

slow:biz

by Ariane Grünler

Das Business Magazin für Langsam-Macherinnen



It's
Festival Time!
DIESE EVENTS
WIRST DU
LIEBEN

BUSINESS IM FRÜHLING

ALLES NEU

Frauen
Business
Porträt

Simone
Nanzer:

Die
Blüten-
Gärtnerin

WEBSITE BRANDING

Finde einen
neuen Signature
Look für Deine
Website

AKKU LEER?

6 alltagstaugliche
Tipps, um schnell
wieder
aufzutanken

KEIN TABU MEHR

FinanzCoach
Sandra Gmünd
spricht gern
über Geld

”

ALLES

LEBENDIGE

FINDET
SEINEN WEG.

IMMER!

Ariane

GO SLOW,
BUT GO!

Hej, ich bins, Ariane

...und ich liebe den Frühling, denn kaum etwas anderes verspricht so offensichtlich einen Neubeginn und die Rückkehr von Wärme, Licht und Fülle. Ein Versprechen, dem er in diesem Jahr allerdings nur sehr zögerlich nachgekommen war.

Obwohl der kalendarische Frühlingsbeginn ja schon am 21. März war, bibberten wir Mitte April immer noch in der frostigen Kälte.

Doch die Natur hält sich nun mal nicht an Kalender. Der Frühling findet unbeirrt und oft unvorhersehbar einen Weg ins Leben. Garantiert!

Was er uns dann schenkt, ist Lebendigkeit. Oh ja! Er legt sich richtig ins Zeug und scheint uns beweisen zu wollen, dass alles Lebendige seinen Weg findet - unaufhaltsam.

Und nicht nur das, er erinnert uns auch daran, unaufhaltsam **unseren** Weg zu finden, der uns und unser Business wachsen lässt und zum Aufblühen bringt.



„Wachsen und Aufblühen von innen heraus“, ist auch das Motto von Monika Landolt Klahr, die mit **Soul Bloom** einen wundervollen Online-Kurs kreiert hat. Im Gespräch ab Seite 5 erzählt sie uns, wie sie lebt und was sie liebt.

Kurz vor dem Start in ihre erste Business-Saison steht Simone Nanzer. Obwohl sie ihrer Passion schon einige Jahre folgt, ist dieses Jahr alles anders. Warum, darüber kannst Du in ihrem Porträt ab Seite 16 mehr lesen.

Im Interview ab Seite 30 spricht Finanzexpertin Sandra Gmünd darüber, was selbstständige Frauen tun können, um mehr aus ihrem Geld zu machen.

Außerdem findest Du in dieser Ausgabe meine besten Tipps, um Deine Brandingfarben zu finden, tolle Playlists, einen kleinen, feinen Festival-Kalender für einen guten Start in die Sommersaison und vieles mehr.

Viel Freude beim Schmökern!

Ariane

INHALT

05

SICHTBARE FRAUEN

Erzähl doch mal!

Seelenzentriertes Coaching nennt Monika ihre Arbeitsweise. Ich wollte wissen, was genau es damit auf sich hat, wie sie es selbst für sich umsetzt und tagtäglich daran wächst.

07

WEBSITE-BRANDING

Farbe bekennen

Einen unverwechselbaren Look, das wünschen sich viele Frauen, um sich vom üblichen Website-Einerlei abzuheben. Was Farben bewirken können, und wie Du auf sehr kreative Weise die richtigen Farben für Deine Marke (Brand) findest, darüber liest Du hier mehr.

12

DOWNLOAD FÜR 0 EURO

Das Brandbook

Tauche tief in die Welt der Farben ein. Erfahre mehr, welche Farben, die richtigen für Dein Business sind und wie Du sie kombinieren kannst!

13

NEUES LAUSCHMATERIAL

Was auf die Ohren!

Neue Playlists, und inspirierende Mini-Podcasts, die Dich beflügeln, inspirieren und motivieren.

03

FRAUENPORTRÄT

Dieses Jahr ist alles anders

Die Schweizerin Simone Nanzer hat ihre essbaren Blüten in den letzten Jahren nur an Family & Friends verschenkt. In diesem Jahr startet sie in ihre erste Business-Saison. Im Porträt erfährst Du, wie es ihr so kurz vor der Eröffnung geht.

16

SLOW BUSINESS

Auftanken im Business Alltag

Wir alle wissen, wie wichtig Pausen sind. Spannend, dass sie trotzdem immer wieder zu kurz kommen, oder? Mit diesen 6 leicht umsetzbaren Tipps, findest Du Deine ganz eigene Pausenroutine und lädst Deinen Akku schnell wieder auf.

25

INTERVIEW

Finanzcoach Sandra Gmünd

Geben Frauen die Verantwortung für ihre Finanzen immer noch zu leichtfertig aus den Händen? Finanzcoach Sandra Gmünd ermutigt selbstständige Frauen dazu, sich nicht immer nur auf andere zu verlassen.

30

EVENTS

Der Festival-Sommer

Tolle Menschen treffen, spannende Dinge lernen, fantastische live Musik und ein Gläschen Rosè im Schatten einer Kastanie. Diese Festivals lieben wir!

34

Erzähl doch mal, Monika Landolt Klahr

„Wachsen und Aufblühen von innen heraus“, nach diesem Motto begleitet Monika Frauen, die ihre inneren Schätze bergen wollen. Ihre **Seelenzentrierten Coachings** berühren tief, sind liebevoll, nährend und ressourcenorientiert. Ihre Klientinnen lernen bei ihr, ihre innere Weisheit wiederzuentdecken und auf diesem Wege auch wahrzunehmen, was alles Großartiges in ihnen schlummert.



Gibt es etwas, was Du gerne noch lernen willst?

Oh ja, natürlich. Zum Beispiel, noch viel mehr meinen Weg zu gehen und mich auch mit meiner Arbeit noch mehr zu zeigen. Ich weiß, ich habe viel zu geben, ich habe so viele effiziente Tools, und es gibt so viele Menschen da draußen, die tagtäglich immer noch zu viele Extrarunden gehen. Und ich finde, das Leben ist viel zu kostbar, für Extrarunden.



