

Renate Wettach (Hrsg.)

LÖWENBUSINESS

40 inspirierende Geschichten von
Erfolg und Selbstbestimmung



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung einer Grafik von pixabay.com
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Kapitels.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-945542-56-9 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-57-6 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2021, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

www.loewenstern-verlag.de

.....
: Weiterführende Tipps und Infos der Autor*innen dieses Buches findest du :
:

GRATIS zum Download unter:

**[https://www.loewenstern-verlag.de/
loewenbusiness-geschenke](https://www.loewenstern-verlag.de/loewenbusiness-geschenke)**

.....

INHALTSVERZEICHNIS

Thomas Alwin Müller	11
Carina Haas	15
Claudia Augustin	19
Friedrich Schneider.....	23
Kathrin Pflanz	27
Jutta Müller-Liefeld	31
Sabine Schmitt.....	35
Dominik Düllberg	39
Stephanie Clever-Morawietz	43
Monika Deinhart.....	47
Dr. Dietmar F. Horch.....	51
Katharina Mathis.....	55
Elke Fischer	59
Benedikt Gieser	63
Sonja Traxel – FRIDA®	67
Filiz Birkeser.....	71
Kurt Scheidegger	75
Melanie Bade	79
Monika Anton	83
Claudia Traub	87
Andrea Windus	91

Laura und Raphael Wedel.....	95
Maria Tiede.....	99
Mario Oliva-Peña.....	103
Bettina Kaiser-Lüftner	107
Katrin Riediger	111
Melanie Sporns	115
Katharina Scharf.....	119
„Magic“ Danny Brose.....	123
Karla Braun	127
Nicole Luzar	131
Sarah Schütz	135
Nadine Stockmann	139
Monika Zehmisch.....	143
Olgun Aksoy.....	147
Simone Wieland – „Mona Wie“	151
Petra Zehentner	155
Sandra Uzdemir	159
Anna Agnieszka Kochel	163
David Daniel Mamesa	167

VORWORT

Skifahren in Dubai, den roten Ferrari fahren, persönliche Unabhängigkeit, die eigenen Kinder aufwachsen sehen, finanzielle Freiheit, nur noch mit Wunschkunden zusammenarbeiten – es gibt unzählige wahre und halb wahre Klischees über die Selbstständigkeit und diejenigen, die sich selbstständig gemacht haben.

Jetzt verraten außergewöhnliche Geschäftsleute zwischen 25 und 60 Jahren, warum sie der Magie der Selbstständigkeit erlegen sind. Alle haben sich ein eigenes funktionierendes Geschäftsmodell erarbeitet. Die Träume und Erfahrungen so vieler Lebensjahre vereint in einem Buch sollen dich inspirieren, wenn du darüber nachdenkst, ob dieser Weg auch für dich etwas sein kann. Du erfährst, welche Hürden auftauchen könnten, welche Beweggründe stark genug sind, um bis zum Erfolg durchzuhalten, und welche Abkürzungen es gibt.

Bislang unveröffentlichte Bekenntnisse von vierzig mutigen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft und dem sozialen Bereich zeigen, was alles möglich ist, wenn man in die Sichtbarkeit geht.

Wenn du am Überlegen bist, womit du dich selbstständig machen willst, dann findest du in diesem Buch eine ganze Reihe von Ansätzen. Von Künstler über Coach, Psychologin und Modedesignerin bis hin zu Experten für Finanz- und Steuerberatung reicht die Bandbreite dieses Buches. Das Handwerk ist ebenso vertreten wie Hochzeitsplanung und Übersetzung. Lass' dich inspirieren und anstecken von der Magie der Selbstständigkeit.

So unterschiedlich wie die jeweils ausgeübten Tätigkeiten sind auch die Beweggründe, die zur Selbstständigkeit geführt haben. Sei es, dass der bisher ausgeübte Arbeitsplatz einfach wegrationalisiert wurde, sei es, dass die persönliche Situation es nicht (mehr) erlaubte, sich zeitlich unflexibel an ein Unternehmen zu binden. Manchmal sind unerfüllte Träume und Wünsche

ausschlaggebend (Stichwort „Ferrari fahren“), und manchmal ist es der Ausweg aus einer finanziellen Notlage, aus der heraus sich Menschen selbstständig machen.

