

slow:biz

by Ariane Grünler

Das Business Magazin für Langsam-Macherinnen

Business im Jahreszyklus

**DER GROSSE
JAHRESKREIS-KALENDER**

zum Downloaden

Rauhnächte im Business

**CREATE
& GROW
2024**
jetzt
anmelden!

DIE WEIBLICHE MACHT

**ZEIT DES
RÜCK
ZUGS**

Hochsaison
für Dein
Business

**LAST
MINUTE
TIPPS**

Marketing
Sprints zum
Jahresende

**SELBST
ERMÄCH
TIGUNG**

Heilsame
Medizin bei
akuter
Hilflosigkeit

**RAUH
NÄCHTE
IM BUSINESS**

Jetzt säen,
was Du 2024
ernten willst



LANGSAM

BEDEUTET NICHT

MIT

**ANGEZOGENER
HANDBREMSE!**

Ariane

SOUL
BUSINESS IST
SLOW BUSINESS



Hej!

Ich bin's, Ariane

Mal Hand aufs Herz, wann bist Du das letzte Mal nach einem Arbeitstag wirklich erfüllt und happy in die Kissen gesunken?

Unsere Gesellschaft ist stark leistungsorientiert. Höher, schneller, weiter ist das Mantra, das uns täglich von allen Seiten suggeriert wird. Die rasante Entwicklung der Digitalisierung, Arbeitsabläufe, die immer komplexer werden, die übermächtige Präsenz globaler Krisen, all das verstärkt oft das Gefühl von Hilflosigkeit, Ohnmacht und Winzigkeit in uns.

Und natürlich wirkt es sich auf unser Business aus, wenn wir immer und immer wieder die Erfahrung machen, irgendwie nicht hinterherzukommen. Und ich schreibe das nicht, um Dich zu deprimieren. Sondern ich will Dich wachrütteln!

Egal, wie alt Du bist und wie oft Du bereits gescheitert bist, Du bist so viel **machtvoller**, als Du glaubst!

Du kannst so viel mehr bewirken, als Du denkst. Es ist Dein gutes Recht, mit Deinen Erfolgsträumen und Business-Visionen nach den Sternen zu greifen und Dich dann auf den Weg zu machen, um sie auch zu erreichen. Diese Ausgabe des slow:biz Magazins enthält eine ordentliche Dosis der Gegenmedizin bei akuter Hilflosigkeit und Kleinheitsgefühlen. Sie heißt Selbstermächtigung.

Im Titelthema „**DIE WEIBLICHE MACHT**“ erwartest Dich deshalb auf Seite 20 ein kleines, feines Selbstermächtigungs-Training. Also schnapp Dir Dein Schreibzeug und Dein Lieblingsgetränk und mach es Dir auf der Couch gemütlich.

Mögen die Selbstermächtigungsspiele beginnen!

Ariane

INHALT

06

AZYKLISCH ARBEITEN

Jetzt ist Hochsaison

Schon gemerkt? In der dunklen Jahreszeit ist vielen Menschen nach Rückzug und Selbstreflexion zumute. Bist Du mit Deinem Business darauf vorbereitet? Falls nicht, kommen hier meine Last Minute – Tipps für Deinen Marketing-Sprint zum Jahresende.

GESUNDE SELBSTFÜRSORGE

Bye Bye Stimmungstief

Lass Dich nicht runterziehen vom Winter-Grau-in-Grau! Diese feinen Rezepte heben sofort die Stimmung und sind Balsam für Deine Seele.

&

2-TAGE
WINTER-DETOX
PLAN



gratis, als Download

auf Seite 10

13

KOLUMNE

Von Riesinnen und Zwerginnen

Klartext von einer, die behauptet, dass Wachstum nicht einfach nur unsere Privatsache ist.

16

TITELTHEMA

Die weibliche Macht

Die Bagatellisierung der weiblichen Macht ist gesellschaftlich so sehr anerkannt, dass wir Frauen gar nicht mehr merken: Wir sind es oft selbst, die das Spiel am Laufen halten. Ich finde, es ist höchste Zeit, das zu ändern!

03

STARKE FRAUEN

Interview mit Tanja Peters

Die Autorin, Speakerin und Female Empowerment Mentorin bewegt Frauen dazu, ihren MUTmuskel zu trainieren. Ich wollte wissen, was weibliche Macht für sie bedeutet.

21

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Gekommen, um zu bleiben: KI

Was kann KI wirklich? Und was kann sie nicht? Da hab doch direkt an der Quelle mal nachgefragt und ein paar echt spannende Antworten erhalten.

23

DAS VIERTE JAHR IN FOLGE

LEGENDÄR! 2024

Die Türen zum legendären 6-Monats-Mentoring öffnen sich in Kürze wieder. 14 Plätze warten auf Frauen, die ihr Business in 2024 mit einer verkaufstarken Website auf Erfolgskurs bringen wollen.

27

GESCHENK FÜR DICH

Der große Jahreskreiskalender

Mit diesem Kalender navigierst Du Dein Business auch energetisch gut durchs Jahr. Du kannst ihn Dir direkt hier im Magazin downloaden.

28

AUSSAAT UND ERNTE

Rauhnächte im Business

Was genau hat es eigentlich mit diesen zwölf Rauhnächten auf sich und wie kannst Du diese besondere Magie sogar für Dein Business nutzen? Hier kommen die Antworten.

29



WIRKSAM

IST

DAS NEUE

ERFOLGREICH

Ariane

Laut einer Umfrage der IFM MANNHEIM nennen selbstständige Unternehmerinnen an erster Stelle Wirksamkeit als Indikator für Erfolg. Gefolgt von Selbstbestimmung. Erst an dritter Stelle folgt Geld und finanzielle Freiheit als Erfolgsindikator.

Bei Männern steht das Geld an erster Stelle. Führungsposition an zweiter. Wirksamkeit und Selbstbestimmung haben es bei Männern gar nicht erst nicht unter die Top 20 geschafft. Finde ich spannend.

SOUL
BUSINESS IST
SLOW BUSINESS



Jetzt ist

HOCH SAISON

So wie sich viele Redaktionen bereits im Hochsommer mit herbstlichen, oder sogar mit Winterthemen befassen, so darfst Du es als Businessfrau auch tun. Um zur rechten Zeit mit den richtigen Angeboten am Start zu sein, brauchst Du übrigens keine seherischen Fähigkeiten, sondern nur einen gesunden Weitblick und Dein inneres Einverständnis, azyklisch zu arbeiten. Bist Du ready?

Ach, **November**, da bist Du also...

...Du kommst mit Deinen Nebelschwaden und hüllst die Welt grau in grau. Wo gestern noch klare Sicht war, ist's heute trüb. Du durchdringst uns mit Deiner kühlen Feuchte und lässt unseren Atem sichtbar werden. Du erzählst Deine Geschichten von Loslassen und Traurigkeit.

