

Inhalt:

- Übung 1: Was willst Du wirklich?
- Übung 2: Dein zukünftiges Tätigkeitsfeld
- Übung 3: Deine Startpunktanalyse
- Übung 4: Deine besten Werkzeuge
- Übung 5: Dein Angebot
- Übung 6: SoulBusiness-Routinen und -Rituale
- Das Feuerhüterinnen-Prinzip
- Weiterführende Links



Übung 1:

Was willst Du wirklich?

Nimm Dir etwas Zeit und schreibe die, aus Deiner Sicht 10 - 15 größten Probleme der Menschheit auf.

Ein paar Beispiele:

- der Zustand des Planeten (Umwelt, Klima, Ressourcenausbeutung)
- die Schere zwischen Arm und Reich
- der Gender-Pay-Gap
- die katastrophale Bildungslandschaft
- der Status und die Bezahlung von Pflegekräften
- die Art und Weise, wie Frauen sich immer noch unterdrücken lassen
- mangelnde Wertschätzung und Machtmissbrauch
- Sexismus
- Kommunikation und bewusstes Miteinander
- Mobbing
- häusliche Gewalt
- Kriege
- ...
- ...
- ...
- ...

Was auch immer es ist, schreibe alles auf, wo Du dringend Handlungsbedarf siehst. All die Dinge, von denen Du bisher glaubtest, Du könntest nichts daran ändern. Schreib sie auf!

Frage Dich dann, welches dieser Themen berührt Dich am stärksten?

Wofür schlägt Dein Herz? Oder vielleicht bist Du auch, sauer, oder wütend darüber?

Schreib es hier auf!

In meinen Augen das größte Menschheitsproblem ist:

.....

.....



Übung 2:

Wie kannst Du mit Deinem Wissen, Deinen Gaben und Talenten zur Lösung dieses Menschheitsproblems beitragen?

Freunde Dich mit dem Gedanken an, dass **genau Du** für viele Menschen genau das fehlende Puzzleteil bist, um zur Lösung dieses Problems beizutragen.



Wenn Du glaubst, Du seist zu klein, um etwas zu bewirken, verbringe eine Nacht in einem Raum mit einer Mücke

Dalai Lama

Egal, ob Du Yogakurse oder Malworkshops gibst. Egal, ob Du mit Kindern oder Erwachsenen arbeiten willst, Egal Du Körperarbeit machst oder eher auf der geistig- energetischen Ebene unterwegs bist. Es braucht nur einen Perspektivwechsel, um zu erkennen, dass Du bereits alles hast, was Du brauchst, um etwas in der Welt zu bewegen.

Aus dieser neuen Perspektive heraus, schreibe hier in der **Kurzversion** auf, wie Du mit Deinen **bereits vorhandenen Werkzeugen und Fertigkeiten** zur Lösung des, in Deinen Augen größten Menschheitsproblems beitragen kannst (Du wirst in Übung 4 Gelegenheit haben, hier konkreter zu werden)

Mein zukünftiges Tätigkeitsfeld kann z.B. folgendermaßen aussehen:

.....

.....

.....



Übung 3

Startpunktanalyse

Damit Du Dich auf Deiner Business Reise nicht verirrst, brauchst Du die genauen Koordinaten Deines Startpunktes.

Schau Dir radikal ehrlich an, wo Du in den folgenden 7 wichtigen Business-Bereichen aktuell stehst.

Finanzen, Zeitkapazitäten; Gesundheit & emotionale Stabilität (Resilienz); Ideen für Angebote bzw. Produktpalette; Werkzeuge (Ausbildungen, Erfahrungen, Praxis); Marketing Tools (Website, Newsletter, Marketing-Strategie) und potenzielle Kund*innen (Reichweite & Fangemeinde)

Konzentriere Dich dabei auf den IST-Zustand der 3 essenziellen Erfahrungsebenen: HABEN | TUN | SEIN

1. Finanzen

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....



2. Zeitkapazitäten

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....
.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....
.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....
.....

3. Gesundheit und emotionale Stabilität, bzw. Resilienz

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....
.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....
.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....
.....



4. Ideen für Angebote bzw. Produktpalette

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....