Was glaubst Du, sind die Gründe, dass die Menschen sich manchmal so schwertun, aus dem Extrarunden-Modus auszusteigen?

Einer der Hauptgründe ist in meinen Augen, dass die Menschen sich selbst mit ihren Bedürfnissen und Sehnsüchten einfach nicht ernst genug nehmen. Oft ist es auch Unsicherheit oder die Furcht vor Veränderungen.



Welcher Gedanke könnte die Menschen da herausholen?

Der Gedanke, dass unser Leben endlich ist, ist einer der heilsamsten überhaupt. Auch mich hat er vor vielen Jahren wacherüttelt.

Welche Botschaft möchtest Du am liebsten in die Welt hinausrufen?

Hey, warte nicht auf „irgendwann“!
Das Leben ist zu kostbar, um Dich nicht dem zu widmen, das Dir wichtig ist!



Wie sieht Dein perfekter Tag aus?

Mein Tag ist perfekt, wenn ich einfach mit dem gehen kann, was ist - also auch mit sogenannten „Störfaktoren“.
Aber natürlich liebe ich es auch, morgens früh aufzustehen, meine Übungen zu machen, mein Wasser zu trinken, mich an meine Arbeit zu setzen, ein feines Mittagessen zu mir zu nehmen, eine schöne Pause zu machen, am liebsten in der Sonne auftanken, dann noch etwas zu arbeiten und am Abend zeitig in die Kissen zu sinken.



Kannst Du mir spontan 5 Dinge nennen, die Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern?

Ein Schmetterling auf einer Blume, ein Kind, das fröhlich spielt, die Sonne, die auf mich scheint, das Plätschern eines Baches, der Gedanke an eine liebe Freundin... da fallen mir tausend Dinge ein, denn ich lächle viel und gerne.



Monikas 7-wöchiger Online-Kurs:



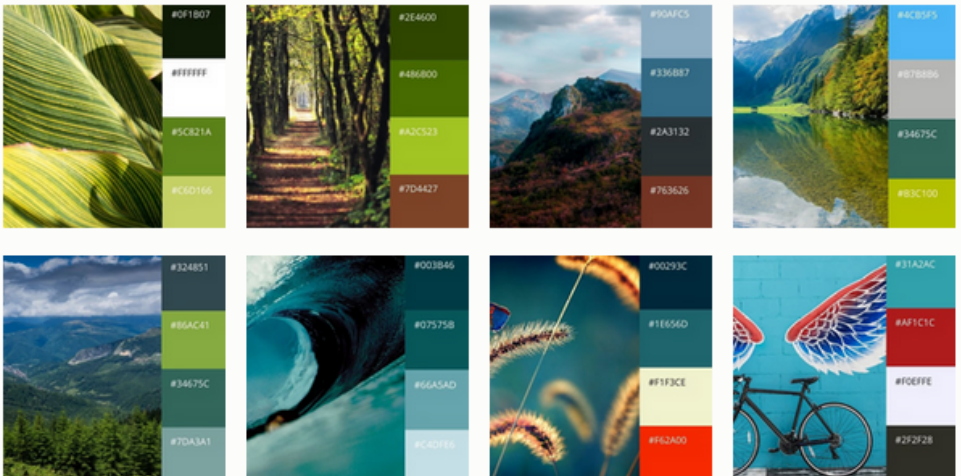
Monikas Website:

<https://www.monikalandolt.com/>

Monika auf Facebook:

<https://www.facebook.com/minalu.lebenskraft/>

FARBE BEKENNEN!



Farbe bekennen, das sollten wir nicht nur mit unseren Business-Texten und -Statements auf Social Media. Auch im Webdesign ist es höchste Zeit, weg vom gefälligen Einheitsbeige und 08/15-Grau zu gehen, und mehr Mut zur Farbe zu zeigen. Erfahre hier, worauf es dabei ankommt.

Als Selbständige stehst Du in erster Linie mit Deinem Gesicht und Deinem Namen für Dein Unternehmen. Und als solche Personal Brand möchtest Du Deine potenziellen Kund*innen in Deine spezielle Welt entführen. Dafür ist es wichtig, dass Deine Branding Farben

- zu Dir passen
- Deiner Markenbotschaft entsprechen
- sich stimmig ins Gesamtkonzept einfügen
- und natürlich richtig eingesetzt werden

Schließlich sind Branding Farben gemeinsam mit Deinen Inhalten die wichtigsten Elemente Deines Webdesigns.

Farbe erzeugt Wirkung

Darum ist es wichtig, dass Du weißt, welche Wirkung Du überhaupt erzeugen willst und welches Gefühl in Deinen Website-Besucher*innen auslösen willst, wenn sie sich durch Deine Website klicken.

Als ich Anfang des Jahres meine neue Website baute, war es mir z.B. wichtig, auf der einen Seite auch farblich „klare Kante“ zu zeigen, denn wer schon einmal mit mir gearbeitet hat, weiß, dass es bei mir sehr klar und ohne Weichspülerei zur Sache geht. Auf der anderen Seite war mir wichtig, mich auch von meiner femininen, zarten und intuitiven Seite zu zeigen - immerhin arbeite ich in erster Linie mit Frauen zusammen.

