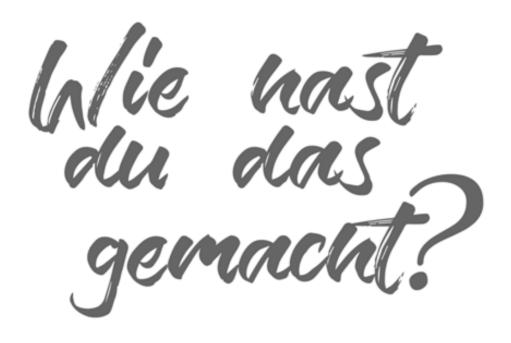


25 Frauen. 25 Geschichten.25 Lektionen über Leben,Selbstverwirklichung und Erfolg





Mie hast du das gemacht?



25 Frauen. 25 Geschichten.25 Lektionen über Leben,Selbstverwirklichung und Erfolg



Copyright © 2019

Herausgeber: Fempress Media UG, Neuenstein Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt Lektorat: Lektorat Wörterwald (Inh. Kathrin Andreas / www.woerterwald.de)

ISBN: 9783748172864

www.fempressmedia.com doris@fempressmedia.com

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung sowie Übersetzung.

Kein Teil dieses Buches darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autoren und der Herausgeberin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

Was für Dich bestimmt ist, wird nicht an Dir vorbeiziehen!

Es ist Deins, in voller Größe.

Keiner weiss, wann es kommt, aber der richtige Zeitpunkt ist schon geschrieben.

> Dein Job ist lediglich den Weg dorthin zu genießen.

INHALT

 \diamond \diamond \diamond

| Vorwort | ix |
|---------------------------|-------|
| Kathrin Luty | 17 |
| Sandra Wollersheim | 29 |
| Christina Salopek | 49 |
| Stephanie Kespohl | . 63 |
| Jenny Siering | . 79 |
| Mariah McKimbrough | 93 |
| Daniela Sommer | . 115 |
| Sonja Isabelle Rüegsegger | . 129 |
| Kathrin Rein | . 143 |
| Sonja Gründemann | . 159 |
| Vera Fechtig | 173 |
| Kristin Woltmann | |
| Evelyn Simon | 205 |
| Katja Rückemann | 215 |
| Anja Mack | |
| Alice Westphal | 249 |
| Anne Roleff | |
| Christin Prizelius | |

| Claudia Widmaier | 297 |
|-------------------------------|-----|
| Nadja Adis | 307 |
| | |
| Monika Breitinger | 323 |
| Cindy Pfitzmann | 337 |
| Angelika Zeuschner-Aziglossou | 349 |
| Ute Berardone | 363 |
| Stefanie Heidtmann | 375 |

Dankeschön Willst du Teil des nächsten Buches werden?

VORWORT

*** * ***

Als mir im Frühling 2017 die Idee kam, ein Buch zusammenzustellen mit 25 Frauen, die ganz transparent und unpoliert ihre wahren Behind-The-Scenes Geschichten ihres Erfolges erzählen, wusste ich nicht einmal, ob ich überhaupt jemanden finden würde. Warum sollten sich ambitionierte Frauen so verwundbar zeigen und freiwillig von ihren Misserfolgen berichten, wo sie doch eigentlich ihre professionelle Seite nach Außen wahren wollen? Wer würde sich schon freiwillig als unperfekte Mutter zeigen, deren Kinder es herzlich wenig interessiert, ob nun ein wichtiger Skype-Termin mit einem Kunden ansteht? Oder als jemand, dessen Beziehung dem egoistischen Ruf nach Selbstverwirklichung nicht standhalten konnte? Wer würde sich freiwillig als finanziell pleite, emotional und mental labil und total planungs- und ahnungslos der Öffentlichkeit stellen?

Doch ich lag mit meiner Sorge so KOMPLETT DANEBEN.

Der erste Band von "Wie hast du das gemacht?" war sehr erfolgreich und kaum wurde der veröffentlicht, hatten wir bereits Anfragen von Frauen, die ihre Geschichte gerne im zweiten Band teilen wollten. Wir waren gerührt von soviel Anteilnahme, von so vielen "Oh, das Gefühl kenne ich auch" und "Danke, dass das mal jemand ausspricht". Mir persönlich zeigte das nur einmal mehr, dass die Zeiten der Ellenbogengesellschaft vorbei sind und Transparenz, Authentizität und Ehrlichkeit die neue Währung von Erfolg sind - und nicht das Geld.