Immer aber ist die neue berufliche Tätigkeit verbunden mit einer großen Liebe und von Herzen kommendem Engagement für die Kunden.

Einen wesentlichen Beweggrund möchte ich hier noch erwähnen, der oft übersehen wird, der aus meiner Sicht jedoch ein ganz besonderes Qualitätsmerkmal für die Professionalität der angebotenen Leistung ist: Menschen machen sich häufig mit genau dem Thema selbstständig, unter dem sie persönlich jahrelang gelitten haben, es dann aber letzten Endes schafften, eine Lösung für ihr Problem zu finden. Gerade Selbstständige, die einen Leidensweg hinter sich haben, sind in besonderem Maße geeignet, anderen in deren Lebenskrisen weiterzuhelfen. Schließlich wissen sie aus eigener Erfahrung, was ihre Kundinnen¹ durchmachen und verfügen über das nötige Einfühlungsvermögen, um die richtigen Fragen zu stellen oder gezielte Hinweise für persönliche Weiterentwicklung zu geben.

Niemand ist mit einem goldenen Löffel im Mund zur Welt gekommen, sondern jede der Autorinnen dieses Buches hat sich ihr Business von der Pike auf erarbeitet und es zur Marktreife geführt. Nicht immer war der Anfang leicht. Und nicht immer hat es gleich auf Anhieb geklappt. Doch in jedem Fall haben Durchhaltevermögen, die richtige Grundeinstellung (neudeutsch auch „Mindset“ genannt), gepaart mit einer gehörigen Portion an Fachwissen und Expertise dazu geführt, dass alle am Buch mitwirkenden Selbstständigen ihren Kundinnen mit ihren Fähigkeiten und Begabungen dienen kön-

¹ Bevor du fragst: nein, wir „gendern“ in diesem Buch nicht auf einheitliche Weise, sondern die Texte sind authentische Berichte aus dem Leben und der Berufspraxis der Verfasserinnen und wurden vom Verlag nicht über einen Leisten geschlagen. Meine Entscheidung, hier im Vorwort den weiblichen Plural zu verwenden, beruht darauf, dass die Mehrzahl der Teilnehmerinnen am vorliegenden Buchprojekt Frauen sind. Daher erschien mir der weibliche Plural fairerweise angebracht. Selbstverständlich sind alle Männer und Diversen automatisch mit gemeint und eingeladen, sich mit angesprochen zu fühlen.

nen. Auch Disziplin sowie die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen hatten entscheidenden Einfluss auf den Erfolg.

Was ist deine Motivation? Weißt du schon, was dich antreibt? Was deine Augen zum Leuchten bringt? Welchen Kundinnen du mit deinen Begabungen dienen möchtest?

Selbstständige, die am Anfang ihres Weges stehen, stellen oftmals fest, dass sie der Austausch mit ihren ehemaligen angestellten Kolleginnen nicht weiter bringt. Daher ist es von enormer Bedeutung, sich möglichst frühzeitig mit Gleichgesinnten in beruflichen Netzwerken zu verbinden. Nur so bekommst du von Anfang an die richtigen Impulse, kannst Anfängerfehler vermeiden, ohne alles auf eigene Faust ausprobieren zu müssen.

Wenn du hierbei Unterstützung brauchst oder mehr über uns erfahren möchtest, sprich uns gerne an.

Wir freuen uns, dich kennenzulernen!