Für viele Menschen fühlt sich all das nach Rückzug und Innenschau an. Doch ich muss Dich enttäuschen. Wenn Du ein Business hast, dann ist Rückzug für Dich jetzt definitiv NICHT angesagt!

Dein Business arbeitet azyklisch

Als vorausschauende Unternehmerin hast Du hoffentlich die Sommerzeit genutzt, um jetzt einen neuen Workshop, ein überarbeitetes Programm, ein unwiderstehliches Angebot am Start zu haben. Jetzt ist Deine Zeit!

Wie am Anfang schon erwähnt: Die Menschen sehnen sich nach Innenschau, Rückzug und nach Veränderung. Dieses Jahr hat nur noch wenige Wochen. Für viele Deiner Klient*innen bleibt also nicht mehr viel Zeit, um für ihre Wünsche, Träume und Ziele zu gehen, mit denen sie im Januar einst ins Jahr gestartet waren.

Auch die Rauhnächte stehen bald an. Sie sind ideal, um Deine Fangemeinde mit einem kleinen Rauhnacht-Event oder einem Adventskalender (natürlich passend zu Deiner Expertise) zu beschenken und damit - ganz nebenbei - sogar neue Kundinnen auf Dich aufmerksam zu machen.

Falls Du noch nichts vorbereitet hast, dann wird es jetzt allerhöchste Zeit! Wenn Du es einfach hältst, und fokussiert bleibst, ist es noch nicht zu spät.

LAST MINUTE TIPPS

Mit einem kleinen Marketing-Sprint zum Jahresende kannst Du nochmal bei Deiner Fangemeinde punkten.

Themenbereich Rückschau und Dankbarkeit

In den letzten Wochen des Jahres sind die Menschen gepolt auf Innehalten, Besinnlichkeit, inneren Frieden, Miteinander und Zusammengehörigkeit.

- Als **CoachIn oder Beraterin** in Sachen LEBEN, kannst Du ein Dankbarkeits-Retreat geben. Die Menschen können erkennen, wie sie an vermeintlichen Krisen gewachsen sind und es letztlich alles Sinn ergeben hat.
- Wenn Du im **Gesundheitsbereich** tätig bist, kannst Du eine kleine Challenge anbieten, in der Du vermittelst, wie wir Körper, Geist und Seele gut durch den Winter navigieren.
- Als **kreative DIY-Expertin** könntest Du in einem Workshop zeigen, dass selbst gemachte Geschenke einfach viel schöner sind, als all der gekaufte Plunder.

Themenbereich Vorschau und Motivation

Am Jahresende spielt auch das Gegenteil eine wichtige Rolle: der Blick nach vorne.

- Als **Life CoachIn** kannst Du in einem schön aufgearbeiteten PDF darlegen, warum gute Vorsätze fürs Neue Jahr nichts bringen, und wie Ziele formuliert werden können, die nicht am dritten Januar schon wieder in der Tonne landen.
- Als **Kommunikations-Trainerin** kannst Du in einem E-Mail-Adventskalender verraten, welche Sätze unterm Weihnachtsbaum für mehr empathisches Miteinander sorgen...und welche nicht.
- Als **Ernährungs-Expertin** kannst Du in den Rauhnächten mit 12 wunderbaren Rezepten punkten, mit denen man das mit dem gesunden Essen in 2024 länger als zweieinhalb Wochen durchhält.



Wusstest Du, dass

- Eine vorweihnachtliche Advents-Aktion zu den **wirksamsten Marketing Tools** zählt?
- Du mit einer solchen Aktion **Deiner E-Mail-Liste** richtig Wind unter den Flügeln machen kannst?
- Die Bereitschaft Deiner Kund*innen, ein Folge-Angebot zu buchen, **im Januar 8x höher** ist, als im Rest des Jahres?
- Du mit so einem Sprint am Jahresende auch **energetisch** schon den Boden für Dein **Businesswachstum im neuen Jahr** bereitest?

NOCH MEHR IDEEN

- Du bist **Trauerbegleiterin** und zu Deinen Kunden zählen Menschen, die in der letzten Zeit einen bitteren Verlust erlebt haben? Als Trauer-Expertin kannst Du mit einer vorweihnachtlichen Trost-Post daran erinnern, dass Du für sie da bist.
- Als **Beziehung-CoachIn** kannst Du in der Vorweihnachtszeit zu einem zu einer Liebesbotschaften-Challenge einladen: Verzaubere den Tag Deiner*s Liebsten mit einer ganz persönlichen, liebevollen, überraschenden, verrückten oder witzigen Botschaft. Die Blanko-Vorlagen dazu kommen von Dir.
- Du bist **Reiseveranstalterin** und weißt, wie in Brasilien, Thailand, Italien, auf Tahiti oder in der Mongolei Weihnachten gefeiert wird? In einem kleinen E-Book kannst Du darüber schreiben und es mit weihnachtlichen Grüßen an Deine Fangemeinde versenden.
- Dein beruflicher Fokus liegt auf **Nachhaltigkeit**? Dann hast Du sicher Tipps zur Müllvermeidung oder für ökologisch unbedenkliche Menüs in der Vorweihnachtszeit, die Du in einem E-Mail-Funnel weitergibst.
- Du bist im Bereich **Interior Design** unterwegs? Wie wäre es, wenn Du verschiedene Deko-Stile fürs Weihnachtszimmer in ein Video packst, von minimalistisch bis Boho-Style?

”

WER

NACH DEN STERNEN GREIFT, DARF

STABIL &

GUT GEERDET

SEIN

Ariane

SOUL
BUSINESS IST
SLOW BUSINESS

BYEBYE STIMMUNGS TIEF

Komm gut durch den Winter!
Diese kleinen, nährenden
Seelenschmeichler sind
ganz easy selbstgemacht.



AROMATHERAPIE-MISCHUNGEN

für den Diffuser

Wärmend: Kardamom, Orange,
Sandelholz

Belebend: Rose, Geranium,
Lavendel

Klärend: Pfefferminze, Zitrone,
Bergamotte, Lorbeer



BELEBENDES FUSSBAD

Gebe in eine große Schüssel mit
körperwarmen Wasser

1 EL Epsomsalz

Je 10 Tropfen Pfefferminz- und
Teebaumöl

1 TL Natron für extra weiche Haut.

15-20 Minuten genießen.



KRÄUTERFREUDEN

Schlaf-Gut-Tee:

1 TL frische Zitronenmelisse

2 TL getrocknete Kamille

1/2 TL getrockneter Lavendel

in ein Teesieb geben, mit
kochendem Wasser aufgießen
und **5 Minuten ziehen lassen**



RAUS GEHT'S!