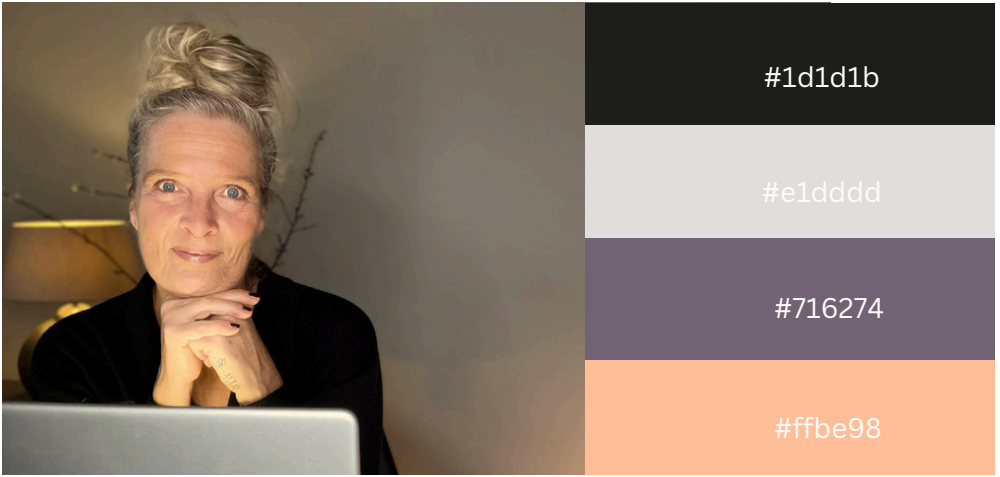
Die Mischung macht's

Es gibt also viel zu bedenken, bei der Auswahl Deiner Website-Branding-Farben. Trotzdem empfehle ich hier gerne, eher intuitiv-kreativ vorzugehen und vor allem mit dem zu arbeiten, was schon da ist:

Zum Beispiel Fotos und Porträts.


Hieraus ergibt sich oft schon ein Farbspektrum in genau der richtigen Mischung:

- Hintergrundfarbe (für Fließtext-Passagen)
- Statement-Farbe (für Banner und Header)
- Signalfarbe 1 (für Buttons, Zitate und Überschriften)
- Signalfarbe 2 (für Hintergründe, Grafiken und Icons)



Die Brandingfarben auf meiner neuen Website sind also ganz easy **aus dem Farbspektrum meiner Branding-Fotos** heraus entstanden.

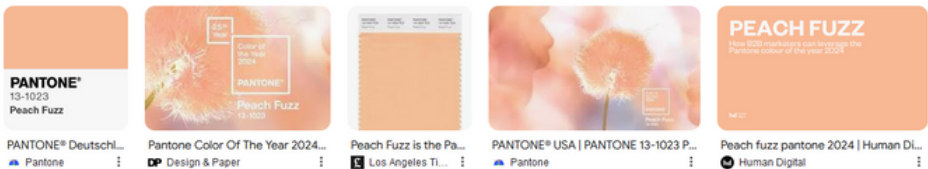
Das Gesamtergebnis kannst Du Dir hier anschauen:

<https://www.arianegruebler.de/> 

Spannender Fun Fact

Zwei Wochen, nachdem meine neue Website live war, wurde sie von Pantone, dem weltweit führenden US-Unternehmen für Farbrends, Farbwissenschaft und Farbtechnologie für die Auszeichnung „**Webdesings of the year**“ nominiert.

Unbewusst hatte ich tatsächlich mit meiner Signal-Farbwahl ins Schwarze getroffen. Pantone kürte diese Farbe vor Kurzem zur Farbe des Jahres 2024. **Peach Fuzz** heißt sie dort und hat exakt die Farbnummer meines Apricot-Tons auf der Website. Ein starkes Stück! Und das mir, die mit Trends in der Regel nicht viel am Hut hat.



1 Bild, 4 Farben

Ein Farbspektrum für eine Website aus einem Deiner Bilder zu ziehen, braucht nicht mehr als etwas Fingerspitzengefühl und natürlich das Wissen um die Wirkung von Farben.

Wichtig: Wähle nicht mehr als 4 Farben aus!

Außerdem solltest Du klar entscheiden, welche der ausgewählten Farben Du wofür nutzen willst. Damit es dennoch gut lesbar bleibt und nicht zu bunt wird, rate ich immer von farbigen Überschriften ab. Wenn Du Überschriften farbig gestalten willst, bleibe lieber bei einer anthrazitfarbenen oder schwarzen Schrift und unterlege sie lieber mit einem farbigen Hintergrund.

Beispiele:

Wilde Beeren

Eine sehr ungewöhnliche Farbkombination bietet diese Farbpalette, die das Gelb der Vögel mit dem Rosa der Beeren mischt.

Eine mutige, aber sehr harmonische Mischung, die dank dem frischen Gelb das gewisse Etwas mit sich bringt. Wirkt sehr weiblich, zart und pudrig.



Frisch und voller Energie

Die fast schon ins Neon gehenden Blau- und Grüntöne sind eine tolle Balance zu den zwei konservativen Farben in der Mitte und bringen Frische in die Farbkombination. Eine ideale Palette für Designs, die professionell, aber doch energetisch sein sollen. Vielleicht für eine Fitness-Marke?



Zeitlos mit Akzent

Eine klassische Farbkombination: Das neutrale Navy und Elfenbein passen ideal zum knalligen Rot und auffälligen Peacock Blue. Die Farbpalette erinnert ein bisschen an den Ozean und Boote, und bringt daher etwas Sportives mit. Bestens geeignet daher für Yogaschulen, Tanz-Studios oder andere bewegungsorientierte Angebote.



Aktiv & Knackig

Schwarz und Weiß in Kombination mit kräftigen, hellen Grüntönen sieht man nicht oft, daher sticht diese Farbpalette auf jeden Fall heraus und schafft ein anspruchsvolles und vor allem frisches Flair.

Besonders geeignet für auf Websites bei denen der Fokus auf Gesundheit und Ernährung liegt.



Anstatt mit einfachen Fotos zu arbeiten, kannst Du Dir auch ein sogenanntes **Mood Board** bauen. Diese super-kreative Arbeit macht nicht nur richtig viel Spaß, sondern bringt Dich vielleicht auch auf ganz neue, ungewöhnliche Ideen.



FARBE BEKENNEN!

Das Brandbook

Hol Dir das Brand-Book für 0 Euro!

Es enthält eine Übersicht über die 36 beliebtesten Farbtöne und deren farbpsychologische Wirkung. Außerdem findest Du eine große Auswahl an Farbkombinationen, und erfährst ob sie für Dein Business geeignet sind.