5. Werkzeuge (Ausbildungen, Erfahrungen und Handfertigkeiten)

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....



6. Marketing-Tools (Website, Newsletter, Blog, & Business-Strategie)

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....

.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....

.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....

.....

7. Potenzielle Kund*innen (Fangemeinde & Newsletterliste)

□ was habe/besitze ich? Was fehlt mir?

.....

.....

□ Wie agiere ich in diesem Bereich? Mit was davon bin ich happy? Was frustriert mich?

.....

.....

□ Was sind meine Eigenschaften in diesem Bereich? Wie erfahre ich mich? Was fühle ich diesbezüglich?

.....

.....



Übung 4

Deine besten Werkzeuge

Kleine Erinnerung: Das, was Dich innerlich ruft, hat ganz viel damit zu tun, worin in Deinen Augen **das größte Menschheitsproblem** besteht.

Es geht um das, was Dich echt nervt oder aufregt in dieser Welt. Es geht um das, wo Du am meisten Handlungsbedarf siehst und von dem Du die ganze Zeit dachtest, dass Du nichts tun kannst.

Damit es sich tief in Dir verankert, schreib es jetzt noch einmal auf:

In meinen Augen das größte Menschheitsproblem:

.....

Dies ist Dein großes „Warum?“ – Dein innerer Motor, der Dich immer weitergehen lässt, auch wenn es mal ungemütlich wird.

Wie kann daraus nun ein Angebotsfeld wachsen? Zunächst indem Du schaust, was Deine **besten Werkzeuge** sind.

Unter „beste Werkzeuge“ verstehe ich nicht nur, dass sie ausgesprochen wirkungsvoll sind, sondern vor Allem, **dass Du sie mit großer Leichtigkeit anwendest.**



Merke: Deine besten Werkzeuge zeichnen sich vor Allem dadurch aus, dass Du sie mit großer Leichtigkeit anwendest, sonst sind es nicht Deine besten Werkzeuge.



Was sind Deine besten Werkzeuge?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Übung 5

Dein Angebot

Finde heraus wie aus Deinen besten Werkzeugen nun ein Produkt oder ein Angebot werden kann

So geht's:

- Schreibe alle (wirklich alle) Ideen auf einen Zettel und hänge sie an Deine Planungswand.
- Sortiere sie dort in den kommenden Tagen und Wochen so lange um, und bringe sie in eine Ordnung, bis Du glasklar damit gehen kannst.

Kümmere Dich noch nicht um das „Wie genau?“ – gehe erst einmal für das „Was genau?“. Jedes Mal, wenn Du auf diese Wand schaust, arbeitet Dein Unterbewusstsein und wird Dir zum richtigen Zeitpunkt die „Wie genau?“-Lösungen zeigen.

Spüre genau, zu welchen Deiner Ideen Du ein glasklares „Ja!“ hast, und zu welchen nicht. Verbinde Dich immer wieder mit Deinem „Warum?“ – also mit dem Menschheitsproblem, das **mit Deinem Zutun** transformiert wird.

Die Zettel, die auch nach ein paar Wochen einfach nichts in Dir zum Schwingen bringen, können getrost abgehängt werden. Die Ideen, die anhaltend etwas in Dir zu Schwingen bringen, für die lohnt es sich loszugehen. Denke immer daran: Der Weg ist dort, wo die größte Angst ist.



Übung 6

SoulBusiness Routinen und -Rituale

1. Business – Routine: Augenöffner

Zeitpunkt: Am Morgen, unmittelbar nach dem Aufwachen

Du brauchst: Dich – im Aufwachmodus, Deinen Atem und Dein kraftvolles „Warum?“

Dauer: 2 Minuten

Der Moment unmittelbar nach dem Aufwachen ist sehr kostbar, weil wir dem Unterbewusstsein noch nahe sind und unsere ständige Denkerin noch nicht so aktiv ist. Es ist wie eine Zwischenwelt, die wir durchschreiten. Wir haben es in der Hand, auf welche Weise wir das tun.

