

034 – SO ERLANGST DU MEHR KLARHEIT

Hallo meine Liebe, herzlich willkommen zu einer neuen Folge hier bei frei&wunderbar deinem Podcast für ein erfülltes Leben als Königstochter. Mein Name ist Annika Bühnemann und ich möchte heute über das Thema "Klarheit" sprechen, also eine kurze Einführung und dann möchte ich gerne mit dir eine Methode teilen, die wir im Coaching benutzen, um nicht nur Ziele festzulegen, sondern vor allen Dingen, um herauszufinden, wo wir aktuell stehen und wie wir dorthin kommen, wo wir hinkommen wollen.

Zunächst aber ein paar Worte zum Thema Klarheit: Wer von euch meine Newsletter bekommt, der hat das auch schon ein bisschen mitbekommen. Aber ich möchte das auch gerne mit euch teilen, die ihr eventuell bisher noch nicht in meinem Newsletter drin seid und deshalb eben davon noch nichts wisst.

Zwei Sachen: Ich habe mir vor kurzem ein Humandesign Chart erstellen lassen. Das meiste davon verstehe ich nicht, weil ich mich bisher noch gar nicht damit beschäftigt habe. Ich habe keine Ahnung, wie man so ein Ding liest, aber was ich schon herausgefunden habe, ist, dass ich zu den Manifestoren gehöre und die angehalten werden, über Schritte auf ihrem Weg zu informieren.

Es passt sehr gut zu dem, was ich sowieso immer mache, dass Menschen, die so in diesen Bereich reinfallen, meistens einfach ihren Weg gehen und es ihnen empfohlen wird, dass sie über ihre nächsten Schritte, ihre Umwelt informieren und sozusagen dann transparent sind, um die Leute nicht vor den Kopf zu stoßen, sondern um sie mitzunehmen.

Ich mache das sowieso so gut wie immer. Von daher war das jetzt für mich gar keine neue Idee. Aber vielleicht kennst du dich ja zufällig damit aus, dann wirst du es dir vielleicht auch schon gedacht haben: Es passt eben zu dem, wie ich sowieso meinen Weg gehe und ich gehe meinen Weg ja immer sehr intuitiv, aber eben auch sehr nach Logik. Also beides hat bei mir einen sehr hohen Stellenwert.

Meine Mentorin kriegt immer schon die Krise, weil mein Logikbereich sehr stark ausgeprägt ist und es manchmal schwerfällt, da irgendwie rauszukommen und eher an Wunder zu glauben und da keine Beweise zu haben, so in diese Richtung.

Was ich eigentlich sagen will ist, dass ich in den letzten Wochen wieder vermehrt darüber nachgedacht habe, wohin sich frei&wunderbar entwickeln wird. Und natürlich auch gerade weil wir jetzt am Anfang des Jahres sind, wo frei&wunderbar sich hin entwickeln soll in diesem Jahr.

Das brachte mich noch mal ganz zurück an die Basics und ich habe mir die Frage gestellt: Wer wäre eigentlich meine ideale ZuhörerIn beim Podcast, zum Beispiel. Wer wäre so der ideale Mensch, mit dem ich auch zusammenarbeiten wollen würde? Wem kann ich am allerbesten helfen? Und natürlich auch: Wo habe ich das Gefühl, leitet Gott mich hin? Wo soll der Weg sein, den ich gehe?

Also Thema Mindset ist ja irgendwie klar. Das Thema "Money Mindset" hat sich ja sowieso schon herauskristallisiert. Wobei ich das ja nicht nur mache, sondern Money Mindset ist ja ein Teilbereich von vielen Dingen. Aber das ist halt das, was ich jetzt gerade am meisten nach außen trage.

Aber ich habe mich gefragt: Wer ist das? Was ist das für eine Person? Und früher, wenn ich diese ganzen Fragen mal durchgegangen bin, habe ich für mich eigentlich meistens ausgeschlossen, dass ich zu anderen Selbstständigen spreche. Und ich habe mich dann jetzt zum ersten Mal gefragt: Warum eigentlich ich? Warum habe ich eigentlich das von vornherein abgelehnt?

Und ich glaube, das waren bei mir einfach so viele nicht haltbare Glaubenssätze. Sätze, die einfach so aus meiner Vergangenheit kommen, waren dann zum Beispiel: Ich habe früher schon mit meinem anderen Business vom Schreiben leben. Ich habe mich mit Selbstständigen beschäftigt bzw. habe Menschen angeleitet und tue das ja auch immer noch. Ich leite Menschen dazu an, sich selbstständig zu machen mit ihrem Herzensprojekt, Schreiben in dem Fall.

