



## Inhalt der Leseprobe:

Prolog

Weibliches und männliches Prinzip

Es braucht Zeit

Selbstbefreiung

Das richtige Timing: Der Jahreszyklus

Das Feuerhüterinnen – Prinzip

- Phase 1: Bündeln und Zündeln
- Phase 2: Entfachen
- Phase 3: Nachlegen
- Phase 4 und 5 im Buch

Rituale und Zeremonien

- Anleitung Loslass-Ritual: Aktives Scheitern



*Ich widme dieses Buch allen Klientinnen und mutigen Businessheldinnen, die mit charmanter Penetranz und liebevoller Hartnäckigkeit immer wieder nachgefragt haben, wo all das, was ich tagtäglich weitergebe denn nun endlich auch nachzulesen sei. Hier, liebe Frauen. Hier!*



Dieses Buch ist wie eine Freundin, die Du Dir an Deiner Seite wünschst, wenn Du Dich einer der großen Herausforderungen Deines Lebens stellst: Ein beseeltes Business zu gründen und erfolgreich aufzubauen. Natürlich wird es keinen echten Menschen ersetzen. Doch es wurde von einem echten Menschen geschrieben. Von einer Frau, die sehr an Deinem Erfolg interessiert ist. Viele Frauen denken immer noch, Erfolg sei Männersache, und außerdem egoistisch. Das beruht darauf, dass beispielsweise die Frauen meiner Generation ihre Karriere-Väter meist als permanent abwesend erlebt haben. Immer hatten sie Wichtigeres zu tun. Und wenn sie dann einmal da waren, standen in der Regel ihre eigenen Bedürfnisse im Vordergrund. Kein Wunder also, dass der Glaube, Egoismus sei der Preis von Erfolg sich so hartnäckig in unseren Gehirnwindungen verhakt hat, dass wir dies sogar – wenn auch unbewusst - an unsere Töchter weitergegeben haben.

Mittlerweile weiß ich: Erfolg ist gut. Erfolg ist natürlich. Erfolg ist Leben. Erfolg kitzelt das Beste aus Dir heraus. Ohne Dich zu kennen, weiß ich, dass Du der Welt in Deiner schönsten, stärksten und erfolgreichsten Version am besten dienen wirst. Je erfolgreicher Du in Deiner Arbeit bist, umso weitreichender sind die Veränderungen, die Du auf allen anderen Ebenen (nicht nur) Deines Lebens bewirkst. Jedes Mal, wenn sich eine Frau aufmacht, eigene kraftvolle Formate zu designen, in denen sie ihre einzigartigen Gaben und Talente zur Verfügung stellt, wird sie zur Unterstützerin für tiefgreifenden Wandel auf diesem Planeten. Das setzt viel Energie frei – in Form von Selbstvertrauen und Mut. Diese Energiewelle kann Dein gesamtes Umfeld berühren und inspirieren. So geschieht Veränderung. Die Menschen beginnen, alte Grenzen infrage zu stellen, ebenfalls größer zu denken und zu handeln.

## Weibliches und männliches Prinzip

Als Frau ein Business aufzubauen bedeutet, Dich dem ständigen Wandel hinzugeben, denn der weibliche Erfolgsweg ist ein Zyklus – ein Kreislauf des Wandels, der Dich immer wieder auf neue Erfahrungsebenen hebt.



Das ist es, was wir Frauen als Erfüllung erleben. Männer hingegen gehen meist einen möglichst gradlinigen Weg. *Vorwärts* ist ihre Energie. Erfüllt sind sie, wenn sie ein Ziel erreicht haben. Dann analysieren sie den Weg, optimieren ihre Vorgehensweisen und visieren anschließend das nächste, meist größere Ziel an. Beide Qualitäten – weiblich und männlich – sind für das Gelingen in Deinem Business existenziell.

Dieses Buch soll Dir Aufschluss darüber geben, was Du tun kannst, in die Qualitäten beider Prinzipien einzutauchen. Wir leben in einer Zeit, in dem Businessaufbau bestimmten Paradigmen unterliegt. Analysen, Wirtschaftlichkeit, Steuern, Digitalisierung, all dies sind eher männlich geprägte Aspekte. Ebenso sind weibliche Aspekte, wie Hingabe, Gemeinschaftssinn, Kreativität, Intuition und Empathie gefragt, um aus einer Businessidee ein wirklich beseeltes Business zu machen.