Deine *Renate Wettach*

Kontakt: geschaeftsleitung@loewenstern-verlag.de

Frankfurt am Main
Oktober 2021



THOMAS ALWIN MÜLLER

Künstler

<https://www.mopf.net>

<https://www.facebook.com/alwin.mopf>

https://www.instagram.com/alwin_mopf

Adlerstr. 22, 70794 Filderstadt

alwin@mopf.net



LANDGANG

„Gemeinsam sind wir stark“ fühlt sich in Zeiten des Sozialen Abstandhaltens schon wie eine Farce an, aber ich begreife es als eine sehr große und einmalige Chance. Danke Renate für die Möglichkeit, dass ich mit 39 anderen Selbstständigen an deinem kreativen Buchprojekt teilnehmen darf.

Eine liebe Freundin von mir sagte: „Leben ist, gut an der anderen Seite des Großen Ozeans anzukommen.“ Recht hat sie!!

Und ich habe keine Ratschläge in petto, wie alles gut oder besser wird und bin im letzten Jahr, wie nicht wenige, im Ozean des Lebens gestrandet und heftig mit dem Kiel aufgelaufen. Warum, wisst ihr alle. Mein Leben liegt noch in einem seichten Flachwasser des Innehaltens. Es ist Zeit für eine Zäsur, einen Landgang oder einen Blick zurück.

KÜNSTLER DURCH UND DURCH

Hinter mir liegen 21 Jahre Selbstständigkeit als Grafikdesigner, Illustrator, Schnellzeichner, Dozent und Kinderclown. Ich bezeichne mich als Künstler und war mit vielen hunderten Auftritten auf Bühnen in Deutschland unterwegs. Heftigstes Lampenfieber gehörte immer zu meinem Nervenkostüm, eine aufrechte Hommage des Lebens an den Künstler.

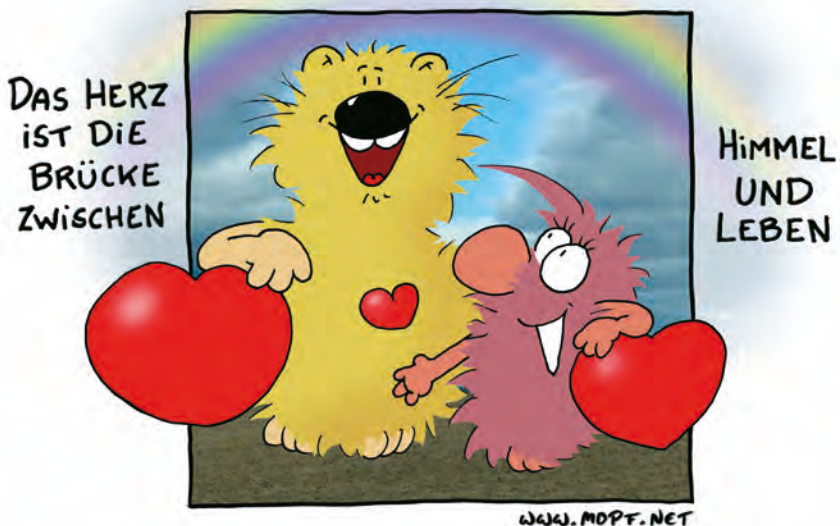
Die Anfänge meines Geschäftes waren für mich extrem schwer, mitten im Haifischbecken von unzähligen Mitbewerbern. Die allererste Zeichnung verkaufte ich im Jahr 2000 für fünf (5) D-Mark und meine Aufführungen für gerade mal fünfundzwanzig Märkli. Das war extrem mickrig, doch ich war stolz wie Bolle, musste ja „nur noch“ lernen, wie ich meine Leistungen und mich richtig verkaufen kann. Das kann ich bis heute nicht, weil es da kein „Richtig“ und kein „Falsch“ gibt. Das eigene Fell zu Markte zu tragen,

lag mir noch nie, denn Finanzen spiegeln nie das zurück, was wir wirklich wert sind. Wir sind unbezahlbar.

Es gibt Menschen, die lassen sich nach ihren Titeln entlohnen. Professor, Doktor, Diplom-Ingenieur, Hochwürden oder König. Ich finde es wichtig, dass das, was man kann, einem anderen etwas nützt. Das ist genau das, was meine selbstständigen Mitschreiber und ich in diesem Buch hier zeigen.