Und ich hatte das Gefühl, ich würde mich einfach gerne mal mit "normalen" Leuten (das soll jetzt nicht böse klingen) unterhalten. Also Menschen, die jetzt nicht gerade ein Buch schreiben oder nicht gerade selbstständig sind. Aber es drängte sich immer mehr auf und irgendwie bin ich dann jetzt doch wieder da gelandet. Und ich gebe mich dem jetzt auch erst einmal hin, in der Hoffnung, dass ich das alles richtig interpretiere, was ich so an Impulsen bekomme.

Deshalb habe ich für mich beschlossen, dass ich mich gerne wenigstens in diesem Jahr darauf konzentrieren werde, zu euch Selbstständigen zu sprechen, die ihr ein Herzensbusiness habt und die ihr gläubig seid und die ihr euer Business ausbauen wollt. Wenn das auf dich zutrifft, bist du hier also genau richtig.

Keine Sorge an alle, die jetzt kein Business haben: Ich werde jetzt nicht ständig nur irgendwelche Marketingtipps oder so was geben, sondern es geht mir nach wie vor um das Thema Mindset, um das Thema Money Mindset im Speziellen, aber eben auch um so etwas wie seine Resilienz zu stärken, seinen inneren Frieden finden und letztlich unterm Strich ein erfülltes Leben zu führen - in Gottes Sinne und am Reich Gottes mitzubauen sozusagen.

Was das alles im Einzelnen bedeuten kann, lernen wir ja hier in den verschiedenen Folgen. Aber das ist jetzt schon mal die Marschrichtung für die nächste Zeit. Wundere dich also nicht, wenn ich vermehrt mal solche Themen mit aufnehme oder wenn meine Beispiele sich dann an Selbstständige angleichen, weil ich einfach diese Menschen sehr gerne unterstützen möchte.

Ich finde einfach so beeindruckend, wie mutig viele Menschen sind. Ich meine, da bin ich mit eingeschlossen. Aber bei sich selber sieht man das vielleicht nicht unbedingt so, wie mutig Menschen sind, einfach ihrem Herzenswunsch zu folgen und sich nebenbei oder so ein Business aufzubauen mit dem, was Gott ihnen als Gabe gegeben hat. Mit dem, was als Talent in ihnen schlummert.

Das muss natürlich nicht immer die Selbständigkeit sein, aber oft ist es das eben doch. Die allermeisten von uns haben ja angefangen mit irgendeinem Job entweder weil wir schon dachten, dass wir das gerne mögen oder weil es sich eben so ergeben hat. Und im Laufe des Lebens stellen wir dann fest: "Ich weiß nicht, ob das wirklich so mein Leben ist." Vielen, die in Elternzeit sind, geht es ja so.

Viele Menschen, die ich kenne, also insbesondere Frauen, die ich kenne, stellen in der Elternzeit fest, dass sie nicht so gerne wieder zurückgehen wollen in ihren Job oder dass sie froh sind, dass sie nur Teilzeit zurückgehen müssen. Und viele nutzen diese Zeit. Ich kenne

auch einige Autor*innen, die in dieser Zeit das Schreiben für sich entdeckt haben und einfach dem Ruf ihres Herzens dann gefolgt sind.

Und da möchte ich einfach unterstützen. Ich möchte einfach, ihr lieben selbstständigen Frauen, die ihr an Gott glaubt, dass ihr den Mut habt, nach vorne zu gehen. Ich möchte, dass ihr euch um Geld keine Sorgen mehr machen müsst, das Geld eine Selbstverständlichkeit für euch wird und euch bei jedem Schritt auf dem Weg hilft, eure Botschaft, eure Mission vorzubringen und Gutes in der Welt zu bewirken und den Menschen Gutes zu tun.

Ich bin davon überzeugt, dass wer wirklich ernsthaft seinen Glauben mit in sein Leben aufnehmen möchte und sich selbstständig macht, dass der Gutes in die Welt bringt. Alles andere wäre schwerlich miteinander vereinbar in meinen Augen. Aber gut. Muss ja jeder natürlich auch für sich selbst entscheiden.

