

# **Trotz allem – Mein Weg zu innerer Stärke und unternehmerischer Klarheit**

„Die beste Art, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten.“ – Peter Drucker

Was wolltest Du werden, als Du noch ein Kind warst? Oft werden wir schon im frühen Kindesalter nach unserer beruflichen Zukunft gefragt. Daraus entwickelt sich im Laufe der Zeit meist ein trügerisches Vertrauen in die Planbarkeit der eigenen Zukunft – allzu oft wird an Stellen Sicherheit vermittelt, wo sie gar nicht vorhanden ist.

Damals hatte ich erst vor Kurzem meine Ausbildung in einem pädagogischen Fachbereich begonnen, als ein schwerer Verkehrsunfall all meine Zukunftspläne platzen ließ und meine Welt in ein Davor und ein Danach teilte.

In meinem Buchbeitrag geht es um persönliche Krisen, innere Klarheit und den Mut, seinen eigenen Weg zu beschreiten, auch wenn die Zukunft anders verläuft als geplant. Es geht um die Fähigkeit, sich selbst zu führen, seine Grenzen zu akzeptieren und die persönliche Resilienz zu stärken. Es geht um die Frage, warum gestalten für mich wichtiger geworden ist als planen. Mit meinem Beitrag möchte Dir zeigen, dass Dinge auch völlig misslingen können; dass Du Phasen von Selbstzweifel haben und trotzdem in kleinen Schritten weiter dein Leben gestalten kannst – selbst, wenn Du den Weg (noch) nicht siehst. Doch fangen wir von vorne an.

## **Der Moment, der alles veränderte**

Meine Geschichte beginnt mit einem Aufprall. Das Erste, was ich sah, war Rauch, dann hörte ich: „Raus hier, das Auto brennt!“ Der Sicherheitsgurt ließ sich nicht auf Anhieb lösen und Panik stieg in mir auf. Im nächsten Moment lag ich am Straßenrand, mit kribbelnden Beinen, und von jetzt auf gleich teilte sich meine Welt in zwei Hälften: in eine davor und eine danach. Ich war 17 Jahre alt, als sich meine Zukunft innerhalb eines Wimpernschlags radikal veränderte. Kurz zuvor hatte ich meine Ausbildung begonnen, meine erste Wohnung in München bezogen und war von Träumen, Wünschen und Ideen erfüllt. Ich wollte reisen, die Welt sehen, fremde Kulturen kennenlernen und Spaß haben. Weit weg von der ländlichen Umgebung meiner Kindheit war ich neugierig auf mein neues Leben in der Großstadt.

Nun aber befand ich mich in der Notaufnahme, mit schmerzendem Körper und unfähig, genau zu erfassen, was passiert war. Mein erster klarer Gedanke war: „Ich kann am Montag nicht zur Arbeit erscheinen. Ich bin noch in der Probezeit.“ Aufgelöst bat ich eine Krankenschwester, mir mein Telefon zu geben. Völlig verunsichert rief ich meine damalige Teamleiterin an und versuchte ihr meine Situation zu erklären. „Daniela, so wie sich das anhört, werden wir uns wohl länger nicht sehen. Halt uns auf dem Laufenden.“ Es sollte einer der letzten Sätze sein, den ich je von ihr hören würde.

Aus heutiger Sicht erscheint es absurd, dass meine größte Sorge nicht meiner Gesundheit und meinem körperlichen Zustand galt, sondern der Tatsache, meine beruflichen Pflichten nicht erfüllen zu können. Zu dem Zeitpunkt war es mir schlichtweg nicht möglich, den Ernst der Lage vollumgänglich zu begreifen – stattdessen dachte ich in der Logik meines Alltags weiter. Verantwortung,

Pflichtbewusstsein, funktionieren, bloß nicht aus der Reihe tanzen: Das waren die Vorstellungen, mit denen ich aufgewachsen war. Erst ein Gespräch mit einem behandelnden Arzt ließ mich erahnen, dass sich mein Leben nun völlig anders gestalten würde: „Sie sind noch sehr jung, aber Ihr Leben wird sich ab heute sehr verändern. Es wird gute und schlechte Tage geben. Es wird Tage geben, an denen Sie kaum aus dem Bett kommen werden, weil sich Ihr Körper so schwer anfühlt. Geben Sie gut auf sich und Ihren Körper acht. Ich wünsche Ihnen alles Gute.“ Es war einer von vielen Ärzten, die mich im Verlauf von vielen Krankenhausaufenthalten und Rehabilitationseinrichtungen immer wieder auf mein körperliches Gebrechen aufmerksam machen sollten. Es war der Moment, in dem ein Teil von mir verstand – und ein anderer es nicht wahrhaben wollte: Mein Leben würde nie mehr so sein wie „früher“.

Kurze Zeit später erfolgte die erste aufwendige Operation an meiner Wirbelsäule. Sie sollte im Laufe der Jahre nicht die Einzige bleiben. In den ersten Wochen wurde mir strenge Bettruhe verordnet, ich konnte weder allein aufstehen noch mich duschen oder umziehen. So verbrachte ich Woche für Woche – auch meinen achtzehnten Geburtstag – bis ich einen freien Platz in einer Rehabilitationseinrichtung bekam, zu der ich liegend transportiert werden musste. Es folgte eine Zeit, in der jede Bewegung anstrengend und mit Schmerzen verbunden war, in der sich mein Körper jeden Tag fremder anfühlte. Zu den konstanten und zermürenden körperlichen Schmerzen kamen Alpträume und seelische Schmerzen. Ich war jung, voller Energie, hatte Pläne – und jetzt war ich nur noch eine Patientin unter Patienten. Dass ich mit Abstand die Jüngste in der Einrichtung war, machte die Sache nicht besser: Nahezu alle anderen hätten meine Großeltern sein können und ihre gesundheitlichen Probleme waren wie der Spiegel meiner Zukunft. Fast mit vor Stolz geschwellter

Brust zählten sie sich gegenseitig die neuen Körpergelenke auf, die sie bereits erhalten hatten, und gaben mir gut gemeinte Ratschläge, wie man mit diversen körperlichen Einschränkungen durch den Alltag kommt. Der eine oder andere freute sich sogar schelmisch, wenn er vor mir im Speisesaal ankam, weil er schneller gehen konnte als ich. Heute kann ich über diese „Rennen“ auf dem Weg in die Kantine schmunzeln, aber damals durchlebte ich jedes Mal eine große Verzweiflung.