DIE GEBURT DES MOPF

Am Tag meiner Selbstständigkeit, dem 1. April 2000, ist ein ganz liebes Wesen in mein Leben und in diese Welt gehuscht. Kein Aprilscherz, ein „Mopf“. Inzwischen ist er 21 Jahre alt, ganz volljährig. Er darf fast alles, und er möchte gern alles. Einige Freunde nennen mich sogar inzwischen liebevoll Mopf. Danke für die Ehre.



Seit drei Jahren sieht man Mopf und seine bezaubernde Freundin Nu wöchentlich in der Frauenzeitschrift LAURA. Ihr solltet ihn in der Zwischenzeit nun auch kennen!! Wenn euch so ein kleiner gelber Wuschel begegnet, dann wisst ihr, wo sein Heimathafen ist, in deinem und meinem Herzen.

Mopfi hat den Preis meiner Erstlingsgabe deutlich überschritten. Auf meiner Festplatte befinden sich tausende fertig kolorierte Zeichnungen, was als haptischen Rohstoff viele Kilogramm Papier bedeutet.

Auch die ersten mopfigen Mopfkuscheltiere existieren schon. Mein kleiner Junge ist mit voller Kraft dabei, die Herzen der Welt zu erobern, hat vielen den Tag und einigen auch schon das sprichwörtliche Leben gerettet. Nun hege und pflege ich ihn, auf dass er mich eines Tages ernähren wird. Das ist meine große Hoffnung. Und zur Hoffnung braucht es jede Menge Geduld. Und Geduld lernt man bekanntlich nur durch Geduld.

Die Strömungen und die Winde des Lebens haben sich gedreht. Ich habe mich ebenfalls in den letzten achtzehn Monaten sehr verändert. Zum Guten, wie Freunde mir bestätigen. Und selbst der Himmel hat in meinen Augen eine andere Färbung und eine neue Lebendigkeit bekommen.

Wir dürfen alles, NUR NICHT AUFGEBEN

Mopf und ich sind gerade dabei, die Segel zu setzen und werden nach unserem Landgang erneut in hohe See stechen. Wir hoffen auf ein gutes Ende unserer Lebensreise, drüben am anderen Ende, dem Ufer des großen Ozeans. Und das Ende ist bekanntlich immer gut.

Ahoi, ihr Lieben!

© Foto: www.fresh-photodesign.de



STEPHANIE CLEVER-MORAWIETZ



<https://www.clever-coachen.de>

<https://www.linkedin.com/in/clevercoachen>

<https://www.instagram.com/clevercoachen>

info@clever-coachen.de

ZWEIFEL. LOS. SCHÖN! – DIE MACHT DER SPRACHE

„DU BIST ES NICHT WERT“ UND „DU MUSST LIEB SEIN, DAMIT DU GEMOCHT WIRST“

Dies sind meine zwei höchst persönlichen Überzeugungen, die mich bereits mein ganzes Leben lang begleiten. Wie ein großes, verblasstes Tattoo stehen sie quer über meinem Herzen geschrieben, und nur ich kann sie heute noch sehen. Und das ist gut und wichtig. Denn diese Überzeugungen gehören zu einer Vergangenheit, an die ich mich erinnern möchte. Erinnern MUSS, um mein jetziges, mein neues Leben bewusst und mit all meiner Dankbarkeit leben zu können. Und wenn ich „leben“ sage, meine ich das Leben, das viele Menschen da draußen sich nach wie vor nicht (zu-)trauen. Ich lebe meinen ganz persönlichen Traum der Selbstständigkeit – unabhängig von starren Hierarchien und zweifelhaften Werten. Eben: Zweifel-Los. Und schön wird es dann ganz von allein, so viel steht fest!

Mein Mut zur Freiheit und der damit verbundenen Sichtbarkeit ist dabei gar nicht so selbstverständlich, wie es heute nach außen hin wirken mag. Aufgewachsen in einem Elternhaus, wo Selbstbewusstsein zu kurz kam und Visionen nicht gelebt wurden, wagte ich es praktisch nie, große Träume zu haben. Ich widerstand dem Impuls, Psychologie studieren zu wollen, lernte einen „vernünftigen“, kaufmännischen Beruf und arbeitete – unzufrieden, aber gewünscht bodenständig – vor mich hin.

