut es so gut, im Alltag immer wieder mal innezuhalten und mich bewusst wahrzunehmen. Ich stelle mir oft einen Timer für 3 Minuten. Danach bin ich oft präsenter und auch klarer.

**Was überrascht Menschen meistens, wenn sie Dich persönlich kennenlernen?**

...dass ich ganz anders bin als sie dachten. Ich habe das schon oft im Businesskontext gehört.

Das Mitfühlende, das Raum-Gebende, das Weiche, das ist vorher nicht wirklich greifbar für die Menschen und, dass es so tief gehen kann und vor allem so schnell. Das ist eine Rückmeldung, die ich sehr oft erhalte, dass ging echt sehr schnell. Dass die Menschen schnell an etwas Essentiellem von sich dran sind, wo sie dann mit dem erweiterten Bewusstsein und nachdem sie sich Raum gegeben haben, Neues etablieren können, etwas verändern können.

**Und vielleicht die wichtigste Frage überhaupt: Welche Frage sollten wir uns alle viel öfter stellen?**

Ja, welche Frage sollten wir uns viel öfter stellen?

Was ist jetzt gerade in mir lebendig?  
Innehalte und sich selbst wahrnehmen:

1. Wie geht es mir jetzt? Was fühle ich jetzt? Welche Gefühle sind da oder ist da ein Nichts-Fühlen? (Das Nicht-Fühlen, Stumpf-Sein ist auch ein Gefühl. Es ist okay und kommt vor.)

2. Was brauche ich jetzt gerade?

**Liebe Monika, vielen Dank für dieses schöne Interview.**



Es gibt nur zwei Tage  
im Jahr, an denen man  
nichts tun kann.

Der eine ist gestern,  
der andere morgen.

Das bedeutet, dass  
heute der richtige Tag  
zum Lieben, Glauben  
und in erster Linie zum  
Leben ist.

Dalai Lama



**KATRIN KADEN**  
**DIE ERLAUBNIS,**  
**DU SELBST ZU SEIN**

**EIN GESPRÄCH ÜBER INNERE RUHE,  
SELBSTVERTRAUEN UND DEN MUT,  
SICH SELBST ZU SEIN**



# VOM HUSTLE ZUR HINGABE

Manche Menschen sprechen über Veränderung, als wäre sie ein weiteres Projekt auf der To-do-Liste. Mehr Ziele. Mehr Disziplin. Mehr Selbstoptimierung.

Katrin sieht das anders.

Sie ist überzeugt, dass wir nicht ständig an uns herumschrauben müssen, um endlich gut genug zu sein. Stattdessen begleitet sie Menschen dabei, Schicht für Schicht loszulassen, was gar nicht zu ihnen gehört. Erwartungen. Ängste. Alte Überzeugungen. Und manchmal auch die Vorstellung, immer alles im Griff haben zu müssen.

Im Gespräch erzählt Katrin von ihrem eigenen Weg aus dem Dauer-Hustle, von einem Nervensystem im Alarmmodus, von der Sehnsucht vieler Menschen nach innerer Freiheit – und warum persönliches Wachstum oft genau dort beginnt, wo wir aufhören, uns ständig verbessern zu wollen.

**Liebe Katrin, wenn man Deine Website besucht, spürt man sofort Ruhe und irgendwie auch „endlich mal durchatmen“. War genau das auch das, was Dir selbst früher gefehlt hat?**

Ja, ganz genau: Ich war immer im Hustle. Erstens, weil ich als alleinerziehende Mutter immer "on" war und versuchte, alles unter Kontrolle zu behalten. Zweitens, weil ich ein vielseitig interessiertes, neugieriges Wesen bin und dazu neige, mir öfter mal zu viel gleichzeitig aufzuladen. Und drittens - das ist wahrscheinlich der wichtigste Faktor - weil ich immer das Gefühl hatte, ich würde zu wenig tun. Deshalb habe ich gar nicht gemerkt, dass ich mir absurd viel auflud. Schliesslich bekam ich Anerkennung von aussen und das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben, gab mir Sicherheit. Aber ich hatte nie den Raum, einfach mal durchzuatmen und den Moment zu nehmen, wie er gerade ist. Mein Nervensystem war damals ständig in Alarm, ich dauernd beschäftigt - und auch noch stolz auf meine "Multi-Tasking-Fähigkeiten".

**Erinnerst Du Dich noch an den Moment, in dem Du wusstest: „Ich möchte Menschen nicht einfach nur beraten – ich möchte sie wirklich zurück zu sich selbst begleiten“?**

Das war gar keine bewusste Entscheidung. Ich hab erst später gemerkt, dass es auch andere Arten zu begleiten gibt. Unsere Welt und wir Menschen sind so unfassbar faszinierend - in positiver wie oft auch erschreckender Hinsicht! Der Drang zu ergründen, wie wir funktionieren und wie alles zusammenhängt - und dieses Verständnis auch im Alltag zu nutzen - lässt mich nicht los. Es gibt für mich nichts Erfüllenderes, als miterleben zu dürfen, wenn jemand den ganz persönlichen Schlüssel für sich findet und die Tür plötzlich aufspringt zu einem Leben, für das man am Morgen freudig aus dem Bett hüpfte. Das ist es doch, wofür wir dieses Leben geschenkt bekommen haben! Da der Weg dorthin für jeden Menschen einzigartig ist, bringt er die tiefe, individuelle Begleitung, die mir so viel Spass macht, mit sich. Ich kann gar nicht anders!

**Deine Arbeit wirkt sehr verbunden mit Körpergefühl und innerer Ruhe. Gab es einen Punkt in Deinem Leben, an dem Dein Körper oder Deine Seele ganz klar gesagt haben: „So bitte nicht mehr weiter“?**

Ich war damals zwar tatsächlich sehr erschöpft, aber mein Körper hat mir zum Glück nie gravierend den Stecker gezogen. Aber ich war sehr frustriert und hatte Existenzängste. An meiner Lebenssituation als alleinerziehende Mutter in einem kleinen Dorf auf dem Land konnte und wollte ich erstmal nichts ändern. Aber ich konnte lernen, anders mit der Dauerbelastung, den Konflikten und den Ängsten umzugehen. Mein Weg war ein Nachdiplomstudium in psychosozialer Beratung an der Uni Zürich und später die Ausbildung in Logosynthese. Ich lernte, dass Stress und meine Reaktionen darauf, mehr mit meiner Bewertung und meinen Überzeugungen zu tun haben, als mit der Situation selbst.

Und ich lernte so gründlich, diese Belastungen zu lösen, dass ich heute auch als Prüfungsexpertin in psychosozialer Beratung arbeite. Mein Nervensystem beruhigte sich. Ich gewann immer mehr Sicherheit und innere Ruhe. Dadurch konnte ich klarer auftreten, mich Menschen und Situationen stellen, die mich zuvor eingeschüchtert hatten, und sogar Konflikte lösen, in denen ich mich vorher zutiefst ohnmächtig gefühlt hatte.

**Was hat Dich an der klassischen Business- oder Coaching-Welt vielleicht auch mal abgeschreckt? Dieses ständige „mehr leisten, mehr optimieren, mehr hustlen“?**

Was mich am meisten abschreckt, ist diese Selbstoptimierungs-Welle! In meinen Augen führt dieser Fokus zum Gegenteil dessen, was eigentlich hilfreich und stärkend ist.

Meine Haltung ist: Es gibt nichts zu optimieren und Du musst auch nicht noch mehr tun - im Gegenteil: Es geht eher darum zu schauen, was Du weglassen kannst!

Du bist wunderbar, genau so, wie Du bist. Und Du stehst hier und jetzt auch genau am richtigen Punkt. Von da aus kannst Du nun beginnen, "die Zwiebel zu schälen": herauszufinden, was Du wirklich willst, wer Du wirklich bist - und das ist oft ganz anders, als Du jetzt denkst! Du beginnst, loszulassen, was Dich nicht nährt und zu lösen, was Dir noch im Weg steht, Dein Leben so zu leben, dass es Dir wirklich Freude macht - auch im Business!

Wir arbeiten auch nicht mit den üblichen Zielen, wie "Am Tag XY habe ich YZ Euro Umsatz erreicht", sondern finden heraus, was Dich wirklich im Herzen erfüllt und finden Wege, wie Du das im Alltag ganz konkret umsetzen kannst - in Deinem Business und im Leben. Vielleicht drehen wir am einen oder anderen Schraubchen im Business. Oder wir lösen einen Konflikt, der Dich belastet. Oder Du lernst, auf Deine natürliche Weise klar und sicher aufzutreten. Das geht ganz entspannt und macht sogar richtig Spass.

#### **Was überrascht Menschen meistens, wenn sie Dich persönlich kennenlernen?**

Je nachdem, über welchen Weg man mit mir in Kontakt kommt, überrascht die einen mein Hintergrund als HR-Expertin und

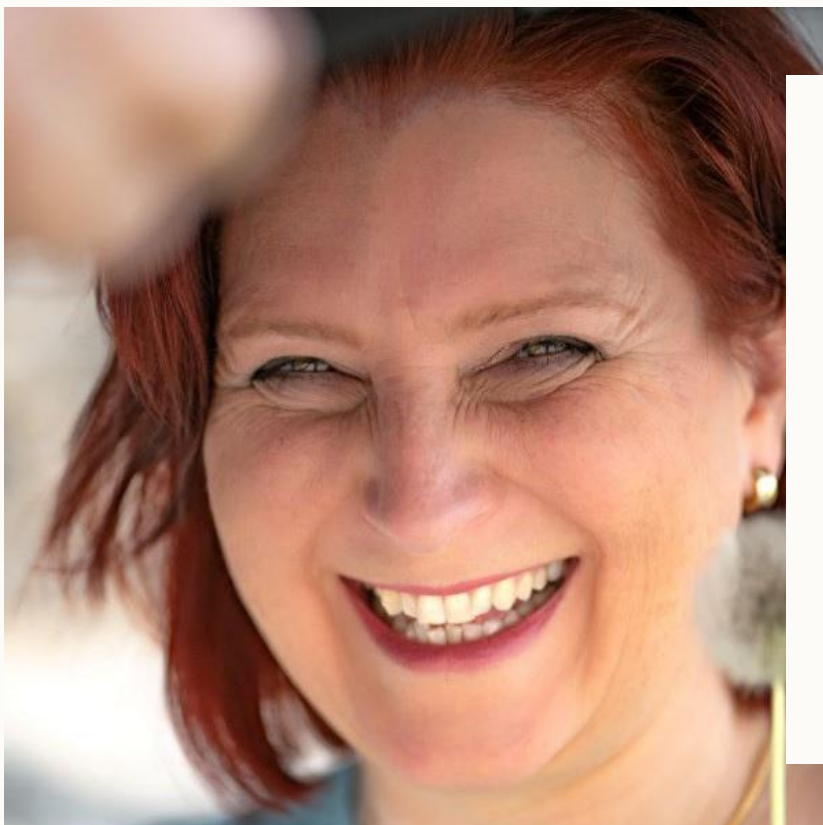
Ökonomin mit den Schwerpunkten Bankmanagement und Unternehmensfinanzierung (der überrascht mich manchmal selber ;-)).

Andere überrascht meine philosophisch-spirituelle Seite, die Ausbildungen in Hypnose und Energiepsychologie hat und sich z.B. in medialer Heilung und Tierkommunikation weiterbildet. Wer mit mir arbeitet, ist erstaunt, wie leicht, mit Spass und ganz ohne Druck tiefe Veränderung gehen kann.

#### **Was glaubst Du, suchen Menschen heute in Wahrheit – hinter all den Begriffen wie Selbstfindung, Heilung oder persönliches Wachstum?**

Ich glaube, dass dahinter die Sehnsucht steckt, richtig zu sein, wie man ist. Das Gefühl, nicht zu genügen, loszuwerden, um sich endlich so verhalten und entfalten zu dürfen, wie es in einem von Natur aus angelegt ist. Wieder frei atmen.

Und lachen. Dinge einfach zum Spass machen und auch wieder fallenlassen dürfen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen. Auch wütend oder traurig sein zu dürfen und sich dabei trotzdem "richtig" und geborgen fühlen.



“

***Du bist wunderbar,  
genau so, wie Du  
bist. Und Du stehst  
hier und jetzt auch  
genau am richtigen  
Punkt.***

# Infos über Katrin

## **Name:**

Katrin Kaden

## **Beruf / Business:**

Mentorin für ein Business,  
das Freude macht -  
nicht ausbrennt;  
Ökonomin und Inhaberin  
der KanaNda GmbH

## **Alter:**

55 Jahre

## **Familie:**

geschieden, in einer  
wunderbaren Beziehung,  
zwei grossartige Töchter (20, 24)

## **Hobbys:**

Malen, im Chor singen,  
im Wald auftanken, Neues  
lernen (im Moment mediales  
Heilen), im Vorstand eines KMU-  
Vereins Projekte zur Stärkung  
des wunderschönen  
WaldenburgerTals umsetzen

## **Hier findest Du Katrin:**

[Katrin´s Website](#)

[Katrins´ s Atelier & Galerie](#)

## **Und das sind Katrins Geschenke für Dich:**

[Businessrad](#)

[Konflikt-Kompass](#)

Sich nicht ständig unter Kontrolle haben müssen, um irgendwelchen Erwartungen zu entsprechen.

Und besonders in dieser Zeit des schnellen Wandels: Nicht mehr ständig auf der Hut sein zu müssen, um nichts zu verpassen. Ich glaube, dass viele Menschen unter der Flut dessen, was da von aussen auf sie einströmt, kaum noch fühlen, wer sie selbst sind, was SIE wollen und was ihnen wirklich guttut - und was nicht.