Schon täglich
**10 Minuten zügiges
Gehen an der frischen
Luft machen Dich
wach, heben Deinen
Energielevel an,
stärken Dein
Immunsystem
und steigern Deine
Kreativität**

GESUNDE HEISSE SCHOKOLADE

- 1 ½ TL Roh-Kakaopulver
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 2 entsteinte Soft-Datteln
- 250 ml Mandelmilch oder eine andere pflanzliche Milchalternative kalt pürieren und anschließend in einem Topf langsam erhitzen (nicht kochen!)



AVOCADO SCHOKO MOUSSE

- 1 mittelgroße, reife Avocado, geschält und entkernt
- 4 EL Roh-Kakaopulver
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 EL Mandel- oder Cashewmus
- 2 EL Kokosöl
- 1 Prise Salz

Nach Geschmack 1 Tropfen Orangenöl
Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und das Ganze bei hoher Geschwindigkeit zu einer glatten, luftigen Creme verarbeiten. In 4 kleine Schälchen verteilen und vor dem Servieren 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

2-TAGE-DETOX

Dir ist nach Klarheit? Gönn Dir!

Dieses Detox-Programm mache ich nicht nur einmal im Jahr. Es ist sehr einfach gestaltet und lässt sich prima an einem freien Wochenende umsetzen. Du kannst es natürlich zu jeder Jahreszeit machen. Der Winter eignet sich jedoch besonders, denn er ist aus energetischer Sicht eine gute Zeit, um Altes loszulassen, Dein System zu klären und Platz für Neues zu schaffen.



VON RIESINNEN UND ZWERGINNEN

Warum **WACHSTUM** nicht einfach
nur Privatsache ist



Stell Dir eine Riesin vor, der immer wieder eingebläut wurde, sie sei eine kleine Zwergin. Zu Beginn glaubt sie noch, das sei ein lustiges Spiel. Doch irgendwann vergisst sie ihre wahre Größe.

Irgendwann „weiß“ sie, dass sie hilflos ist. Sie kann die Umstände, die sie privat, gesellschaftlich, beruflich, finanziell so nerven leider nun mal nicht ändern. Sie ist sich sicher, dass sie zu schwach und zu klein, dazu ist.

Okay, sie hat es ja ein paar Mal versucht, doch ist immer wieder auf halber Strecke umgekehrt.

Und wenn sie ganz ehrlich ist, hat sie immer schon vor dem nächsten Versuch gewusst, warum es auch dieses Mal wieder nicht klappen wird.

Am liebsten trifft sich die Zwergin mit ihren Zwergenfreundinnen. Es tut ihr so gut, von ihnen verstanden zu werden.

Die als Zwergin getarnten Riesinnen sitzen zusammen und spielen sich mitfühlend, fast schon zärtlich, Gründe zu, warum einfach nicht mehr, als der aktuelle Zustand möglich ist.

Sie sind sich einig: „So ist das eben nun mal, wir sind Zwerginnen, da kann man nichts machen“ sagen sie und schauen verträumt ins Feuer.

Betrachtest Du so eine Runde von außen, würdest Du Dich fragen: „Was, verdammt nochmal, ist mit den Riesinnen los?!

Warum stehen die nicht auf? Warum setzen sie ihre Riesinnen-Kräfte nicht dafür ein, das großartige Leben ihrer geheimen Träume wahrzumachen? Und warum rufen sie sogar noch ihre Töchter und Enkelinnen hinzu, und erzählen ihnen Geschichten von Machtlosigkeit und dem Schicksal eine Zwergin zu sein?“.

und Du fragst Dich:

„Was ist denn bloß mit den Riesinnen los!?“

Wir alle kommen mit dem instinktiven Vertrauen zur Welt, alles meistern zu können und gehen am Anfang unseres Lebens davon aus, ein Recht auf große Träume zu haben. Wir kennen noch kein „das kann ich nicht“ und „das darf ich nicht“. Das wird uns erst beigebracht.

Es wird uns eingeflößt. Viele Jahre lang mal auf die nette und mal auf die harte Tour. Als erwachsene Frauen haben wir diese künstlichen Grenzen so stark verinnerlicht, dass wir sie nicht mehr infrage stellen. Im Gegenteil, oft fangen wir sogar an, sie zu verteidigen: „Das funktioniert nicht, weil...“

Das Resultat:

Anstatt uns mit den Riesinnen (damit meine ich Frauen, die verrückende und ungewöhnliche Ideen haben und dafür losgehen), aufs Parkett zu begeben, und mit ihnen mutig und voller Freude in den Erfolg zu tanzen, lauern wir insgeheim auf den ersten Fehler, den sie machen.

Ja, lieber sitzen wir bei den notorischen Nörglern und Kleindenkern (Zwerginnen) am sicheren Rand der Tanzfläche, starren missbilligend auf das Geschehen, und warten darauf, dass die mutigen Riesinnen sich lächerlich machen, obwohl wir doch „eigentlich“ viel lieber eine von ihnen wären.

Vielleicht gehören wir auch zu denen, die die tanzenden Riesinnen bewundern, sie auf einen Sockel stellen und innerlich seufzen: „Ach wäre ich doch wie sie!“. Vielleicht begeben wir uns sogar in ihren Windschatten, weil wir hoffen, auch ein Stückchen vom Kuchen abzubekommen. Wir sind dankbar, für jeden Krümel, der für uns abfällt. Doch wir bleiben in der Zwerginnen-Energie. Wachstum? Fehlanzeige.

Auch Zwerginnen sind machtvoll

Egal, zu welcher Zwerginnen-Sorte wir gehören. Das ewige Zurückhalten und Kleindenken bleibt nicht ohne Wirkung. Nicht nur für Dich, sondern es schwächt das kollektive Feld der Weiblichkeit. Es ist ein großer Irrtum, zu glauben, es sei unsere reine Privatsache, ob wir persönlich wachsen, oder nicht. Nichts, was wir tun, oder unterlassen, bleibt ohne Wirkung. Das darf uns einfach klar sein, wenn wir wählen, als Zwergin durchs Leben zu gehen.

„ Indem wir uns entscheiden,
im Zwerginntum zu verharren,
lenken wir unsere Macht in eine Richtung,
die das **weibliche Kollektiv** SCHWÄCHT



DIE WEIBLICHE MACHT

Hast Du Dir schonmal die Frage gestellt, wie es möglich war, ein so unbändiges, stolzes und wildes Wesen, wie eine Frau so unnachgiebig zu zähmen? Was ist passiert, mit unseren intuitiv weiblichen und kreativen Fähigkeiten? Und wie finden wir den Mut, sie wiederzubeleben?