Mein Vater erstickte meine aufkeimenden Veränderungswünsche oft unbewusst durch Aussagen wie: „Lass' das lieber sein“ oder „Bleib' auf der sicheren Seite.“ Und ja – das tat ich auch. Ich erbaute mir ein Schneckenhaus und hielt mich klein. Ich fühlte mich als ungeplantes Kind ohnehin nicht in

der Position, hohe Ansprüche zu stellen. Dies wurde mir mit acht oder neun Jahren zum ersten Mal schlagartig bewusst, als meine Mutter mir in einem Nebensatz erklärte, dass ich ein „Unfall“ gewesen sei. Ich hatte sogleich ein schreckliches Bild vor Augen, denn natürlich wusste ich damals bereits sehr wohl, was ein Unfall war. Etwas Schlimmes. Etwas, was die Menschen nicht haben wollen. Und obwohl meine Mutter nicht müde wurde, mir zu versichern, dass ich sofort gewollt und geliebt war und obgleich ich diese Liebe auch stets spüren konnte – ich behielt dieses prägende Bild des „nicht gewollt Seins“ lange Zeit in meinem Kopf. Und in meinem Herzen. Dieses kindliche, innere Bild entwickelte sich mit den Jahren zu einer scheinbar unumstößlichen Realität. Der Kreislauf des **negativen** Sprachmusters war geboren.

MEINE PERSÖNLICHE WENDE ...

... kam dann tatsächlich im Jahr der globalen Krise, Sommer 2020.

Ich erhielt just in dem Moment, wo ich vor der Wahl stand etwas Sinnvolles zu tun oder komplett durchzudrehen, die Möglichkeit der Fortbildung. Und es war weniger eine rationale Entscheidung, als vielmehr ein Aufschrei meines Herzens, diesen Weg für mich zu wählen. Innerhalb meines Fernstudiums wurde ich zum ersten Mal „gezwungen“, genau bei mir hinzusehen. Mich mit mir selbst zu beschäftigen. Meinem „nackten Ich“ Zeit und Energie zuzugestehen. Und genau das habe ich getan. Zum ersten Mal in meinem Leben.

Heute darf ich mein ganzes Wissen, all die neu gewonnene Liebe und Selbstakzeptanz weitergeben. An Menschen, die noch an der Stelle verharren, an der ich damals stand. Ich begleite sie auf ihrem Weg zurück zu sich selbst, ermutige sie dazu, sich zu (ver-)trauen! Wie das geht? Nun, es ist mit Sicherheit nicht leicht – aber es ist einfach. Wenn wir den Weg ER-kennen. Bei so vielen Menschen sind die Wege zur gewünschten Veränderung verschüttet, sie sehen den sprichwörtlichen Wald vor lauter Bäumen nicht. Ich gehe mit ihnen in vertrauensvoller Atmosphäre ihre ganz eigenen Mög-

lichkeiten durch und bilde Stärken, Fähigkeiten und Wissen heraus, das im Verborgenen oder Vergessenen liegt. Wir gestalten gemeinsam genau das „Zukunfts-Ich“, das die Klientinnen und Klienten sich zu sein wünschen. Bei mir steht dabei die **Sprache** ganz klar im Fokus. Denn, was die meisten völlig außer Acht lassen, ist folgendes: SELBSTgespräche, also Worte, die unseren Kopf nicht verlassen, sind genauso **mächtig** wie die Worte, die wir an den selbigen „geworfen“ bekommen.

Und: Wir **selbst** entscheiden über die Intensität des Schmerzes. Wir können uns dafür entscheiden, dass verletzende Worte uns das gesamte Leben vermiesen. Wir können uns aber auch dafür entscheiden, dass sie es eben NICHT tun. Und genau darum geht es in meinem Coaching – ach was – darum geht es einfach IMMER und ÜBERALL im Leben: Um (d)eine BEWUSSTE und FREIE Entscheidung FÜR etwas!