Entweder beklommen, angstvoll, lustlos, jammernd und hilflos, zum Beispiel indem wir daran denken, welche ätzenden und wenig erfreulichen Dinge uns heute bevorstehen. Oder ermutigend, kraftspendend und lustvoll, indem wir uns an unser „WARUM?“ erinnern. Und zwar tagtäglich. **Frag Dich:** Was ist der Grund, warum es sich heute lohnt aufzustehen? Atme dabei tief ein und aus. Atme Dein „Warum?“ tief in Dich hinein, bis es all Deine Zellen wie ein helles, glitzerndes Licht durchflutet und sie regelrecht zum Brizzeln und Dein Herz zum Hüpfen bringt. Diese 2 Minuten können die kostbarsten Minuten Deines Tages werden. Indem Du Dich mit Deinem „Warum?“ verbindest, wirst Du Dich von Hindernissen und Stolpersteinen nicht länger abhalten lassen, sondern wirst sie wesentlich geschmeidiger und lässiger überwinden.

2. Business – Routine: Wachmacher

Zeitpunkt: Am Morgen, bevor Du ins Tagesgeschehen eintauchst

Du brauchst: Eine Dusche, ein Handtuch zum Abrubbeln, Deine Lieblingskörperpflege für hinterher

Dauer: 5 Minuten

Keine Ausreden mehr: Für dieses Ritual ist immer Zeit! Bringe maximale Lebendigkeit in Dein System und gönne Dir eine heiß-kalt Wechseldusche am Morgen. Beginne mit 30 Sekunden heiß, wechsle dann zu 30 Sekunden kalt. Wiederhole das 5x. In den „kalt“-Phasen wirst Du ganz automatisch Deinen Atem vertiefen. Gut so, denn Atem ist Leben! Lass es dabei ruhig auch laut werden im Bad. Ich garantiere Dir, Du wirst um ein Vielfaches wacher und präsenter durch den Tag gehen, wenn Du dieses Ritual täglich praktizierst. Nach der Dusche creme Dich ein und tue alles, damit Du Dich wohlfühlst in Deiner Körperin.



3. Business – Routine: Verschnaufpause

Zeitpunkt: Tagsüber alle 3-4 Stunden

Du brauchst: Ein Handy mit Erinnerungsfunktion und ggf. Musik

Dauer: 3 bis 5 Minuten

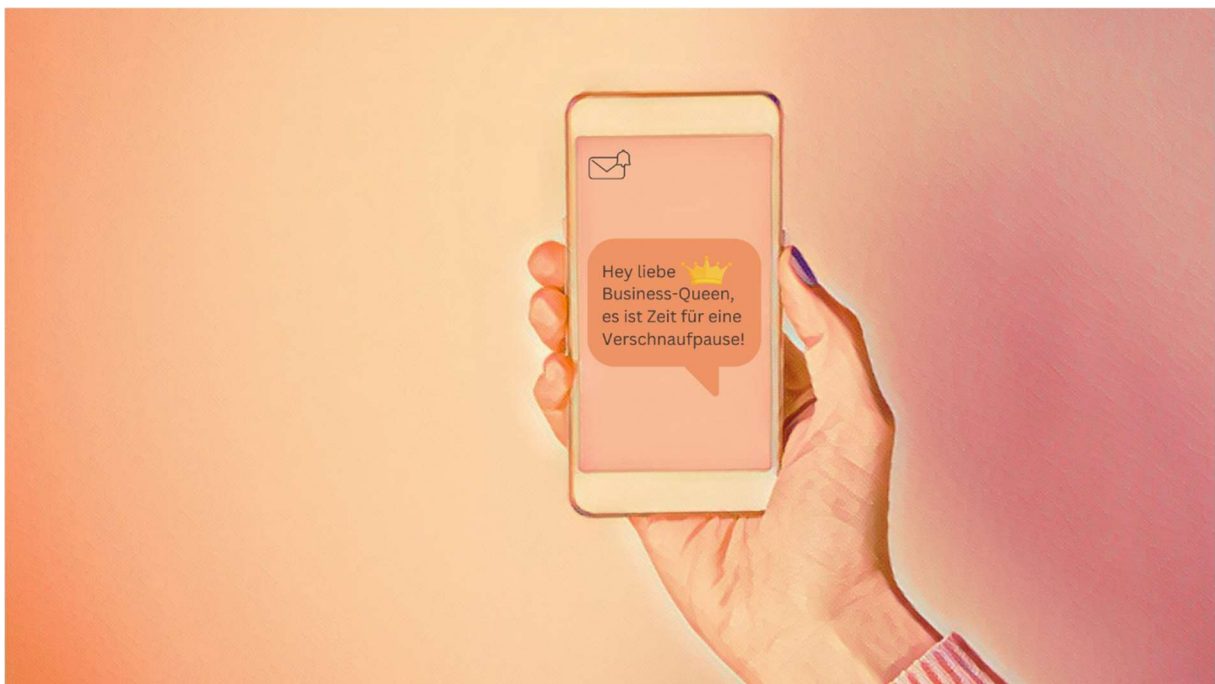
Besonders wenn wir für ein Thema brennen und gerade einen „Lauf“ haben, kommt uns eine Pause oft sehr ungelegen und wir übergehen sie. Für ein, zwei Tage geht das schonmal, doch auf Dauer bleibt die Kraft und die Freude auf der Strecke. Des Weiteren geht Dir Deine Konzentration flöten und Du machst mehr Flüchtigkeitsfehler, wenn Du zu sehr im Durchzieh-Modus bist.