Herausforderungen gehören zum Erfolgsrezept eines jeden Unternehmers dazu und das hatte ich bei meiner Unternehmensgründung auch ziemlich schnell verstanden. Jedoch hatte ich nie wirklich gelernt damit umzugehen, denn zum modernen gesellschaftstauglichen Werdegang, der einem gerne auferlegt wird, gehört nunmal erfolgreiche Unternehmensführung als Quereinsteiger nicht gerade zu den Basics.

"Ich kann nicht mehr, ich mag nicht mehr" wurde schnell zu meinem persönlichen Mantra. Herausforderungen nahmen mir so komplett den Wind aus den euphorischen Segeln und ich wusste nicht mehr wo oben und unten war. Das Gefühlschaos hätte nicht größer sein können. Auf der einen Seite spürte ich die Frustration, die Hilfslosigkeit und die vielen Enttäuschungen in mich und meine Situation, andererseits war ich aber noch lange nicht bereit, all das, wofür ich in den letzten Jahren so hart gearbeitet hatte, aufzugeben und wie ein räudiger Hund wieder in mein vorheriges Leben zurückzukehren. Denn eines für mich klar: dort würde ich sicherlich niemals glücklich werden. Doch je länger ich in meiner Entrepreneur-Blase verharrte – lange Zeit noch in dem Glauben, ich hätte alles, ja wirklich alles im Griff – wurde mir von Monat zu Monat immer mehr bewusst, ich kann das nicht mehr alleine stemmen. Und damit meinte ich im speziellen die emotionale Belastung, immer präsent sein zu müssen und keine Fehler machen zu dürfen, die mir und dem Image meines Businesses schaden konnten.

Im zweiten Jahr kam ich erstmals so richtig an meine Grenzen. Nach mehreren Monaten voller Nachtschichten und einer total verzerrten inneren Uhr, ging mir langsam die Luft aus und auch meine Kunden reagierten auf eine völlig überarbeitete und mittlerweile wohl auch überforderte Unternehmerin. Darüber zu sprechen fand ich aber sehr schwierig; besonders deshalb, weil ich auch nicht wirklich jemanden hatte, dem ich mich anvertrauen konnte.

Meine Eltern verstanden nichts von meinem Business ("Dein Business treibt dich noch in den Ruin!") und bei meinen Freunden, die sich alle in einem Festangestellten-Verhältnis befanden, redete ich auch nur gegen eine imaginäre Wand. Ich ging ein, isolierte mich in meinem zuvor noch so hochgefeierten Home-Office und wurde zunehmend depressiver. Das einzige, das mich noch immer an meiner Idee hielt, war meine intuitive Überzeugung, dass meine Vision (trotzdem) großes Potenzial mit sich bringen würde und ich immer und immer wieder von anderen Unternehmern laß, deren Konzept meist erst nach mehreren Jahren so richtig griff und profitabel wurde. Ich war davon überzeugt, genau so würde das bei mir auch sein!

Meine Kunden liebten meine Arbeit, also war es allein mein Problem, es auch strategisch wieder in den Griff zu bekommen. Ich raffte mich also zusammen, räumte rigoros mein Umfeld auf – privat, in meinem Outlook (324 Newslettern sagte ich Tschüss), trennte mich rigoros von Facebook-Kontakten, deren Content mich eigentlich Null interessierte und sowieso mein Feed nur zumüllten. Ich setze ein System für mich auf, dass mir jeden Tag konkret Dinge zu tun gab. Doch am wichtigsten – und auch am fruchtbarsten – war folgendes: Ich nahm den Druck und die Erwartungshaltung (von anderen!) raus. Wenn etwas in den letzten zwei Jahren für mich so überhaupt nicht funktioniert hatte, dann dass ich lange Zeit versucht hatte einem Arbeitspensum gerecht zu werden, dass in anderen Unternehmen von einem 10köpfigen Team geleistet wurde! Kein Wunder, dass einem dann irgendwann die Luft ausging. Ich verabschiedete mich von Deadlines (ja, so komplett!), und arbeite seither mehr Intuitiv. Ich hatte in meiner gesamten Zeit als Selbstständige immer wieder Tools und Strukturen angewandt, die andere als die perfekte Methode prophezeit hatten, so richtig funktioniert hatte für mich aber das Wenigste.

Als Unternehmerinnen müssen auf hartem Wege lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen; meist dann, wenn es eskaliert und wir uns in letzter Instanz endlich jemanden an die Seite holen, der uns dabei hilft das Chaos auszusortieren. Es ist verdammt hart und manchmal möchten wir uns einfach nur noch die Decke über den Kopf ziehen. Sprechen wir aber mit anderen Menschen, die diese Situationen verstehen, weil sie selbst schon dort waren,

erkennen wir schnell, dass es so etwas wie Perfektionismus nicht gibt und dass es hinter den Kulissen von anderen auch sehr oft chaotisch zugeht. Wenn wir es schaffen, das zu realisieren, wird uns final der Druck von den Schultern genommen, wir können endlich wieder aufatmen und Schritt für Schritt jeden Schritt als Unternehmerinnen genießen.