Nur 1 Klick zum



DOWNLOAD



Hier gibt's was AUF DIE OHREN

Neues Lauschmaterial, das Dich beflügelt, inspiriert, motiviert

Auf Spotify 



slow:biz Podcast 



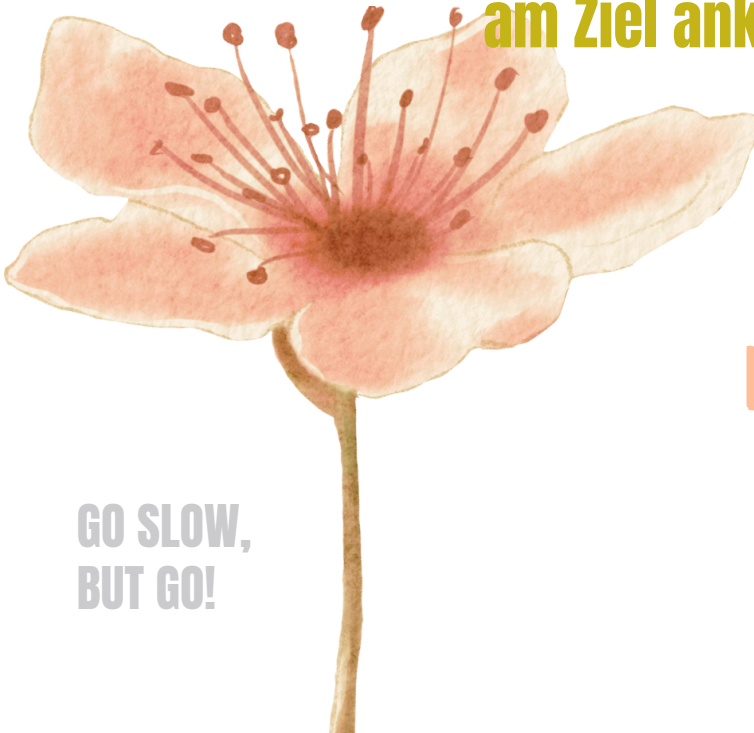
”

Wachse langsam!

Was nützt Dir eine geniale Vision,
wenn Du

**leer und
ausgebrannt**

am Ziel ankommst?



Ariane

GO SLOW,
BUT GO!

EINE WEBSITE

FÜR UNTER 400 Euro?

FEINE SEITEN
WEBDESIGN

✓ geht klar!

Website Starterpaket

Online-Visitenkarte für Einsteigerinnen

390 Euro*
*Nettopreis

- Startseite (Homepage) mit
- Sektionen: z.B. "über mich"; Leistungen; Kundenstimmen
 - 1 Standard-Kontaktformular
 - Namenszug - Logo
 - Datenschutz- und Impressumgenerator
 - Cookie Banner
 - Social Media Footer
 - Mobil-optimiert
 - Einfach zu handeln & jederzeit erweiterbar

DAS FEINE SEITEN STARTERPAKET GIBT'S JETZT ZUM FRÜHLINGSPREIS!

Mehr erfahren





SIMONE NANZER:

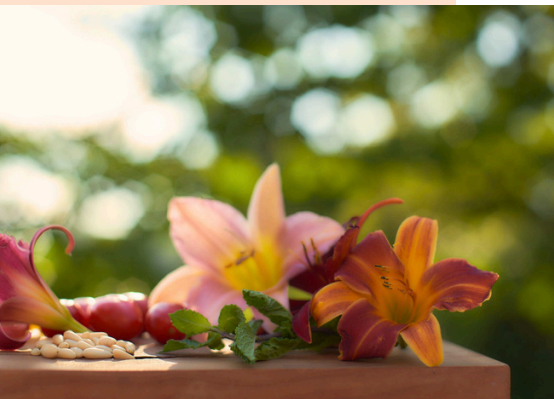
DIE BLÜTEN GÄRTNERIN

Mit viel Liebe und Hingabe baut die Schweizerin Simone Nanzer in ihrem Garten schon seit Jahren essbare Blüten an.

In diesem Sommer startet sie in ihre erste Business-Saison. Ihre Geschäftsidee: Blütenpracht und floralen Gaumengenuss in die Küchen von Gourmet-Restaurants zu bringen. Im Gespräch wollte ich von ihr wissen, wie es ihr so kurz vor der Eröffnung geht.

Vom Hobby zur Geschäftsidee

Seit einigen Jahren experimentiert Simone in ihrem Garten mit essbaren Blüten. Besonders Dahlien und Taglilien haben es ihr angetan, denn die sehen auf dem Teller nicht nur prachtvoll aus, sondern überzeugen auch mit Geschmack. Die Aromen gehen von zart blumig bis würzig pfeffrig.



Bislang kamen nur Family & Friends in den Genuss ihre Ernte. In diesem Jahr jedoch startet sie in ihre erste Business-Saison.

Ihre Geschäftsidee: Gourmet-Restaurants, von denen es in ihrer Heimatregion im Kanton Solothurn viele gibt, mit taufrischen, biologisch angebauten essbaren Blüten zu beliefern.

Simone, Deine Blüten baust Du ja schon seit mehreren Jahren an. Was ist dieses Jahr anders?

Nachdem sich in den letzten Jahren sehr viel ums Experimentieren und Erforschen gedreht hat, plane ich jetzt viel mehr. Ich habe die Anbaufläche vergrößert und weiß, dass es jetzt mehr Struktur braucht. Ich schreibe Wochenpläne und notiere mir auch, welche Abläufe gut funktionieren und welche noch optimiert werden können. Auch um Verpackungen und Lieferketten habe ich mir erstmals Gedanken gemacht, denn ich möchte ja, dass meine Blütenköniginnen so frisch und knackig in den Gastronomie-Küchen ankommen, wie sie meinen Garten verlassen haben.

Was war Deine größte Herausforderung?