Auch wenn wir in einer modernen und aufgeklärten Epoche leben, Hunderte Jahre Bändigung und Zähmung sind nicht spurlos an uns Frauen vorbeigegangen. Wir haben uns unsere Kreise nehmen lassen und haben nur noch heimlich mit unseren Schwestern bei Vollmond im Wald getanzt. Hand aufs Herz, es braucht schon eine richtig gute Strategie, wenn MANN sich eine hochintelligente und hochkreative Spezies untertan machen will. Und diese Strategie lautet:

Mach sie zur Untertanin und rede ihr ein, dass es ihr freier Wille ist!

Geringschätzung.
Abhängigkeit.
Schuldgefühle und das Abspalten bzw. Diskreditieren der weiblichen Macht sind gesellschaftlich so sehr anerkannt, dass wir Frauen kaum merken, dass wir selbst es sind,

die dieses Spiel Tag für Tag mitspielen.

Und jetzt ist es da, das digitale Zeitalter. Und wieder wurde es vorrangig von Männern kreiert. Nur dieses Mal, ihr Frauen, lasst uns diesem Irrglauben nicht erneut auf den Leim gehen, dass wir nicht in der Lage wären, neue Technologien zu meistern!

Lasst uns lieber eine weibliche Revolution anzetteln!

Was wolltest Du schon immer in die Welt bringen und hast es immer und immer wieder hintenan gestellt, weil Dich diese ätzende Technik-Äääängst lähmt? Als Website-Profi und Slow-Marketing Expertin habe ich tagtäglich mit hochintelligenten und durchaus ambitionierten Frauen zu tun, die jedoch immer und immer wieder genau an einem Punkt strugeln: „Ich kann das nicht!“, oder noch schlimmer: „ich bin zu doof dafür!“.

In der Psychologie ist dieses Phänomen übrigens als „erlernte Hilflosigkeit“ bekannt.

Es gibt eine Gegenmedizin dafür. Sie lautet Selbstermächtigung.

Ermächtige Dich selbst!

Und na klar, wer **macht**, macht auch Fehler. Doch anstatt Dich aus Angst vor Fehlern permanent zurückzuhalten, und Dein Licht zu dimmen, geh los! Zeig Dich! Werde wirksam, lebe Deine weibliche Macht und fang an, die Welt damit ein bisschen besser zu machen!

Ja, Du wirst sehr wahrscheinlich auch Situationen erleben, die im Rückblick nicht unbedingt zu Deinen Sternstunden zählen. In meinem Businessleben gibt es 'zig solcher Momente, für die ich eine machtvolle Powerformel habe. Sie lautet:

**„NA
UND?“**

MACHT IST...

...verführerisch.
Macht lockt.
Macht verunsichert.
Macht fasziniert.

”
*Macht ist wie ein
Werkzeug, mit dem Du
entweder Gutes
bewirken oder töten
kannst.*

Oft sehen wir Frauen die Macht in anderen, doch statt sie im Außen, zum Beispiel bei einem Mann, oder bei unseren Vorbildern zu suchen, plädiere ich dafür, dass wir uns auf eine Reise zu der eigenen, wahren Macht begeben, die jeder Frau innewohnt. Die Macht der Frau wird in der heutigen Zeit gern auf ihre körperlichen Reize und die rein erotische Verführungskraft reduziert. Doch die Macht der (bewussten) Frau ist soooo viel mehr als das.

Ja klar, die Bilder aus unserer Vergangenheit prägen uns. Unsere Mutter. Unsere weiblichen Rollenbilder. Unsere erlernten Vorstellungen und Muster...

So manche Frau lebt ihre Macht unbewusst oder manipulativ. Über die „Hilflose“, oder die „ewig-Nette-und-Liebe“ wird Macht zwar nicht aktiv gelebt, doch trotzdem passiv, über Umwege durchgesetzt. Das geht sogar einige Zeit gut, zumindest so lange die anderen mitmachen.

Doch wehe, jemand durchschaut es und spielt das Spielchen nicht mit, dann fühlt sich die bisherige Hilflose oder Liebe und Nette nicht mehr wohl.

Verletzt und beleidigt zieht sie sich zurück:

„Ich war doch immer lieb und nett zu dir, warum tust du mir das jetzt an?!...“, anstatt endlich mal unbequem und ehrlich zu sein, Grenzen zu setzen und zu sich stehen.

Kennst Du diese Spielchen? Vielleicht aus Deiner Verwandtschaft? Von Freundinnen oder Arbeitskolleginnen? Oder - Hand aufs Herz - von Dir selbst?

Dies ist eine Einladung, Deine wahre Macht zu entdecken. Sie ist wie eine heilsame Medizin aus Klarheit, Intuition, Selbstverantwortung, Kreativität, Wirksamkeit, Manifestationskraft, Souveränität und Selbstliebe.

Sie schenkt Dir ein hohes Maß an Lebensfreude, Leichtigkeit und an spannenden Lebenserfahrungen.

Bewusstheit ist Macht.

Dein jetziges Leben ist die Summe Deiner Entscheidungen und Handlungen aus der Vergangenheit. Was hat zu Deinem Jetzt geführt? Ist es der Kurs, auf dem Du bleiben möchtest? Oder in welche Richtung zieht es Dich?

Selbstakzeptanz und Selbstliebe sind Macht.

In dem Moment, in dem Du klar darüber wirst, wonach Du Dich ganz tief in Dir sehnst und was Du Dir bisher vielleicht nicht eingestehen wolltest/konntest, tauchen plötzlich diese Stimmen auf: nicht gut genug; nicht schlau genug; nicht schön genug...lass sie da sein und erkenne ihnen die Macht ab.

Du wirst spüren, wie befreiend das ist, denn DU BIST GENUG! Mit dem Akzeptieren verliert jeder Schatten seinen Schrecken.

Klarheit ist Macht.

Für Dein Umfeld mag das nicht mehr ganz so bequem sein. Das ist in Ordnung. Lebst Du Deine weibliche Macht, musst Du nicht mehr allen gefallen und hast auch keine Angst mehr vor möglichen Konsequenzen.

Du spürst, wie viel mehr Du bewirken kannst, wenn Du klar und authentisch bist. Und die Wertschätzung, der Respekt und die Liebe, die Dir entgegengebracht werden, sind echt und ehrlich.

Wirksamkeit ist Macht.

All die Energie, die Du bisher dazu verwendet hast, Dich passend und geschmeidig zu machen, Dich schön einzufügen und irgendwie – wenn auch über Umwege – an das ranzukommen, was Du Dir insgeheim wünschst, steht Dir neu zur Verfügung.

Setze sie bewusst und klar dafür ein, für das zu gehen, was Du wirklich willst. Werde wirksam!

Selbstverantwortung ist Macht.