In der Reha wurde mir Tag für Tag das ungeahnte Ausmaß der Folgen des Unfalls bewusst – nicht nur theoretisch, sondern praktisch: mit jeder misslungenen Übung, mit jeder zusätzlichen Hilfestellung, die ich brauchte. Die Ärzte und Therapeuten sagten mir schonungslos offen, dass sich die Genesung über Jahre hinziehen, vielleicht sogar mein ganzes Leben lang dauern würde. Ich sollte mit Rückschlägen rechnen und müsste Geduld haben. In dieser Phase war ich stark auf externe Hilfe angewiesen – sowohl körperlich als auch seelisch und organisatorisch. Während das medizinische Personal immer mehr Zugang zu mir und meinen körperlichen Möglichkeiten fand, mir das eine oder andere Lächeln abluchste und Galgenhumor Einzug hielt, war mein privates Umfeld mit der Situation zum Teil völlig überfordert. Viele wussten nicht, was sie sagen sollten oder wie sie helfen konnten. Es gab Durchhalteparolen und aufmunternde Floskeln, aber das, was ich am meisten brauchte – echtes Zuhören, Verständnis und jemanden, der sich Zeit für mich nahm – konnte mir kaum jemand geben.

Die Wochen vergingen. Ich verbrachte Weihnachten und Silvester in der Reha-Klinik, wo mich meine Familie so oft wie möglich besuchte. Besonders die Feiertage waren hart für mich: Meine Mutter brachte mir damals das komplette Weihnachtsessen mit in die Klinik, inklusive selbstgekochter Klöße und Weihnachtsente, damit ich mich nicht ganz so allein fühlte. Auch einen kleinen, künstlichen Weihnachtsbaum

schenkte sie mir, damit es zwischen den kahlen Wänden etwas gemütlicher war. Das ist eine der lebhaftesten Erinnerungen, die ich aus dieser Zeit mitgenommen habe – genauso wie das Gefühl, wieder allein zu sein, nachdem die Besuchszeit vorüber war. In dieser Zeit wurde viel von „kämpfen“ gesprochen; dass ich „stark“ sein müsste. Ich fühlte mich jedoch nicht wie eine Kämpferin – vielmehr mehr wie jemand, der versuchte durchzuhalten. Nicht aktiv, sondern rein passiv funktionierte ich, folgte den Anweisungen der Ärzte und Therapeuten und tat das, was man mir sagte.

Die Begriffe „Selbstwirksamkeit“ und „Resilienz“, die mir heute als Wirtschaftspsychologin, Mentorin und Coach vertraut sind, gab es zu der Zeit nicht in meinem Wortschatz – sie waren damals auch noch nicht sehr gebräuchlich. „Wie wird mein Leben aussehen, wenn mein Rücken nie wieder heilt? Wie soll ich die Zuzahlungen für die Behandlungen und meine Miete bezahlen? Wie soll ich so weiterarbeiten und Geld verdienen?“ All diese Gedanken kreisten jeden Tag in meinem Kopf und nahmen mir jegliche Perspektive für eine positive Zukunft. Ich befand mich in einer Art Überlebensmodus – Schmerzen, Operationen, Medikamente, funktionelles Aushalten. Die Zeit verging, bis ich begriff: Das ist jetzt mein Leben. Die Welt drehte sich weiter, obwohl ich das Gefühl hatte, still zu stehen. Schlimmer noch: Ich war abhängig von Menschen und Systemen, die mir zeitweise offen, zweitweise weniger offen gegenüberstanden.

Ein paar Wochen später erhielt ich einen Brief von meiner Ausbildungsstelle – es war die Kündigung wegen nicht bestandener Probezeit. Wie viel konnte ein junger Mensch, der so große Träume hatte, in solchen Momenten ertragen? Nichts war mehr sicher, nichts war planbar – stattdessen war alles beängstigend und schwer. Mit einem fehlenden finanziellen Sicherheitsnetz, ohne Rücklagen oder jemanden, der helfen konnte, gefangen in den Mühlen der Bürokratie, wurde mein Blickfeld

immer kleiner und meine Gedanken drehten sich nur noch um ein Thema: Geld. „Ich brauche einen neuen Ausbildungsplatz, ich verliere sonst meine Wohnung.“ Ich fühlte mich zu diesem Zeitpunkt unglaublich allein. Es gab kein Vorbild, an dem ich mich orientieren konnte; niemanden, der diesen Weg bereits gegangen war und mir sagte: „Ich weiß, wie es sich anfühlt. Ich verstehe Dich. Wir finden gemeinsam einen Weg aus dieser Situation, ich helfe Dir!“

Diese schwere Zeit hat mich geprägt und ist heute eine der größten Motivationsquellen für meine Arbeit. Ich hätte diesen Weg nicht freiwillig für mich gewählt, aber ich würde ihn wieder gehen, denn rückblickend waren meine Erfahrungen der Anfang einer tieferen Verbindung zu mir selbst, meinen Bedürfnissen und meinen Grenzen. Er führte mich zu einer unbeirraren, inneren Klarheit, die mir heute hilft, andere Menschen in ihren Lebensphasen tiefgreifender Veränderungen nahbar und wissenschaftlich fundiert zu begleiten – bei all den Umbrüchen und Veränderungen, die das Leben für uns als Unternehmende bereithält.

### **Gehe ich weiter oder bleibe ich stehen?**

Ich wollte nie selbstständige Unternehmerin sein – ja, richtig gelesen! In meinem privaten Umfeld wurde mir durch gescheiterte Existenzen vor Augen geführt, wie schwierig und riskant die Selbstständigkeit war und wie sehr sie das familiäre Leben sowie die eigene Psyche belasten konnte. Am Anfang meiner beruflichen Laufbahn war mir dieses Risiko einfach zu hoch. Das umgangssprachliche „selbst und ständig arbeiten“ war nie etwas, was mit mir in Resonanz ging. Ständig arbeiten? Wofür sollte das gut sein, wenn sich Ende doch nur alle beschwerten? Ich sah nicht den Mehrwert, sondern nur die Arbeit, die Ungewissheit und die fehlende Freizeit. Egal

mit welchen Unternehmenden ich mich unterhielt: Ich hörte Klagen und Wehleiden über die erdrückende Steuerlast, einengende Bürokratie und ein Privatleben, das häufig viel zu kurz kam. Doch manchmal kommt es eben ganz anders als wir denken – so auch bei mir.