"Wie hast du das gemacht?" rückt die wahre Authentizität wieder in den Fokus, denn Social Media macht es uns leider immer schwieriger, den vollen Durchblick zu behalten. Das Behind-The-Scenes, was wir heute auf Instagram und Co. vorgelebt bekommen, hat heute leider nicht mehr so viel mit Authentizität zu tun, denn das was wir sehen, ist doch immer noch nur die geschönte Version von dem, das da wirklich hinter den Kulissen stattfindet. Das ist sehr schade, lernen wir doch immer noch am meisten aus den Niederlagen der anderen – so hart es klingt.

In diesem Sinne, wir sind startklar für die zweite Runde. Wir haben erneut mit 25 unglaublich starken, mutigen und abenteuerlustigen Frauen gesprochen, die über ihre verwundbarsten Augenblicke in Sachen Leben, Selbstverwirklichung und Erfolg geschrieben haben. Und ich kann Dir sagen, als diejenige, die als erstes alle Geschichten lesen durfte, BESSER GEHT'S NICHT!

Alles liebe,

Doris Gross

KATHRIN LUTY

*** * ***

Wir leben in einer revolutionären Zeit. Alte Strukturen brechen auf. Wissenschaft und Technik entwickeln sich exponentiell. Das birgt ungeahnte Chancen und Möglichkeiten. Aber diese einschneidenden Veränderungen bringen auch Schmerzen mit sich. Denn wo Veränderung ist, lassen wir immer auch etwas zurück. Meine persönliche Revolution begann mit einem Feuer.

Phoenix aus der Asche

Am Anfang war der Feuerball, der den Hügel hinab auf uns zu rast. Noch heute beginne ich am ganzen Körper zu zittern, wenn ich an diesen Moment denke oder darüber spreche. Bis zu 160 Meilen pro Stunde - so hatten wir gelesen - bewegen sich Buschfeuer voran. Aber wir stehen da, wie angewurzelt, das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange, bis die jungen Leute aus dem Cottage nebenan uns aus unserer Erstarrung reißen: "We have to go. NOW!" Erst jetzt kommt Leben in uns. Wir sehen uns an. Nehmen die Beine in die Hand. Greifen nach den Schlüsseln und dem Nötigsten und

rennen zum Auto. Sekunden später bleibt von unserem Wochenendhäuschen nur noch ein Häuflein Asche zurück, genau wie von allen anderen Häusern im Ort. Marysville, Victoria, brennt an diesem Tag bis auf die Grundfesten nieder. 174 Menschen werden sterben, zum Teil auf grausame Art und Weise. Aber davon wissen wir zum Glück noch nichts.

Black Saturday

Es gibt nur eine Straße zurück nach Melbourne und auf der fahren wir. Das Szenario ist völlig surreal. Wir kommen an einigen Pubs vorbei. Auf den Veranden stehen Leute, trinken Bier, lachen und reden. Sie wissen offensichtlich noch gar nicht, dass es brennt. Schließlich kommen wir aus der baumlosen Ebene zurück in den Wald. Der Rauch wird dichter. Die Angst schnürt mir die Kehle zu. Der gefährlichste Ort in einem Buschfeuer ist die Straße. Bäume und elektrische Leitungen können umfallen und alles Mögliche anrichten. Also beschließen wir, umzukehren. Wir halten am ersten Pub, um Informationen zu sammeln. Dort verbringen wir die Nacht mit anderen Gestrandeten, vielleicht hundert Menschen: Männer und Frauen, teils allein, teils mit Familie. Babys schreien und Telefone klingeln in einem fort. Es gibt keinen Strom, kein Airconditioning, kein Internet. Langsam vergeht die Nacht. Jede Minute zieht sich wie Gummi. Aber irgendwann dämmert der neue Morgen. Und wir leben noch. Die Tage danach sind die Hölle. Die Nachrichten über das Ausmaß der Brandkatastrophe verfolgen mich - Radio, Fernsehen, jedes Cover jeder Zeitung und jedes Magazins zieren Flammen. Ich fühle mich wie erstarrt und muss andauernd weinen. Dem Tod so nahe gekommen zu sein, macht etwas mit mir. Ich frage mich: Warum sind so viele Menschen gestorben - und ich nicht? Was bedeutet das jetzt für mein Leben? Bin ich eigentlich glücklich mit meinem Leben, so wie es jetzt ist? Je mehr ich darüber nachdenke, desto klarer wird mir, dass ich schon lange nicht mehr so richtig glücklich gewesen bin. Dass ich mich einsam fühle in Australien, abgeschnitten von allem, was mein Leben in Deutschland ausgemacht hat: Freunde, Familie, mein Beruf, um nur einiges zu nennen. Eine große Leere hatte sich in den letzten Monaten in mir breit gemacht. Es reichte mir nicht mehr, mich "nur" um die Kinder zu kümmern. Da musste noch mehr sein. Am folgenden Donnerstag nehme ich den Telefonhörer in die Hand und rufe im Coaching Institute in Melbourne an. Dort buche ich den Life Coaching Kurs. Als ich zum ersten Mal die Tür zum Coaching Institute öffne, fühle ich mich wie Alice, die dem Kaninchen ins Kaninchenloch hinterherstolpert. Eine neue Welt erschließt sich mir, eine neue Realität, von der ich bis dahin keine Ahnung hatte, dass sie überhaupt existiert.