Die weibliche Macht besteht aus der Gabe, souverän für Dich selbst einzustehen, eine Inspiration für andere zu sein und selbstverantwortlich zu handeln. Die Freiheit, die Du Dir damit erschaffst, bewahrst Du durch Selbstverantwortung. Auch, bzw. gerade, weil Du Dich so nicht mehr verstecken oder anderen die Schuld geben kannst, wirst Du Dich so viel stärker fühlen und Deine neue, bewusste, weibliche Macht einsetzen und genießen können.

SELBSTERMÄCHTIGUNGS-TRAINING

HOL DIR DEINE MACHT ZURÜCK!

5 Fragen, deren (radikal ehrliche – und am besten schriftliche) Beantwortung Dich Deiner Selbstermächtigung ein gutes Stück näher bringen wird. Genieß diesen SoulDive!

- **Bewusstheit:** Mach Dir bewusst, dass das Meiste, was Du heute in Deinem Leben vorfindest, die Summe Deiner Gedanken und Handlungen der letzten 12 Monate ist. Ja! Vielleicht kannst Du die äußeren Umstände nicht ändern, doch Du kannst verändern, wie Du darüber denkst und was Du daraus machst. Das ist machtvoll. **FRAGE:** In welche Richtung willst Du ab heute Deine Gedanken lenken (z.B. in puncto Verkaufen, Marketing, Sichtbarkeit, Geld, Erfolg)?
- **Selbstaktzeptanz und Selbstliebe:** Versuche nicht, Deine innere Kritikerin zu ignorieren, denn das macht sie immer stärker. Stattdessen hol sie an den Tisch, lausche, was sie zu sagen hat und besänftige sie, indem Du ihr für ihre Warnungen dankst und ihre Argumente liebevoll entkräftest. **FRAGE:** mit welchen Argumenten willst Du ab heute Deine innere Kritikerin besänftigen?
- **Klarheit:** Werde Dir klar über Deine Bedürfnisse und Wünsche. Konkretisiere und setze sie im Alltag Schritt für Schritt um. **FRAGE:** Was sind Deine Wünsche und Bedürfnisse, und was steht an, um sie wahrzumachen?
- **Wirksamkeit:** Verzettle Dich nicht im Abarbeiten von To-do-Listen. Mute Deinem Umfeld etwas zu. Unterstütze sie nicht länger in ihren Schwächen, indem Du 24/7 für sie parat stehst. Hilf ihnen lieber ihre Stärken zu kultivieren. So bewirkst Du etwas in der Welt. **FRAGE:** Was willst Du ab heute delegieren?
- **Selbstverantwortung:** Warte nicht länger darauf, dass die anderen „mitziehen“. Erkenne, welche Schöpferkraft nur aus Dir heraus entstehen kann und geh voraus. **FRAGE:** Was willst Du starten und was könnte Dein erster Schritt sein?

Interview

Tanja Peters:

„mutig
vorangehen!“

machtvoll+



Tanja Peters ist Female Empowerment Mentorin und Keynote Speakerin. Sie ermutigt Frauen dazu, selbstbestimmt zu arbeiten und zu leben. „Jeden Tag ein bisschen mutiger“ ist ihre Devise.

Was bedeutet weibliche Macht für Dich?

Zuerst dürfen wir uns über unsere weiblichen Qualitäten und Potenziale überhaupt bewusstwerden. Weibliche Qualitäten sind z. B. , dass wir mit unserer Intuition stark verbunden sind. Und dass wir mit unserer Empathiefähigkeit gut mit anderen Menschen in Verbindung gehen können. In dieser männlich strategisch geprägten Welt ist es wichtig, dass wir uns diese Qualitäten nicht mehr als minderwertig ausreden lassen.

Es ist wichtig, dass wir erkennen, was wir damit alles in der Welt bewirken können und dass genau diese Qualitäten gerade in diesen Zeiten mehr als gebraucht werden.

Was ist Dein wichtigster Antrieb?

Bis vor einiger Zeit habe ich mir immer großen Druck gemacht, denn in erster Linie wollte ich erfolgreich sein und viel Geld verdienen. Erst an zweiter Stelle kam der Wunsch, etwas in der Welt bewirken zu wollen.

Je älter ich werde und je länger ich dabei bin, merke ich, wie sich das verändert hat. Mittlerweile ist mein größter Antrieb, wirksam zu sein und aus der Liebe zu schöpfen. Geld ist auch wichtig, steht aber für mich nicht mehr an erster Stelle.

Worauf könntest Du in Deiner Arbeit gut verzichten?

Ganz klar, auf die Steuerklärung zum Beispiel – oder Termine koordinieren in großen Frauengruppen. Das macht Frauenarbeit manchmal mühsam, weil Frauen einfach so viel anderes auf dem Zettel haben. Auch im Schreibprozess beim Buchschreiben könnte ich auf die Buch-Gebär-Schmerzen ebenfalls gut verzichten.

Gibt es Rituale, die Du für Dich und Dein Business anwendest?

Oh ja! Zum Tagesbeginn ziehe ich mir eine Tarotkarte. Auch die energetische Reinigung meiner Räume ist mir wichtig. Mein kraftvollstes Ritual ist: jeden Abend 20 Minuten aufs Trampolin – und zwar direkt vor dem Schlafengehen. Das hilft mir sehr, beim Runterfahren. Ich gehöre zu den Menschen, die viel Energie haben und erst dann so richtig in ihrem Element sind, wenn sie ackern können (MG im Human Design). Und das wichtigste, was ich im Human Design für mich mitgenommen habe, war, dass Sport am Abend für mich das allerbeste Mittel ist, um den Tag abzuschütteln und gut zu schlafen.

Was hast Du Dir im Laufe der letzten Jahre „zum Glück“ abgewöhnt?

Ich hatte im letzten Jahr meinen Körper gefragt, was er denn braucht, damit es ihm gut geht und habe eine sehr deutliche Antwort erhalten: HÖR AUF MIT DEN SÜßIGKEITEN! Dass er so deutlich mit mir gesprochen hat, ehre und würdige ich, indem ich seit über einem Jahr auf Süßigkeiten und Zucker weitestgehend verzichte. Und es fühlt sich mega an.

Was hilft Dir, Dich zu motivieren, an Tagen, an denen Du am liebsten im Bett bleiben würdest?

Das ist auch etwas, was ich mir abgewöhnt habe. Ich motiviere mich dann gar nicht mehr, sondern bleibe im Bett. Ich empfehle das nicht jeder Frau, es kommt einfach darauf an, welche Grundkonstitution Du hast. Wenn Du dazu neigst, viel und gerne zu procrastinieren, dann ist das natürlich nicht das Richtige. Doch für mich, die man eher vom Arbeiten abhalten muss, ist das der Weg.