Meine Situation nach dem Unfall erforderte eine schnelle Neuorientierung: Ohne finanzielles Einkommen würde ich all das, was ich mir bereits erarbeitet hatte, nicht halten können. Dem pädagogischen Bereich, in dem ich meine Ausbildung begonnen hatte, kehrte ich nach mehreren Beratungsgesprächen den Rücken. Nach einer kurzen und intensiven Phase der Neuorientierung fing ich an, mich im Gesundheitsbereich zu bewerben. Auch damals wurden in diesem Bereich viele Arbeitskräfte gesucht und ich brauchte vor allem eine schnelle Lösung. Es dauerte nicht lange, bis ich zu Gesprächen und Probearbeitstagen eingeladen wurde. Kurz darauf unterschrieb ich einen neuen Ausbildungsvertrag und konnte noch vor dem offiziellen Ausbildungsbeginn als ungelernte Fachkraft beginnen. Meine Freude war riesig, obwohl es eine Phase einläutete, die unglaublich anstrengend und erschöpfend für mich war. Mein Körper kämpfte, sträubte sich und streikte immer öfter, aber ich blieb stur, lies mir regelmäßig Schmerzmittel verschreiben und zog es durch, so gut es eben ging.

Etwa eineinhalb Jahre später folgte der erste Rückschlag: Erneut musste ich mich am Rücken operieren lassen – ein beklemmendes Déjà-vu. In mir wuchs die Panik, wieder alles von vorne erleben zu müssen. Früher dachte ich, es ginge im Leben vor allem darum, schnell wieder aufzustehen, möglichst bald wieder zu funktionieren, Geld zu verdienen, die Miete zu zahlen und niemandem zur Last zu fallen. Diese Sichtweise trieb mich schnell zu ungesunden Verhaltensweisen. Auf keinen Fall wollte ich meinen Ausbildungsplatz verlieren und noch einmal von vorne beginnen

müssen. Es war zwar nie mein Traumberuf, aber er gab mir finanzielle Sicherheit.

Später könnte ich mir immer noch etwas anderes suchen, Hauptsache den Abschluss in der Tasche – so sagten es zumindest die „Erwachsenen“ immer.

Unter Tränen erklärte ich meinen Vorgesetzten meine aktuelle Situation und die Notwendigkeit der erneuten Operation mit den darauffolgenden Fehltagen und Einschränkungen. Zu meiner großen Erleichterung bekam ich von meinen Vorgesetzten Rückhalt statt Gegenwind. Sie versicherten mir, dass mein Arbeitsplatz auf mich warten würde, ich sollte mich in Ruhe um meine Genesung kümmern. Größtenteils hielt ich mich dann auch daran – aufgrund der Angst, meinen Arbeitsplatz doch noch zu verlieren, erlaubte ich mir allerdings nicht die Regenerationszeit, die es gebraucht hätte, um richtig gesund zu werden. So geriet ich immer tiefer in einen Kreislauf von Überforderung und Selbstausbeutung. Daraus entstand ein mächtiger Glaubenssatz, der mich noch viele Jahre begleiten und meine zweite große Krise einläuten sollte: „Du hast keine Zeit.“ Er wurde, ohne dass ich es merkte, zu meinem inneren Mantra und steuerte mich unbewusst in allen Lebensbereichen.

Mein Arbeitsplatz blieb mir nach der Operation wie versprochen erhalten, die Stimmung war jedoch nicht mehr die gleiche, als ich zurückkehrte. Ich stieg mit einem Eingliederungsmodell wieder ein und arbeitete anfangs nur etwa zwei bis drei Stunden am Tag – so viel, wie ich nach einer frischen Rückenoperation eben leisten konnte. Eine Kollegin, die fast im selben Alter war wie ich, störte das jedoch besonders. Ihre Kommentare wie: „Na, dein Leben möchte ich mal haben, zwei bis drei Stunden arbeiten und dann Feierabend.“ waren für mich wie ein Schlag in die Magengrube – verletzend und unfair. Schlimmer war für mich allerdings der Umstand, dass ich nicht die Kraft besaß, für mich selbst einzustehen. Anstatt klarer

Worte kamen bittere Tränen. Leider erkannte auch sonst keiner im Team meine Not. Ich war verzweifelt, denn meine Tage endeten nicht nach Arbeitsschluss: Es folgten Arzttermine und ambulante Rehabilitationen, begleitet von ständigen Schmerzen. Es war ein nie enden wollender Kreislauf aus Erschöpfung, Frustration und Hilflosigkeit. Es gab unendlich viele Momente, in denen ich nachts wach lag und mich fragte, ob das für immer so sein würde. Wie sollte ich das durchhalten? Die Erfahrungen an meinem Arbeitsplatz führten zu einer harten, aber ehrlichen Erkenntnis: So konnte es nicht mehr weitergehen. Ich brauchte eine Tätigkeit, die zu mir und meinen körperlichen Grenzen passte – nicht eine, die mich noch mehr auslaugte.

Ein Teil von mir wusste ab diesem Moment ganz genau, was zu tun war – die Kraft und die Mittel, sofort alles zu beenden, fehlten zwar noch, aber planen konnte ich bereits – Schritt für Schritt. Nach dieser inneren Erkenntnis lernte ich kurz darauf einen Trainer und Coach kennen. Unser Gespräch dauerte weniger als eine halbe Stunde und doch hatte ich erstmals das Gefühl, wirklich verstanden zu werden. Er empfahl mir am Ende unserer Unterhaltung, seine Frau zu kontaktieren, was ich noch am gleichen Tag tat. Eine knappe Woche später öffnete sie mir die Tür zu ihrer Praxis: „Hallo Daniela, schön, dass Sie da sind.“ Sie strahlte eine unglaubliche Wärme und Herzlichkeit aus und ich wusste sofort, dass ich hier an der richtigen Stelle war und mich fallen lassen konnte. Es folgte eine intensive Zeit, die viel Klarheit, Tränen und neue Perspektiven brachte.

Während dieser Begleitung und aus den Erfahrungen nach meinem Unfall lernte ich, dass Stille viele Gesichter hat. Es gibt die Stille, die brüllt und die tiefsten Ängste hervorbringt; die Stille, die heilt und einen Raum eröffnet, Dinge zu erkennen, die sonst ungreifbar sind; die Stille, die trägt, und die Stille, die sanftmütig im Inneren

weilt und ein Lächeln auf die Lippen zaubert, weil der Kontakt zu sich selbst wieder hergestellt wird.

Es dauerte eine Weile, bis ich auf allen Ebenen akzeptieren konnte, dass die Karten neu gemischt worden waren und ich jetzt ein anderes Blatt in der Hand hielt. Durch die intensive und regelmäßige Begleitung war ich in der Lage, mich Stück für Stück von sämtlichen Perfektionsfallen zu lösen. Ich verließ gesellschaftlich propagierte Ideale wie „den perfekten Tag“, „den perfekten Körper“, „den perfekten Freundeskreis“ oder die „perfekte Work-Life-Balance“. Stattdessen ersetzte ich sie durch etwas viel Wertvolleres: Echtheit.