Bei vielen meiner Kund:innen beobachte ich, dass sie sich seit der Kindheit extrem "runterdimmen", weil sie irgendwann mal gelernt haben, dass sie zu viel, zu laut, zu verträumt, verrückt oder sonstwas seien. Also nehmen sie sich zurück - und merken das oft nichtmal. Fatalerweise zweifeln sie eher an sich und rennen und kämpfen immer weiter, um sich zu verbessern, statt zu erkennen, dass das gar nicht nötig und sogar kontraproduktiv ist. Irgendwann wehren sich Körper und Seele, denn dieses Unterdrücken kostet unendlich viel Energie - wie bei einem mit Luft gefüllten Wasserball, den man versucht, unter Wasser zu halten. Wenn man ihn endlich loslässt, wird's plötzlich leicht und man kann mit ihm zu spielen.

## **Gab es in Deiner Selbstständigkeit einen Moment, an dem Du an Dir gezweifelt hast? Und was hat Dir geholfen weiterzugehen?**

Na klar! Immer wieder - auch heute noch ab und zu.

Aber es ist ganz einfach:

Es gibt in mir keinen "Plan B"!

Das, was ich tue, ist genau das, was mich von ganzem Herzen erfüllt und glücklich macht.

Ich kann deshalb gar nicht anders als immer wieder weitergehen und immer noch ein bisschen mehr üben, mich hinzugeben und dem Weg selbst zu vertrauen.

**Vielen Dank, liebe Katrin, dass wir Dich näher kennenlernen durften.**

Zum Schmunzeln

# Fun Facts über Katrin



## **Perspektivenwechsel**

Seit ich denken kann, kann ich Kopfstand. Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen, scheint in meiner DNA angelegt zu sein - und ist nicht nur im Business sehr nützlich.

## **Lebendige Menschen statt Mumien**

Statt Wirtschaftswissenschaften hätte ich beinahe Ägyptologie studiert. Doch es siegte der Respekt vor dem "Fluch der Mumien" (ich fand sie eklig). Also beschloss ich, lieber weniger gruselige Rätsel zu ergründen: wie Unternehmen funktionieren. Und Menschen. Menschen in Unternehmen.

## **Vom Feuer geküsst**


Zweimal bin ich über glühende Kohlen gelaufen. Beim ersten Mal blieb ich mitten darauf stehen, weil es sich überraschend kühl und flauschig anfühlte. Beim zweiten Mal fehlte mir der nötige Respekt. Der kehrte aber schnell zurück: Als die Steine unter den Kohlen plötzlich nachgaben, verlor ich den Fokus und holte mir prompt ein "Feuerküsschen". Autsch. Seither weiss ich sicher: Da ist kein Trick dabei. Glühende Kohlen sind wirklich heiss!



**KERSTIN QUAST**

**FRAUEN  
HINTER DEM  
BUSINESS**

**PERSÖNLICHE GESPRÄCHE ÜBER BUSINESS,  
ALLTAG UND DAS LEBEN DAZWISCHEN.**



**NICHT JEDER HUND PASST  
IN EIN TRAININGSSCHEMA.  
UND NICHT JEDER MENSCH  
PASST IN EINE SCHUBLADE.**

Genau das ist eine Haltung, die sich durch Kerstins gesamte Arbeit zieht.

Was als persönliche Suche nach Antworten für ihre eigene Hündin begann, entwickelte sich zu einem Business, in dem heute Verständnis, Individualität und echtes Mitgefühl im Mittelpunkt stehen. Statt starrer Regeln und Patentrezepte setzt Kerstin auf einen liebevollen Blick auf Mensch und Hund – und darauf, dass nicht jedes Team denselben Weg gehen muss.

Im Gespräch erzählt sie von ihrer Manifestor-Energie, mutigen Entscheidungen, Hundehaaren im Homeoffice, einem schwierigen Business-Jahr und davon, warum Freiheit für sie die schönste Definition von Erfolg ist.

**Liebe Kerstin, nimm uns mal mit an den Anfang: Gab es einen bestimmten Moment, in dem Du dachtest: „Okay... ich glaube, Hunde und ihre Menschen werden jetzt wirklich mein beruflicher Weg“?**

Ja gerne, das war 2019 als ich meine Hündin Flummi mit zwei Jahren adoptiert habe. Flummi und ich hatten so einige Baustellen: Leinenführigkeit, Jagdtrieb, Hundebegegnungen, Freilauf - und das Alleine Bleiben. Da mir kein Trainer wirklich helfen konnte (am Hundeplatz war Flummi ein absoluter Vorzeigehund) habe ich begonnen mich selbst einzulesen und habe schließlich auch die Hundetrainerinnen-Ausbildung gestartet. Dann kam 2020 Corona und ich war in meinem alten Job total unzufrieden. Und so wie ich bin, hab ich eines Tages einfach beschlossen ins kalte Wasser zu springen und Hundetrainerin zu werden. Da kommt die Manifestorin raus. ;)

**Vollzeit4Beiner klingt nach sehr viel Herz – aber vermutlich auch nach Hundehaaren auf schwarzer Kleidung, spontanen Planänderungen und emotionalen Nachrichten um 22:43 Uhr. Wie sieht Dein Business-Alltag wirklich aus?**

Tatsächlich viel unspektakulärer als man vielleicht denkt: Ganz wichtig ist der morgendliche Kaffee und das Kuscheln mit meinen Hunden Flummi und Ruby. Den Großteil meiner Zeit verbringe ich mit der Kund\*innen-Betreuung, und ja da sind auch schon mal emotionale Nachrichten dabei. In meinem Programm Happy @Home haben meine Kund\*innen täglichen Support in Telegram und wir haben auch wöchentliche Sprechstunden. Das ist sozusagen das Herzstück meiner Arbeit. Natürlich verbringe ich auch viel Zeit mit Content-Erstellung oder Marketing, ich glaube, das geht allen Selbstständigen so. ;)

**Was hat Dich ursprünglich mehr genervt: die klassischen Hundetrainings-Methoden oder das Gefühl, dass viele Menschen mit ihren Sorgen gar nicht richtig gesehen werden?**

Um diese Frage zu beantworten, musst Du wissen, mein größter Wert war und ist schon immer Selbstbestimmung.

Ich habe es gehasst, dass man mir damals mit meiner Flummi gesagt hat, ich bin eine Tierquälerin, weil ich arbeiten gehe (wie bitte??) und ich hasse es bis heute, wenn Menschen einen in eine vorgefertigte Meinung pressen wollen. Im Hundetraining ist das oft so, dass man von außen gesagt bekommt, der Hund muss ALLES können. Er muss brav sein, folgen, alles tun, was man ihm sagt - wie ein Roboter.

Menschen müssen endlich verstehen, dass Hunde auch Lebewesen sind.

Sie haben Gefühle, Emotionen, einen Charakter. Sie tragen ihr eigenes Päckchen: Traumata, genetische Besonderheiten, Krankheiten, Schmerzen. Dazu kommt natürlich auch, dass jeder Mensch ein Individuum ist - einzigartig. Und deshalb plädiere ich dafür: Leben und leben lassen. Nichts muss alles darf. Und wenn der Hund soviel kann, dass er für sich selbst oder andere keine Bedrohung ist, dann ganz ehrlich, who cares, ob er 1000 Tricks kann. Das darf jedes Mensch-Hund-Team selbst entscheiden.



**Wenn man Deine Website besucht, fühlt man sich irgendwie direkt ruhiger. War diese sanfte Art schon immer Dein Stil oder musstest Du erst lernen, dass "leise" ebenfalls erfolgreich sein darf?**

Gute Frage. ;) Ich denke, vom Typ her bin ich einfach jemand, dem Harmonie und Geborgenheit super wichtig ist. Früher hatte ich noch "härtere" Brandingfarben: ein dunkles Rot gemischt mit einem hellen Beige. Das Gold, das jetzt meine Hauptfarbe ist, ist einfach wärmer und passt besser zu mir. Ich wünsche mir, dass Menschen auf meine Website kommen, sich direkt Zuhause fühlen und meine wohlwollende Herzlichkeit spüren.

**Erinnerst Du Dich noch an Deinen ersten Newsletter? Ganz ehrlich: Warst Du eher Team „Yay, ich schicke ihn raus!“ oder Team „Ich lösche wieder alles, irgendwie ist der nicht gut genug.“?**

Anfangs war ich eher überfordert. Nicht von der Technik, das liegt mir ;), sondern auch wieder von den lauten Stimmen im Außen, die ganz genau vorgeben, wie man einen Newsletter richtig schreibt. Ich hab ja sogar Journalismus und PR studiert, also Schreiben war eigentlich mein Hauptjob und trotzdem war ich so verunsichert, dass ich über die Jahre meine Stimme sogar irgendwie verloren habe. Momentan arbeite ich daran, Newsletter wieder aus dem Herzen zu schreiben. Eine gute Hilfe ist da die Diktierfunktion. ;)

**Welche Nachricht einer Kundin oder eines Kunden hat Dich so berührt, dass Du sie vermutlich nie vergessen wirst?**

Wow, ganz ehrlich, da gibt es einige... Es ist immer schön, positive Nachrichten zu lesen und ich freue mich über jede einzelne.

**Viele Menschen denken bei Hunde-Business erstmal an süße Welpenbilder und entspannte Spaziergänge. Was ist die Realität hinter den Kulissen, über die viel zu selten gesprochen wird?**

Dass ein Leben mit Hund auch hart sein kann. Besonders bei meinem Thema Trennungsstress und Alleine Bleiben ist da sehr viel Schmerz mit an Board. Denn wenn es mit dem Hund mal nicht so gut läuft, steckt man doppelt in der Klemme: einerseits will man, dass der Alltag funktioniert, dass es klappt, dass der Hund alleine bleibt oder nicht an der Leine zieht. Und auf der anderen Seite wünscht man sich einfach nur, dass es dem Hund gut geht, dass er nicht leidet, dass er keine Schmerzen oder Angst hat. Dieser Spagat wird oft unterschätzt. Deshalb feiere ich alle Hundeltern da draußen.

**Gab es in Deiner Selbstständigkeit einen Moment, an dem Du fast aufgegeben hättest oder zumindest dachtest: „Puh... kann bitte jemand kurz einen Erwachsenen holen?“ \*zwinker\***

Ja klar, das war sogar erst letztes Jahr. Ich wollte im Sommer 2025 meine Preise nach 4 Jahren endlich mal erhöhen und habe deshalb meine ganzen Funnels offline genommen (meine größte Einkommensquelle).

# Infos über Kerstin

**Name:**

Kerstin Quast

**Beruf / Business:**

Hundetrainerin für Hunde mit Trennungsstress

**Alter:**

33 Jahre

**Familie:**

verheiratet und lebe mit meinem Mann und meinen zwei Hündinnen Flummi und Ruby im schönen Oberösterreich

**Hobbys:**

Reisen, Ausflüge mit den Hunden, Backen und ich bin eine leidenschaftliche Zimmer- und Balkonpflanzen-Gärtnerin ;)

**Hier findest Du Kerstin:**



**Und das sind Kerstins Geschenke für Dich:**

[Checkliste fürs Alleine Bleiben](#)

[Secret Podcast](#)

Zeitgleich plante ich aber auch meine Hochzeit am 25. Oktober und ja ... es passierte, was passieren musste: ich hatte einfach keine Zeit mehr, zwischen August und Oktober alles neu aufzusetzen und nochmal zu launchen. Als ich im Dezember wieder mehr ins Business einstieg, hatte ich echt ein Down. Zum Glück hab ich mich dort wieder rausgeholt. Auch mit Deiner Hilfe, Linda. Unser Gespräch Anfang des Jahres war für mich echt soo wertvoll. Es hat mich beruhigt und gleichzeitig motiviert. Danke dafür.

**Das freut mich sehr, Kerstin. Magst Du uns noch erzählen, was Menschen meistens überrascht, wenn sie Dich persönlich kennenlernen?**

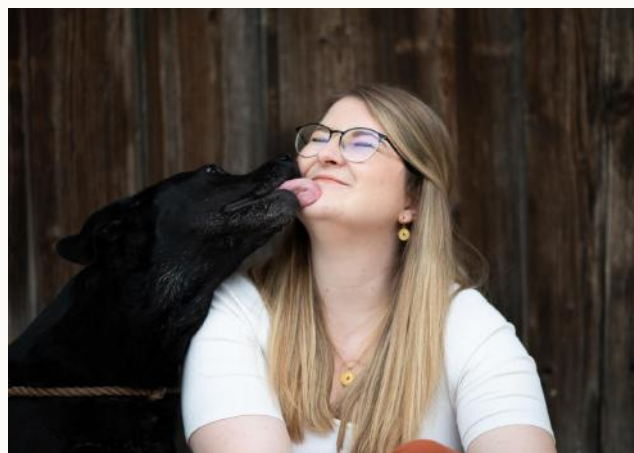
Dass ich im echten Leben viel ruhiger bin, als man mir zutraut. Besonders bei großen Menschen-Ansammlungen (so ab 15 Leuten haha) bin ich erstmal die, die zuschaut und sich ein Bild macht.