## Es braucht Zeit

Viele Frauen, die mir begegnen, sehnen sich meist nach einem Business, das ihnen nicht nur Geld bringt, sondern ihnen auf allen Ebenen ein erfülltes Leben ermöglicht. Nur wenige von ihnen können sich ausschließlich dem Businessaufbau widmen. Strukturell ist unsere Gesellschaft längst nicht so weit, dass Frauen hier mit verlässlicher Unterstützung rechnen können. Auch aus diesem Grund ist mir wichtig, dass Du verstehst, dass es Zeit braucht, bis Du annähernd von Deinem Business leben kannst. Ich selbst habe rund 10 Jahre gebraucht, bis meine Selbstständigkeit mich einigermaßen ernährt hat, weitere 7 Jahre hat es gedauert, bis mein Business mich wirklich erfüllt und mit Wohlstand gesegnet hat. Grobe Fehlentscheidungen hatten mich nicht nur einmal zurück auf Start katapultiert. Auch das kann Dir passieren. Kein Grund die Flinte ins Korn zu werfen. Durchhaltevermögen und eine gewisse Hartnäckigkeit sind hier auf jeden Fall hilfreiche Eigenschaften, um ein Businessfeuer zu entfachen, das Dich konstant wärmt und nährt.



*Feuerenergie* bedeutet, permanent im Wandel zu sein. Beim Feuerhüterinnen-Prinzip geht es genau darum. Ist Dein Business Feuer erst einmal entfacht, befindest Du Dich, synchron zu Deinem Business in einem andauernden Transformationsprozess. Es ist ein Zyklus aus Werden und Vergehen.

Anhand des Feuerhüterinnen-Prinzips kannst Du entdecken, in welcher Business-Phase Du Dich aktuell befindest. Du kannst erkennen, wo Du möglicherweise feststeckst, was die Gründe dafür sind und auf welche Weise Du wieder Bewegung reinbringen kannst. Die 5 Phasen des Feuerhüterinnen-Prinzips schenken Dir tiefgreifendes Verständnis dafür, was genau diese neue, weibliche Selbstständigkeit ausmacht.

Dies ist also meine herzliche Einladung an Dich, aus den unzähligen Inspirationen in diesem Buch zu schöpfen, um Seele in Dein Business reinzubringen, einen entspannteren Umgang mit Widerständen zu etablieren und Deinen einzigartigen Erfolgsweg in jeder der 5 Phasen zu meistern.



## Selbstbefreiung

„Ariane, jetzt ist mir endlich ist mir klar, was mit mir und meinem Business los ist!“ das war Sandras\* erste Reaktion, nachdem ich ihr das Feuerhüterinnen-Prinzip vorgestellt hatte. Sie grinste von einem Ohr zum anderen. Die Erleichterung war ihr anzusehen. Plötzlich war wieder Lebendigkeit in sie eingekehrt. Sie saß aufgerichteter und ihre Augen strahlten. Kein Wunder, denn eine große Last war von ihr abgefallen: Die Last der Schuld. Nein, es war nicht ihre Schuld, dass sie mit ihrem Business nicht vorankam. Sie hatte nur bislang mit den falschen Methoden gearbeitet. Mit alten Methoden, die zugegebenermaßen für Männer gut funktionieren. Für uns Frauen nur bedingt. Die Methode der Feuerhüterinnen bringt viel Erleichterung. Sie erspart Missverständnisse, sinnlose und zermürende Gedanken von Schuld und Scham - und sie erspart auch Umwege, die oft direkt ins Drama führen. Das ist so befreiend!

Für uns Frauen kann es unendlich anstrengend werden, wenn wir ausschließlich dem männlichen Erfolgsweg folgen. Höher! Schneller! Weiter! – dabei blieben unsere wertvollen kreativen und intuitiv-feinsinnigen Fähigkeiten oft auf der Strecke. Als spirituell-verwurzelte Business-Mentorin ist mir sehr daran gelegen, Dir zu zeigen, wie Du den Erfolgsweg auf eine weibliche Weise gehen kannst. Dazu gehören nicht nur Rituale, Zeremonien und stärkende Routinen, sondern auch das Wissen darum, dass alles Lebendige (auch Dein Business) einem natürlichen Zyklus entspringt: dem Zyklus von Werden und Vergehen. Wollen wir eine der Zyklusphasen überspringen oder beschleunigen, gerät das ganze System in Schiefelage.