Mit stetig wachsendem Selbstvertrauen und einer neuen, zukunftsorientierten Sichtweise entschloss ich mich, in eine intensive Aufstiegsfortbildung zu investieren. Sie sollte der Ausgangspunkt für mehr berufliche Flexibilität und bessere finanzielle Möglichkeiten sein. Nach über einem Jahr schloss ich die nebenberufliche Fortbildung erfolgreich ab und war unendlich stolz auf mich. Die Zeit danach gestaltete sich jedoch zäh: Zwar hatte ich mich bewegt, aber mein berufliches Umfeld und die Strukturen um mich herum nicht. „Du bist jetzt so weit gekommen“, wiederholte ich immerzu und nahm kurzerhand meinen ganzen Mut zusammen, um zum ersten Mal in meinem Leben meinen Job zu kündigen. Nun stand ich ein weiteres Mal ohne Sicherheitsnetz und doppelten Boden an einem Neuanfang – diesmal aber mit innerer Klarheit über meine berufliche Zukunft und einem Weg, dem ich nun folgen wollte.

## **Neue Wege beschreiten – mehr als eine romantische Vorstellung**

Was liegt Dir als Unternehmender besonders am Herzen? Für welches Thema bist Du losgegangen? Bereits als Jugendliche hatte ich den großen Wunsch, Psychologie

zu studieren und damit anderen Menschen zu begleiten. Im Verlauf meiner Lebensgeschichte rückte dieses Vorhaben jedoch immer weiter in die Ferne, bis es für mich gefühlsmäßig fast unerreichbar wurde. Die Jahre nach meinem Unfall brachten diesen Wunsch zurück in mein Bewusstsein und mehr noch: Ich erlebte Selbst, wie wichtig die Arbeit mit unserem inneren Selbst ist und der Erhalt der mentalen Gesundheit. Wenn die Karten bereits neu gemischt waren, wieso sollten sich nicht auch hier eine neue Gelegenheit ergeben? Ich gestaltete meinen Weg Stück für Stück mit den Ressourcen, die mir mal mehr oder weniger zur Verfügung standen, mit neuen Erkenntnissen und Erfahrungen, die das Leben auf dem Weg für mich bereit hielten. Mit dieser neuen inneren Ausrichtung sollte ich schnell begreifen, dass Bildung und angewandtes Fachwissen essenziell für meine Zukunftsgestaltung sind.

Den praktischen Beweis dafür erhielt ich, als ich die Entscheidung traf, München zu verlassen und in die Hauptstadt zu ziehen. Berlin als Tourist zu besuchen war eine Sache – in der Stadt zu leben eine ganz andere und für mich zudem eine Art „Kulturschock“. In beruflicher Hinsicht war es jedoch eine einmalige Chance, mich weiterzuentwickeln. Meine Ausbildung und Fachqualifikationen, die ich aus München mitbrachte, waren auf dem Arbeitsmarkt in Berlin sehr gefragt und nach zwei anfänglichen Fehlgriffen fand ich innerhalb von 6 Monaten meine Traumstelle. Führungsverantwortung, flexible Arbeitsplatzgestaltung und neue inhaltliche Herausforderungen ließen mich aufblühen – ich wusste, ich war auf dem richtigen Weg: Der Mut hatte sich gelohnt.

Mein Wissenshunger wuchs stetig an und ging über den ursprünglichen Fachbereich hinaus, hin zu praktisch orientierten psychologischen Themen. Schnell lernte ich, welche Auswirkungen unterschiedliche Führungsstile auf ein komplexes Team haben

konnten; wie wichtig Mitarbeiterbindung und Organisationsstrukturen waren und wie schnell Menschen in Unternehmen psychisch und physisch ausbrannten, wenn die Strukturen schlecht organisiert waren. Ich sah einen riesigen Bedarf an gesundheitsfördernder Arbeitsgestaltung und Unterstützung der mentalen Gesundheit von Unternehmenden und Angestellten. Mein Weg breitete sich vor mir aus: Ich wollte Sinn in meiner Arbeit erleben und gleichzeitig Menschen helfen. Ein inneres Feuer war entfacht und ich fing an zu recherchieren, zu rechnen und meine Möglichkeiten zu evaluieren. Ein Vollzeitstudium kam für mich aus finanziellen Gründen nicht in Frage. Monatelang kreisten meine Gedanken zwischen: „Ich will mehr, dass kann jetzt noch nicht das Ende sein“ und „Du hast keine Zeit, also beeile dich.“ Nach einem Jahr Kopfzerbrechen fasste ich allen Mut zusammen und schrieb mich für ein nebenberufliches Studium ein. Es sollte ein solider Bachelor of Science in Betriebswirtschaft und Wirtschaftspsychologie werden, mit den Vertiefungsrichtungen, die zu meiner inneren Agenda passten: Führungspsychologie und Change-Management.

Innerhalb meines beruflichen und privaten Umfeldes stieß mein Entschluss jedoch nicht auf Zuspruch. Die Reaktionen reichten von reserviert über skeptisch bis hin zu offen ablehnend: „Du hast doch einen guten Job.“ „Wieso willst Du denn jetzt noch studieren?“ „Du bist doch keine Anfang zwanzig mehr.“ Einzig mein Ehemann und meine Großeltern sprachen mir Mut zu, wie sie es bei allen meinen großen Vorhaben taten. Es war das erste Mal, dass ich konsequent und bewusst gegen die Erwartungen meines Umfeldes handelte. Wieder kündigte ich – diesmal nicht nur ohne neue Stelle, sondern zusätzlich mit einem privat finanzierten Studium als weitere Herausforderung. Zwar zweifelte ein Anteil von mir und eine innere Stimme fragte mich, ob ich jetzt völlig übergeschnappt sei, doch ich kannte meinen

Marktwert, mein Ziel und hatte mir Zeit mit meiner Entscheidung gelassen, bei der ich auf meinen Bauch gehört hatte. Fundiertes Branchenwissen, eine erstklassige Aus- und Fortbildung, Berufserfahrung und hervorragende Referenzen – was sollte da schief gehen?