**Was würdest Du heute Deinem früheren Ich sagen, das sich gerade selbstständig machen will?**

Geh' es ruhiger an, finde Deinen eigenen Weg und lass Dir helfen. Verzettel Dich nicht in die 1000 Methoden, die es da draußen gibt. Schlag einen Weg ein (zB. bei den Funnels) und mach den. Starte nicht YouTube, Podcast, Facebook, Instagram gleichzeitig, sondern bleib bei einem Format und das Allerwichtigste: beschäftige Dich von Anfang an mit dem Thema Money Mindset und bleib da wirklich dran. Der letzte Tipp: Suche nach Linda Kunze, dort siehst Du das, online Business auch ohne Social Media funktionieren kann. ;)

**Danke für die Blumen. \*freu\* Welche kleine Eigenart oder Angewohnheit gehört einfach zu Dir und Deinem Business dazu?**

Ich glaube das ich nach außen immer super Gelassen wirke, gehört für viele mit zu mir und Vollzeit4Beiner, das ist super gut, denn genau das brauchen meine Kund\*innen wenn es um ein so emotionales Thema wie Trennungsstress geht. Aber, und da bin ich ganz ehrlich, ich kann auch ganz anders. Wenn zum Beispiel einer meiner Hunde in die Tierklinik muss oder auch nur mal kurz falsch atmet, werde ich zur absoluten Helikopter-Hundemama. ;)  
Auch, dass Ruby (meine "kleine" Hündin -



ein 25kg Labrador) oft bei mir am Schoß sitzt, weil sie super anhänglich ist.

**Und jetzt mal Hand aufs Herz: Was bedeutet Erfolg heute für Dich wirklich – unabhängig von Zahlen, Reichweite oder Business-Coaches mit Ringlicht?**

Erfolg bedeutet für mich Freiheit. Die Freiheit, Zeit mit den Menschen & Hunden zu verbringen, die mir alles bedeuten. Die Freiheit, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte, egal ob Urlaube, Ausflüge, Aktivitäten oder schönen Dingen. Und natürlich auch die Freiheit, monetär abgesichert zu sein.

**Fun Facts über Kerstin**

- 1 Ich liebe gutes Essen. Wirklich gutes Essen. Nichts enttäuscht mich mehr als ein schlechter Restaurantbesuch. Deshalb suche ich in jeder Kategorie DAS perfekte Restaurant und bleibe ihm dann jahrelang treu.
- 2 Ich telefoniere super ungern und liebe Sprachnachrichten. Auch wenn ich manchmal ewig brauche, um zu antworten.
- 3 Vor ein paar Jahren habe ich meinen grünen Daumen entdeckt und besitze mittlerweile über 30 Zimmerpflanzen, die vermutlich ein besseres Leben führen als ich selbst. ;)



Ob Du glaubst,  
etwas erreichen zu  
können oder nicht –  
Du liegst immer richtig.

Henry Ford



**BRITTA EULENFELD**

# **ENDLICH ANGEKOMMEN**

**60 JAHRE SUCHE**



Für viele ist ein runder Geburtstag ein Moment, der eher wehmütig macht – ein Blick auf die Uhr, die scheinbar immer schneller tickt. Als ich im letzten Jahr 60 wurde, fühlte sich das jedoch ganz anders an.

Es war kein Tag der Wehmut, sondern mein persönlicher Tag der Befreiung – denn kurz zuvor hatte ich meinen eigenen Seelen-Code entschlüsselt. Mit einem Mal ergab alles, was hinter mir lag, einen tiefen Sinn.

### **Zwischen Pflichtgefühl und der Suche nach Tiefe**

Jahrzehntelang war mein Leben ein Kraftakt. Ich jonglierte als junge Mutter und Angestellte den Alltag mit meinen beiden Söhnen, wuppte in der Mitte meines Lebens meine Selbstständigkeit als Reflexologin und „GlücksCoach“ und begleitete später sogar noch meinen alkoholkranken und dementen Vater über Jahre hinweg durch die Pflege bis hin zur Sterbebegleitung.

In dieser Zeit fragte ich mich oft:

War ich eine gute Mutter und Tochter?

Ich zeigte nie, wie sehr ich erschöpft und voller Zweifel war – und das Ergebnis dieser Fassade waren Burnout und Depressionen. Ich war eher die Leise, die sich zurückzog und irgendwie nicht dazugehörte.

Ein:e „Besserwisser:in“

Aber ich hungerte nach Wissen. Als Bücherwurm wollte ich alles verstehen und Neues ausprobieren. Meine Mutter nannte das früher „Unbeständigkeit“. Heute weiß ich: Das ist kein Makel – es war und ist, seit dem Tag meiner Geburt, meine wahre Natur ... die durch das Erkennen meines SeelenCodes endlich einen Namen bekommen hat.

### **Die Freiheit der 5 und die Weisheit der 7**

Als ich meinen SeelenCode in den Händen das erste Mal las ... ergab plötzlich alles einen Sinn.

Meine Lebenszahl 5 (20.09.1965) offenbarte meinen Drang nach Freiheit, Lebendigkeit und Veränderung.

Was im Außen als Unbeständigkeit wirkte, war in Wahrheit mein Wunsch nach Entfaltung. Denn die 5 braucht den Wandel im Leben, wie die Luft zum Atmen. Gleichzeitig schenkt mir meine Namenszahl 7 eine enorme Tiefe. Sie ist der Grund für meinen Wissensdurst und das Bedürfnis, den Dingen auf den Grund zu gehen. Die 7 sucht nicht an der Oberfläche.

Diese Verbindung zwischen Lebenszahl und Namenszahl zu verstehen, war wie die Erlaubnis, den Kampf gegen mich selbst aufzugeben. Ich durfte einfach ich selbst sein.

### **Meinen individuellen Rhythmus leben**

Heute arbeite ich frei und selbstbestimmt. Es geht nicht mehr darum, zu „funktionieren“, sondern meinem individuellen Rhythmus zu folgen. Seit ich nach meinen Seelenplan lebe, hat sich mein (Er)Leben gewandelt:

- Abgrenzung geschieht heute ganz natürlich, weil ich spüre, wann meine Kraft Schutz benötigt.
- Selbstvertrauen wächst von innen heraus, weil der Vergleich mit anderen aufgehört hat.
- Leichtigkeit ist mein Alltag, weil ich mich nicht mehr verbiegen muss.

### **Mein Weg ist heute Deine Begleitung**

Diese Befreiung ist heute das Herzstück meiner Arbeit als psychologische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin. Heute begleite ich Frauen auf ihrem Weg hin zu mehr Glück und Leichtigkeit.

Als Basis dient uns Dein persönlicher GeburtsCode – damit auch Du Deinen Alltag nicht mehr nur bewältigst, sondern ihn mit echter Freiheit und unerschütterlicher innerer Stärke lebst.

Ganz ohne Druck. Ganz ohne „Müssen“. Einfach Du.

Deine Britta



## Infos über Britta

Britta Eulenfeld unterstützt als psychologische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin hochsensible Frauen dabei, ihre Energie zu verstehen und eine unerschütterliche innere Stärke zu entwickeln.

Als Mentorin für authentisches Sein verbindet sie tiefes Wissen mit praktischer Begleitung.

Möchtest Du einen ersten Blick auf Deine eigene Energie werfen?

In meiner [kostenfreien E-Mail-Serie zum Seelen-Code](#) lade ich Dich ein, die ersten Schritte zu Deiner inneren Stärke zu gehen.

**Hier findest Du Britta:**





**MIRIAM BREUER**

**DIE WICHTIGSTE  
BEZIEHUNG  
DEINES LEBENS**

**WARUM LIEBE IMMER BEI DIR SELBST BEGINNT**



## **EIN HERZCHEN PER WHATSAPP NACH MEHR ALS ZEHN JAHREN BEZIEHUNG.**

Und die feste Überzeugung, dass Liebe weit mehr ist als ein glücklicher Zufall.

Miriam begleitet Frauen dabei, sich selbst wieder näherzukommen und Beziehungen zu gestalten, die von Vertrauen, Mitgefühl und echter Verbundenheit geprägt sind.

Dabei geht es oft weniger darum, den perfekten Partner zu finden, sondern vielmehr darum, die Beziehung zu sich selbst zu stärken. In diesem Interview spricht sie über Selbstliebe, große Gefühle, innere Stärke und darüber, warum die schönste Veränderung häufig dort beginnt, wo wir aufhören, ständig mit uns selbst zu kämpfen.

**Liebe Miriam, Deine Arbeit dreht sich stark um Beziehungen – aber oft beginnt die wichtigste Beziehung ja bei uns selbst. Wann hast Du das zum ersten Mal wirklich verstanden?**

Als ich mich mit dem Thema Selbstliebe befasst habe. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bemerkt, wie streng ich oft mit mir selbst war und dass mir das überhaupt nicht guttat. Meinem damaligen Partner konnte ich auch nichts recht machen. Er war mein Spiegel. Ich habe dann zum Beispiel ironisch zu mir gesagt: „Das hast Du ja mal wieder toll gemacht!“, wenn ich einen Fehler gemacht habe. Als ich das bemerkt habe, habe ich versucht, liebevoller mit mir selbst zu sprechen. Heute weiß ich, dass das eine tägliche Übung ist. Übung macht ja bekanntlich die Meisterin. \*zwinker\* Mittlerweile macht es mir Spaß, mir selbst Gutes zu tun. Ich beobachte mich neugierig und schaue: „Wie gehe ich mit mir um?“

**Viele Menschen wünschen sich Liebe, Verbindung und Nähe – und sind gleichzeitig unglaublich streng mit sich selbst. Warum fällt uns Selbstliebe oft schwerer als Mitgefühl für andere?**

Ich habe das anders beobachtet: wenn wir mit uns selbst sehr streng sind, dann sind wir es meist auch mit unserem Partner oder unserer Partnerin. Je mehr Selbstmitgefühl wir jedoch haben, desto mehr Mitgefühl haben wir auch mit anderen. Um Mitgefühl empfinden zu können, also wortwörtlich „mitzufühlen“, müssen wir jedoch zuerst innehalten und uns selbst (wieder) fühlen. Im ersten Moment sind wir oft mit anderen nachgiebiger als mit uns selbst, das ja.

Warum fällt uns Selbstliebe so schwer? Wir Menschen lernen durch Vorbilder. Zwei Dinge erschweren uns die Selbstliebe. Erstens, wenn unsere Bezugspersonen aus der Kindheit – meist sind das die Eltern – selbst keine Selbstliebe praktiziert haben. Zweitens, wenn unsere Eltern sehr streng mit uns waren und Liebe an eine Bedingung oder Leistung geknüpft haben. So nach dem Motto: „Ich habe Dich nur lieb, wenn Du brav bist.“ oder: „Ich habe Dich nur lieb, wenn Du gute Noten nach Hause bringst.“

Dann fällt es uns als Erwachsene sehr schwer, uns „einfach so“ selbst lieb zu haben.

Die wirkungsvollste Selbstliebe ist die bedingungslose Selbstliebe: „Ich habe mich selbst lieb, einfach weil ich bin. Ich bin liebenswert, einfach so.“

Da möchte ich mit meinen Kundinnen hin, in dieses Gefühl und in diese Gedanken. Das ist ein Grund, warum mein Mentoring „Herzenleuchten“ heißt.

**Deine Texte wirken sehr weich, ehrlich und menschlich. War es für Dich leicht, Dich online so verletzlich zu zeigen?**

Ich bin eher introvertiert und eine feinfühligere Frau, weshalb mir der online Auftritt noch nie leichtgefallen ist. Gleichzeitig liebe ich den Kontakt zu anderen Menschen und das hilft mir dabei. Sehr ehrlich zu sein, war eine bewusste Entscheidung. Ich möchte mich authentisch zeigen und dabei unterscheide ich nicht zwischen Privatleben und Business, denn es gibt nur eine Miriam. Ein Anliegen von mir ist es, Frauen zu stärken. Und genau das macht für mich wahre Stärke aus: sich authentisch und manchmal auch verletzlich zeigen zu können.

**Was glauben viele Menschen über Liebe oder Beziehungen, was Deiner Erfahrung nach einfach nicht stimmt?**

Viele Menschen glauben an die Liebe, wie im Film. Sie glauben daran, dass die Person, in die sie sich verlieben, automatisch die richtige Person für sie ist. Ihre Verliebtheit allein ist der Beweis dafür, dass es passt. Und über Beziehungen glauben viele, dass man ganz von allein für immer glücklich miteinander ist. Zumindest wünschen sie sich das.

Gleichzeitig denken die meisten, dass man entweder „Glück oder Pech hat“ mit dem Partner oder der Partnerin. Damit überlassen sie die Liebe dem Schicksal. Vielen Menschen ist nicht bewusst – denn es bringt uns ja keiner bei – wie viel wir selbst dafür tun können, um eine Person auszuwählen, die wirklich zu uns und unserem Leben passt und wie viel wir selbst tun können, so dass eine Beziehung

lebendig und liebevoll bleibt – über viele viele Jahre hinweg und, wenn wir möchten, ein Leben lang.

Am liebsten würde ich das Schulfach „Beziehungen“ ins Leben rufen. Wer weiß, vielleicht wird dieser Wunsch eines Tages Wirklichkeit. Es wäre eine Herzensangelegenheit für mich.

### **Wenn Beziehungen ein Spiegel sind – was hast Du durch andere Menschen am meisten über Dich selbst gelernt?**

Ich habe gelernt, dass Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein wichtig sind, um glücklich im Leben zu sein. Am tiefgreifendsten sind wohl die Erkenntnis und Erfahrung, dass Freude und Liebe unser Leben unendlich bereichern, da sie uns Energie geben und mit Leichtigkeit erfüllen.

Und was Liebesbeziehungen angeht, habe ich gelernt, wie wichtig es ist zu vertrauen. Das war für mich ein langer Übungsweg, doch ich kann sagen: Dieser Weg lohnt sich!