Wenn Du zu den Frauen gehörst, die immer wieder einmal von Kopfschmerzen und Migräne, von Magen und/oder /Darmproblemen, Unterleibschmerzen, Virusinfektionen oder Erschöpfungszuständen in die Knie gezwungen werden, dann weißt Du, was ich damit meine. Ebenso können kleine oder auch größere „Katastrophen“ im Außen symptomatisch für ein System sein, das überlastet und daher nicht in Balance ist.

*Name geändert\**



Das heißt nicht, dass es derlei Herausforderungen nicht mehr geben wird, sobald Du den Weg der Feuerhüterinnen bewusst gehst, doch werden sie Dir nicht so groß und dramatisch erscheinen, weil Du in Deiner Kraft und somit in der Lage bist, sie zu meistern.

Auch angstvolle und zweifelnde Gedanken über uns und unser Business sind Türöffner für Dramen im Außen. Wir heißen sie unbewusst willkommen, weil sie uns als „das kleinere Übel“ erscheinen. Lieber *müssen* wir uns um die plötzlich erkrankte Tante kümmern, als weiter an unserem Premium Angebot zu feilen. Lieber *müssen* wir die Freundin trösten, die Liebeskummer hat, anstatt unseren morgigen Workshop vorzubereiten (den verschieben wir dann lieber – ging ja leider nicht anders).

Eines darf Dir klar sein: Diese Herausforderungen werden höchstwahrscheinlich nicht aufhören, doch Du wirst weniger empfänglich dafür sein. Du *bleibst* bei Deinem Feuer. Du *legst nach*. Du *hütest* es und sorgst dafür, dass es *nicht verglimmt*. Das Gute ist, dass Du es dabei selbst in der Hand hast, zu welchem Zeitpunkt Du ein großes Feuer entfachen willst, das viele Menschen anzieht, und wann Du es vorziehst, Dich etwas zurückzuziehen und dabei nur die Glut am Glimmen hältst. Dabei spielt das richtige Timing eine oft unterschätzte Rolle.

## Das richtige Timing: Der Jahreszyklus

Für mich bedeutet Erfolg, mich auch den Impulsen, die mir von der Natur geschenkt werden, hinzugeben. Genau so haben sich auch Ur-Völker, wie z.B. die Kelten in ihren Jahreskreisfesten den Impulsen der Natur, der Gestirne, den Gezeiten hingegeben. Letztlich waren alle Rituale, die an den Jahreskreisfesten zelebriert wurden Erfolgsrituale: erfolgreiche Aussaat, erfolgreiches Hüten und Pflegen der Beete, erfolgreiche Ernte, erfolgreiches Lesen des Saatguts für das kommende Jahr, erfolgreiches Einlagern der Vorräte für die Wintermonate.



Die Energien der jeweiligen Jahreskreisfeste wirken ausgesprochen stark. Die Zeit zwischen Wintersonnenwende und Sommersonnenwende begünstigt die eher männlich geprägten Aspekte, wie z.B. kraftvolle Aktion, nach Außen gehen, Sichtbarkeit usw. Die Jahreskreisfeste Imbolc, Ostara, Beltane und Litha sind wichtige Impulsgeber dafür.

Die andere Jahreshälfte bietet eher Raum für die weiblichen Aspekte, wie kreativer Rückzug, hinter den Kulissen arbeiten, Zeit für Reflektion und Korrektur und daraus neue Ideen gebären. Impulse dafür geben die Jahreskreisfeste Lughnasadh, Mabon, Samhain und Yule. Im Kapitel *Businessrituale* erfährst Du, wann genau diese 8 Jahreskreisfeste stattfinden und erhältst einen tiefen Einblick in deren Bedeutung und wie Du sie in Deinem Business zelebrieren kannst.