So, das war meine lange Vorrede. Nun kommen wir zum eigentlichen Thema. Und zwar diese Methode, von der ich gesprochen habe. Das ist eine Methode, die gerade am Anfang des Jahres oder am Anfang eines Weges auch sehr gut helfen kann, um Klarheit zu bekommen, um eine Zielrichtung vorzugeben, um zu wissen, was eigentlich Sache ist. Und es klingt total einfach, ist aber gar nicht mal so einfach, wenn man versucht sie in die Praxis umzusetzen.

Und zwar geht es da einfach um eine Vorher-Nachher-Gegenüberstellung. Das heißt also: Was ist aktuell meine Situation? Angenommen, du bist selbstständig und machst es vielleicht seit ein, zwei Jahren, hast erste Umsätze und hättest aber den Wunsch, dass dein Business größer wird, dass du vielleicht deinen Hauptjob reduzieren oder sogar aufgeben kannst und dafür dein Herzensjob machen kannst. Das wäre so die Situation.

Als Beispiel: Ich arbeite vier Stunden am Tag im Büro, in meinem Brotjob, und zwei Stunden am Tag an meinem Herzensbusiness und habe vielleicht zu Hause noch ein, zwei Kinder, natürlich auch Haushalt und vielleicht auch eine*n Partner*in. Also mehr als genug beschäftigt. Und genau das wäre so die Situation.

Und dann fragt man sich: Was soll denn die Nachher-Situation sein? Was ist denn mein Ziel? Wo will ich denn hin? Und in diesem Fall könnte es zum Beispiel so sein, dass man sagt: Also statt vier Stunden Brotjob und zwei Stunden Herzensbusiness würde ich es gerne umdrehen und innerhalb eines Jahres würde ich es gerne schaffen, dass ich vier Stunden Herzensbusiness und zwei Stunden Brotjob am Tag mache und trotzdem noch gleich viel Zeit für meine Kinder, meinen Haushalt, mein*e Partner*in, meine Familie, meine Freunde, meine Hobbys usw. habe. Also ich würde einfach nur Brotjob und Herzensjob gerne tauschen.

Wenn man diese Dinge gegenüberstellt, sieht man natürlich dann die Differenzen. Das ist ja klar. Sonst wäre es ja auch kein Vorher-Nachher-Effekt. Es ist also wichtig, dass du dir überhaupt erst mal klar wirst: Wo stehe ich heute aktuell? Wo will ich hin? Und wie bin ich denn da hingekommen, wo ich jetzt aktuell bin?

Denn meistens ist es ja so, dass die Entscheidungen aus der Vergangenheit uns dorthin gebracht haben, wo wir heute sind. Welche Gedanken, vor allen Dingen, welche Einstellungen usw. haben dafür gesorgt, dass ich heute da stehe, wo ich bin? Das ist eine kleine Journaling-Aufgabe.

Jeder von euch, der sich das anhört, ist herzlich eingeladen, das als Aufgabe für sich mal mitzunehmen und herauszufinden: Wie bin ich eigentlich hierhergekommen? Was hat dazu

geführt, dass ich heute an dieser Stelle bin? Was davon konnte ich selbst beeinflussen? Was davon lag aber auch außerhalb meiner Kontrolle? Es gibt ja nach wie vor auch Dinge, die einfach nicht in unserer Kontrolle liegen.

Also, was hat mich hierhergebracht? Welche Überzeugungen, welche Entscheidungen der Vergangenheit? Also das ist erst mal eine Aufgabe, die theoretisch einfach klingt, in der Praxis aber immer wieder zu Schwierigkeiten führt, weil es uns so schwerfällt, uns selbst zu analysieren. Es ist so schwer, aus seinem eigenen Kopf rauszugehen und sich selbst dann von außen zu betrachten, weil wir so häufig denken, dass wir Dinge beobachten und als Fakt hinnehmen, obwohl wir häufig auch selbst dafür verantwortlich waren, das ist uns aber gar nicht so bewusst.

Wenn du das herausgefunden hast, wie du dahin gekommen bist zur jetzigen Situation, dann ist natürlich die große Preisfrage: Wie schaffe ich es jetzt, zu dieser Position B zu kommen? Wie komme ich denn jetzt an dieses "Nachher"? Und natürlich gibt es jetzt keine Masterlösung für alle, aber es wird sich hauptsächlich um deinen Bewusstseinszustand drehen. Und damit verbunden natürlich auch um deine Einstellungen.