Dies war sicherlich einer der bisher größten und wichtigsten Momente in meinem Leben nach dem Unfall. Ich war mutig und ängstlich zugleich und zum ersten Mal war das in Ordnung für mich – mehr noch: Ich entschied mich aktiv für diesen Gefühlszustand. Der Mut zahlte sich aus – nach kurzer Zeit fand ich eine passende Arbeitsstelle und startete bewusst in Teilzeit, da ich wusste, dass ich es sonst körperlich nicht lange durchhalten würde. Ich verhandelte mein Gehalt gut und baute mir ein solides Fundament auf, das mich die nächsten Jahre trug. Es schenkte mir die finanzielle Freiheit, die ich brauchte, und ermöglichte mir gleichzeitig, während des Studiums Theorie und Praxis direkt miteinander zu vergleichen, meine beruflichen Erfahrungen einzubringen und meinen Lernprozess fortlaufend anzupassen. Mein Wissen direkt umsetzen zu können, anstatt nur in theoretischen Konstrukten zu denken, war für mich im Studium ein sehr großer Vorteil und wurde besonders in meinem Arbeitsbereich geschätzt.

Doch mit dem neuen Weg kamen auch alte Glaubenssätze zurück: „Du hast keine Zeit, beeile Dich.“ So fiel ich in alte Muster zurück: Ich funktionierte, perfektionierte und vergaß mich dabei selbst, verlangte meinem Geist und meinem Körper zu viel ab, ohne nötige Ressourcen aufzufüllen oder Ausgleich zu schaffen. Lange Zeit ignorierte ich die Warnzeichen meines Körpers, bis ich im vorletzten Semester meines Studiums zusammenbrach und im Krankenhaus landete. Über Monate verweigerte mein Körper die Nahrungsaufnahme und ich litt an schweren Reizdarmsymptomen, bis nichts mehr ging. All die besorgten Aussagen meiner

Mitmenschen verdrängte ich oder spielte sie herunter. Es war der Preis für meinen Ehrgeiz, meinen Stolz und meine Versagensangst.

Als ich aus dem Krankenhaus entlassen wurde, wählte ich nur eine Nummer: die von meinem ehemaligen Coach. Wir hatten jahrelang keinen Kontakt gehabt und doch verstand sie sofort, als ich sagte: „Ich glaube, ich habe es übertrieben.“ Ich bat um Begleitung und bekam sie – ohne Belehrungen, ohne Vorwürfe. Diesmal verstand ich mit jeder Phase meines Inneren: Mein Körper ist kein Werkzeug, sondern ein Kompass. Wenn ich ihn ignoriere, zieht er die Notbremse – immer. Es war eine Lektion, auf die ich in der Zeit kurz vor meinem Abschluss, dem denkbar schlechtesten Zeitpunkt, gerne verzichtet hätte. Heute bin ich unendlich dankbar für diese Erfahrung, weil auch diese in meine heutige Arbeit einfließt und meine Sichtweise erweitert hat. Besonders Unternehmende und Führungskräfte haben in der Regel kaum Zeit und mannigfaltige Gründe, keinen Gang herunter zu schalten. Manche Dinge dürfen wir erleben, um sie zu verstehen und im besten Fall aus ihnen zu lernen.

Der zweite Studiengang – ein Master of Science in Wirtschaftspsychologie und Beratung – verlief mit diesen Erfahrungen anders. Mit mehr Selbstschutz, weniger Tempo, mehr Demut und einem klaren Gespür für meine Grenzen hatte ich gelernt, meine Disziplin nicht als Durchhalteparole zu missbrauchen, sondern als Grenzensetzer zu nutzen, wenn es wieder einmal zu anstrengend wurde. Ich begann, Dinge radikal zu vereinfachen: minimale soziale Kontakte während der Klausurphasen; absolute Konzentration auf das Wesentliche; unbezahlter Urlaub, wenn es nötig war; Lieferung von Lebensmitteln, anstatt mich und meinen Rücken damit zu quälen; gezielte Erholungsphasen. Ich erlaubte mir, im Urlaub ausschließlich zu schlafen – ohne schlechtes Gewissen. Kurze Zeit später begann

die Pandemie – für viele Menschen eine Katastrophe, für mich eine Verschnaufpause. Plötzlich verlangsamte die Welt im Außen ihr Tempo, was ich dankbar annahm. Vorlesungen, Weiterbildungen und Arbeitsplätze wurden digitalisiert. Ich begann zu meditieren, mit meinem Atem zu arbeiten, Tagebuch zu führen und mich mit den Themen Stressmanagement, Salutogenese und Resilienz privat und wissenschaftlich auseinanderzusetzen. Ich entwickelte Strategien, die mir halfen, mein Nervensystem zu regulieren. Zudem lernte ich, meine Energie nicht mehr zu verheizen, sondern gezielt zu steuern. So fand ich langsam in meine Mitte, zu mir selbst und zu meinem beruflichen Fachbereich, der mich aus tiefsten Herzen begeisterte.

Mentale Hygiene wurde zur Gewohnheit. Coaching und Mentoring waren dabei kein Luxus, sondern Notwendigkeit: Sie halfen mir, mein Denken zu hinterfragen und meine Erwartungen zu kalibrieren. Auch das Studium wandelte sich und mehr denn je wurden wir angehalten, aktuelle, relevante Themen zu erforschen und uns mit der Pandemie und ihren Auswirkungen auf das Privat- und Arbeitsleben auseinanderzusetzen. Während es sonst oft hieß: „Das Thema ist bereits sehr gut erforscht, wo wollen Sie da neue Erkenntnisse einbringen?“ standen uns jetzt alle Möglichkeiten offen. So arbeitete ich mich tiefer in die Themenbereiche der Stressbewältigung, Salutogenese sowie Resilienz ein und beschloss, für meine Abschlussarbeit einen neuen Ansatz mit einer Fragebogenstudie zu wagen. Meine Bachelorarbeit hatte sich bereits mit dem Thema ‚Stressoren von Unternehmenden und deren Bewältigungsstrategien‘ befasst und ich wusste aus der Praxis um die Relevanz des Themas, dementsprechend war es auch aus wissenschaftlicher Sicht für mich interessant. Diesmal wollte ich einen Schritt weitergehen und einen praktischen Mehrwert mit meiner Abschlussarbeit schaffen. Im Rahmen einer

langfristigen Planung belegte ich daher zusätzliche Fortbildungskurse, um mir einen praktischen Wissens- und Methodenmix zu erarbeiten. Schrittweise nahm meine Idee mehr Gestalt an. Ich wollte ein wissenschaftlich fundiertes Online-Resilienztraining konzipieren und durchführen – auf den ersten Blick möglicherweise ein gewagtes Vorgehen, schließlich gab es in diesem Bereich bereits viele Online- und Offline-Trainings. Allerdings fußten die wenigsten auf einem wissenschaftlichen Grundkonzept, das zudem wissenschaftlich evaluiert wurde. Mein Vorhaben stieß auf äußerst positive Resonanz und darüber hinaus wurde mir gesagt, dass dies ebenso ein neues berufliches Fundament für mich sein könnte. Langsam reifte der Gedanke einer selbstständigen Tätigkeit in mir heran.