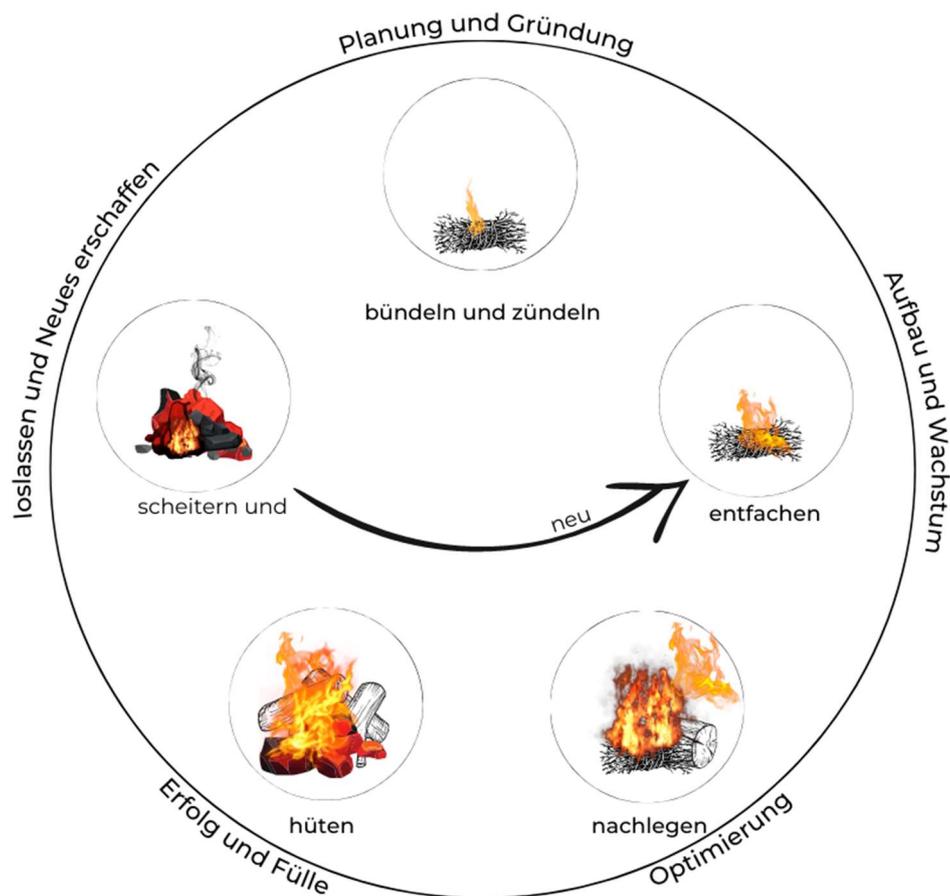
Für Dein gesundes Businesswachstum kann es sehr hilfreich sein, diese Jahreskreisfeste zu beachten. Die Energien an diesen Tagen sind ausgesprochen hoch und geben Deinen Vorhaben Rückenwind. Das richtige Timing spielt also eine große Rolle. Nicht nur einmal habe ich Frauen straucheln sehen, weil sie für ihr Projekt, ihre Eröffnung, ihren Onlinekurs-Launch schlichtweg einen ungünstigen Zeitpunkt im Jahreszyklus gewählt hatten. Dasselbe Projekt, der Fangemeinde zu einem anderen Zeitpunkt präsentiert, brachte hingegen plötzlich den gewünschten Durchbruch und ließ ihr Businessfeuer in die nächste Phase gehen.



## Das Feuerhüterinnen - Prinzip

Um die 5 Phasen des Business Aufbaus besser zu veranschaulichen, habe ich das Feuerhüterinnen-Prinzip entwickelt. Seit Urzeiten machen die Menschen Feuer. An der Methode hat sich in tausenden von Jahren nicht viel geändert. Es gibt nicht viele Handlungen, die heute noch genauso ursprünglich sind, wie zu Beginn der Menschheitsgeschichte. Hier gab es offensichtlich nichts zu optimieren. Feuer machen ist Feuer machen. Punkt.

Du bündelst feine Äste oder Reisig. Du zündelst, bis Du eine kleine Flamme hast. Du entfachst das Feuer und erst, wenn Du eine schöne Glut hast, legst Du nach. Das Feuerhüterinnen – Prinzip beruht auf dieser ursprünglichen Methode und ist eine gute Orientierungshilfe für den erfolgreichen Aufbau Deines SoulBusiness. Auf den nächsten Seiten kannst Du Dir einen Überblick verschaffen, was es damit auf sich hat



## Phase 1: Bündeln und Zündeln

### Planungs- und Gründungsphase

In dieser ersten Phase erforschst Du, was Dein Ausgangspunkt ist und welche Ressourcen Dir zur Verfügung stehen und welche davon Du einsetzen willst, um Dein Business zu realisieren. Du hast eine Idee. Du willst sie weiterentwickeln. Du schmiedest Pläne, auf welche Weise Deine Idee sich zu einem Business entfalten kann. Du trägst alles zusammen, Du sammelst und bündelst Informationen. Auch wo Du z.B. Unterstützung erhalten kannst, oder was zu tun ist, damit sich Dein bisheriges Leben (Kinder, Familie etc.) mit Deinem Business vereinbaren lässt. Du findest heraus, was Du in der Welt bewirken willst und welche Werkzeuge (Fähigkeiten, Ausbildungen und Handfertigkeiten etc.) Du dafür nutzen willst. Du stellst Fragen nach Deinen tiefsten Beweggründen und befasst Dich mit dem, was Dich einzigartig macht und was Dein innerer Funke ist, mit dem Du Dein Feuer entfachen willst.