Das heißt ganz einfach erklärt: Bei Modell B, bei der Zukunft, bei diesem Nachher-Szenario denkst du anders als heute. Du hast andere Überzeugungen als heute. Und die große Preisfrage ist: Was für Überzeugungen hast du in diesem Nachher-Szenario? Wenn du die heute schon hättest, wärst du ja nicht da, wo du heute bist. Denn wir erinnern uns: Gedanken erzeugen Gefühle. Gefühle erzeugen Handlungen. Und die Handlungen, die du tust in deinem Leben, führen dann zu Ergebnissen.

Und wenn sich deine Gedanken/Annahmen/Überzeugungen verändern, dann reagierst du anders auf deine Umwelt. Du nimmst aktiv sogar andere Dinge wahr. Dir fallen Sachen auf, die dir vorher nicht aufgefallen sind. Oder im Gegenteil: Manche Sachen bemerkst du auch nicht mehr, obwohl sie nach wie vor theoretisch da wären.

Und auf einmal hast du das Gefühl, dass deine Umwelt sich verändert hat. Dabei hast du einfach nur deinen Bewusstseinszustand geändert. Du hast dafür gesorgt, dass dein Unterbewusstsein andere Dinge wahrnimmt oder bzw. in diesem Fall das Bewusstsein.

Wie gesagt: Die Preisfrage ist, was das jetzt für ein anderer Gedanke ist. Damit kann man dann wirklich mal spielen. Man muss oft viele Dinge ausprobieren, um den passenden Gedanken zu finden. Ich nehme gerne dieses Beispiel: Also angenommen, du wärst jetzt pleite, du hast 0 € auf dem Konto. Das ist dein aktueller Zustand und dein Ziel sind 100.000 €, zum Beispiel. Dann ist der Schritt von 0 € zu 100.000 €.

Wenn du den bisher noch nie in deinem Leben gegangen bist und deshalb keinen Beweis hast, dass das möglich ist, dann ist der Schritt mitunter sehr groß. Denn das, was du heute bzw. in der Vergangenheit gedacht, gefühlt, getan hast, das hat deine heutige Situation kreiert – in der Regel.

Und wenn du anders gedacht hättest, wärst du eigentlich nicht da, wo du jetzt bist. Die Frage ist also: Was kannst du verändern, um zum Beispiel in diesem Fall bei 100.000 € zu landen? Wenn du das wüsstest, hättest du es vielleicht in der Vergangenheit ja schon getan. Du musst es also herausfinden. Und da ist es häufig hilfreich, eine "Brücke" bzw. Zwischen-Gedanken zu finden.

Das Ziel von 100.000 € würde ich natürlich erst einmal lassen. Aber wenn so ein großes Ziel extrem unwahrscheinlich auf dich wirkt, wenn du es für unrealistisch hältst, wenn du das

Gefühl hast “Das kann ich nicht” oder “Das schaffe ich nicht” oder dir andere 1000 Gründe einfallen, warum das eben nicht geht, dann kann es helfen, Zwischenschritte einzubauen und einfach einen Gedanken zu finden, der leichter zu glauben ist.

Nach und nach wirst du dich diesem anderen Gedanken annähern. Aber anstatt gleich versuchen zu glauben “Ich kann leicht 100.000 € verdienen”, kannst du dir Zwischengedanken setzen. Allein beim Aussprechen wirst du merken, ob du es glaubst oder nicht. Wenn du das aussprichst und merkst, alles dagegen sträubt sich. Dann wäre es sinnvoll, ein Zwischengedanken zu etablieren, wie zum Beispiel “Ich kann 5.000 € erschaffen/sichtbar machen/in mein Leben bringen” oder wie auch immer du das für dich formulieren möchtest. “Ich kann 5.000 € verdienen.”

Das fühlt sich wahrscheinlich wahrer an. Für die allermeisten von euch, weil ihr in der Vergangenheit möglicherweise schon mal 5.000 € mit eurem Business verdient habt. Wenn ihr schon mal 100.000 € verdient hättet, würdet ihr auch anders darüber denken, als wenn ihr es noch nicht getan habt. Einfach nur, weil die Erfahrungswerte euch immer eure Meinung bestätigen.

Die Aufgabe, die Hausaufgabe sozusagen ist: Setz dich hin und schreibe erst einmal auf, wo du aktuell stehst. Dann überlege dir, wo du gerne stehen würdest. Schreibe als drittes auf, wie du zu deinem aktuellen Zustand gekommen bist. Also ein bisschen Reflexion. Und dann überlege dir, was du glauben müsstest.