Im Laufe der letzten sieben Jahre hatte ich mir viel Wissen und Kompetenzen angeeignet, jedoch nie ernsthaft darüber nachgedacht, diese im Rahmen einer Selbstständigkeit zu entfalten. „Es war doch klar, dass du nach all den Mühen und mit dem neuen Wissen jetzt nicht mehr in dein altes Berufsleben zurückgehen solltest. Das wäre doch vergebene Liebesmüh“, dafür hättest du nicht studieren müssen.“ Mein Mann führte mir erstmals klar vor Augen, was ich selbst nicht wahrgenommen hatte: Mein Bildungsweg zielte tatsächlich darauf ab, Menschen praxisnah, wissenschaftlich und auf wohlwollende Art und Weise als Begleiterin in Krisen und Veränderungsprozessen zur Seite zu stehen – so wie mein Coach mich damals unterstützt hatte. Zudem würde mir diese Art der Arbeit mehr Freiheit, Flexibilität und Möglichkeiten eröffnen, meinen eigenen Methodenmix so anzuwenden, wie ich ihn erarbeitet und validiert hatte.

Da stand ich nun mit dieser Klarheit in meinem Kopf, zugleich freudig gespannt und voller Angst – Angst vor den zahlreichen, wahrwerdenden Berichten der Selbstständigen in meinem Umfeld: „selbst und ständig arbeiten“, unkalkulierbare

Risiken und Briefe vom Finanzamt, die den finanziellen Ruin bedeuten konnten. Ich zögerte, bis die neuen Möglichkeiten die Ängste aufwogen und schließlich übertrumpften. Ich würde es auf meine Art machen, in Etappen und unter den Bedingungen, die für mich machbar waren. So fand ich leise und bewusst den Weg in die Unternehmensgründung.

### **Aus Stärke gestalten und mit Strategie lenken**

Was sind Deine größten Stärken? Was wäre das Schlimmste, was Dir in deinem Unternehmertum passieren könnte? Was könntest Du tun, sollten Deine Befürchtungen eintreffen? Auf meinem unternehmerischen Weg gab mir meine innere Klarheit viel Mut – insbesondere in Momenten, in denen ich viel Angst verspürte. Gerade zu Beginn meiner unternehmerischen Tätigkeit half es mir sehr, mich mit den oben genannten Fragen zu beschäftigen und daraus resultierende, verschiedene Szenarien schriftlich festzuhalten. Eine Folge war, dass ich nicht allein gründete, sondern zusammen mit einem Menschen, dessen Wissen und Kompetenzen mein Fachgebiet perfekt ergänzten. Auf unterschiedliche Weise verfolgten wir das gleiche Ziel und die Zusammenarbeit gab uns zusätzliche Sicherheit.

Mein Online-Training sollte unser erstes Pilotprojekt sein, in das ich Zeit, Wissen und Geld investierte. „Weniger Stress im Alltag, mehr innere Ruhe, das ist genau das Richtige für mich.“ Das Vorhaben wurde durchweg positiv aufgenommen und meine Zuversicht wuchs, dass es ein voller Erfolg sein könnte. Schnell merkte ich jedoch, wie viel zusätzliches Wissen hinter der Erstellung eines Online-Programmes lag. Bereits die Konzipierung anhand wissenschaftlicher Rahmenkonstrukte war eine Herausforderung – die inhaltliche Umsetzung mit Videodreh, Vorlagen und

ansprechenden Audioinhalten sowie die technische Umsetzung einer Online-Plattform verlangten allerdings nach gänzlich anderen Kompetenzen. Mir wurde bewusst, dass der Aufwand meine Erwartungen überstieg – mein inneres Alarmsystem regte sich. Ich konnte jedoch zum ersten Mal unter Stress vermeiden, in alte Muster zurückzufallen und mich von alten Dämonen heimsuchen zu lassen. Ich bewahrte einen kühlen Kopf, setzte realistische Grenzen, verdoppelte meinen Zeitrahmen für die Ausarbeitung und nahm vor der praktischen Durchführung des Trainings eine mehrmonatige Auszeit, um Kräfte zu sammeln. Darüber hinaus beantragte ich vorsichtshalber zwei Verlängerungssemester für die wissenschaftliche Aus- und Aufbereitung sowie das Verfassen meiner Abschlussarbeit.

Alles war gut geplant, aber als das Training schließlich da war – auf das sich so viele gefreut hatten – wollte es plötzlich niemand mehr. Was für ein Desaster! Es dauerte knapp drei Monate, mit großen E-Mail-Verteilern und täglicher Präsenz auf Social-Media-Plattformen, bis ich 30 Teilnehmende für mein mittlerweile kostenloses Training gewinnen konnte. Glücklicherweise hatte ich einen großzügigen Bearbeitungszeitraum eingeplant – und zum ersten Mal selbst erlebt, dass es auch mit wesentlich weniger Druck funktionieren konnte. Finanziell war das Training ein Misserfolg, für meine unternehmerische Entwicklung und die Weiterentwicklung meines Produkts allerdings war es das Beste, was mir passieren konnte. Ich erkannte, dass es nicht immer sofort auf das finanzielle Return on Investment ankam, sondern viele andere Faktoren ebenso eine Rolle spielten.

Ich beendete mein Master-Studium mit einer hervorragenden Abschlussarbeit und durfte mein Training vor Fachpublikum vorstellen. So erhielt ich Zugang zu einem Netzwerk, das für mich sonst kaum erreichbar gewesen wäre. Darüber hinaus wurde

ich eingeladen, meine Studie in einem Fachbuch zu veröffentlichen, wodurch meine Arbeit noch sichtbarer wurde.

Völlig unerwartet, weniger als ein Jahr nach der Unternehmensgründung, verstarb meine Unternehmenspartnerin. Unendliche Trauer und Fragen nach Gerechtigkeit folgten, aus unternehmerischer Sicht erreichte ich einen Tiefpunkt, an dem ich mich ernsthaft fragte, ob sich die ganze Arbeit lohnte. Die aufwendige Kundengewinnung, der Kampf um die Sichtbarkeit, unterschiedliche Konzeptentwicklungen, dabei immer die Ungewissheit über den Erfolg – alles fühlte sich schwer an und in mir wuchs das Gefühl, dass ich mich vor einer Hürde befand, bei der ich mir nicht sicher war, ob ich sie nehmen wollte. Mehrere Monate lang zögerte ich, bis ich schließlich eine Abmachung mit mir selbst schloss: Sollte die Bewerbung auf mein Wunschprojekt erfolgreich verlaufen, würde ich weitergehen – auch wenn ich noch nicht wusste, wie.