Damit die Beschäftigung mit all diesen essenziellen Themen nicht im Sande verläuft, empfehle ich Dir, schon in dieser Anfangsphase damit zu beginnen, eine eigene Website aufzubauen. Immer wieder berichten mir Frauen, dass die Arbeit an ihrer Website einen beachtlichen Transformationsprozess in Gang gesetzt hat. Du gewinnst so viel Klarheit, nicht nur für Dein Business, sondern auch für Dich persönlich, wenn Du z.B. an den Texten auf Deiner Website feilst. In meinem *Legendär!* Mentoringprogramm tun wir 6 Monate lang nichts anderes. Bislang habe ich noch keine Frau erlebt, die während dieser Zeit nicht einen Großteil ihrer Ängste und kleinhaltenden Gedanken überwunden hat und über sich selbst hinausgewachsen ist.

Diese erste Phase ist oft eine Rückzugsphase. Du willst nicht so viel mit anderen sein, willst Dir Deine Ideen nicht von anderen *zerquatschen und miesmachen* lassen. Bitte unterdrücke keine Deiner Ideen, oder lass sie Dir ausreden – auch wenn sie Dir noch so abgefahren erscheint. Sehr wahrscheinlich wirst Du nicht alle Ideen umsetzen, doch ist es wichtig, dass Du in dieser Phase Deine volle Schöpferinnenpower spürst.



Noch kannst Du nicht einschätzen, wie groß Dein Businessfeuer wird. Auch aus einem kleinen, geschickt gebündelten Reisig kann ein beachtliches Feuer werden. Dies ist also eine sehr intuitive Phase. Spüre haargenau, zu welchen Ideen und Projekten Du ein uneingeschränktes, glasklares *Ja!* hast, und wo nicht.

## Stolpersteine in Phase 1

Wenn Du Dein tiefstes *Wofür?* nicht glasklar hast, passiert es in dieser Phase schnell, dass Du Dich verzettelst. Du verlierst Dich in Deinen kreativen Träumereien oder dem ausufernden Design Deiner Website und kannst irgendwann nicht mehr spüren, ob das, was Du gerade tust, Deinem Business überhaupt dient. Um in der Symbolik des Feuermachens zu bleiben: Du machst Dich auf den Weg, um einen gut durchgetrockneten Reisig zum Zündeln zu sammeln, stattdessen beginnst Du nach einiger Zeit die Blümchen am Wegesrand zu pflücken. So bleibst Du ewig in der Planungsphase stecken. Im Grunde bist Du eher ins Blümchenpflücken verliebt, als dass Du daran interessiert wärst, ein Feuer zu machen.

Regelmäßig kommen Frauen zu mir, die in dieser Planungsphase seit Jahren feststecken, weil sie bisher immer noch tollere MindMaps, Vision Boards oder Technik-Tools angehäuft hatten. Nie kamen sie ins Tun. Sie handelten nicht, probierten sich nicht aus. Und wenn, dann gaben sie schnell wieder auf. Sie vergaßen, was sie ursprünglich umsetzen wollten, und brauchten immer noch eine Liste, noch ein Konzept, noch einen Kurs, um noch besser zu planen. Sie wollten nicht *irgendein* Feuer machen. Sie wollten *das perfekte Feuer* machen. Da sie in dieser Phase nie sicher sein konnten, ob sie das hinbekommen, sind sie jahrelang beim Bündeln steckengeblieben. Nie haben sie gezündelt und schon gar nicht ihr Feuer entfacht.



## Phase 2: Aufbau- und Wachstumsphase

### Entfachen

Du lässt Deinen Funken überspringen, beginnst, Dich zu zeigen, und schaltest z.B. Deine Website live. Vielleicht druckst Du Visitenkarten und Flyer. Du meldest Dein Gewerbe an, beantragst eine Steuernummer, kümmerst Dich um Deine Krankenversicherung und eröffnest ein Geschäftskonto. All das erfüllt Dich. Du bist happy. Adrenalin pur. Alles ist neu. Du bist nun als Kleinunternehmerin sichtbar und greifbar. Gleichzeitig kommen auch Reaktionen von außen, von Menschen, die Dir vielleicht nicht so nahe und möglicherweise nicht so wohlgesonnen sind, wie Deine Liebsten. Sie mäkeln vielleicht an Deinen Angeboten rum oder an Deinen Preisen. Vielleicht kommen dadurch auch bei Dir wieder Unsicherheiten hoch: „Werden sie meine Angebote buchen?“, „Schaffe ich das alles?“