Mit dem Thema Preiskalkulation hatte ich mich zuvor noch nie auseinandergesetzt. Bislang war mein Wirken im Garten eher von einem hohen „ideellen Wert“ geprägt. Daher war es wirklich herausfordernd für mich, die Preise zu kalkulieren, und dem Ganzen einmal einen „materiellen Wert“ zu geben - und das auch noch ganz konkret und verbindlich „schwarz auf weiß“ auf einer Preisliste - das hat mir einiges abverlangt.

Auch das Marketing, Kundenakquise, Bekanntheitsgrad steigern usw. war absolutes Neuland für mich - und fordert mich immer noch.

Schon als ich mit Ariane gemeinsam meine Website plante, spürte ich, dass es sehr viel mehr Klarheit braucht und auch ein gesundes Selbstvertrauen. Was das angeht, bin ich persönlich sehr gewachsen, auch dank der Arbeit mit Ariane.

Was ist Deine größte Angst, jetzt so kurz vor dem Saison-Start?

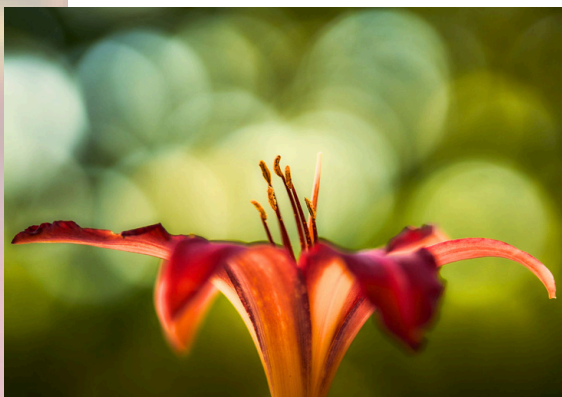
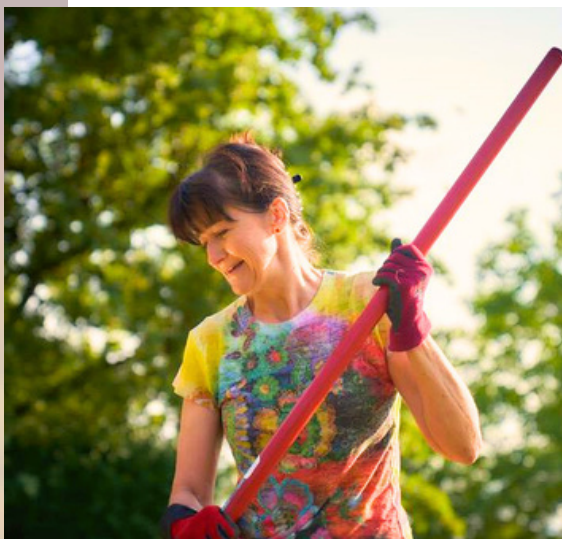
Ganz klar: Dass niemand meine Blütenköniginnen kauft.

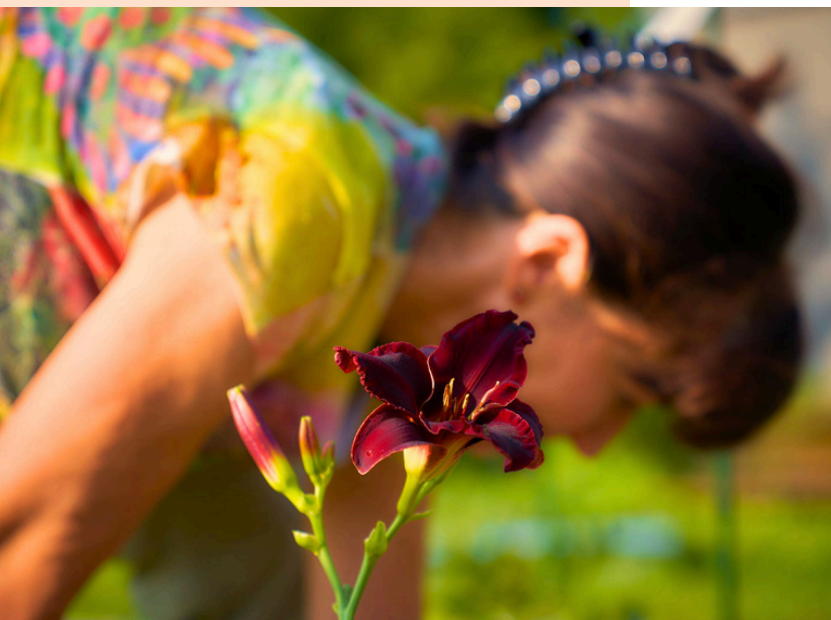
Mir ist durchaus bewusst, dass ich mit meinem Angebot eine sehr eng gefasste Zielgruppe bediene. Das ist auf der einen Seite natürlich ein Vorteil, da es kaum Mitbewerber*innen gibt. Auf der anderen Seite braucht es eine Menge Vertrauensaufbau und Kommunikation zu meinen potenziellen Kund*innen - sprich Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

Auch hier bin ich froh, dass ich Ariane als Marketing-Beraterin an meiner Seite habe, die mich ab und zu mit einem kleinen „Schubs“ aus meiner Komfortzone herauskatapultiert.

”

*„Es ist ein
Wachsen und
Erblihen.
Im Garten
und auch
persönlich.“*



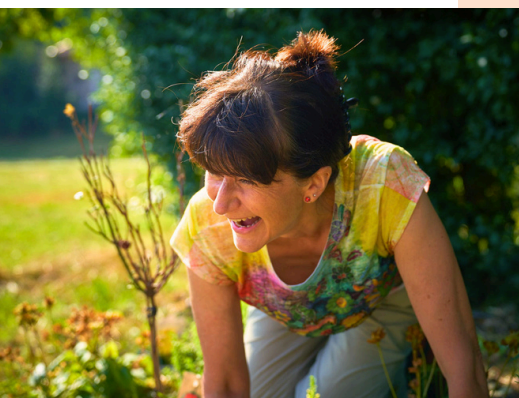


Was liebst Du besonders an Deiner Arbeit?