### **Welche Nachricht aus der Community hat Dich so berührt, dass Du sie vermutlich nie vergessen wirst?**

Eine Frau, die viele Jahre unter einer toxischen Beziehung gelitten hat, meldete sich etwa ein halbes Jahr nach dem Mentoring wieder bei mir. Sie schrieb mir, dass sie einen neuen Partner hat, der sehr liebevoll mit ihr umgeht. Besonders der Satz: „Ich kann gar nicht glauben, dass das für mich möglich ist.“, hat mich tief berührt und gleichzeitig habe ich mich riesig für sie gefreut.

### **Viele Frauen funktionieren jahrelang nur noch. Woran merkt ein Mensch als Erstes, dass er:sie sich irgendwo auf dem Weg verloren hat?**

Wenn sie sich nicht mehr spürt.

Wenn sie keine echte Freude mehr empfinden kann oder wenn die Leichtigkeit fehlt. Leichtigkeit und Freude gehören zusammen und die können wir nur empfinden, wenn wir auch einmal aufhören zu funktionieren und innehalten, um uns zu spüren und um bewusst das Schöne um uns herum (wieder) wahrzunehmen.

# Infos über Miriam

## **Name:**

Miriam Breuer

## **Beruf:**

Mentorin für Frauen und Schriftstellerin/  
Wegbereiterin für lebendige und liebevolle Beziehungen

**Business:** Herzenleuchten® - Beziehungen voller Lebendigkeit und Liebe

## **Alter:**

43 Jahre

## **Familie:**

verheiratet und Hundemama

## **Hobbys:**

Waldspaziergänge, Koch- und Backrezepte kreieren, Lesen, Häkeln, Tanzen

## **Hier findest Du Miriam:**



## **Und das sind Miriams Geschenke für Dich:**

30% auf ein Mentoring oder Gruppenangebot  
[Code: herzenleuchten2026]

30 Minuten kostenfreies Schnupper-Gespräch

## **Was überrascht Menschen meistens, wenn sie Dich persönlich kennenlernen?**

Eine Frau sagte einmal zu mir, erst im persönlichen Kontakt hat sie gemerkt, wie stark ich bin. Und da ich zierlich bin, denken die meisten, ich wäre kleiner und sind überrascht, wie groß ich bin.

## **Hand aufs Herz: Wie sieht ein typischer Arbeitstag bei Dir wirklich aus?**

Zuerst mache ich mir eine Kanne Tee und versuche in einen Schreib-Flow zu kommen. Das gelingt mir mal besser und mal gar nicht. Manchmal kommt mir schon während dem Yoga am Morgen eine Schreibidee, die ich sofort umsetzen kann.

Dann schaue ich, was vom vorigen Tag noch übrig ist und was ich unbedingt sofort erledigen sollte. Und dann kommt das Schwierigste: Ein neues Todo anpacken. Sobald ich im Flow bin, ist alles gut. Manchmal drücke ich mich aber auch davor und gehe zuerst mit meinem Collie eine Runde Gassi. \*zwinker\*

Wenn ich am Nachmittag oder Abend ein Mentoring habe, bereite ich das als nächstes vor oder ich schreibe an meinem aktuellen Buch weiter.

Das und die Gespräche mit den Frauen, sind für mich das Schönste an meiner Arbeit.



“

***Am liebsten würde ich das Schulfach „Beziehungen“ ins Leben rufen. Wer weiß, vielleicht wird dieser Wunsch eines Tages Wirklichkeit. Es wäre eine Herzensangelegenheit für mich.***

## **Was würdest Du heute Deinem früheren Ich sagen – der Miriam kurz vor der Selbstständigkeit?**

Folge Deinem ersten Impuls und probiere es einfach aus. Nutze Deine vielen kreativen Ideen. Die Veränderungen, Anpassungen und Verbesserungen kommen dann von ganz allein. Denke bloß nicht zu lange nach und leg los.

## **Welche kleine Eigenheit gehört einfach zu Dir und Deinem Business dazu?**

Meine unzähligen Notizbücher. Ist das eine kleine oder eine große Eigenart? Ich habe viele und in allen Farben. Sie sind voll mit Ideen und angefangenen Texten.

## **Bitte sag uns, dass auch Beziehungsexpertinnen manchmal zu lange WhatsApp-Nachrichten des Partners analysieren. \*zwinker\***

Mein Mann schreibt keine langen Nachrichten. Wir schicken uns immer noch am liebsten Herzchen, auch nach über zehn Jahren Beziehung ... Und analysieren tue ich tatsächlich allein nichts. Wir reden viel miteinander, wenn etwas schief läuft. Manchmal knallt es dann auch, wie bei einem kräftigen Gewitter, denn ich bin sehr emotional. Nach dem reinigenden Gewitter scheint dann bald wieder die Sonne...

## **Danke, liebe Miriam, für dieses spannende Interview.**

Zum Schmunzeln

# Fun Facts über Miriam



## **Ich habe immer noch CDs im Regal.**

Während viele ihre Musik längst nur noch streamen, stehen bei mir tatsächlich noch CDs im Regal. Vielleicht aus Nostalgie. Vielleicht, weil ich es mag, etwas in den Händen zu halten. Und ganz ehrlich: Manchmal macht es einfach Freude, durch die alten Lieblingsalben zu stöbern und Erinnerungen wiederzufinden.

## **Wovon ich am meisten besitze: Bücher zum Lesen und Wolle zum Häkeln.**

Bei Büchern und Wolle verliere ich regelmäßig jede Vernunft. Bücher versprechen neue Gedanken, neue Geschichten und neue Perspektiven. Wolle verspricht kreative Projekte für gemütliche Stunden. Beides sammelt sich deshalb deutlich schneller an, als ich lesen oder verhäkeln kann.

## **Da ich mich glutenfrei ernähren muss, kreierte ich meine Backrezepte meist selbst.**

Das Problem: Ich halte mich selten zweimal an dasselbe Rezept. Beim nächsten Backen wird wieder eine Zutat ausgetauscht, etwas ergänzt oder spontan verändert. Das sorgt für viel Abwechslung in der Küche. Ob das Ergebnis am Ende genauso gut wird wie beim letzten Mal? Das bleibt jedes Mal eine kleine Überraschung.

A portrait of a woman with long, wavy, reddish-brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a black, short-sleeved top. The background is a plain, light gray wall.

**Steffi Schmid**

---

**Wenn Win-Win  
wirklich Win-Win ist**

# Warum ein Magazin das perfekte Marketing für leise Menschen ist

## Sichtbar werden, ohne lauter zu sein

Es gibt diese Momente, an die ich mich noch sehr genau erinnere – und auch heute noch komme ich immer wieder an diesen Punkt. Du scrollst durch Instagram und siehst, wie andere tanzen, Reels drehen und jeden noch so verrückten Trend mitmachen. Und Du fragst Dich leise: Muss ich das auch?

Ich habe mir jahrelang eingeredet, dass ich unbedingt aus meiner Komfortzone herauskommen muss, wenn ich sichtbar werden will. Nur ein Reel. Nur einen Trend. Ist ja nichts dabei! Doch jedes Mal hatte ich das gleiche Gefühl danach (wenn ich es mich überhaupt getraut habe): Das bin nicht ich.

Hi, ich bin Steffi Schmid. Andersmacherin, Magazinmacherin, Autorin, Texterin, Journalistin und Gründerin der magazinschmide (ohne „e“, denn das „e“ trage ich auch nicht im Namen). Und ich bin, was das Marketing betrifft, eine durch und durch leise Unternehmerin.

Ich arbeite lieber im Hintergrund und trete nur dann selbst auf die Bühne, wenn es „sein muss“: Kein Drang zum Auftritt. Kein Hunger nach Followerzahlen. Keine Lust auf den nächsten Algorithmus-Hüpfer.

## Du bist MEHR als genug

Was ich kann – und wirklich liebe – ist tiefdenken, sorgfältig schreiben, kreativ sein, mich austoben mit all meinen Ideen und echte Verbindung aufbauen. Lange dachte ich, das reicht im Business nicht. Doch dann habe ich erkannt: Es ist MEHR als genug. Und seit 2021 zeige ich das in meinem Newslettermagazin, denn ich habe kurzerhand meinen Newsletter in ein Magazin verwandelt. Das war mein Gamechanger – persönlich und im Business.

Seitdem habe ich in meiner magazinschmide schon mehr als 150 vielseitige und leise Unternehmer:innen dabei begleitet, genau diesen Weg zu gehen. Und ich sehe immer wieder dasselbe: Leise Menschen können nicht nur wunderbar Marketing machen, sie sind für das Magazinformat „Magazin“ geradezu gemacht. Ebenso wie vielseitige Menschen auch.

## Das Spielfeld der Lauten

Social Media funktioniert nach dem Prinzip: Frequenz schlägt Tiefe (oder auch: Quantität vor Qualität). Alle, die täglich posten und den Algorithmus bedienen, werden vom System belohnt.

Für Menschen, die lieber einmal substanziell und qualitativ hochwertig kommunizieren, anstatt täglich flüchtig und in Massen, ist das eine strukturelle Falle. Und dabei haben genau diese Menschen besonders viel zu sagen. Aber das Format Social Media lässt das nur sehr begrenzt zu. Kurze Häppchen, schnelle Aufmerksamkeit und sofortige Reaktion: Das ist das Spielfeld der Lauten. Ein Reel veraltet nach 48 Stunden. Ein kluger Karussell-Post verpufft, wenn der Algorithmus ihn nicht pusht. Und selbst wenn ein Post läuft: Der Content gehört nicht dir, sondern der Plattform und die Reichweite dem Algorithmus. Schon morgen könnte alles anders sein.

### **Andere Regeln, andere Energie**

Ein Newslettermagazin spielt nach vollkommen anderen Regeln. Und das macht es für leise Menschen so befreiend. Erstens gehört das Magazin ganz Dir. Kein Algorithmus entscheidet, ob Deine Leser:innen Deine Ausgabe sehen. Du landest direkt in ihren Postfächern und bist dort jederzeit erreichbar. Du wurdest eingeladen, erwartet und gewünscht. Du schreibst auch nicht für eine Maschine, sondern für Menschen, die sich bewusst für Dich entschieden haben. Das allein ist eine ganz andere Energie. Zweitens darfst Du tief gehen und Deiner Kreativität und Deinem Facettenreichtum Deine volle Aufmerksamkeit schenken. Ein Magazin hat Platz für das, was Du wirklich zu sagen hast: für Deine Vielseitigkeit, für all Deine Themen sowie für Deine Haltung und Persönlichkeit. Du zeigst in Deinem Magazin all das, was Dich und Deine Expertise ausmacht. Und genau diese Tiefe und Qualität sind es, die Vertrauen aufbauen und Deinen Leser:innen das Gefühl geben: Die versteht mich. Sie weiß, wovon sie spricht. Drittens arbeitet ein Magazin für Dich weiter – auch wenn Du offline bist. Eine Ausgabe, die heute erscheint, wird morgen weitergelesen, nächste Woche weitergeschickt und in drei Monaten nochmals geöffnet, wenn jemand genau diese Frage hat. Inhalte, die bleiben, sind das Gegenteil von Kurzlebigkeit.

Das ist leises Marketing mit echtem Nachhall.

### **Wenn Win-Win wirklich Win-Win ist**

Doch der Vorteil, der mir unter all den vielen Vorteilen, persönlich am meisten bedeutet, hat einen Namen: Verbindung. Ein Magazin ist ein Format der Verbindung. In meinem anders-Magazin, das ist mein Newslettermagazin, porträtiere ich beispielsweise andere Andersmacher: innen, führe Interviews, lade Menschen ein, einen Gastbeitrag zu schreiben (Linda war auch schon mal zu Gast). Und nun lädt sie mich in ihr Magazin ein.

Und was passiert dann? Die Menschen, die darin vorkommen, teilen es in ihren Communitys. Warum? Weil es ihnen etwas bedeutet und weil ein Magazin eine Bühne ist, auf der man sich gerne zeigt. Das ist eine echte Verbindung, die sich von selbst ausbreitet und sich nach Win-Win anfühlt, weil sie es wirklich ist.



Leise Menschen denken tiefer als 280 Zeichen. Sie pflegen lieber eine starke Beziehung als hundert flüchtige Kontakte. Sie mögen das Schreiben mehr als das Auftreten. Sie haben Substanz – und sie brauchen ein Format, das Substanz belohnt. Das Magazin ist dieses Format.

Aus eigener Erfahrung und nach über 150 begleiteten Magazinen weiß ich: Wer leise ist, wer vielseitig ist, wer Tiefe über Frequenz stellt – für den ist das Magazin nicht der zweitbeste Weg. Es ist der eigentliche. Seit ich 2021 meinen Newsletter in ein Magazin verwandelt habe, bin ich sichtbarer geworden, ohne lauter zu sein. Und das ist ein feiner, aber entscheidender Unterschied.

Vielleicht ist auch für Dich der Moment gekommen, aufzuhören, Dir ein Spielfeld anzupassen, das nicht für Dich gebaut wurde, und Dir stattdessen eins zu bauen, das wie für Dich gemacht ist?