Wenn Du Deine Botschaft an die Frauen da draußen in einen Satz packen würdest, wie würde der lauten?

Gerade am Anfang, wenn Frauen in ihre Macht kommen, und beginnen für sich loszugehen, ernten sie nicht nur Beifall. Meine Botschaft an die Frauen lautet daher: Solange im außen noch nicht applaudiert wird, applaudiere Dir selbst. Bleib dran! Es lohnt sich.

Bücher von Tanja Peters:



<https://tanjapeters.koeln/empower-yourself/>

Tanja Peters auf Instagram:

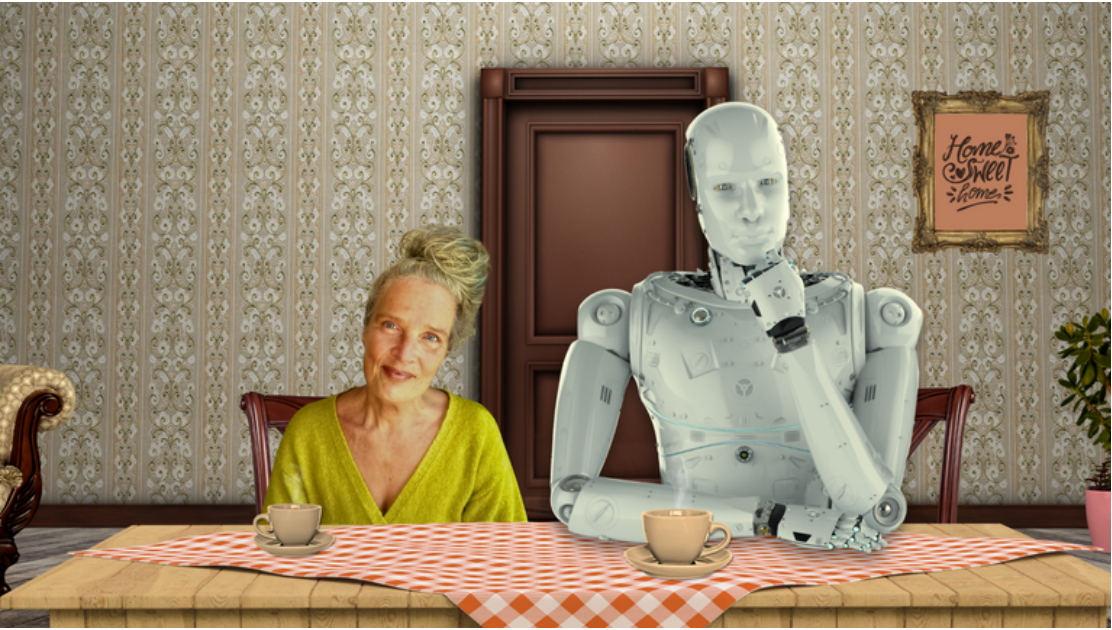
@tanja-peters.official



Website:

<https://tanjapeters.koeln>





auf einen Kaffee mit ChatGPT

GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN

Mit der Veröffentlichung von ChatGPT im November 2022 hat es wieder einmal einen großen Ruck in der Online-Welt gegeben. Seitdem wird eifrig getestet, gelernt – und auch diskutiert.

Die Möglichkeiten und auch die Begleiterscheinungen sind heute noch nicht absehbar. Doch eines ist sicher: KI ist gekommen, um zu bleiben.

Genauso, wie bei der Kommerzialisierung des Internets (in D 1992) und 15 Jahre später mit dem ersten SmartPhone, so geht die Bandbreite der Meinungen von „das wird sich niemals etablieren“ bis zu „Jippieh, was da alles möglich ist!“.

Auch bei mir kommen fast täglich entsprechende Meldungen und Fragen an, in dem Fall ganz speziell in Bezug auf Website-Texte und Suchmaschinenoptimierung.

Allen voran:

Lohnt es sich überhaupt noch Zeit, Nerven und Geld in ein persönliches Website-Mentoring zu investieren, bei dem es ja auch viel ums Texte-Schreiben geht?

Tja, also wer sollte das wohl besser beantworten können als ChatGPT selbst? Ich habe ihn/sie/uns mal gefragt und das ist die Antwort:

Es gibt mehrere gute Gründe, ein persönliches Website-Mentoring zu buchen, obwohl ChatGPT eine nützliche Ressource für das Erstellen von Website-Texten sein kann:

1. Persönliche Weiterentwicklung: Ein persönliches Website-Mentoring ermöglicht Dir, Deine eigenen Fähigkeiten und Kreativität als Unternehmer*in zu entwickeln. Du lernst, Deine Business-Kernbotschaft zu finden, was Deine Website besonders und persönlich macht. Dies kann zu einem tieferen Verständnis Deiner eigenen Gedanken und Gefühle führen. *(Anmerkung von Ariane: Sehr guter Punkt, Chattie! In der Tat kann das intensive Feilen an einer Website helfen, Klarheit zu finden, die eigene Positionierung zu schärfen, Kund*innen besser kennenzulernen und neue Ideen für Angebote zu entwickeln.).*

2. Flexibilität: Während ChatGPT Dir bei bestimmten Text-relevanten Aufgaben helfen kann, kann ein persönliches Website-Mentoring Dir ein breiteres Spektrum an Marketing-Kenntnissen und technischen Fähigkeiten vermitteln. Du kannst lernen, wie Du eine emotionale Verbindung über Deine Ausdrucksweise herstellst.

3. Kreativität und Originalität: Ein persönliches Website-Mentoring fördert Deine Kreativität und unterstützt die Entwicklung origineller Ideen. Du lernst, wie Du Formate entwickeln kannst, die auf Deinen eigenen Erfahrungen, Beobachtungen und Forschungen basieren.

4. Feedback und Verbesserung: In einem persönlichen Website-Mentoring erhältst Du konstruktives Feedback von erfahrenen Mentor*innen (*Anmerkung von Ariane: beispielsweise mir! 😊*) oder auch anderen Teilnehmer*innen. Dies hilft Dir, Deine Fähigkeiten zu verbessern und Deine Schwächen zu erkennen.

5. Soziale Interaktion: Persönliche Website-Mentorings bieten Dir die Möglichkeit, Dich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Der soziale Aspekt kann motivierend sein und Dir Inspiration bieten.

6. Professionelle Anwendung: Ein persönliches Website-Mentoring kann Dir helfen, wenn Du Dein Business professionell aufbauen möchtest. Du lernst, wie Du Deine Marketing-Strategie für verschiedene Zwecke und Zielgruppen sinnvoll anpassen kannst.