Das alles ist ein wesentlicher Bestandteil im Prozess des Entfachens. Lass all die Ängste und Zweifel durch Dich hindurchfließen, hinein in Mutter Erde. Dieses Mal stehst Du klar und aufgerichtet für Dein Business ein. Im besten Fall macht das Entfachen Deines Businessfeuers sogar Spaß! Nach der langen Bündel- und Zündel-Phase kommt endlich Bewegung rein. Du kannst sehen, ob, und wie Deine Ideen angenommen werden. Du kannst weiter austarieren und dabei zusehen, wie Dein Unternehmen Gestalt annimmt und sich alles zu einem nährenden und wärmenden Businessfeuer entwickelt.

### Stolpersteine in Phase 2

In der Phase des Entfachens kann es sein, dass Du Tag und Nacht nur noch mit Deinem Business beschäftigt bist. Deine Liebsten sehen Dich kaum noch. *Entfachen* ist sehr viel Arbeit. Die Herausforderung dabei ist, dass Du Dich nicht dabei vollkommen erschöpfst. Manche Frauen fühlen sich den vielen Anforderungen nicht gewachsen und ich erlebe es oft, dass sie dann in einen Ohnmachtsmodus verfallen. Im Kapitel *Selbstbefreiung* habe ich darüber bereits eingehend geschrieben, welche Dramen wir unbewusst eigens dafür kreieren, um dieses Ohnmachtsgefühl auf Nebenschauplätze (z.B. körperlich) oder auf die Baustellen anderer Menschen zu verlagern.



Wie schon erwähnt: Hier schreibt ein Mensch. Und solche kühnen Behauptungen kann ich hier nur aufstellen, weil ich sie bei mir selbst schon erlebt habe.

Gerade in dieser Phase ist es wichtig, dass Du eine gesunde Verschnaufpausendisziplin an den Tag legst. Damit Dein Feuer sich in aller Ruhe entfachen kann ist es wichtig, Dich und Dein Business vor den Sturmböen des Lebens, die von außen kommen, abzuschirmen. . Schaffe Dir Rückzugsorte und Momente der Erholung. So sorgst Du für Stabilität in Deinem System. Stabile Frau – stabiles Business, so einfach ist das.

Wenn Du spürst, dass Dir gerade alles zu viel wird, zögere bitte nicht, auch Hilfe in Anspruch zu nehmen. Du bist zwar die Quelle Deines Business und trägst es energetisch, das heißt aber nicht, dass Du Dir nicht helfen lassen darfst. Lege übertriebenen Perfektionismus ab und widerstehe dem Gedanken, dass Du alles allein wuppen musst. Ob Dein Feuerchen gleichmäßig oder unförmig brennt, ist im Moment vollkommen egal. Alles kannst Du in der nächsten Phase noch optimieren. Fokussiere Dich jetzt auf das Wesentliche: Mit Deiner Schöpferinnenpower das Feuerchen am Brennen zu halten, damit eine Glut entsteht, damit Du beherzt nachlegen kannst.

### Phase 3: Nachlegen

#### Optimierung

Du hast jetzt eine schöne „Business-Glut“ erzeugt. Jetzt legst Du nach. Die Phase des Wachstums beginnt. Vielleicht startest Du mit einem Newsletter, einem Blog oder Podcast, was Deinen Bekanntheitsgrad erheblich steigern wird. Da all dies fremdes Terrain ist, fällt Dir auf, dass Du an technische Grenzen kommst. Vielleicht hast Du Defizite beim Online-Marketing oder Dir fehlen Fertigkeiten oder Werkzeuge, die Dir eine professionelle Umsetzung Deines Business erleichtern. Du besuchst Workshops oder Onlinekurse, mit denen Du z.B. digitales Marketing oder Suchmaschinenoptimierung lernst, oder wie Du Dich auf Social Media sichtbar machen kannst. All das bringt Dich weiter auf Deinem Weg zu mehr Professionalität, Sichtbarkeit, Erfolg und Fülle.