## Infos über Steffi

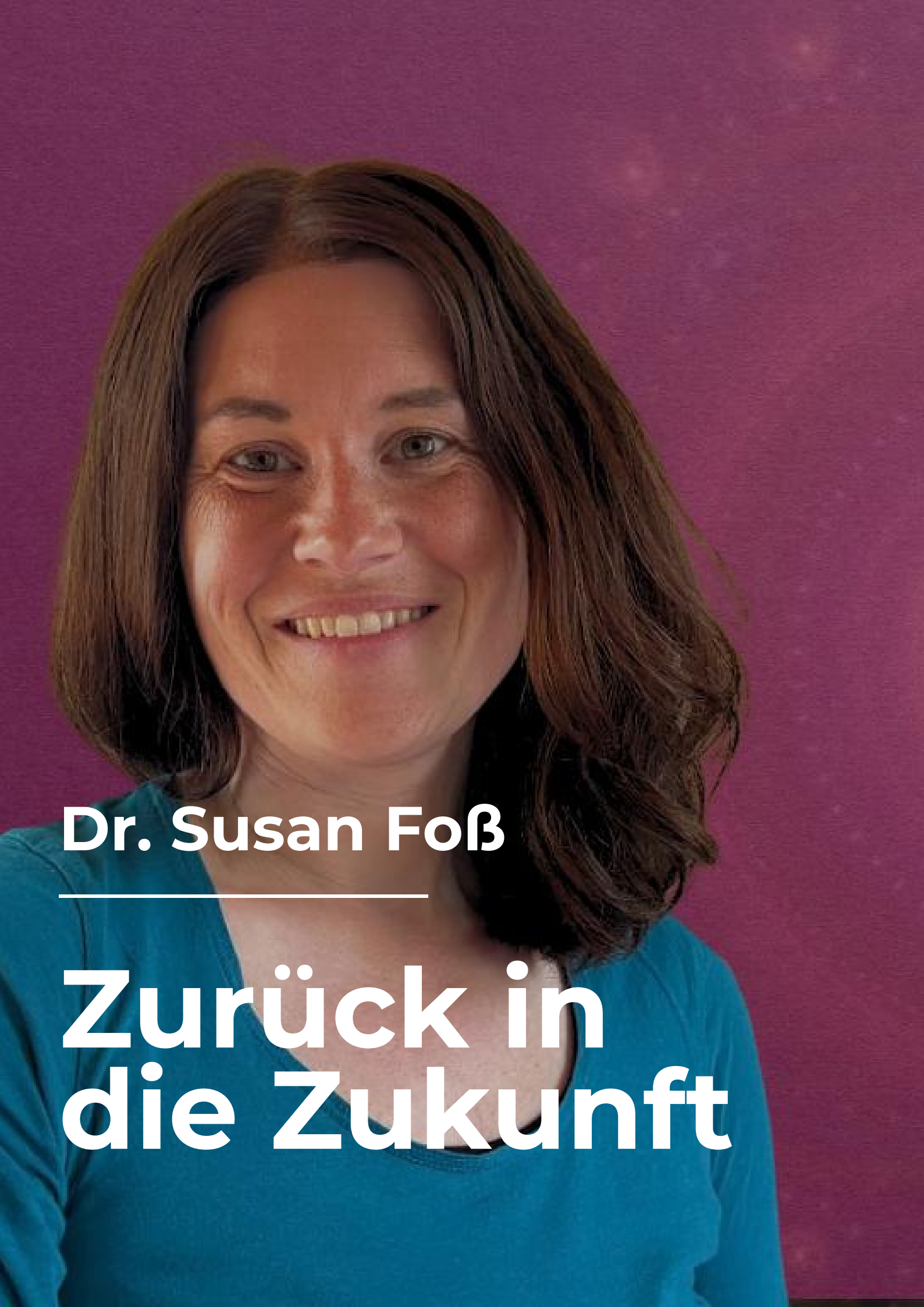
**Steffi Schmid** ist  
Magazinmacherin,  
Andersmacherin, Journalistin,  
Autorin und Gründerin der  
magazinschmide.

Seit 2021 gibt sie das anders-Magazin heraus und begleitet vielseitige und leise Unternehmer:innen dabei, ihr eigenes Newslettermagazin als zentrales Marketing-Herzstück aufzubauen.

Mehr dazu findest Du in ihrem kostenfreien Info-Magazin oder auf [www.magazinschmide.de](http://www.magazinschmide.de).

**Hier findest Du Steffi:**





**Dr. Susan Foß**

---

**Zurück in  
die Zukunft**

# WIE DU DICH IN EIN FREIES MENSCHSEIN HINEIN-ERINNERN KANNST

EXPERTINNEN-ARTIKEL VON DR. SUSAN FOSS

Du kennst das. Du nimmst Dir etwas vor. Diesmal wird es anders. Diesmal tappst Du nicht in das gleiche Muster.

Und dann – schwupps – sitzt Du wieder genau da, wo Du schon warst. Anderes Kostüm, aber gleiche Bühne. Herzlichen Glückwunsch. Du hast gerade karmische Dynamik erlebt. Nein, das ist kein Versagen. Und auch keine kosmische Strafe für irgendwas, das Du vor Jahrhunderten vermasselt hast. Karma ist – aus meiner medialen Wahrnehmung – etwas ganz Nüchternes: die kosmische Mechanik von Ladungsausgleich. Ursache und Wirkung. Wenn Du an einem bestimmten Punkt eine Ladung erzeugst, sucht diese nach Ausgleich. Punkt. Ladung entsteht immer dann, wenn ein Mensch nicht mehr in seiner Mitte ist.

Es ist wie ein Knäuel aus vielen Fäden, das sich immer weiter verstrickt. Und solange das Knäuel da ist, läuft das Muster. Immer wieder. Mit bemerkenswerter Präzision.

## Was wirklich hilft

Stell es Dir so vor:  
Du bewegst Dich auf Hochseilen durch Dein Leben. Du bist so in Dir zentriert, dass Dich jeder Schritt sicher trägt. Du bist verbunden mit dem Leben und der Schöpfung, mit allem versorgt – und vollführst Deinen ganz individuellen Tanz auf den Seilen.

An einem bestimmten Punkt aber greifst Du in eine Situation ein, die nicht für Dich bestimmt ist. Du fällst aus Deiner Mitte. Die Füße greifen nicht mehr das Seil. Du verlierst das Gleichgewicht und landest in einem Zustand, in dem plötzlich Knappheit, Mangel, Angst und Zweifel real sind. Relativ bald hast Du Deine Seile vergessen und diesen anderen Ort als Realität akzeptiert. Das ist das Knäuel.

Es löst sich nicht auf, wenn Du versuchst, die äußeren Umstände angenehmer zu gestalten. Du bleibst verfangen. Wenn Du Dich aber daran erinnerst, dass Du aus einem ganz anderen, ursprünglich inkarnierten Zustand kommst (die Hochseile) und Dich daran erinnerst, was der EINE Moment war, der Dich zum Wanken gebracht hat, dann hast Du plötzlich alles in der Hand.

Du weißt wieder, wo es langgeht. Du kannst bewusst verstehen, was passiert ist. Du kannst bewusst wandeln.

Karma entsteht nicht, weil Du böse warst.

Es entsteht, weil Du Dich an einem ganz präzisen Punkt von Dir selbst entfernt hast. Es hatte gute Gründe. Und es löst sich auf, wenn Du zurückkehrst. In Deine Mitte. In Dein ursprüngliches Sein. Das nenne ich Eigenmächtigkeit. Nicht positives Denken. Nicht Manifestieren. Sondern: Dein Leben aus Dir heraus führen und zurück in Deinen Ursprung finden.

# Infos über Susan



Dr. Susan Foß ist promovierte Biochemikerin. Sie war schon immer Forscherin und hat heute ihre Erfüllung in der Erforschung des individuellen Menschseins gefunden.

Dabei hilft ihr ihre mediale Wahrnehmung, die sie erst nach der Geburt ihres ersten Kindes entdeckt hat.

Mit den Fragen, die sie oder ihre Klienten bewegen, schaut sie sich medial die größeren Zusammenhänge an und staunt immer wieder selbst darüber, was sich zeigt.

## Hier findest Du Susan:



## Und das ist Susans Geschenk für Dich:

Dein Innerer Kompass

“

## HUMOR IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT ;-)

Wir alle haben solch ein Knäuel. Die Frage ist nur: Schaust Du es an und begreifst Deine eigene Handlungsfähigkeit darin – oder versuchst Du weiter, die äußeren Umstände zu beeinflussen? Wenn einem so richtig die Augen aufgegangen sind, fühlt sich manches Erleben fast wie ein vordefiniertes Skript an. Da bleibt der ein oder andere Lacher nicht aus.

Für alle Leserinnen des Leisepreneur-Magazins gibt es hier mit dem Code LEISEPRENEUR die geführte mediale Reise zu deinem karmischen Initialpunkt für 1 € statt 44 €.

Ich wünsche dir viel Freude beim Entdecken und Erkennen!

Deine Susan





Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.

Talmud

# DAS GESETZ DER ANZIEHUNG FÜR LEISE SOLOPRENEURINNEN

## Wie Deine innere Welt beeinflusst, welche Menschen, Möglichkeiten und Gefühle Du in Dein Business einlädst

“Wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch wieder heraus.”

Diesen Satz habe ich sehr, sehr oft von meiner Mama gehört. Und glaube mir, meine kleine Kinder-Manifestor-Seele hat damals oft aus Wut Dinge getan oder gesagt, die nicht immer in Ordnung waren. *(Sorry Mama, an dieser Stelle.)*

Als ich mich mit dem Gesetz der Anziehung als Erwachsener beschäftigte, ploppte dieser Satz immer wieder auf, weil er das Gesetz perfekt beschreibt: **Gleiches zieht Gleiches an.**

Das, was Du aussendest, bekommst Du genauso zurück. Deine Erfahrungen matchen daher immer Deine innere Welt und deswegen möchte ich gerne mit Dir genau an dieser Stelle eintauchen, um Deine innere Welt so zu verändern, dass sie auch Deine Wahrnehmung im Außen *(also auch im Business!!)* ändert. Denn unsere Gedanken sind extrem machtvoll und bestimmen letztlich unsere eigene Realität.

### Nimm Deine Gedanken und Gefühle unter die Lupe

Während wir Angebote schreiben, Kund:innen begleiten oder überlegen, ob dieser Newsletter „gut genug“ ist, laufen im Hintergrund ständig kleine innere Gespräche mit. Gerade leise Solopreneurinnen denken häufig Sätze wie:

„Ich möchte niemanden nerven.“

„Andere wirken viel professioneller.“

„Vielleicht interessiert sich am Ende doch niemand dafür.“

Und genau diese Gedanken beeinflussen oft viel mehr, als uns bewusst ist. Sie entscheiden mit darüber, wie sichtbar Du Dich zeigst, wie Du über Deine Arbeit sprichst und ob Du voller Vertrauen auf „Veröffentlichen“ klickst - oder den Text doch wieder in den Entwürfen verschwinden lässt. Denn eine Frau, die tief in sich glaubt, dass ihre Arbeit Menschen wirklich hilft, tritt

automatisch anders auf als eine Frau, die ständig Angst hat, „zu viel“ zu sein. Deswegen lohnt es sich, die eigenen Gedanken einmal nicht einfach vorbeiziehen zu lassen, sondern bewusst wahrzunehmen:

Welche Gefühle tauchen auf, wenn Du sichtbar wirst?

Welche Gedanken begleiten Dich beim Schreiben Deiner Angebote?

Und wie würdest Du mit einer Freundin sprechen, die genauso über sich denkt wie Du?

Oft fehlt uns nämlich nicht die richtige Strategie - sondern ein liebevollerer Blick auf uns selbst.

### **Überprüfe Deine Glaubenssätze - Ist das wirklich wahr?**

Viele Begrenzungen entstehen nicht im Außen, sondern in den Geschichten, die wir über uns glauben.

„Ich bin zu ruhig für Erfolg.“

„Menschen kaufen lieber bei lauterer Expertinnen.“

„Dafür bin ich noch nicht weit genug.“

„Andere können das viel besser.“

Solche Gedanken wirken irgendwann wie Tatsachen, obwohl sie häufig nur alte Glaubenssätze sind, die sich über Jahre oder Jahrzehnte in unserem Kopf eingerichtet haben. Vielleicht stammen sie aus früheren Erfahrungen, aus der Schulzeit oder aus Situationen, in denen wir begonnen haben, an uns selbst zu zweifeln.

Das Spannende daran: Unser Gehirn sucht ständig nach Bestätigung für das, was wir ohnehin glauben. Wenn Du tief in Dir überzeugt bist, dass sich niemand wirklich für Deine Arbeit interessiert, wirst Du automatisch viel stärker auf die Dinge achten, die diese Überzeugung scheinbar bestätigen. Die Antwort bleibt aus, eine weitere Newsletter-Abmeldung oder ein neuer Beitrag mit wenig Resonanz. Die Menschen, die begeistert mitlesen, heimlich speichern oder Wochen später anfragen, geraten dagegen schnell aus dem Blickfeld. Deshalb darfst Du Dich immer wieder fragen:

Ist das wirklich wahr?

Oder ist das einfach nur ein alter Satz, den ich viel zu lange mit mir herumtrage?

Denn manchmal verändert sich im Außen erstaunlich viel, sobald wir beginnen, innerlich neue Geschichten über uns selbst zu glauben.

### **Ehre Deine wertvolle Energie**

Deine Energie ist keine Nebensache - sie beeinflusst alles, was Du in Deinem Business erschaffst. Leise Unternehmerinnen besitzen oft eine besondere Stärke:

Sie nehmen Stimmungen wahr, hören zwischen den Zeilen und schaffen echte Verbindung. Genau diese Feinfühligkeit macht ihre Arbeit häufig so wertvoll - kann aber gleichzeitig dazu führen, dass sie schneller erschöpft sind, wenn dauerhaft zu viele Reize auf sie einwirken. Wenn der Kalender ständig voll ist, mehrere Plattformen gleichzeitig Aufmerksamkeit wollen und das Gefühl entsteht, immer erreichbar sein zu müssen, verliert das eigene Business irgendwann seine Leichtigkeit.