Ich liebe es am Morgen in meine Gummistiefel zu schlüpfen und einen Rundgang durch den Garten zu machen und nach dem „Rechten“ zu schauen. Meine Blüten sind so wunderbar kooperativ. Zu sehen, wie sie wachsen und gedeihen, das bringt mir große Freude.

Meine Blüten sind so wunderbar kooperativ.

Die Nähe zur Natur, egal bei welchem Wetter, das tut mir einfach gut. Es fasziniert und inspiriert mich, mit den Händen in der Erde zu wühlen. Die besten Ideen kommen mir, wenn ich in meinem Garten bin.



„Meine Hände
in der Erde
und den
warmen,
würzigen Duft
in der Nase.
Das macht
mich einfach
glücklich.“

Was ist Deine wichtigste Erkenntnis, aus Deinem Start ins Business?

Vor einigen Jahren war ich mit meinem Mann in Australien. Bei unseren Touren ins Outback durfte ich die Erfahrung machen, dass es nur wenig Interessantes auf den ausgetretenen Pfaden zu entdecken gab. Mein Mann ermutigte mich damals, diese Pfade zu verlassen, und ich lernte, mich jeden Tag ein Stückchen weiter davon zu entfernen. Hier wurde mir klar, dass es die schönsten Dinge abseits der ausgetretenen Pfade zu entdecken gibt.

Ähnlich ging es mir auch mit meiner Geschäftsidee. Ja, es braucht etwas Mut, und besser geht es mit einer Begleitung an der Seite. Wenn wir dann langsam gehen und jeden Schritt mit Bedacht setzen, dann entdecken wir Dinge, die wir vorher nicht für möglich gehalten haben.

Die schönsten Dinge gibt es abseits der ausgetretenen Pfade zu entdecken.





Hast Du Zukunftspläne?

Meine Ideenquelle sprudelt unaufhaltsam. Ich mag es sehr, in der Küche mit meinen Blüten zu experimentieren - wer weiß, was sich daraus noch ergibt?

Doch zunächst einmal ist es wichtig, dass ich jetzt fokussiert bleibe. Es sind jeden Tag mindestens 3 Handlungen, die ich für mein Business vornehme. Neuen Ideen und Zukunftsplänen gebe ich daher aktuell nicht so viel Raum. Auch das ist eine neue Disziplin, an die ich mich erst noch gewöhnen darf. Abendliches Journaling mit dem Fokus-Chart nach Stephen Covey hilft mir sehr dabei. Doch der nächste Winter kommt bestimmt. Also langweilig wird es mir mit Sicherheit nicht. Es gibt noch so viel zu entdecken!

MEHR ÜBER SIMONE NANZER

Website:
<https://www.fleuress.ch/>

Newsletter:
<https://www.fleuress.ch/newsletter/>

**Simones
Lese-Empfehlungen:**

Stephen Covey
*Die 7 Wege zur
Effektivität*

Brian Tracy:
Eat that Frog

”

DU SUCHST NACH DEM

RICHTIGEN

WEG?

Probier's mit dem

NÄCHSTEN

SCHRITT!

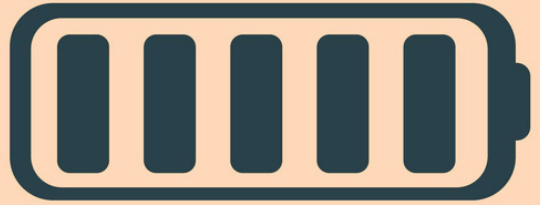


Ariane

**GO SLOW,
BUT GO!**

AUF TAN KEN

im Business Alltag



19 Uhr 30.

SIE lässt sich aufs Sofa fallen. Ihr Kopf dröhnt. Endlich ist der Tag vorbei.

SIE ist vollkommen ausgepowert. Keine Lust, noch irgendetwas zu machen.

Einfach nur hier rumliegen. Schnell was essen. Bisschen Fernsehen. Dann ab ins Bett.

Solche Tage hat **SIE** in letzter Zeit immer öfter. Tage, an denen nichts mehr geht. Kein Sport. Keine Freunde. Keine Energie für Hobbys, für Familie, für persönliche Interessen.

SIE hangelt sich von Wochenende zu Wochenende – oder schlimmer noch: von Urlaub zu Urlaub.

Kommt Dir das bekannt vor?

Was **SIE** getan hat, damit diese Tage mittlerweile nur noch selten vorkommen?

SIE hat gelernt, behutsam mit ihren Kraft- und Zeitressourcen umzugehen und zwischendurch immer wieder aufzutanken.

Und was SIE kann, kannst Du auch!



6 Tipps,

wie Du im Business-Alltag wieder auftankst

Tipps 1: Pausen zum richtigen Zeitpunkt

Du hast Dein Konzentrationstief immer in der Tageszeit ab 13 Uhr? Dann ist es für Dein Energielevel sehr sinnvoll, Deine Pause genau in diesen Zeitraum zu legen.

Zu wissen, wann und wie oft Du Pausen brauchst, ist ein ganz wichtiger Punkt, wenn es darum geht, Deinen Energielevel möglichst konstant auf einem gesunden Niveau zu halten.

Tipps 2: Sorge für wirklich erholsame Pausen

Wie Du Deine Pausen gestaltest, ist eine superwichtige Sache. Deine Pausen sollten nämlich wirklich erholsam für Dich sein und Dir das geben, was Du gerade brauchst.

Du kannst in Deinen Pausen beispielsweise gezielt Entspannungstechniken einsetzen, um Deinen Akku wieder richtig aufzuladen. Tankst Du besser in Bewegung auf? Etabliere eine Mini-Bewegungssequenz in Deiner Pause.

Tipps 3: Entspannungszeiten fest einplanen

Regelmäßige Entspannungszeiten sind enorm wichtig für Deine Energie. Aber die gehen im Alltagsgewusel gern mal unter.