Sogleich bemühte ich mich um eine Kooperation mit einem für mich besonderen, DAX-notierten Unternehmen – ich hatte nichts zu verlieren. Dies war der sinnbildliche Griff nach den Sternen, da eine Zusammenarbeit so viele Aspekte miteinander verbinden würde, die mir in meiner Arbeit wichtig waren. Bereits zehn Jahre zuvor war mir dieser Gedanke durch den Kopf gegangen, doch vielmehr als verrückte Idee denn als realistisches Ziel. Ein paar Monate später erhielt ich dann die herbeigesehnte Zusage – es war der Start in eine neue unternehmerische Phase.

Ich wollte diesmal bei der Gründung einiges anders machen und plante daher mehr Unterstützung und Zeit ein. Noch immer befand ich mich in einer tiefen Trauerphase durch den persönlichen Verlust meiner geliebten Geschäftspartnerin und meine Energie konnte nicht frei fließen. Wenn es um psychische Widerstandskraft geht, ist besonders unser soziales Netzwerk ein wichtiger Schutzfaktor – dessen war ich mir nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch bewusst. Daher nutzte ich meine

bestehenden Beziehungen und knüpfte neue Kontakte. Ich ging offen mit meiner Trauer, meinen Zweifeln und dem Wunsch einer erneuten Gründung um. Meine Aufmerksamkeit und Gedanken waren auf potenzielle Gelegenheiten ausgerichtet: Wachsam informierte ich mich, tauschte mich aktiv aus und wurde so auf ein Frauengründungsprogramm aufmerksam, für das ich mich noch am selben Tag bewarb. Falls ich die Chance bekommen sollte, daran teilzunehmen, hätte ich auf einen Schlag viel mehr Ressourcen zur Verfügung und müsste nicht mehr alles allein organisieren. Ich bekam die Zusage – eine große Erleichterung und Möglichkeit, für die ich sehr dankbar war. Die nächsten zwölf Monate konnte ich auf geballte Fachexpertise und persönliches Business-Coaching zugreifen. Den meisten Mehrwert schöpfte ich jedoch aus der Mastermind-Gruppe, die wir im Rahmen des Förderprogramms bildeten. Noch heute treffen wir uns regelmäßig einmal im Monat für gemeinsame Reflexionen, Wissensaustausch, Impulse und zur Besprechung von Herausforderungen. Es ist unglaublich wertvoll, Menschen an seiner Seite zu wissen, die einen verstehen, auch wenn sie nicht genau den gleichen Weg gehen – Menschen, die sich gegenseitig aufbauen, wenn es nicht rund läuft, die andere Perspektiven aufzeigen und ehrliche Rückmeldungen geben, anstatt alles abzunicken.

Den eigenen Horizont stetig erweitern, im Austausch bleiben, auch wenn wir nicht einer Meinung sind, voneinander lernen – das sind Aspekte, die ich in meinem Leben und im unternehmerischen Kontext unglaublich schätze. Besonders im Ausland konnte ich viele positive Erfahrungen sammeln, wie sich Unternehmende interessiert austauschten und gegenseitig unterstützten: stets auf offene und wohlwollende Art und Weise, innerlich gefestigt durch den eigenen Weg und die gemeisterten Rückschläge. Besonders ein Gespräch ist mir dabei im Gedächtnis geblieben, da es

mich auf eine besondere Weise berührte: „Daniela, ich habe mein erstes Unternehmen mit Anfang sechzig gegründet. Es ist keine Frage des Alters. Geh deinen Weg, nur Mut.“ Es waren Worte, die viele meiner Ängste und Glaubenssätze entwaffneten.

Der neue Erfahrungsschatz verhalf mir zu neuen unternehmerischen Perspektiven und Projekten. Es war ein langsames, aber stetiges Hinhören und Ausprobieren. Es kam immer häufiger vor, dass ich aufgrund meiner Expertise an andere Menschen verwiesen wurde, die sich Unterstützung in Veränderungsprozessen mit Krisencharakter wünschten. Ich merkte deutlich, dass die vermeintlich beruflichen Herausforderungen ihren Ursprung meist im privaten Umfeld hatten. Daher entschied ich, mein Portfolio für eine nachhaltigere Begleitung meiner Klienten ganzheitlicher zu gestalten. Nach einer einjährigen Ausbildung zur Lösung von Stress-, Trauma- und Erfolgsblockaden durch neurobiologische Ansätze folgten weitere wissenschaftlich fundierte Fortbildungen, unter anderem in den Bereichen Nervensystemregulation, Autogenes Training und Stressmanagement. So erweiterte ich meine Expertise im Bereich Wirtschaftspsychologie und orientierte mich gezielt an den Bedürfnissen meiner Klienten, um auf unterschiedlichen Ebenen der Problembewältigung anzusetzen.

Mein erstes Coaching hatte ich mit einem Unternehmer, der sich in einer akuten Stresssituation befand, die sich (noch nicht) auf das Unternehmen auswirkte, dafür aber im privaten Bereich allgegenwärtig war. Ich profitierte von meinem ganzheitlichen Wissen und konnte die Situation nicht nur auf kognitiver Ebene verstehen, sondern auch auf der emotionalen lösen. „Bei dir habe ich das erste Mal das Gefühl, dass mir jemand zuhört.“ oder auch „Bei dir bin ich Teil der Lösung und nicht das Problem“ sind Rückmeldungen, über die ich mich besonders freue, denn

was nach einer Selbstverständlichkeit klingt, ist es keinesfalls: Das Zusammenwirken von Kunde und Coach kann in Veränderungsprozessen ausschlaggebend sein. In vielen Fällen wissen wir bereits, was wir tun müssen – uns fehlt jedoch häufig die Unterstützung bei der Umsetzung und eine langfristige Begleitung. Feedback wie „Ich habe schon viele Dinge im Internet oder aus Büchern ausprobiert, aber es ist etwas ganz anderes, wenn alles auf dich persönlich abgestimmt ist.“ zeigt mir, dass ich mit meinem klientenzentrierten Methodenmix auf dem richtigen Weg bin.