Vielleicht liegt genau darin die Kraft von leisem Marketing:

Es erlaubt Dir, sichtbar zu sein, ohne dauerhaft gegen Deine eigene Natur zu arbeiten. Nicht jede Unternehmerin muss täglich posten. Nicht jede Frau braucht fünf Social-Media-Kanäle. Und nicht jede Sichtbarkeit muss laut sein, um Wirkung zu entfalten. Oft entstehen die stärksten Verbindungen viel leiser, z.B. durch einen ehrlichen Newsletter, einen hilfreichen Blogartikel, ruhige Worte (Ja, wirklich!!). oder das Gefühl: „Hier darf ich einfach ich selbst sein.“

Deshalb darfst Du Dich immer wieder fragen:

Welche Dinge nähren mich wirklich?

Und was raubt mir dauerhaft Energie?

Denn Deine Kund:innen spüren nicht nur Deine Strategie - sie spüren auch, ob Du innerlich verbunden mit Deiner Arbeit bist oder längst auf dem letzten Akku-Balken läufst. Hier hilft natürlich auch Human Design, um zu schauen, welcher Energietyp Du von Geburt an bist.



## Kräftige Deine eigenen Gedanken

Die Gedanken, die Du täglich denkst, beeinflussen die Entscheidungen, die Du triffst. Gedanken wirken oft harmlos. Doch sie bestimmen erstaunlich häufig, wie mutig wir handeln, welche Chancen wir ergreifen und wie wir über unseren eigenen Wert denken. Eine Frau, die innerlich überzeugt ist, dass ihre Arbeit Menschen wirklich hilft, wird ganz anders auftreten. Sie spricht klarer über ihr Angebot, zeigt Persönlichkeit, erlaubt sich Sichtbarkeit und bleibt auch dann dran, wenn nicht sofort alles perfekt läuft. Nicht perfekt. Aber verbunden. Wer dagegen ständig gegen die eigenen Gedanken ankämpft, hält sich oft unbewusst selbst klein, obwohl die eigene Arbeit längst bereit wäre, größer zu werden. Natürlich reicht positives Denken allein nicht aus. Niemand manifestiert sich ein erfolgreiches Business, während er mit Vanille-Seelenwärmer auf der Couch sitzt und darauf wartet, dass plötzlich fünf Traumkundinnen durchs Fenster klettern. \*schönwärs\*

Aber unsere Gedanken beeinflussen unsere Entscheidungen. Und unsere Entscheidungen formen langfristig unsere Realität. Vielleicht beginnt Veränderung deshalb nicht immer mit einer neuen Strategie oder dem nächsten Onlinekurs, sondern mit einem freundlicheren inneren Dialog.

## Dream big!

Große Träume brauchen keine laute Persönlichkeit. Viele leise Frauen tragen wunderschöne Wünsche in sich. Sie sprechen nur selten laut darüber.

Vielleicht, weil sie gelernt haben, bescheiden zu sein, sich nicht zu sehr in den Vordergrund zu drängen oder ihre Träume lieber kleinzuhalten, damit niemand sie belächelt. Doch warum eigentlich? Warum sollte eine ruhige Persönlichkeit automatisch bedeuten, dass auch die eigenen Wünsche kleiner sein müssen? Vielleicht träumst Du von einem Business, das sich leicht anfühlt. Von mehr Zeit mit Deiner Familie. Von Kund:innen, die wirklich zu Dir passen. Von finanzieller Freiheit im Millionenbereich. Von einem Buch. Von Reisen. Oder einfach davon, morgens entspannt

den Laptop aufzuklappen, ohne sofort Druck zu spüren. Das alles darf gleichzeitig existieren. Groß zu träumen bedeutet nicht, laut zu werden oder plötzlich zur Marktschreierin mutieren zu müssen. Es bedeutet lediglich, Dir selbst wieder zu erlauben, Möglichkeiten zu sehen. Du weißt schon: Veränderung beginnt nicht im Außen - sondern mit einem einzigen stillen Gedanken:

„Es darf auch für mich leichter werden.“

Das wünsche ich Dir von Herzen.  
Deine Linda

## DAS GESETZ DER ANZIEHUNG

### 5 TIPPS FÜR DEIN BUSINESS ALS LEISE SOLOPRENEURIN

- #### 1 NIMM DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE UNTER DIE LUPE

Deine inneren Gespräche beeinflussen deine Entscheidungen, Deine Ausstrahlung und letztlich Dein Business. Beobachte liebevoll, was in Dir vorgeht. Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.

**FRAGE DICH:**  
Würde ich so auch mit einer guten Freundin sprechen?
- #### 2 ÜBERPRÜFE DEINE GLAUBENSsätze - IST DAS WIRKLICH WAHR?

Viele Begrenzungen entstehen in unserem Kopf. Hinterfrage alte Geschichten und entscheide Dich bewusst für Gedanken, die Dich stärken und Dich weiterbringen.

**WAHRE GEDANKEN**

  - Ich bin wertvoll.
  - Meine Arbeit hilft.
  - Ich darf erfolgreich sein.
- #### 3 EHRE DEINE WERTVOLLE ENERGIE

Deine Energie ist die Grundlage Deines Business. Schütze sie gut, setze klare Grenzen und gestalte Deinen Alltag so, dass er Dich nährt, statt Dich auszubrennen.

**ERLAUBE DIR:**

  - ♥ Pausen ohne schlechtes Gewissen
  - ♥ Weniger, aber dafür mit Fokus
  - ♥ Arbeit, die sich leicht anfühlt
  - ♥ Dinge, die Dir Freude machen
- #### 4 KRÄFTIGE DEINE EIGENEN GEDANKEN

Deine Gedanken beeinflussen Dein Handeln. Wähle bewusst die Gedanken, die Dich stärken, ermutigen und in die richtige Richtung lenken.

**STÄRKENDE GEDANKEN:**

  - ♥ Ich bin genau richtig, so wie ich bin.
  - ♥ Meine ruhige Art ist meine Stärke.
  - ♥ Ich darf sichtbar sein.
  - ♥ Ich vertraue meinem Weg.
- #### 5 DREAM BIG!

Erlaube Dir, große Träume zu haben. Deine Wünsche sind nicht zu viel - sie sind der Kompass für Dein Business und Dein Leben. Denke groß, vertraue Dich und glaube an Möglichkeiten.

**STELLE DIR VOR, WAS ALLES MÖGLICH IST - UND ERLAUBE DIR, ES ZU EMPFANGEN.**

⇒ WAS DU AUSSENDEST, BEKOMMST DU ZURÜCK.

Diese Sketchnote kannst Du Dir direkt mit dem QR-Code downloaden.




A hand is shown holding a glowing, white wireframe structure. The structure consists of a central square, a smaller square above it, and a teardrop shape at the top. Lines radiate from the central square to the smaller square and the teardrop shape. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting. The overall image has a dark, semi-transparent overlay.

**NICOLE LÜTZENKIRCHEN**

# **DAS PASSENDE ANGEBOT BEGINNT BEI DIR**

**Warum nachhaltiger Erfolg nicht  
nach Schema F passiert**

A woman with dark hair tied back, wearing a dark plaid shirt, is smiling and looking out a window. The background is a blurred view of greenery outside.

## DEINE ART ZU ARBEITEN FINDEN- STATT DER NÄCHSTEN METHODE ZU FOLGEN

Es gibt Menschen, die unglaublich viel wissen – und trotzdem das Gefühl haben, noch nicht ganz an ihrem Platz zu sein. Nicht weil ihnen Wissen fehlt. Nicht weil sie unqualifiziert wären. Sondern weil sie spüren, dass zwischen dem, was sie tun, und der Art, wie sie eigentlich arbeiten möchten, noch eine kleine Lücke liegt.

Genau dort setzt Nicole an.

Mit ihrer Erfahrung als Hundetrainerin und ihrem Blick für individuelle Prozesse begleitet sie Frauen im Tierbusiness dabei, ihre eigene Arbeitsweise besser zu verstehen und Angebote zu entwickeln, die nicht nur funktionieren, sondern sich auch wirklich stimmig anfühlen.

In ihrem Gastbeitrag schreibt sie darüber, warum die nächste Methode selten die Antwort ist, weshalb Human Design ein wertvoller Wegweiser sein kann und wie echte Klarheit entsteht, wenn wir aufhören, ständig nach außen zu schauen.

Viele Hundetrainer:innen, die zu mir kommen, tragen längst viel Wissen in sich. Sie habengelernt, ausprobiert, sich weitergebildet, Erfahrungen gesammelt. Und trotzdem gibt es oft diesen einen leisen Moment: Ich kann viel.

Aber so, wie ich gerade arbeite, fühlt es sich noch nicht wirklich nach mir an. Ich glaube, genau hier beginnt etwas ganz Wichtiges. Denn manchmal fehlt nicht die nächste Methode. Manchmal fehlt der klarere Blick auf das, was schon da ist:

Auf die eigene Art, Menschen und Hunde zu begleiten, zu führen, wahrzunehmen und Entscheidungen zu treffen. Gerade im Hundetrainer:innen-Business erlebe ich das immer wieder. Da ist viel Können. Viel Herz. Viel Verantwortung. Und gleichzeitig der Druck von außen:

So solltest Du sichtbar werden, so müsste Dein Angebot aussehen, so funktioniert Business. Doch nicht alles, was möglich ist, passt auch wirklich zu Dir.

Und genau das spüren viele. Dass sie fachlich gut aufgestellt sind, aber innerlich trotzdem nicht ganz an ihrem Platz. Dass Angebote vielleicht funktionieren, sich aber auf Dauer zu eng, zu laut oder zukraftaufwendig anfühlen. Dass da eine Sehnsucht ist nach mehr „Was passt eigentlich wirklich zu mir?“ Mehr Ruhe. Mehr Klarheit. Mehr Arbeiten in einer Weise, die nicht nur irgendwie machbar ist, sondern sich wirklich gut und gesund anfühlt.

Viele suchen an dieser Stelle weiter im Außen. Noch ein Konzept. Noch eine Fortbildung. Noch mehr Input. Dabei liegt die eigentliche Antwort oft viel näher als wir denken. In meiner Arbeit begleite ich Hundetrainer:innen und Frauen im Tierbusiness dabei, ihre eigene Art zu arbeiten klarer zu erkennen und Veränderung so zu gestalten, dass sie sich gesund, stimmig und tragfähig anfühlt.

## Infos über Nicole

### **Nicole Lützenkirchen**

begleitet Hundetrainer:innen und Frauen im Tierbusiness dabei, ihre eigene Art zu arbeiten klarer zu erkennen und stimmige Angebotsformate zu entwickeln.

In ihre Arbeit fließen langjährige Erfahrung im Hundetraining, ein feiner Blick für individuelle Prozesse und Human Design als Landkarte für gesunde, tragfähige Veränderung ein.

### **Hier findest Du Nicole:**



### **Und das sind Nicoles Geschenke für Dich:**

Human Design  
Potenzialanalyse für  
Hundetrainer:innen

Über ein tieferes Verstehen dessen, was wirklich zu ihnen passt.

Human Design ist für mich dabei ein feiner Helfer. Eine Möglichkeit, Dich selbst klarer zu lesen:

Wie triffst Du Entscheidungen?  
Wie wirkst Du auf andere?  
Wie arbeitest Du von Natur aus?  
Und welche Angebotsformate passen wirklich zu Dir – statt nur auf dem Papier sinnvoll zu wirken?

Denn nicht jeder arbeitet gleich. Die eine blüht in langfristigen Begleitungen auf. Die nächste liebt dynamische Workshopformate.

Wieder eine andere wirkt besonders stark in klaren, tiefen 1:1-Prozessen oder in kleinen, ausgewählten Gruppen.

Genau dort wird es spannend: wenn nicht mehr nur gefragt wird, was Du anbieten könntest, sondern was Dich

in Deiner Arbeit wirklich trägt und Dein Potenzial zur Entfaltung bringt.

Genau aus dieser Haltung heraus ist mein Potenzialnavigator fürs Tierbusiness entstanden. Er ist ein ruhiger Einstieg für alle, die klarer sehen möchten, wie sie arbeiten wollen und welche Angebotsformate wirklich zu ihnen passen. Nicht als nächste Methode. Sondern als erste ehrliche Orientierung.

Vielleicht brauchst Du gerade nicht noch mehr Input.

Vielleicht brauchst Du vor allem mehr Klarheit darüber, wie Du arbeiten möchtest, was Dich entlastet und welches Business-Modell wirklich zu Dir passt. Denn Du kannst noch so viel wissen – wenn es sich nicht nach Dir anfühlt, ist es nicht Deins.

Waldige Grüße Nicole



“


***Du kannst noch so viel wissen – wenn es sich nicht nach Dir anfühlt, ist es nicht Deins.***

A person wearing an orange sweater is leaning on a dark metal railing. In the background, there is a harbor scene with several boats docked and multi-story buildings lining the waterfront. The scene is captured in a soft, slightly hazy light, possibly during the golden hour.

# **GELDSCHWEIGEN KOSTET FREIHEIT**

**WARUM EIN BUSINESS  
ALLEIN NICHT REICHT**

**VON SARAH LINDNER. MAMA. MILLIONÄRIN.  
MENTORIN FÜR FINANZIELLE SICHERHEIT.**



**LANGE WAR ES MIR SELBST  
UNANGENEHM, ÜBER GELD  
ZU SPRECHEN. HEUTE IST ES  
MEINE HERZENSMISSION.**

Ich war NDR-Fernsehjournalistin, bin Handwerkertochter und komme nicht aus einer reichen Familie. Zuhause war Geld oft emotional aufgeladen. Ich habe früh gespürt: Geld ist nicht nur eine Zahl. Geld bedeutet Sicherheit, Wahlfreiheit und Unabhängigkeit.