Durch meine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin durfte ich meine alten, verstaubten und unwahren Ansichten endlich **los**-lassen. Ich habe gelernt, dass Worte immer nur so mächtig sind, wie ICH es ihnen zuschreibe. Absolutismen wie „Das schaffe ich nie“ oder „Keiner mag mich“ gibt es in meinem Sprachschatz nicht mehr. Auch habe ich das Wort „**müssen**“ durch „**dürfen**“ ersetzt, die lästige Pflicht also zu einer Erlaubnis gemacht und dadurch an Entscheidungsmacht zurück gewonnen. Vor allem aber habe ich das Vertrauen in mich zurück gewonnen. Jenes Vertrauen, das in jedem von uns von Natur aus existiert.

Auch du wirst deinen persönlichen Weg in die Unabhängigkeit gehen. Wenn du dich bewusst und konsequent dafür entscheidest, erreichst du dein gewünschtes Ziel.

Zweifel-Los.



SONJA TRAXEL – FRIDA®

Expertin für innere und äußere Haltung

<https://frida-seminar.de>

<https://frida-seminar.de/links>

info@frida-seminar.de



VERZETTET ODER VIELSEITIG?

„Warum machst du so viel?“ „Was hat das denn mit deiner Arbeit zu tun?“ „Du kommst ja nie zur Ruhe!“ „Du überholst dich noch selbst.“ „Du verzettelst dich!“ „Ist dir das nicht zu stressig?“ – Immer wieder in meinem Leben hörte ich solche Sätze und fühlte mich verunsichert. Wenn es mir wirklich mal zu viel wurde und ich etwas aufgab, hatte ich kurz darauf ein neues Amt oder etwas Neues auf dem Programm, ohne dass ich es ändern konnte. Der Reiz war einfach zu groß. Ein Satz meiner Nachbarin traf mich sehr: „Du rennst vor dir selbst weg.“ Ich stockte und begann nachzudenken:

Ich war als Abteilungs-Assistentin und Patentbeauftragte eines mittelständischen Unternehmens, nebenberuflich als Fitnesstrainerin, mit meiner Rolle als Ehefrau, Mutter von zwei Jungs und fürsorgliche Tochter einer demenzkranken Mutter, meinem Hobby, dem Tanzen an Hiphop-Meisterschaften und den vielen Nebenbeschäftigungen wie aktive Flüchtlingshilfe und Engagement in Vereinen und Elternbeiräten sehr zufrieden und wollte eher noch mehr. Ich beschäftigte mich zusätzlich mit zunehmender Leidenschaft mit Bewusstseinsarbeit und Psychologie. Auf die Aussage der Nachbarin hatte ich keine Antwort.

FRIDA®, DEIN INNERER SCHWEINEHUND

Dann, eines Tages, ich war 43, kam im Urlaub FRIDA® in mein Leben! FRIDA® ist der innere Schweinehund, der vielleicht auch dich begleitet. Mit der Intention, mich von ein paar überflüssigen Kilos mithilfe gezielter Fitnessübungen zu trennen, entstand wie von selbst plötzlich mein eigenes, selbst entwickeltes Fitnesskonzept.

Auf wundersame Weise fielen mir die Übungen zu, die ich instinktiv mit meinem Fachwissen kombinierte und einfach mitschrieb. Innerhalb weniger Wochen hatte ich ein ausgeklügeltes Programm konzipiert, die Kombina-

tion der Übungen war keineswegs nur unter gesundheitssportlichen Aspekten, sondern auch organisatorisch und didaktisch eine perfekte und runde Sache. Parallel dazu entstand in mir der tiefe Wunsch, mentales Training und Techniken der Persönlichkeitsentwicklung mit diesem Fitnessprogramm zu verbinden – FRIDA® war geboren! **F**itness, **R**uhe, **I**nspiration, **D**enkanstöße, **A**ustausch.