Insgesamt kann ChatGPT eine wertvolle Ergänzung für das Erstellen einer Website sein, aber ein persönliches Website-Mentoring bietet eine umfassendere und tiefgreifendere Möglichkeit, Deine unternehmerischen Fähigkeiten zu entwickeln und Deine Business-Ziele zu erreichen. Außerdem kann ein Mentoring auch Spaß machen und eine lohnende soziale und menschliche Erfahrung sein.

Danke, Chattie.

Für mich der wichtigste Punkt: Wenn Du Deine Texte selbst schreiben kannst, bleiben sie persönlich und haben einen Wiedererkennungswert. Denn ChatGPT erstellt nicht nur sehr schnell, sehr viel Text. Dieser Text ist oft auch generisch und langweilig und sehr viele Leute nutzen ihn – wenn auch in Abwandlungen. So wird das Internet immer voller, mit immer ähnlicheren Inhalten.

Wie sich das z.B. auf Google und andere Suchmaschinen auswirkt, das können selbst die Profis zurzeit noch nicht abschätzen.

Die Online-Welt ist stark verunsichert. Die Meinungen gehen von

1. **Skepsis** („Ich habe ChatGPT getestet und bei mir waren die Ergebnisse nicht so doll!“) **über**
2. **offene Ablehnung** („Wo soll das nur hinführen, wenn jetzt überall massenweise flacher Content rausgehauen wird? Die Qualität leidet! Die Tools machen Fehler und erfinden sogar neue Fakten! Und hat eigentlich schon mal jemand über Urheber- und Verwertungsrechte nachgedacht!?“) **bis hin zu**
3. **Überforderung** („Ständig gibt es neue Entwicklungen und noch mehr Tools und jeder sagt mir, was ich jetzt sofort alles tun soll – ich komme gar nicht mehr hinterher.“) **und schlichter**
4. **Unsicherheit** („Wie fange ich jetzt am besten an? Was sollte ich beachten? Lohnt sich das überhaupt?“)

Eines ist jedenfalls sicher: Wenn Du in den nächsten Jahren noch online Kundinnen gewinnen möchtest, solltest Du Dich nach wie vor von der grauen Masse abheben. Und das wird vor allem darüber funktionieren, dass Du Deine ganz eigenen Erfahrungen, Geschichten, Metaphern, Modelle und Gedanken auf Deiner Website teilst.

Ja, ChatGPT kann Dir dabei Zeit sparen und Dir zum Beispiel eine Rohfassung für einen Text liefern. Aber dann ist es **Deine** Aufgabe und Verantwortung, diesen Text zu überarbeiten und mit Deiner persönlichen Note anzureichern.

ChatGPT bezeichnet sich selbst als „wertvolle Ergänzung“ – und genau das ist es. Nicht weniger, aber auch nicht mehr.

Wie Du ChatGPT unterstützend nutzen kannst, das lernst Du (unter anderem) ab Januar in meinem 6-Monatigen Website-Mentoring **LEGENDÄR! 2024.**

ES GEHT BALD WIEDER LOS!

LEGENDÄR! 2024



Schon das vierte Jahr in Folge startet am 21. Januar das große 6-Monats-Mentoring LEGENDÄR!

LEGENDÄR! ist für Dich, wenn Du Dein Business bekannter machen willst und entweder erst am Anfang stehst, oder schon alles Mögliche erfolglos ausprobiert hast. In diesen sechs Monaten baust Du mit meiner Hilfe eine Website auf, die nicht nur schön anzusehen ist, sondern auch konvertiert. Das bedeutet, die Menschen **lesen** nicht nur auf Deiner Website, sondern sie **buchen** auch. Alles, was ich in diesen 6 Monaten an Dich weitergebe, habe ich selbst erprobt und für gut befunden. Ich nutze nur die einfachsten und wirkungsvollsten Werkzeuge ohne überflüssiges Technik-Gedöns. Du brauchst also keine Vorkenntnisse, nur eine Business-Idee, die Dein Herz zum Hüpfen bringt.

Wenn Du vorhast, Dein Business in 2024 endlich auf Erfolgskurs zu bringen, dann sichere Dir jetzt Deinen Platz zum stark vergünstigten Frühbucherpreis!



Hier mehr erfahren und Frühbucherrabatt sichern!

DER GROSSE JAHRESKREIS KALENDER

Zum Download



Kraftvolle Energien für Dein Business

In meinem Business nutze ich gerne die besonderen Energien an den Jahreskreisfesten. Sie helfen mir dabei, zum richtigen Zeitpunkt, das Richtige zu tun.

Ein Zyklus dauert 12 Monate und umfasst **8 rituelle Anlässe**, in denen die Natur eine neue Ära im Jahreskreis einläutet. Es sind magische Tage mit sehr hoher Energie, in denen meine Vorhaben deutlich spürbar einen extra Schwung erhalten.

Mit diesem hilfreichen Kalender verschaffst Du Dir nicht nur einen Überblick über die 8 Jahreskreisfeste und deren Bedeutung. Du erhältst außerdem noch eine konkrete Anleitung, wie Du eine Zeremonie vorbereitest und was sie beinhalten sollte, damit sie sanft in Dein Business hineinwirken kann.

Alle 8 Zeremonien verbinden Dich nicht nur mit **uralem Wissen**, sondern sie bringen auch eine wunderbare Klarheit in Deine Business-Ausrichtung und in Deine Handlungen hinein. Klicke rechts ins Feld, um Dir den Kalender herunterzuladen.

am besten
**DEN
KALENDER
JETZT
SOFORT
DOWN
LOADEN**

1 Klick 



MAGIE IM BUSINESS

Ja, es sind herausfordernden Zeiten. Und ja! Sie rufen nach neuen Vorgehensweisen.

Bestimmt kennst Du die Rauhnächte. Vielleicht hast Du sie in den letzten Jahren sogar zelebriert? Doch bist Du schon einmal auf die Idee gekommen, Dich mit den kraftvollen Rauhnacht-Energien auf Dein kommendes Business-Jahr einzustimmen?

Was ist so besonders an den Rauhnächten?

Vermutlich hast Du schon einmal von Portaltagen gehört. Die Rauhnächte gehören zu den kraftvollsten unter ihnen. Aufgrund der besonderen Sonnen- und Mondkonstellation ist das Tor zum Kosmos sperrangelweit geöffnet. Das macht uns empfänglicher für Dinge, die sonst im Alltagsrauschen untergehen.

Auch die Urvölker waren gute Himmelsbeobachter. Nicht nur das Wissen um die Portaltage (Mayakalender), sondern auch unser heute gebräuchliche christlich-gregorianische Kalender basieren in erster Linie auf der Beobachtung der Gestirne.

Naturgeister und andere Wesen

In Urzeiten war das Überleben eng gekoppelt an das Natur- und dem Wettergeschehen. Krankheiten oder Missernten aufgrund von Dürrephasen oder Überschwemmungen, Blitzeinschlägen, Schädlingsfraß und anderen Katastrophen wurden den Naturgeistern und den Wesen aus der Anderswelt zugeschrieben.