Dieser Lebensabschnitt brachte mir die Klarheit und das Selbstvertrauen, aus dem ich nun täglich schöpfe. Mein Leben ist in vielen Bereichen nicht geordnet, aber stimmig – nicht glatt, aber dafür aufrichtig. Heute habe ich meine Prioritäten klar im Blick und kenne meine Werte. Meinem Körper und meiner mentalen Gesundheit gebe ich die Regeneration, die sie brauchen, und akzeptiere, dass es Lebensphasen gibt, in denen ich manchmal überfordert bin. Ich versuche kontinuierlich Rahmenbedingungen zu gestalten, die zu mir passen, auch wenn es nicht immer funktioniert. Beruflich gehe ich zwar etwas langsamer, aber solide voran. Ich weiß, dass Kompromisse für die Gestaltung meiner Zukunft dazugehören und dass ich nur das von mir gewählte Tempo langfristig durchhalten kann.

## **Lohnt sich der Weg als Unternehmer?**

Trotz aller Klarheit und Fachwissen bringen mich gewisse Themenbereiche häufig ins Grübeln, insbesondere das Thema Social Media. Soll ich mich den Algorithmen ausliefern, lohnen sich finanzielle Ressourcen in Werbekampagnen wirklich oder sollte ich es weiterhin auf meine Art und Weise machen – über den Weg eines langsamen und nachhaltigen Wachstums? Viele Online-Kurse, die ich in diesem Zusammenhang absolviert habe, hielten ihre Versprechungen kaum. Social Media

kann man sich nicht völlig entziehen, doch bis jetzt habe ich noch kein für mich stimmiges System oder Strategie für mein Unternehmen gefunden – das ist sicherlich ein Thema, das mich noch einige Zeit begleiten wird.

Was nehme ich daraus mit? Die Kunst besteht darin, diesen Umstand zu akzeptieren, obwohl ich es mir anders wünschen würde. Unternehmertum ist nicht nur Marktanalyse, Kundengewinnung und Buchhaltung. Die Reise des eigenen Unternehmenseins bringt uns vielmehr unweigerlich an die Punkte, an denen wir unser bisheriges Denken und Handeln hinterfragen, an denen wir neue Perspektiven einnehmen und an Scheidewegen neu wählen dürfen. Genau aus diesem Grund ist das Unternehmertum für mich auch untrennbar mit der persönlichen Entwicklung verbunden. Wie weit kommst Du als Unternehmer, wenn Du keine klaren Grenzen ziehen kannst oder möchtest, Dein Klient jedoch immer fordernder wird? Wie führst Du ein Team, wenn Du jedem Konflikt in der Hoffnung aus dem Weg gehst, dass die anderen das unter sich regeln werden? Veränderungen sind als Unternehmender dabei nicht immer freiwillig, sondern teilweise aufgrund einer Gesetzesänderung schlichtweg notwendig. Mit innerer Klarheit über unser Verhalten und unsere inneren Motivationstreiber können wir solche Phasen von Mal zu Mal wohlwollender erleben. Es geht nicht darum, mehr zu leisten, sondern anders zu handeln. Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Resilienz – mehr als Checklisten oder Trainings zum Abarbeiten stellen sie eine Haltung dar, die in uns wachsen darf.

Unternehmertum – egal in welcher Geschäftsform und Funktion – ist wichtiger denn je: Unsere Gesellschaft braucht mutige Menschen, die das Herz am richtigen Fleck haben; Vorgesetzte, die zeigen, dass Führungsverantwortung nicht immer leicht ist, aber trotzdem nahbar sein darf; freie Mitarbeiter, die kreativ und innovativ denken, ohne sich durch starre Systeme ausbremsen zu lassen; Mentoren, die andere

Menschen leiten, Erfahrungen teilen und Mut zusprechen; Selbstständige, die die Bedürfnisse kennen und praxisnahe Lösungen anbieten trotz bürokratischer Hürden. Es braucht Menschen, die als Multiplikatoren agieren. „Du hilfst ja nicht nur mir, sondern all den Menschen, denen ich durch meine Arbeit helfe.“ – an diesen Augenblick erinnere ich mich gerne zurück. Als Mentorin war ich zu Tränen gerührt und ich wurde daran erinnert, dass meine Arbeit wichtig ist, zählt und Menschen in Zeiten hilft, in denen sie es wirklich brauchen. Ich weiß nicht, wo ich in fünf Jahren stehen werde – dennoch bin ich zuversichtlich, die Welt von dort aus ein kleines bisschen besser zu machen. Dort, wo sich Menschen wohlwollend und zugewandt auf Augenhöhe begegnen, können gemeinschaftlich wunderbare Dinge entstehen – und was mit einem Menschen beginnt, kann ein ganzes System verändern.

Du kennst nun einen Teil meines Weges und vielleicht kannst Du nach diesem Einblick Zuversicht und Mut schöpfen, Dir Zeit zum Innehalten, zur Innenschau zu nehmen; dafür, Deine Erfolge zu würdigen oder einfach im Hier und Jetzt den Moment zu genießen. Die Frage, ob sich Unternehmertum für Dich lohnt, kannst Du nur Dir selbst beantworten. Für mich persönlich ist das Unternehmertum die richtige Entscheidung: Ich schätze die zeitliche Flexibilität und die Möglichkeit, die Wahl zu haben, mit wem ich wann und wie mit welcher Methode arbeiten möchte sowie die Gestaltungsspielräume für meine eigene Regeneration. Gleichzeitig kann ich nachvollziehen, warum sich Menschen umentscheiden oder den ersten Schritt nicht wagen.

Es ist nicht immer leicht – viele Entscheidungen, Hilfsangebote und Unterstützung haben es mir auf meinem Weg leichter gemacht, wofür ich sehr dankbar bin. Falls Du gerade am Wanken bist, könnten Dir meine persönlichen „10 Klarheiten, die das Unternehmertum leichter machen“ als Inspirationsquelle dienen.

1. Mache Dir ein bis zwei Notfallpläne, die Du schriftlich festhältst – für die Zeiten, in denen Du Angst verspürst.
2. Bilde so schnell wie möglich finanzielle Rücklagen.
3. Sei Dir Deiner Stärken bewusst und nutze sie.
4. Kenne Deine Grenzen und halte sie ein.
5. Hole dir Unterstützung, wenn du allein nicht weiterkommst.
6. Baue Dir ein Netzwerk auf und nutze es.
7. Nutze aktuelle Software und Automatisierungen, die zu Deinem Business passen und für Dich sinnvoll sind.
8. Setze Dein Wissen um, lerne nicht auf Vorrat und sammle keine Zertifikate, nur weil Du Dich noch nicht bereit für den nächsten Schritt fühlst.
9. Plane Regenerationszeiten für Dich ein – und beachte sie.
10. Finde Dein Strahlen im Herzen, auch an dunklen Tagen.