FRIDA® , VON INNEN STARK

Im Yogastudio meiner Freundin bekam ich die Gelegenheit, mein FRIDA®-Konzept anzubieten und wunderbare Erfahrungen zu sammeln. All mein Wissen, meine Energie und die Erkenntnisse aus meinen Fortbildungen bündelte ich in meinem Herzensprojekt „FRIDA® – von innen stark“! Überglücklich erkannte ich, wie meine Teilnehmer*innen meine Ideen begeistert annahmen, sich entwickelten, und wie FRIDA® den Menschen außer Fitness und Körperbewusstsein auch eine Selbstwertsteigerung bringt. Dass mein Konzept etwas Besonderes ist und auf fruchtbaren Boden fällt, merkte ich schnell. FRIDA® ist so einzigartig, dass ich mit meinem Hintergrundwissen im Patentwesen den Markennamen FRIDA® schützen ließ.

Doch eine Sehnsucht war immer noch da: Reisen bedeutet für mich Aufregung, Action, Abwechslung, Neues sehen und erleben. In meinem Beruf war ich an den Schreibtisch gebunden und fühlte mich in meinem Einzelbüro, für das mich viele beneideten, eingesperrt. Dank FRIDA® kann ich mir meine Passion zu reisen erfüllen und FRIDA®-Seminare in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz anbieten.

Anfangs meldete ich mich nebenberuflich selbstständig. Mit einer Portion Mut und dem Rückhalt meiner Familie wagte ich dann 1,5 Jahre später den Sprung in die Vollzeit-Selbstständigkeit. Als mir bewusst wurde, wie mein Mann und meine beiden erwachsenen Söhne mich völlig selbstverständlich unterstützten – ob es um Homepage, Grafik, Technik ging oder ob ich einfach nur Zuspruch brauchte, empfand ich tief in mir das Gefühl, alles richtig gemacht zu haben.

HEUTE STEHT FRIDA® FÜR FREI, RESILIENT, INSPIRIERT, DANKBAR, AUTHENTISCH

In Seminaren für Führungskräfte reiche ich Managern und Abteilungsleitern, die oft unter hohem Druck stehen, einen Schlüssel, der ihnen die Tür zu einem leichteren Leben öffnet: der Schlüssel zu ihrer emotionalen Intelligenz. Gerade in einer zunehmend digitalisierten Welt gewinnt die Menschlichkeit an Bedeutung. Über viele Jahre konnte ich beobachten, dass sich eine kompetente Führungskraft weniger durch Fachwissen, sondern viel mehr durch Softskills und Charakter auszeichnet.

Das FRIDA®-Seminar mit und ohne Fitnessstil, mit Schwerpunkten wie Gelassenheit im Alltag oder Umgang mit Demenz sowie Vorträge und Workshops für unterschiedliche Zielgruppen werden von mir individuell gestaltet. Die Vielseitigkeit habe ich mir erhalten, sie erfüllt mich und ist mein Talent. Wieder höre ich von allen Seiten: Du musst dich fokussieren. Mit dem Fokus auf ein einziges Thema verzichte ich auf die Möglichkeit, Menschen in jeweils anderen Lebenssituation stärken zu dürfen. FRIDA® in ihren unterschiedlichen Variationen ist mein Fokus.

Was für andere vielleicht wie Stress aussieht, erlebe ich positiv und ich möchte es so. Mein Körper braucht Action, mein Kopf braucht Abwechslung, ich möchte am liebsten alles gleichzeitig machen und überall aktiv sein. Das Hören auf andere Stimmen kann uns vom eigenen Weg abbringen. Ich hinterfrage Äußerungen bewusst und überlege: Passt das für mich? Will ich das übernehmen? Authentizität bedeutet, sich selbst treu bleiben. Keep real!

Meine Antwort auf die Frage der Nachbarin lautet: Es mag wie Wegrennen wirken. Und es macht meine Persönlichkeit aus, alle meine Interessen sind wichtig. I DO IT MY WAY!

FRIDA® und ich lieben es.