Heute bin ich alleinerziehende Mutter, habe keinen klassischen festen Job, dafür 37 Wohnungen, Investments in Sachwerte und lebe einen Teil meines Lebens mit meinem Sohn auf Mallorca. Nicht, weil ich Luxus zeigen will. Sondern weil finanzielle Freiheit für mich genau das bedeutet:

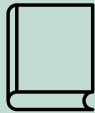
Zeit mit meinem Kind, einen passenden Lebensort wählen und Entscheidungen aus Klarheit treffen – nicht aus Angst.

# Infos über Sarah

## **Sarah Lindner,**

Mama, Mentorin und Vermieterin zeigt Dir, wie Du mit Mut & Vision finanzielle Freiheit erreichst – ohne Zweifel, mit echter Power und einer neuen Perspektive auf Geld.

## **Hier findest Du Sarah:**



Als Journalistin habe ich gelernt, Dinge zu durchdringen, kritisch zu prüfen und mich nicht vorschnell mit einer Seite gemein zu machen.

Diese Haltung ist geblieben: Ich suche meine Investments selbst. Unabhängig.

Genau deshalb habe ich mein Buch geschrieben: „Über Geld spricht man nicht – Frau schon?!“

Solange wir nicht über Geld sprechen, können wir es auch nicht bewusst führen. Gerade für Frauen ist das kein Luxus-Thema. Gender Pay Gap und Gender Pension Gap zeigen:

### **Geldschweigen kann Freiheit kosten.**

Viele Unternehmerinnen sind nach außen erfolgreich. Sie haben Kund:innen, Angebote und Verantwortung. Sie geben viel, halten Business und Familie zusammen – und trotzdem bleibt beim Thema Geld ein leises Unwohlsein.

Nicht, weil sie „schlecht mit Geld“ sind. Sondern weil kaum jemand wirklich mit ihnen darüber gesprochen hat. Ehrlich. Klar. Ohne Scham.

Denn Umsatz ist noch keine Freiheit. Ein voller Kalender ist noch kein Vermögen. Ein gutes Angebot bedeutet noch nicht, dass Du langfristig sicher bist.

Finanzielle Selbstführung beginnt mit einem ehrlichen Blick auf Deine Zahlen:

Was kommt rein?

Was geht raus?

Was bleibt?

Was ist investiert?

Welche Träume warten darauf, finanziell ernst genommen zu werden?

Viele Frauen vermeiden diesen Blick, weil sie Angst haben, sich zu bewerten. Doch Geldklarheit ist kein Urteil. Sie ist ein Anfang. Besonders als Mutter ist Geld auch Selbstfürsorge. Wenn Du Dich um Kinder, Familie oder andere Menschen kümmerst, darf auch Geld an Dich fließen. Sprich darüber – auch in Deiner Beziehung. Überlasst Eure Geldrollen nicht dem Zufall.

Der erste Schritt ist oft nicht der Kauf einer Immobilie. Der erste Schritt ist, überhaupt einmal mit einer Vertrauensperson über Geld zu sprechen.

Nicht mit jemandem, der Dich bewertet oder überredet. Sondern mit jemandem, der mit Dir sortiert:

Deine Ausgangslage, Deine Muster und Deinen nächsten Schritt.

Du darfst leise sein und trotzdem vermögend werden.

Du darfst feinfühlig sein und klare finanzielle Entscheidungen treffen.

Du möchtest mehr Klarheit über Deine Finanzen, Dein Vermögen und Deine nächsten Schritte?

In einem persönlichen Gespräch schauen wir auf:

- Was finanziell bereits gut läuft
- Wo ungenutztes Potenzial liegt
- Welche nächsten Schritte für Dich sinnvoll sein können

**Jetzt Money Flow Check holen**

“

***Solange wir nicht über Geld sprechen, können wir es auch nicht bewusst führen.***





**ANDREA BSCHLANGAUL**  
**DEIN**  
**PERSÖNLICHER**  
**JAHRESKOMPASS**

**WIE DAS SOLARHOROSKOP DIR ZEIGT,  
WAS GERADE WIRKLICH DRAN IST**



## NICHT JEDES JAHR WILL DASSELBE VON DIR

Manchmal liegt das nicht daran, dass wir uns zu wenig anstrengen. Sondern daran, dass wir versuchen, gegen die aktuelle Zeitqualität unseres Lebens anzuarbeiten.

Andrea Bsclangaul nutzt dafür ein besonderes Werkzeug aus der Astrologie: das Solarhoroskop. Es wird jedes Jahr zu unserem Geburtstag neu berechnet und zeigt, welche Themen, Chancen und Entwicklungsschritte in den kommenden zwölf Monaten besonders im Mittelpunkt stehen.

In ihrem Gastbeitrag erklärt sie, warum nicht jedes Jahr für Wachstum, Sichtbarkeit und große Veränderungen gedacht ist – und weshalb es unglaublich entlastend sein kann zu verstehen, was gerade wirklich dran ist.

Kennst Du das Gefühl, dass ein Jahr einfach läuft, fast wie von selbst? Und dann gibt es Jahre, in denen Du zweifelst oder in dem Dir alles etwa schwerer fällt oder es läuft einfach nicht so wie Du es Dir vorgestellt hast?

### **Jedes Jahr hat seine eigene Qualität**

In der Astrologie gibt es ein Werkzeug, das genau die Qualität Deines Lebensjahres sichtbar macht: das Solarhoroskop.

Es wird jedes Jahr neu berechnet, immer zu Deinem Geburtstag, wenn die Sonne exakt dieselbe Position einnimmt wie bei Deiner Geburt. Das Ergebnis ist ein ganz persönliches Jahreshoroskop, das zeigt, welche Themen und Energien in den nächsten zwölf Monaten besonders präsent sind.

Es ist eine Landkarte, die Dir die Richtung anzeigt, die für Dich jetzt stimmig ist.

### **Was das Solar Dir zeigen kann**

Manche Jahre rufen nach Aufbruch, nach Sichtbarkeit, nach Neuem. Andere Jahre haben eine ganz andere Qualität, sie rufen nach Innehalten, nach Tiefe, nach Neuausrichtung. Wieder andere Jahre bringen das Thema Wert und Selbstwert auf den Plan, oder stellen Beziehungen und das Miteinander in den Vordergrund.

Das Solar zeigt, was gerade dran ist, es zeigt, was in diesem Jahr besonders angesprochen und lebendig ist und bearbeitet werden will. Für Dein Business bedeutet das: Wenn Du weißt, welche Zeitqualität Dein Lebensjahr auszeichnet, kannst Du bewusster entscheiden und musst nicht gegen Deinen eigenen Rhythmus ankämpfen, sondern kannst mit ihm arbeiten.

### **Warum das gerade für leise Unternehmerinnen so wertvoll ist**

Viele leise Solopreneurinnen spüren sehr fein, wenn etwas nicht stimmig ist. Sie merken, wenn eine Strategie zwar funktionieren sollte, sich aber falsch anfühlt. Wenn etwas gut geplant ist, aber innerlich Widerstand entsteht. Oft liegt das nicht an der Strategie.

# Infos über Andrea

**Andrea Bsclangaul** ist astrologisch-psychologische Beraterin aus Bayern.

Sie arbeitet nach der Huber-Methode und begleitet Menschen dabei, ihre unbewussten Muster zu erkennen, ihren Selbstwert zu stärken und sich persönlich weiterzuentwickeln.

Ihr Ansatz ist tiefgründig und bodenständig zugleich. Sie berät mit viel Empathie und dem klaren Blick für das, was wirklich möglich ist.

Andrea glaubt: Wer zu sich selbst findet, strahlt sein Licht in die Welt und macht sie zu einem besseren Ort.

### **Hier findest Du Andrea:**



### **Und das ist Andreas Geschenk für Dich:**

#### Selbstwert-Checkliste

Wenn Du spürst, dass mehr in Dir steckt, als Du Dir gerade zutraust. Sie zeigt Dir, welche Stärken in Dir und den Sternzeichen wirklich angelegt sind.

Oft liegt es daran, dass das Jahr gerade etwas anderes will. Das Solar hilft Dir, diesen Unterschied zu erkennen:

Was ist ein echtes Hindernis, das ich angehen muss?

Und was ist ein Hinweis, dass jetzt vielleicht nicht der richtige Zeitpunkt für diesen Schritt ist?

Das ist kein Grund zum Nichtstun. Aber es ist eine Einladung, Dein Business mit mehr innerer Ausrichtung zu führen, statt mit äußerem Druck.

### **Was sich verändert, wenn Du weißt, was dran ist**

Eine meiner Klientinnen kam zu mir, weil sie das Gefühl hatte, auf der Stelle zu treten. Sie arbeitete, plante, setzte um und war trotzdem unzufrieden. Ihr Solar zeigte schnell, wo der Schwerpunkt des Jahres lag. Es war kein Jahr für die große Außenwirkung.

Es war ein Jahr für innere Klärung und für Fragen, die sie schon lange mit sich getragen hat. Als ihr das bewusst wurde, hörte sie auf, sich selbst unter Druck zu setzen. Sie nutzte das Jahr für das, was wirklich dran war. Das hat ihr jede Menge Energie gespart und sie ist sich selbst wieder näher gekommen.

Das Solarhoroskop ist ein Werkzeug, das ich jedes Jahr neu mit meinen Klient:innen nutze. Wie ein Kompass, der zeigt:

Du bist nicht falsch.

Du bist vielleicht einfach gerade in einem anderen Kapitel, als Du gedacht hast.

Neugierig, was Dein aktuelles Solarjahr bereithält?

Dann schau gerne auf meiner Website vorbei.





**Christa Daschner**

---

# **Zwischen To-do-Liste & Schokolade**

# WAS DEIN HEISSHUNGER WIRKLICH MIT DEINEM BUSINESS ZU TUN HAT

## Expertinnen-Artikel von Christa Daschner

Du sitzt am Laptop. Die To-do-Liste quillt über, Deadlines drängen. Stattdessen scrollst Du. Checkst Mails. Und plötzlich stehst Du in der Küche. „Nur ein Stück Schokolade...“ Doch Dein Heißhunger hat nichts mit Willensschwäche zu tun. Dir fehlt auch nicht Disziplin oder Motivation.

Heißhunger ist ein Botschafter.

Ich bin Christa Daschner. Ich helfe Dir, den Kreislauf aus Heißhunger und Selbstkritik zu durchbrechen.

Und ich verrate Dir:

**Was Du isst, wenn Du gestresst bist, sagt oft mehr über Deine inneren Blockaden aus als jeder Business-Plan.**

### Warum Du wirklich zum Snack greifst

Greifst Du zu Schokolade, wenn die To-do-Liste explodiert? Oder zu Chips, nachdem ein Kunde Dich verunsichert hat? Dein Körper will Dich nicht sabotieren. Er sucht Entlastung. Hinter Heißhunger stehen oft emotionale Muster:

Süßes = Trost

(z. B. *Omas Kuchen = Geborgenheit*)

Salziges = Ablenkung

(„*Hauptsache, ich fühle nichts*“)

Schnelles Essen = Pause-Ersatz

(„*Ich habe keine Zeit für mich*“)

Dein Heißhunger ist kein Feind. Er zeigt Dir, wo Deine Grenzen sind. Du machst das nicht, weil Du schwach bist. Es passiert, weil Dein System nach Entlastung sucht.

### Die Verbindung zu Deinem Business

Als Solopreneur:in trägst Du vieles allein. Heißhunger ist oft der erste Hinweis, dass Du eine unsichtbare Grenze überschritten hast. Typische Auslöser sind:

Perfektionismus

(„Ich muss alles 100 % richtig machen“)

→ Essen als Frustbewältigung oder Belohnung

Selbstzweifel

(„Bin ich gut genug?“)

→ Essen als Ablenkung

Überforderung

(„Ich schaffe das nie!“)

→ schneller Trost (Zucker, Fast Food)

Die gute Nachricht: Wenn Du lernst, diese Signale zu lesen, gewinnst Du nicht nur mehr Ruhe im Umgang mit Essen, sondern auch Klarheit und Fokus in Deinem Business.

### Was wirklich hilft

Die Lösung ist nicht mehr Disziplin, sondern Bewusstsein.

Wenn Du merkst, dass der Drang kommt, probiere das:

Stopp. Halt kurz inne. Spür hin.

Frag Dich leise:  
„Was ist gerade wirklich da?“  
Druck? Unruhe? Einsamkeit?

Du musst nichts lösen. Nur wahrnehmen. Gib Dir einen Moment. Drei ruhige Atemzüge oder ein kurzer Moment Bewegung können reichen, um den Impuls abzuschwächen.

Wenn der Drang sehr stark ist, kannst Du zusätzlich eine einfache Technik nutzen ...

Klopfe sanft auf die Seite Deiner Hand und sage:  
„Auch wenn ich gerade essen will, bleibe ich bei mir.“

Das hilft Deinem Körper, sich zu beruhigen – ohne Druck, ohne Kampf.

Genau für diese Momente habe ich meine Heißhunger-Notfallkarte entwickelt.

Du kannst sie Dir gleich [hier](#) für 0€ herunterladen.

### **Dein Heißhunger als Business-Tool**

Stell Dir vor, Du könntest die Energie, die Du heute in Kämpfe mit Dir selbst steckst, in Dein Business investieren.