Das passiert hauptsächlich, weil Du Entspannungszeiten nicht fest einplanst, so wie Du es sonst auch mit Deinen Business-Terminen machst.

Manchmal vergehen dadurch Tage und Wochen ohne richtige Entspannungszeiten. Und solche langen Phasen ohne richtige Entspannung rauben wirklich sehr viel Energie.

Plane also kurze Momente der Entspannung fest in Deinen Tagesablauf mit ein. Und auch für längere Entspannungszeiten solltest Du regelmäßig Zeit reservieren.

Tipp 4: Achte auf Deine Ernährung

Ein weiterer wichtiger Faktor ist Deine Ernährung. Vielleicht hast Du auch schon die Erfahrung gemacht, dass Dir ein leichtes Essen zum Mittag besser bekommt als das Schnitzel mit Pommes? Vielleicht ist auch nur ein leichter Gemüse-Snack am Mittag das Richtige für Dich? Ich wette, Du weißt, was Dir guttut. Gönn es Dir!

Tipp 5: Extra-Bewegung schenkt Dir Energie

Ebenso ist es mit dem richtigen Maß an Bewegung – ein Spaziergang am Morgen sorgt beispielsweise für eine erheblich bessere Sauerstoffversorgung und mehr Vitalität während des ganzen Tages.

Tipp 6: Finde eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung

Gesunder Umgang mit Deiner Energie bedeutet, Balance zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen. Auftanken bedeutet nicht, dass Du ab heute nur noch die Füße hochlegen sollst. Sondern es geht mehr darum, dass Du für Dich das richtige Maß zwischen Anspannung (Belastung) und Entspannung (Entlastung) findest, damit Dein Energielevel nicht tief in den Keller rutscht, sondern immer im grünen Bereich bleibt.

WOHLFÜHL
GEFÜHL
by Karin Pretz

DEINE MINI AUSZEIT KURZTRIP INS LAVENDELFELD

KOPFHÖRER
AUF UND LOS!



KARIN PRETZ

KURZTRIP INS LAVENDELFELD

Eine Reise für die Sinne, die Dich schnell in den Entspannungsmodus bringt.

Hol Dir
die Sinnesreise
im hochwertigen
Audioformat
für 0 Euro!



www.karinpretz.de

”

EINE GUTE

IDEE

folgt nicht dem Geld.

GELD FOLGT

EINER GUTEN IDEE

**GO SLOW,
BUT GO!**

Ariane

slow:biz **Interview**
FinanzCoach Sandra Gmünd:



**„Es ist Zeit,
Verantwortung zu
übernehmen!“**

Als **Sandra Gmünd** vor gut vier Jahren hauptberuflich in die Selbstständigkeit ging, fiel ihr persönlich auf, dass bei vielen selbstständigen Frauen das Thema Finanzen allgemein, und ganz besonders Versicherungen, Gesundheits- und Altersvorsorge oft sehr vernachlässigt, manchmal sogar vollkommen ignoriert wird.

„Nur zu gerne geben wir unsere Verantwortung hier aus der Hand, und verlassen uns auf den Staat, auf unseren Partner oder auf unsere Familie.“

Ja klar, das Wissen um Finanzen & Co ist überwältigend und auch verwirrend. Und gerade beim Business-Start gibt es ja erst einmal so viel mehr zu tun, als sich um Versicherungen und Altersvorsorge zu kümmern. Obendrauf hat das Thema „Geld“ immer noch einen unangenehmen Beigeschmack.

Besonders wenn es nicht, oder nicht ausreichend vorhanden ist, spricht „man/frau“ ungern darüber, schon gar nicht mit anderen.

Doch so muss es nicht sein!

Sandra ist FinanzCoach und begleitet Frauen in die finanzielle Unabhängigkeit. Was mir schon beim Interview aufgefallen ist: Sie verleiht dem Thema Finanzen eine wunderbare Leichtigkeit und brennt dafür, Frauen in die Eigenständigkeit zu führen.

Sandra, welchen Frauen kannst Du mit Deiner Arbeit helfen?

Grundsätzlich kann ich allen Frauen helfen, Verantwortung zu übernehmen, ihre Finanzen in den Griff zu bekommen, und sich so unabhängig z.B. von einem Mann zu machen.

Am liebsten arbeite ich mit selbstständigen Frauen, die auch schon die finanziellen Möglichkeiten haben, etwas zu sparen oder zu investieren. Doch auch Frauen, bei denen das Business noch im Aufbau ist, kann ich natürlich helfen, Klarheit reinzubringen und zu schauen, in welchen Bereichen es z.B. Potenzial für Einsparungen oder für sinnvollere Investitionen gibt.

Außerdem biete ich in meinen regelmäßigen Online-Netzwerktreffen selbstständigen Frauen eine Plattform, ihr Business bekannter zu machen und auch darüber potenzielle Kund*innen kennenzulernen und möglicherweise auch als Kund*innen zu gewinnen.

Sich den Zahlen und Fakten zu widmen und vor allem auch einen Blick in die Zukunft zu werfen, ist für viele selbstständige Frauen eher ein notwendiges Übel. Was erleben die Frauen in einem Coaching mit Dir, um mehr Spaß daran zu finden?

Schon im Ersttermin mit meinen Kundinnen schauen wir uns gemeinsam die Einnahmen und Ausgaben an. Wir gehen hier wirklich ins Detail, zum Beispiel die Ausgaben im Konsumbereich – also was gibst Du jeden Monat für Essen und Trinken aus? Was gibst Du für Klamotten aus, was für Frisör, Nägel, Kosmetik usw. Und meine Kundinnen staunen oft, wenn wir z.B. schauen, was sie für bestehende Abos haben, die sie vielleicht nicht mehr brauchen.

Meistens finden wir hier schon Einsparmöglichkeiten, indem wir Abos kündigen, die sowieso nicht gebraucht werden, oder auch den Konsum etwas einschränken oder einen bestimmten Rahmen dafür festlegen, dann ist plötzlich Geld übrig zum Investieren. Und dann fängt es an, Spaß zu machen.