Baue Dir daher eine gesunde Verschnaufpausendisziplin in Deinen Tag ein. Nutze auch hier die Funktion im Handy, die Dich daran erinnert: „Hey Liebes, Zeit für eine Pause. Dein Lieblingseis liegt im Gefrierfach. Genieße und atme!“

ACHTUNG: Verschnaufpause bedeutet **nicht:**

- für alle das Mittagessen zuzubereiten
- Dein Social Media Feed zu checken
- die Wäsche aus dem Trockner zu holen
- oder den Müll runterzubringen

Falls Du Dich dabei ertappst, Deine Verschnaufpause mit anderen Tätigkeiten zu füllen, setze ein Stopp! Nimm Deine Lieblingsmusik. Mach sie laut! Tanze wild! Oder geh an die frische Luft – eine Runde stramm um den Block.



4. Business – Routine: Die „Done“ – Liste

Zeitpunkt: 1x in der Woche, am besten vor dem Wochenende

Du brauchst: Einen Stift und einen Schreibblock oder ein Tagebuch

Dauer: 5 bis 10 Minuten

Journaling, also das tägliche Schreiben z.B. in ein Dankbarkeitstagebuch ist Dir vielleicht bekannt. Wenn Dir das bisher zu aufwändig war, ist dieses wöchentliche Ritual eine grandiose Alternative.

Die „Done“ – Liste („done“ – engl: „geschafft“) ist das Pendant zur To Do Liste. Sie hilft Dir, dankbar für die kleinen und großen Errungenschaften zu sein.

Die „Done“ – Liste ist ein **mega Motivationsbooster**, denn sie hilft Dir nicht nur dabei, zu erkennen, wie viel Du schon geschafft hast. Sie führt Dir auch vor Augen, dass Du auf einem guten Weg bist, was Du schon alles erreicht hast und dass es lohnt sich, weiterzumachen.

Gerade in Zeiten, in denen Du das Gefühl hast, dass Du nicht vom Fleck kommst, hilft Dir die „Done“ – Liste zu erkennen, dass es durchaus ein paar Dinge gab, die Dich ein Stück weitergebracht haben und auf die Du stolz sein kannst.

So gehst Du vor:

Nimm Dir am Ende Deiner Business-Woche ein paar Minuten Zeit. Schreibe auf, was Du in dieser Woche alles gerockt hast.

Schließe die Arbeitswoche ab, indem Du das würdigst, was gut gelaufen ist und damit in den Frieden kommst, was vielleicht noch Luft nach oben hat.

Sag Dir (innerlich oder laut): *„Ich habe mein Bestes gegeben, mehr war diese Woche nicht drinnen. Es ist total okay, wie es ist. Ich bin total okay, wie ich bin. Nächste Woche ist eine neue Woche und ich freu mich darauf, mich neu auszuprobieren und zu erleben.“*



Schaue nicht nur darauf, was noch alles zu tun ist, sondern feiere auch, was Du schon alles getan hast.