So manche selbstständige Frau würde sich am liebsten durch diese Phase hindurchmogeln, denn all das Neue zu lernen scheint zunächst, wie eine Never Ending Story und ja, es bedeutet in der Tat viel Arbeit. Oft weißt Du auch nicht, was gerade Relevanz hat, und möglicherweise gehst Du sogar der einen oder anderen Verlockung a´la „Die erste Million in vier Wochen“ auf den Leim. Bitte wisse, dass jede Erfahrung wichtig ist. Erkenne Deine Lernerfolge an und würdige auch Deine so genannten *Fehler*. Nein, Du machst nichts falsch. Es fehlt Dir nur noch etwas – manchmal nur eine Erkenntnis.

In dieser Wachstumsphase geht es hoch her. Noch hast Du nicht den Weitblick und die Souveränität einer erfahrenen Feuerhüterin. Vielmehr hüpfst Du aufgereggt um Dein Feuerchen herum, denn es brennt noch sehr ungleichmäßig. Grundsätzlich ist das gut, denn es hält Dich wach, präsent und in Bewegung. Gleichzeitig neigst Du zu Überreaktionen, wenn es an einer Stelle mal etwas weniger lodert. Nicht selten erhalte ich aufgeregte nächtliche Hilferufe meiner Kundinnen, nur weil ihre Website seit ein paar Stunden offline ist. Sehr wahrscheinlich wird der Server nur gewartet, doch sie sehen gleich ihr Business den Bach runtergehen. In dieser Phase ist es normal, dass Du alles, was in Deinem Business geschieht, direkt auf Dich beziehst.

### **Stolpersteine in Phase 3**

Selbst wenn Du Dich bislang eher als ausgeglichen erlebt hast, kann es gut sein, dass Du Dich plötzlich in einem emotionalen Schleudergang befindest. Es ist wichtig, dass Du verstehst, dass dies vollkommen normal ist. Du betrittst gerade Neuland, und experimentierst hier mit Wachstum und mit Deiner eigenen wahren Größe. Plötzlich kommst Du in Kontakt mit Deiner Schöpferinnenkraft. Du ahnst jetzt, was alles machbar ist und welch riesiges Potenzial in Dir schlummert, das jetzt so langsam zum Vorschein kommt. Es kann helfen, wenn Du in dieser Phase Orientierung bei Menschen findest, die schon ein paar Schritte des Weges vorausgegangen sind. Du kannst schauen, wie andere das machen und mit ihnen oder durch sie lernen.



Lernen und optimieren braucht Durchhaltevermögen und Umsetzungsfreude. Viele Frauen rennen begeistert los und nach ein paar Metern geht ihnen die Puste aus und sie schmeißen hin. Also erlaube Dir besonders in dieser Phase, Deine Lernerfolge auch anzuerkennen und nicht zu schnell zu viel zu wollen. Vermutlich wirst Du zudem noch einmal stark mit Deiner Schulzeit konfrontiert sein, weil plötzlich entweder die Einser-Schülerin, die süße Kleine oder die Rebellin auftaucht, die laut „ihr könnt mich doch alle mal“ brüllt. Hinter all diesen Ablenkungsmanövern steckt erfahrungsgemäß die Angst, Dich sichtbar zu machen. Denn mittlerweile geht es darum, Dich der Welt zu zeigen.

.  
. .  
.

Liebe Leseproben-Leserin,

in meinem Buch *Die Hüterinnen des Feuers*, das voraussichtlich im Frühjahr 2024 erscheint, folgen an dieser Stelle die beiden nächsten Phasen *Hüten* und *aktives Scheitern*. Auf weiteren rund 300 Seiten erhältst Du konkrete Ermutigung und Umsetzungsstrategien, mit denen Du Deine Erkenntnisse in fruchtbare Handlungen und nachhaltige Erfolge verwandeln kannst. Du erfährst mehr über das richtige Timing und wie Du den Jahreszyklus in Deine Unternehmungen einfließen lassen kannst. Ein ganzes Kapitel widme ich dem kostbaren Thema der Rituale und Zeremonien im Business Kontext. Auch hier erhältst Du Anleitungen für bestimmte Anlässe, beispielsweise für mehr Sichtbarkeit Deiner Website, oder mehr Impact für Deine Angebote. Zusätzlich erfährst Du, wie Du Deine ganz eigenen Rituale kreieren kannst, die exakt auf Dich und Dein Business abgestimmt sind. Eine Kostprobe für eines meiner liebsten Rituale möchte ich Dir auf den folgenden Seiten bereits heute zur Verfügung stellen:



# Rituale und Zeremonien

## Ritual: Aktives Scheitern

Wenn Du die beiden Begriffe *Wortstamm Scheitern* googelst, wirst Du erfahren, dass Scheitern alles in Allem nichts anderes ist, als etwas in kleinere Stücke zu zerteilen. *Scheitern* oder auch *Zerstückeln* ist eine uralte schamanische Technik zum leichteren Loslassen. Oft gelingt es nicht auf einmal, etwas loszulassen, z. B., weil es zu groß ist, oder Du sehr lange daran festgehalten hast.