Wenn du gerne dieses Ziel erreichen würdest, was für einen Gedanken, was für eine Überzeugung bräuchtest du? Was müsstest du verinnerlichen? In was für einer Realität müsstest du leben, wenn du dieses neue Ziel erreichen willst? Wenn es dir schwerfällt, das so abstrakt zu machen, kannst du dich gedanklich in die Zukunft begeben und wirklich zu dem Datum, zum Beispiel 31. Dezember 2023 begeben.

Versuche, dich so richtig in diese Szenerie reinzubringen und möglichst lebendig diese Variante der Zukunft einfach mal in Gedanken zu leben. Und dir vorzustellen: Was denke ich als zukünftiges Ich gerade? Wie denke ich über zum Beispiel 100.000 €? Da wirst du dann auf so Gedanken kommen wie: “Das war einfacher als gedacht”, “100.000 € sind nichts”, “100.000 € sind ganz selbstverständlich für mich. Darunter mache ich es nicht mehr” oder so was in der Richtung.

Und dann weißt du ungefähr, wo du hinwillst. Dann kannst du für dich selber entscheiden: Wie glaubhaft ist das für mich? Und wenn du das Gefühl hast, dass das einfach zu weit weg ist, sich zu weit weg anfühlt momentan, dann finde Zwischengedanken so etwas wie: “Ich finde es einfach 1.000 €/10.000 €/20.000 € zu verdienen”, was auch immer sich für dich stimmig anfühlt.

Das ist dann erst einmal ein Trainingsschritt, den du dann machen kannst. Wenn du jetzt null hättest und sagen kannst “Ich finde es einfach 5.000 € zu verdienen”, dann trainiere das erst mal. Trainiere es, in diesem Gedanken zu sein von “Ich habe 5.000 € verdient. Das war sehr einfach. Es kam, ohne dass ich darüber nachgedacht habe” oder so in die Richtung. So kannst du dich Stück für Stück für Stück dem annähern, wo du eigentlich im großen Ganzen hinmöchtest.

Das möchte ich dir als kleine Aufgabe mitgeben. Das lässt sich natürlich auch auf Dinge außerhalb des Money Mindsets und außerhalb des Business übertragen. Wie wenn du abnehmen willst (mein Lieblingsbeispiel), wenn du von irgendeiner Sache weniger tun willst, weniger schreien, weniger trinken. Und auch, wenn du eine Sache mehr tun willst. Alles ist

mit dieser Methode möglich, weil es immer nur darum geht: Wie ist es jetzt? Wie soll es sein? Welche Wege sind dazwischen?

Wenn du Schwierigkeiten hast, das umzusetzen, dann kannst du mit mir eine kostenlose Mini-Coaching-Session buchen, wo wir diese Sachen einfach mal durchsprechen, wo ich dir helfe herauszufinden: Warum bin ich eigentlich da, wo ich gerade bin? Wie bin ich da hingekommen? Wo würde ich gerne hin bzw. was müsste ich denken, um dahin zu kommen? Und wie schaffe ich es, diese Lücke dazwischen zu überbrücken?

Wenn dich das interessiert, findest du unter freundwunderbar.de die entsprechenden Infos bzw. auch im Newsletter natürlich. Ich würde mich freuen, wenn du die Sachen ausprobierst, die ich hier vorgeschlagen habe.

Ich wünsche dir eine ganz wundervolle Woche. Und ich empfehle dir den Newsletter von Sonntag. Der wird nämlich sehr schön. Außerdem sind ein paar Bilder von unserem Kindergeburtstag da. Wir haben nämlich zum allerersten mal einen Kindergeburtstag ausgerichtet. Ich bin auch noch ganz kaputt. Der war nämlich heute. Und ich kann's dir ja sagen: Es ist gerade abends um zehn und ich bin ich völlig fertig fürs Bett. Also ich werde mich auch sofort hinlegen, weil ich echt kaputt bin.

Aber es war so schön, es war so toll. Wir haben drinnen eine Schnitzeljagd gemacht und das ist ja auch total was für mich. Ich liebe ja Geschichten. Ich liebe auch Rollenspiele und Krimi-Dinner und Escape Room. Bei uns gab es dann auch eine Schnitzeljagd mit Kuscheltieren. Da habe ich ein bisschen was im Newsletter erzählt.

Also, falls dich das interessiert, könntest du bei Interesse da auch noch mit reinspringen. Auch da einfach bei freundwunderbar.com/newsletter. Da kannst du gerne mal reinschauen. Ansonsten wünsche ich dir alles Gute, ganz viel Erfolg, Gottes Segen und bis nächste Woche.

Tschüss!