Das Feuerhüterinnen – Prinzip

Die 5 Phasen des Business Aufbaus:

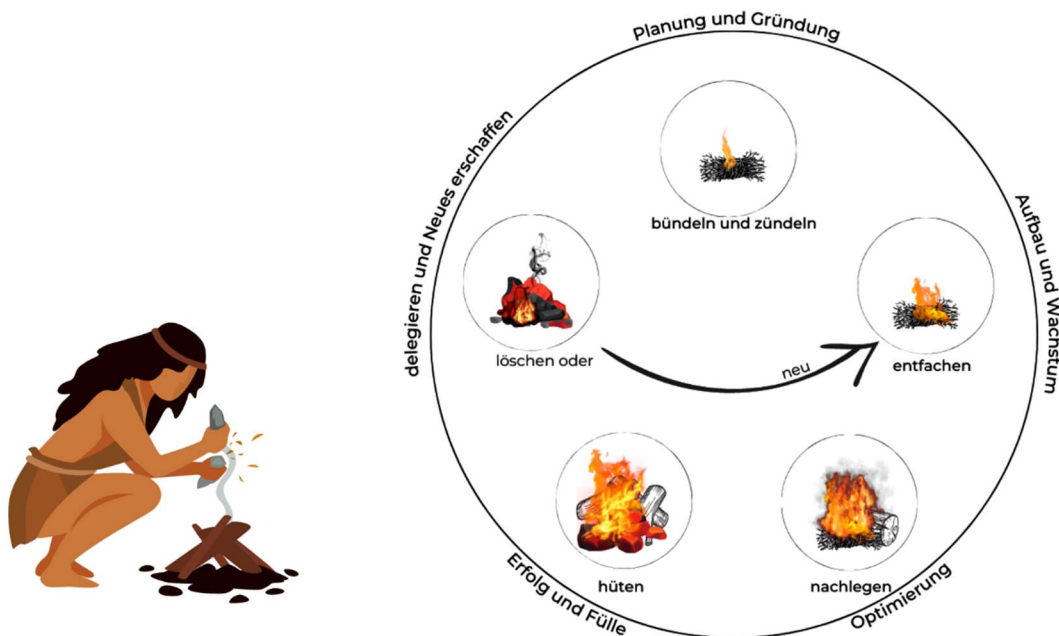
Für uns Frauen kann der männliche Weg des Erfolges unendlich anstrengend werden. Höher! Schneller! Weiter! – dabei blieben unsere wertvollen intuitiv-feinsinnigen Fähigkeiten oft auf der Strecke.

Als spirituell-verwurzelte Unternehmerin ist mir sehr daran gelegen, den Erfolgsweg auf eine weibliche Weise zu gehen.

Dazu gehören nicht nur Rituale, Zeremonien und stärkende Routinen, sondern auch das Wissen darum, dass alles Leben einem natürlichen Zyklus entspringt. Wollen wir eine der Zyklusphase überspringen oder beschleunigen, unterbrechen wir den natürlichen Zyklus und unser System gerät aus der Balance.

Um dies klarer zu veranschaulichen, habe ich das Feuerhüterinnen-Prinzip entwickelt. Es besteht **aus 5 Phasen**.

Dieses Feuerhüterinnen – Prinzip ist eine gute Orientierungshilfe für den erfolgreichen Aufbau Deines SoulBusiness. Auf den nächsten Seiten kannst Du Dir einen Überblick verschaffen.



Phase 1

bündeln und zündeln



1: Planungs- und Gründungsphase

Du erforschst, was Dein Ausgangspunkt ist und welche Ressourcen Dir zur Verfügung stehen. Du findest heraus, was Du in der Welt bewirken willst und welche Werkzeuge (Fähigkeiten, Ausbildungen und Handfertigkeiten etc.) Du dafür nutzen willst. Du überlegst Dir erste Angebote und überprüfst, womit davon Du resonierst.