Investieren ist ein breites Feld - zu welchen Investitionen rätst Du und wovon rätst Du ab?

Von spekulativen Investitionen wie z.B. in Krypto oder Aktien rate ich dringend ab. Doch es gibt ganz viele andere gute Möglichkeiten. Meine Empfehlungen sind eher z.B. eine private Fondsgebundene Rentenversicherung, Aktienfonds oder auch in Gold und Silber. Es hat durchaus interessante Wege des Vermögensaufbaus, die schon mit einer kleinen monatlichen Investition machbar sind.

Solche Investitionen sind dann wohl eher das Sahnehäubchen – doch welche fundamentalen Basics gibt es, zu denen Du selbstständigen Frauen dringend rätst?

Statistisch gesehen trifft jeden vierten Steuerzahler die Berufsunfähigkeit. Ich kenne nicht nur eine selbstständige Frau, die ihren Beruf trotz Schmerzen oder Unverträglichkeiten weiter ausüben, weil das Geld einfach weiter reinkommen muss. Also eine Arbeitskraftabsicherung ist in meinen Augen ein Must-have und gehört dazu zu den Schutzengel-Basics. Das ist mir eine echte Herzensangelegenheit, denn hier gibt es so viele Optionen, wie schon in jungen Jahren der Grundstein für niedrige Beiträge gelegt werden kann. Darüber wissen die wenigsten Menschen Bescheid.

Weitere Schutzengel-Basics sind natürlich die private Haftpflichtversicherung, und auch eine Haftpflichtversicherung, die die Selbstständigkeit miteinbezieht. Auch eine Unfallversicherung und eine Hausratversicherung halte ich für relevant.

Was ist Dir in Deiner Arbeit besonders wichtig?

Ganz wichtig ist mir Augenhöhe. Selbst wenn die Finanzen gerade katastrophal aussehen, bin ich die Letzte die das verurteilt oder darüber lacht. Wir schließen die Lücken so schnell wie möglich und dann gehen wir einen Schritt nach dem anderen. Und wenn wir im Investitionsbereich tatsächlich erstmal nur mit 25 Euro im Monat anfangen, dann ist das doch ein wunderbarer erster Schritt.

Was empfiehlst Du Frauen, die mit ihrer Selbstständigkeit jetzt noch nicht so viel Geld verdienen, dass sie einen Teil davon investieren können?

Für mich war der große Gamechanger das Netzwerken. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, um in Kontakt mit potenziellen Kund*innen zu kommen. Die Menschen lernen mich hier nicht nur als Sandra kennen, sondern erinnern sich dann auch an mich als Expertin, wenn es um Finanzen geht.



Buch Dir hier ein Erstgespräch mit Sandra:

<https://www.financecoach-fuer-frauen.de/contact-1>

Komm zu einem von Sandras Netzwerk-Events:

<https://www.eventbrite.de/o/sandra-gmund-51916488193>

Sandra auf Instagram:

https://www.instagram.com/financecoach_sandra/

Jetzt beginnt die **FESTIVALZEIT**

30. Mai - 02. Juni

WILHELMSBADER GARTENFESTIVAL

Zu Fronleichnam verwandelt sich für vier Tage die historische Kulisse von Schloss Wilhelmsbad in ein Paradies für alle Freunde von Gärten, Pflanzen und schönen Dingen.

Rund 180 sorgsam ausgewählte Aussteller verzaubern die Anlage in ein Meer aus bunten Farben, duftenden Blüten, Kunst, Walking Acts und kulinarischen Köstlichkeiten.



alle Infos



alle Infos



Start am 8. Juli

FESTIVAL DER ANDENGÖTTINNEN

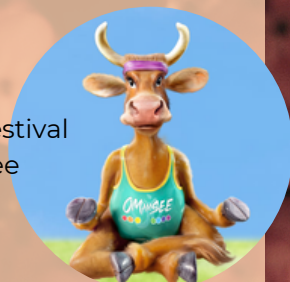
In diesem einzigartigen Online-Festival nimmt Dich Inka Schamanin Erika Freudiger mit in die faszinierende Welt des Inka Schamanismus. Die sieben ausgewählten Göttinnen verkörpern die Göttinnen der Weisheitsübertragung Nustas Karpay und bieten Dir eine einzigartige Möglichkeit, ihre Qualitäten und ihre Magie kennenzulernen.

05. - 07. Juli

OM AM SEE

Du hast Lust auf Seele baumeln lassen? Dann ist das **Om Am See** Yoga & Musik Festival im wunderschönen Füssen am Forggensee genau das Richtige.

Hier kommen nicht nur SUP-Yogafans auf ihre Kosten. Es gibt auch eine große Open-Air-Bühne und lecker Essen und natürlich triffst Du viele entspannte und interessante Menschen.



alle Infos

12. - 14. Juli

HERZ ÜBER KOPF FESTIVAL

Yoga, Workshops, Mantras, Silent Disco, Kunst & Kreativität, und ganz viel Community erwarten Dich vom 12. bis 14. Juli. Summer Vibes vom Feinsten.

Special Guests: André Maris und Janin Devi



alle Infos





Du willst Dein Business bekannter machen?

Das nächste **slow:biz** Magazin erscheint am 4. August.

Es hat eine „Auflage“ von rund 20.000.
Das heißt, es geht an rund 20.000 E-Mail-Empfängerinnen raus (vorwiegend aus dem Persönlichkeitsentwicklungs- und Coachingbereich). Es hat eine Öffnungsrate von rund 48 Prozent und einer Klickrate von ca. 35 Prozent.

Wenn Du Lust auf ein Interview hast, lass uns reden!
Schreib uns an team@arianegruenler.com
Oder melde Dich einfach telefonisch +49 15115642204
Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist der 10. Juli 2024

Herausgeberin:
Ariane Grünler
Lohmühlstraße 17
D-63741 Aschaffenburg
Alle Inhalte sind
urheberrechtlich
geschützt. ©2024

Folge @ariane_slow_biz_mag
auf Insta!