Die Germanen waren überzeugt davon, dass sich in den 12 Rauhnächten die Tore zur Welt der Ahnen*innen und der Naturgeister öffnen. Auch ohne epigenetische Kenntnisse glaubten sie daran, dass ein Teil dieser Wesen aus der Anderswelt in allen Lebewesen präsent ist.



Warum 12 Rauhnächte?

Mondjahr und Sonnenjahr:

Die magische Differenz



Dass die Erde für eine vollständige Umkreisung der Sonne **365 Tage** (1 Sonnenjahr) braucht, ist wohl allseits bekannt.

Dass der Mond für eine Erdumkreisung **29½ Tage** (1 Mondmonat) braucht, hast Du bestimmt auch schonmal gehört.

Nach zwölf Mondmonaten sind also $12 \times 29\frac{1}{2} = 354$ **Tage** vergangen: 1 Mondjahr.

Die Differenz zwischen einem **Sonnenjahr** und einem **Mondjahr** beträgt demnach 11 Tage, bzw. 12 Nächte.

Voilà und da haben wir sie: die 12 Rauhnächte

Welche Rolle spielt die Wintersonnenwende?

Die Wintersonnenwende ist der Beginn des astronomischen Winters. Bei uns auf der Nordhalbkugel ist es die Zeit der Dunkelheit, der Kälte und des Rückzuges. Zugleich ist es auch die Rückkehr des Lichtes, denn ab dem 21. Dezember werden die Tage ja schon wieder länger.

Die Urvölker nahmen dies zum Anlass, schon jetzt die Naturkräfte und Naturwesen für den nahenden Aussaat- und Erntezyklus im kommenden Jahr milde zu stimmen. In rauhnächtlichen Räucherritualen und Feuerzeremonien wurden die Naturgeister besänftigt, Segenswünsche wurden ausgesprochen und alte Ahn*innen-Konflikte wurden bereinigt und befriedet.

Rauhnächte in der heutigen Zeit

Die 12 Rauhnächte (oder Raunächte) sind auch heute noch eine kraftvolle Übergangszeit. Sie verbinden das Alte mit dem Neuen. In der germanischen Mythologie läutete die Wintersonnenwende am 21. Dezember diese mystische Zeit ein. Erst mit Beginn der Kirchengeschichte wurden die Rauhnächte auf die Zeit vom 24. Dezember bis zum Dreikönigstag „verschoben“.

Zum Glück richtet sich die mystische Energie der Rauhnächte nicht nach festen Daten.

Daher beginnen die Rauhnächte für mich schon seit Jahren in der Nacht zur Wintersonnenwende (20/21. Dezember). Die letzte Rauhnacht fällt somit auf die Silvesternacht bzw. den Neujahrstag.

Nach der inneren Einstimmung in den 12 Rauhnächten nehme ich mir im gesamten Januar Zeit, um meine Rauhnacht-Erkenntnisse und -Inspirationen konkret in meine Business-Jahresplanung hineinzuwoben und, wenn möglich, auch schon erste Fäden aufzunehmen, um in die Umsetzung zu gehen.

Aussaat und Ernte im Business

Auch in unserem Business gibt es Zeiten der Aussaat und der Ernte. Naturgemäß ist, was wir ernten das, was wir gesät haben. Sind wir nicht happy mit unserer Ernte, müssen wir unser Saatgut erneuern.

Das Wort „müssen“ nutze ich hier ganz bewusst. Denn ohne die Erneuerung des Saatgutes wird es immer wieder nur die alten Ernte-Ergebnisse geben.

Ein kraftvolles Saatgut besteht aus Freude und Mut, Willenskraft, Durchhaltevermögen und natürlich aus Ideen, die unser Herz (und das, unserer Kund*innen) zum Hüpfen bringt. Ein gesundes Vertrauen in Dich selbst und ein Gespür für das richtige Timing, braucht es außerdem.

Ist unser „Saatgut“ geprägt von Ängsten, Zweifeln, Mangelgefühlen, Zurückhaltung und/oder alten Mustern oder Erfolgsverhinderungsprogrammen (z. B. aus dem Familiensystem), wirkt sich das logischerweise auf unsere Ernte aus.

Tipp:

Meiner Erfahrung nach genügt oft schon das Erkennen dieser Verhinderungsmuster, um sie zu verändern, besonders, wenn Du ein starkes inneres „WARUM?“ für Dein Business hast. Solltest Du trotzdem alleine nicht weiterkommen, hol Dir Unterstützung! Es gibt da draußen viele tolle Coaches, die sich auf die Arbeit mit hindernden Glaubensmustern spezialisiert haben. Schreib mir eine Mail und ich nenne Dir gerne jemanden aus meiner Kontaktliste.



create **&** grow 2024

Jetzt
anmelden!



STARTE BEHUTSAM UND KLAR INS NEUE BUSINESS-JAHR!

create **&** grow 2024

RAUHNÄCHTE

für Dein Business

Wie Du im neuen Business-Jahr geschmeidig bleibst, den Fokus hältst, und bodenständige Spiritualität in Deinen Business-Alltag integrierst, darum wird es dieses Jahr in meinen Business-Rauhnächten »Create & Grow 2024« gehen.

Ab dem 21. Dezember erhältst Du insgesamt 13 inspirierende und motivierende Impulse, für Dich und Dein Business.

**KLINGT SPANNEND?
SEI DABEI!**

Und falls Du Dir Gedanken machst, ob Du in den Rauhnächten überhaupt Zeit haben wirst – kein Ding, denn dieses Jahr habe ich meine Rauhnachtbegleitung so konzipiert, dass Du sie auch noch im Januar in aller Ruhe durchlaufen kannst. **Die Energien arbeiten frei von Raum und Zeit.** So nimmst Du die kraftvollen und selbstermächtigenden Gedanken ganz entspannt mit hinein ins neue Jahr.

HIER

mehr erfahren und buchen





Feedback?
Fragen?
Themenwünsche?
Schreib mir! info@arianegruebler.com

Herausgeberin:
Ariane Grübler
Lohmühlstraße 17
D-63741 Aschaffenburg

Lust auf mehr?

Das nächste **slow:biz** Magazin erscheint am 4. Februar
Es ist exklusiv für Mitglieder im Slow Business Club.
Willst Du Freundinnen in den Club einladen,
damit auch sie dieses geniale Magazin erhalten,
teile einfach folgenden Link mit ihnen:

<https://www.arianegruebler.com/slow-business-club/>

+++Der Slow Business Club ist **kein** Membership - und daher kostenlos+++



Folge dem @slow_business_club
auf Instagram