Das beginnt, wenn Du Heißhunger nicht mehr als Feind siehst, sondern als Signal.

Meine Einladung an Dich:

Hör auf, Dich zu verurteilen.

Dein Körper arbeitet nicht gegen Dich. Er versucht, Dich zu unterstützen. Wenn Du lernst, zuzuhören, wirst Du freier im Umgang mit Essen.

Und gleichzeitig klarer, ruhiger und stärker in dem, was Du tust.





***Du brauchst  
keine neue Diät.  
Du brauchst  
jemanden,  
der Dich versteht  
und Dir zeigt,  
wie Du Dich  
selbst wieder  
findest.***

## Infos über Christa

**Christa Daschner** begleitet Frauen, die im Kreislauf aus Heißhunger, Essen aus Stress oder Gewohnheit und anschließender Selbstkritik feststecken. Viele von ihnen glauben, ihnen fehle die Disziplin.

Sie zeigt, dass ihr Essverhalten kein persönliches Versagen ist, sondern Ausdruck von Mustern, die über Jahre entstanden sind. Genau dort setzt ihre Arbeit an.

Schritt für Schritt hilft sie, diesen Kreislauf zu durchbrechen und wieder Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Essen zu entwickeln.

**Hier findest Du Christa:**



**Und das ist Christas  
Geschenk für Dich:**

[Heißhungerkarte](#)



**BEATE SINN**  
**DU HAST**  
**DEIN BUCH**  
**GESCHRIEBEN**

**UND JETZT WIRD ES**  
**IRGENDWIE SCHWIERIG**



## GESCHRIEBEN IST NOCH NICHT VERÖFFENTLICHT

Viele Autorinnen glauben, der schwierigste Teil sei das Schreiben.

Doch wer schon einmal ein Buch veröffentlicht hat, weiß: Das letzte geschriebene Wort ist oft nicht das Ende der Reise, sondern der Anfang eines völlig neuen Kapitels.

Plötzlich tauchen Fragen auf, die vorher keine Rolle gespielt haben. Wie soll das Buch aussehen? Welche Schrift passt? Was ist ein Satzspiegel? Und wie wird aus einem Manuskript eigentlich ein Buch, das man stolz in den Händen halten möchte?

Genau an diesem Punkt begleitet Beate Sinn Autorinnen und Autoren. Mit ihrem Blick als Grafikerin, ihrer Erfahrung im Buchsatz und einer großen Portion Geduld hilft sie dabei, aus losen Seiten ein stimmiges Buch zu machen. In ihrem Gastbeitrag nimmt sie uns mit auf die Reise zwischen „fertig geschrieben“ und „endlich veröffentlicht“.

# Was zwischen Manuskript und Buch passiert – und warum so viele hier aufgeben

**Du hast „Ende“ unter Dein Manuskript geschrieben.** Der Moment, auf den Du so lange hingearbeitet hast. Vielleicht hast Du kurz gelächelt. Bestimmt erst mal tief durchgeatmet. Und jetzt? Stille.

Er ist fertig – und trotzdem fühlt sich alles leer an. Wie wird aus diesem Manuskript ein richtiges Buch? **Du hast gedacht, Du bist am Ziel. Dabei fängt es jetzt erst an. Willkommen im Self-Publishing.** Hier wird es zuerst still – und dann sehr verwirrend. Du merkst, Du könntest Hilfe gebrauchen.

## Was gerade Dein Problem ist

Das Schreiben hattest Du im Griff. Dein Thema, deine Worte, Dein Tempo. Aber jetzt geht es plötzlich um Satzspiegel, Schriften, Seitenränder, Umbrüche – **Dinge, die Du nie gelernt hast, weil Du sie nie brauchtest.**

Und Du merkst: Genau dieses Problem musst Du jetzt lösen, sonst wird das nichts mit dem Buch.

## Wann DIY funktioniert – und wann nicht

Du kannst vieles selbst machen. Wenn Du Lust hast, Dich reinzufuchsen,

Spaß hast, Dich mit Satzprogrammen zu befassen – dann mach das, unbedingt.

Aber wenn Du merkst, dass Du es vor Dir herschiebst, Dich im Kreis drehst, bei jedem Schritt unsicher bist – **dann ist Delegieren okay, eine kluge Entscheidung.**

## Wie ich arbeite, damit Dein Buch zu Dir passt

Du musst nicht alles wissen. Du hast ein Manuskript, eine Idee, ein Gefühl für Dein Buch. Genau da setzen wir an. Ich lese, stelle Fragen, bringe Struktur rein, mache Vorschläge. Wir entwickeln gemeinsam ein Layout, das zu Dir passt – Schriften, Satzspiegel, Grafik.

Du siehst erste Seiten, Du gibst Feedback, ich passe an. Schritt für Schritt, **bis aus Deinem Manuskript Dein Buch geworden ist.**

## Wer ich auf dieser Reise für Dich bin

Ich mache mehr als „soll gut aussehen“. Neben meinem Know-How als Grafikerin helfe ich Dir bei den ersten Schritten durchs Self-Publishing-Land.



Als Reise-Buddy nehme ich Dich an die Hand, ich kenne dem Weg und weiß, wo die Stolpersteine sind.

Ich gestalte, sortiere, habe einen Plan. Und manchmal sage ich Dir einfach: „Das ist normal. Wir kriegen das hin.“ **Du musst da nicht alleine durch.**

### **Was Dir weiterhilft: Klarheit**

Willst Du Deine Energie ins Gestalten stecken – oder lieber in das, was wirklich zählt: Deine Worte, Deine Geschichte? Es ist gut, erstmal einen Überblick zu bekommen über die nächsten Schritte.

Ich habe einen Fahrplan entwickelt: **Die Reise zu Deinem Buch.** Für genau diesen Moment zwischen „fertig geschrieben“ und „noch nicht ganz ein Buch“. Ein Begleiter, der Dir zeigt, wo Du gerade stehst. Ohne Druck, aber mit einer klaren Richtung.

### **Warum warten?**

#### **Das Wichtigste ist getan.**

Du hast geschrieben – Deine Gedanken, Deine Geschichte, Dein Wissen in Worte gefasst. Das kann Dir niemand nehmen. Was jetzt kommt, ist Handwerk. Machbar. Und Du bist damit nicht alleine.

Du willst dieses Buch, Du bist neugierig und hast auch ein bisschen Mut. Einfach anfangen – auch wenn noch nicht alles klar ist. **Dein Buch wartet. Nicht auf irgendwann mal. Nicht auf mehr Zeit. Nur auf Dich.**

Damit Du nicht irgendwann zurückschaust und denkst:

Hätte ich mal ...

**Ich freue mich, wenn Du irgendwann zusammen mit mir unterwegs bist – zu Deinem Buch.**

Deine Beate



***Solange ein Mensch ein Buch schreibt, kann er nicht unglücklich sein.***

Jean Paul

## Infos über Beate

**Beate Sinn**, Grafikerin und Buchdesignerin mit 25 Jahren Erfahrung und einer echten Leidenschaft fürs Reisen.

Mit Ende 50 noch einmal neu gestartet, spezialisiert auf das, was mir wirklich Freude macht: Bücher gestalten.

Seit 2021 begleite ich Self-Publisher:innen vom Manuskript zum fertigen Buch – mit Liebe zum Detail, grafischem Know-how und persönlichem Einsatz. Ob Roman, Kinderbuch oder Sachbuch:

Ich mache aus Manuskripten Bücher, die aussehen, als kämen sie von einem Verlag.

**Hier findest Du Beate:**



**Und das ist Beates Geschenk für Dich:**

Die Reise zu Deinem Buch



Der Wert  
einer Idee  
liegt in ihrer  
Umsetzung.

Thomas Alva Edison

# Bücher Bücher Bücher

## Meine Empfehlungen

### SACHBÜCHER UND ROMANE

Zwischen Fachbüchern, Romanen und kleinen Geschichten fürs Herz verstecken sich manchmal genau die Gedanken, die wir gerade gebraucht haben. Manche Bücher schenken neue Ideen fürs Business. Andere erinnern uns daran, langsamer zu werden, mutiger zu denken oder wieder mehr zu fühlen. Auf diesen Seiten findest Du Bücher, die mich begleitet, inspiriert oder einfach für ein paar Stunden aus dem Alltag abgeholt haben. Ohne große Literaturkritik.

Einfach ehrliche Empfehlungen von Frau zu Frau. Vielleicht wartet darunter ja auch schon Dein nächstes „Ich lese nur kurz rein und plötzlich ist es Mitternacht“-Buch.







## Die Reise deines Lebens - Schottland

**Jule Pieper**

Die Reise Deines Lebens – Teil 5: Schottland von Jule Pieper ist für mich viel mehr als nur ein Buch. Es ist eine Mischung aus Fernweh, Persönlichkeitsentwicklung und diesem ganz besonderen Gefühl, das nur Schottland auslösen kann.

Dieses raue, mystische Land hat schon lange mein Herz erobert – nicht zuletzt, weil ich mit einem Halb-Schotten verheiratet bin und selbst bereits das Land bereisen durfte.

Beim Lesen hatte ich immer wieder das Gefühl, den Duft von Regen, alten Büchern und frischen, schwarzen Tee mit Milch in der Nase zu haben. Jule Pieper schafft es, Schottland nicht nur als Kulisse zu beschreiben, sondern als Ort voller Geschichten, Entwicklung und innerer Reise.

Besonders gefreut habe ich mich natürlich über die kleinen Outlander-Momente.

Fazit: Ich lieb ´s.

[Hier kannst Du das Buch bestellen.](#)



## Empathische Verkaufsgespräche

**Nicole Schneider-Grain**

Dieses Buch gehört zu den Büchern, bei denen ich nach wenigen Seiten dachte: Warum hat mir das niemand früher gezeigt?

Gerade als eher leise Unternehmerin hatte ich lange das Gefühl, Verkaufsgespräche müssten irgendwie geschneitelt und ein kleines bisschen unangenehm sein. Dieses Buch hat mir gezeigt, dass Verkaufen auch ruhig, ehrlich und menschlich funktionieren darf – ohne Druck, ohne Manipulation und ohne dieses typische „Ich muss jetzt unbedingt überzeugen“-Gefühl.

Besonders wertvoll fand ich die vielen Gedanken rund um Vertrauen, echtes Zuhören und authentische Kommunikation. Statt Verkaufsfloskeln geht es darum, Menschen wirklich zu verstehen und Gespräche so zu führen, dass beide Seiten sich wohlfühlen. Genau dadurch wurden meine Gespräche plötzlich viel leichter – und gleichzeitig erfolgreicher.

Fazit: Wertvoll für Frauen, die aktuell Verkaufsgespräche noch nicht mögen!

[Hier kannst Du das Buch bestellen.](#)



## Ein Hund namens Money

**Bodo Schäfer**

Dieses Buch war eines der ersten Bücher, mit denen ich begonnen habe, mich bewusster mit dem Thema Geld auseinanderzusetzen. Und ich glaube genau deshalb ist es mir bis heute so positiv im Kopf geblieben.

Das Buch erklärt Geld, Wohlstand und finanzielle Gewohnheiten auf eine unglaublich einfache, verständliche und fast spielerische Weise. Nicht trocken. Nicht kompliziert. Sondern so, dass man plötzlich merkt: Ahhh... vielleicht darf Geld ja sogar leicht verständlich sein. Besonders schön finde ich, dass das Buch nicht mit Druck oder erhobenem Zeigefinger arbeitet, sondern mit kleinen Geschichten, Bildern und Denkanstößen. Gerade wenn man sich bisher wenig mit Finanzen beschäftigt hat oder beim Wort „Geldanlage“ innerlich direkt müde wurde, ist dieses Buch ein wundervoller Einstieg. Für mich war es damals wie eine erste kleine Tür in eine neue Gedankenwelt.

Fazit: Für alle Frauen, die sich mehr mit dem Thema Geld beschäftigen wollen.

[Hier kannst Du das Buch bestellen.](#)



## Customer Experience

**Linda Kunze**

Ja okay... dieses Buch hier ist vielleicht ein kleines bisschen geschummelt, weil es mein eigenes ist. Aber gleichzeitig wäre es auch irgendwie seltsam, es nicht zu empfehlen, denn ich habe unglaublich viel Herz, Erfahrung und echte Praxis hineingepackt. „Customer Experience – Wie ein gutes Gefühl mehr verkauft als alle Marketing-Tricks zusammen“ ist aus dem Wunsch entstanden, endlich ein Buch über Kundenerlebnisse zu schreiben, das nicht ständig mit riesigen Marken wie Apple, Starbucks oder Amazon um die Ecke kommt, sondern kleine Solo-Unternehmen in den Mittelpunkt stellt. Genau die Frauen, die zwischen Wohnzimmerbüro, Kundinnen-Calls und kaltem Kaffee versuchen, ein ehrliches Business aufzubauen.

In diesem Buch geht es darum, wie sich Menschen vom ersten Klick an wirklich willkommen fühlen können. Wie aus Interessent:innen Lieblingskund:innen werden. Und warum oft nicht die lauteste Marketingstrategie gewinnt, sondern das Gefühl, das bei Menschen bleibt.

Fazit: Für selbstständige Frauen, die ihre Kund:innen wirklich wertschätzen.

[Hier kannst Du das Buch bestellen.](#)

# LISTBUILDING MASTERCLASS

Bekomme monatlich  
+100 Abonnent:innen



---

Klicke hier um Infos zur  
**Listbuilding-Masterclass** zu erhalten  
oder scanne den QR-Code