Die gute Nachricht ist, Du kannst etwas Großes in kleinen Stücken transformieren, oder gehen lassen, indem Du es zerstückelst (scheiterst). Das kann z. B. ein altes Verhinderungsmuster sein, in das Du immer wieder verfallst. Es kann ein Angebot oder eine Dienstleistung sein, woran Du festhältst, auch wenn Du längst weißt, dass es Dir nicht mehr entspricht. Es kann ebenso ein Zögern sein, mit dem Du eine Gabe zurückhältst, weil Du Dich nicht traust, Dich damit zu „outen“. Auch das dient Dir nicht und kann sogar Deinen Erfolgsweg blockieren! Es kann auch eine Erkenntnis sein, die so groß ist, dass Du sie nicht in einem Stück verdauen kannst. Scheitere alles, was zäh ist und alles, was längst ausgedient hat, und Du immer noch daran festhältst. Scheitere alles, was Du nicht in einem Stück transformieren kannst.

### Das brauchst Du

ein Blatt Papier

etwas zum Schreiben

ein Schneidewerkzeug aus Metall (am besten ein scharfes Messer oder eine Schere

ein Feuer

Das kann ein Lagerfeuer um Freien sein, oder auch eine Kerze, die Du an einem feuersicheren Ort anzündest, oder auch eine Feuerschale. Ich empfehle Dir, das Ritual nach draußen zu verlagern. Es wird Qualm entstehen, was in Innenräumen eher ungünstig ist. Wo auch immer Du das Feuer entzündest, achte unbedingt auf Sicherheit für Dich und die Natur.



## Der Ablauf

Schreibe das, was Du loslassen, beenden oder transformieren willst ganz konkret auf ein Blatt Papier. Achte dabei auf eine äußerst präzise Formulierung. Die Formulierung sollte nur Dich und Dein Thema betreffen. Beim Scheitern, wie auch bei allen anderen Ritualen, die Du in diesem Buch findest, ist zu beachten, dass Du stets nur für Dich und Deine Themen wirkst. Sprich: lass die Seelen der anderen aus dem Spiel!

Nun folgt der wichtige Akt des Schneidens. Wenn Du ein besonderes Messer oder ein Schwert hast, dann nimm dies. Genauso gut geht es jedoch auch mit einer simplen Küchenschere. Um die Härte des Themas aufzugreifen, ist es wichtig das Element Metall für Dich arbeiten zu lassen. Es einfach mit den Händen zu zerreißen wäre vermutlich ein zu schwacher Impuls.

Zerschneide jetzt das Blatt. Nimm wahr, wie stark Du das Blatt zerkleinern willst – vielleicht in sehr viel kleine Teilchen oder auch in wenige. Schneide so lange, bis es sich vollendet anfühlt.

Anschließend verbrenne so viele Stücke, wie Du jetzt loslassen kannst. Und morgen wieder, und übermorgen nochmal. Erlaube Dir, das Thema langsam zu verabschieden. Je langsamer, desto wirkungsvoller. 3 Tage hintereinander haben sich für mich als ein guter Zeitraum erwiesen. Lang genug, um mit ausreichend Sanftheit vorzugehen, kurz genug, damit es im Alltagstrubel nicht in Vergessenheit gerät. Schau und spüre, welcher Abstand und wie oft sich für Dich stimmig anfühlt.

*Disclaimer: Rituale und Zeremonien eignen sich gut, wenn es darum geht, etwas, das Deine Lebensqualität erheblich schmälert, belastende Beziehungen schafft, oder ungesunde Muster erzeugt in kleinen Stücken loszulassen oder zu transformieren. Immer geht es um Lebenslektionen. Bitte wisse, dass auch eine erfolgreiche Zeremonie diese Themen nicht unbedingt vollständig auflöst. Vielmehr ist es so, dass in Folge Deine Erfahrungen oft auf eine wesentlich entspanntere Weise zu Dir kommen werden, sodass Du die erforderliche Lektion leichter umsetzen kannst.*

Ende der Leseprobe (noch nicht korrekturgelesen)

Urheberrechtlich geschützt ©Ariane Grünler 2023