Phase 2

entfachen



2: Aufbau- und Wachstumsphase

Du beginnst, Dich sichtbar zu machen – vielleicht mit einer Website und/oder auf Social Media. Erste Buchungen oder Verkäufe finden statt. Vielleicht kommen auch wieder Ängste und Zweifel. Doch dieses Mal stehst Du klar und aufgerichtet für Dein Business ein. Du erinnerst Dich täglich daran, warum Du hier angetreten bist.

Phase 3

nachlegen



3: Optimierung

Du hast jetzt eine schöne „Business-Glut“ erzeugt. Jetzt legst Du nach! Vielleicht mit einem hochpreisigen Programm oder mit einem Blog oder Podcast, der Deinen Bekanntheitsgrad erheblich steigert. Du analysierst und sortierst aus, was nicht funktioniert, bzw. woran Du keine Freude hast. Mehr und mehr verfeinerst Du auch Dein Zielpublikum und findest Deine SoulBusiness – Lieblingsmenschen. Es wird immer leichter.



Phase 4

hüten



4: Fülle und Erfolg

Dein Business-Feuer brennt jetzt stabil. Du kannst Dir jetzt auch mal erlauben, einfach die Wärme und das Licht zu genießen. Du hast ein gutes Gespür fürs Timing entwickelt und weißt genau, wann es Zeit ist, das nächste Holzsplit aufzulegen. Du musst jetzt nicht mehr ständig neue Angebote erstellen. Du bist so gefestigt, dass Du Deine Programme wiederholt erfolgreich launchst. Du bist sichtbar und hast einen konstanten Zustrom von Kund*innen. Wohlstand und Fülle stellen sich ein.

Phase 5

löschen oder neu entfachen



5: Delegieren und Neues erschaffen

Du führst Dein Business nun mit der Erfahrung einer gereiften Unternehmerin. Vielleicht stellst Du nun Mitarbeiter*innen ein, an die Du wichtige Aufgaben delegierst. Vielleicht hast Du auch Nachfolger*innen, an die Du Dein Business nach und nach übergibst. Du wählst jetzt, ob Du die Glut erhalten willst, um etwas Neues zu starten, oder ob Du sie erlöschen lässt bzw. sie an andere weitergibst.

Hast Du die 5 Phasen einmal vollständig durchlaufen, stellt sich eine große Leichtigkeit ein – in allem, was Du tust – auch in möglichen neuen Projekten.

Du bist gelassen und schöpfst aus dem Vollen – sowohl finanziell als auch was Dein Know-how und Deinen Impact angeht. Du bewirkst etwas in der Welt.

Es ist sehr wichtig, dass Du weißt, was Du mit diesem „mehr als genug“ nun tust. Lausche genau in Dich hinein, was darf mit dem Geld bewegt werden?



Liebe Frau,

Herzlichen Glückwunsch, Du hast jetzt einen klaren Fahrplan, um die nächsten Schritte in Deinem SoulBusiness einzuläuten.

Ich hoffe, Du bist inspiriert und motiviert. Am besten Du nimmst den Schwung aus dem Workshop gleich mit.

Wenn Du Dir Unterstützung wünschst, gilt mein Wort: Du erhältst **kostenlosen Mailsupport von mir persönlich**, falls Du an einem Punkt nicht weiterkommst, oder Fragen hast.

Schreib mir einfach eine Mail an info@arianegruebler.com

Weiterführende Links

Du bist auf der Suche nach einer guten Webdesignerin?

Werde Deine eigene Webdesignerin! In meiner Homepagewerkstatt helfe ich Dir, Deine Domain zu sichern. Ich baue Dir die Website-Struktur auf und schule Dich anschließend, damit Du eigenständig daran arbeiten und sie aufbauen kannst. Das alles für kleines Geld.

Hier kannst Du mehr darüber lesen: <https://www.arianegruebler.com/arianes-homepage-werkstatt/>

Du kannst schon jetzt gleich damit beginnen, Deine Website professionell zu planen – ohne Technikwissen, sondern vollkommen analog. Hod Dir einfach meinen genialen Website Planer, for free!

<https://www.arianegruebler.com/website-planer/>

Deine

Ariane