Die große Lebenslüge

Wir sind einer riesengroßen Lüge aufgesessen. Diese Lüge begann in unserer Kindheit mit der Frage: "Was willst du denn mal werden, Kleines?" John Lennon erzählte von sich, dass er in der Schule einen Aufsatz zu diesem Thema schreiben sollte. Er schrieb nur ein Wort: "Happy." Darauf sein Lehrer: "Ich glaube, du hast die Frage nicht verstanden." Und John: "Ich glaube, Sie haben das Leben nicht verstanden." Wir haben verlernt, unserem "Happy" zu folgen. Stattdessen folgen wir "dem Plan". Und nun haben wir den Salat.

Wir werden geboren, gehen 10 bis 13 Jahre zur Schule, machen "Karriere" und arbeiten dann bis zur Rente in unserem Job. Danach "genießen" wir noch einige Jahre das Leben und dann geht der Deckel zu. Viele von uns haben wie Schafe nach diesem "Plan" gelebt, bis wir etwas über 30 waren, nur um eines morgens aufzuwachen und festzustellen, dass wir uns leer, ausgelaugt und eventuell sogar zutiefst unglücklich fühlen. Ich studierte - nach "Plan" - Tiermedizin, eine Karriere, die mir mein Vater vorgelebt hatte. Aber während mein Vater diesen Beruf fast 40 Jahre lang mit großer Leidenschaft ausübte, wurde mir schnell klar, dass er mich auf Dauer nicht glücklich machen würde.

Als ich mit meinem Life Coaching Kurs begann, wollte ich erst einmal nur einem Menschen helfen - mir selbst. Ich suchte neue Wege und Werkzeuge, die mir dabei helfen würden, wieder glücklich zu werden. Was ich im Coaching Institut bekam, war - unverhofft - so viel mehr. Ich lernte, dass man mit Coaching Geld verdienen kann. Dass man sogar im Internet Geld verdienen kann. Von der ersten Minute des Kurses an war ich völlig fasziniert, aber auch verwirrt. Die neuen Möglichkeiten, die sich mir auftaten, schienen endlos zu sein. Doch wo anfangen? Ich machte erst einmal alle Kurse, die im Coaching Institut angeboten wurde. Der letzte, der Mastermind Kurs, war im Grunde ein Online Marketing Kurs. Und auch wenn mich Coaching und NLP begeistert hatten, so schien mir das Marketing doch praktischer zu sein. Daher

startete ich nach einigen Monaten des Ausprobierens ein Webdesign und Online Marketing Business mit meinem besten Freund in seiner Küche. Jason war ein Genie, was Computer und Webseiten betraf. Ich war das "Gesicht" unseres kleinen Geschäfts. Ich hätte mir keine bessere Business Ausbildung wünschen können! Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keinen eigenen Computer und wusste kaum, wie man das "Internet anstellt". Aber in den nächsten Monaten lernte ich "by doing", was es braucht, um ein Geschäft aufzubauen, Geld für einen Service zu verlangen und Kunden zu gewinnen und glücklich zu machen. Ich lernte, was eine gute Webseite ausmacht, was Suchmaschinen-optimierung bedeutet und wie das funktioniert. Ich lernte Facebook kennen und befasste mich mit Social Media Marketing. Nebenbei netzwerkte ich, was das Zeug hielt. Ich ging mindestens einmal in der Woche zu einem Treffen von Geschäftsleuten. BNI, Toastmasters, Rotary Club, der lokale Business Club - ich war überall dabei.

Das war unglaublich schwer für mich. Schließlich befand ich mich in einem Land, in dem ich niemanden kannte, bis auf einige Freundinnen aus ein paar Spielgruppen. Wieder und wieder musste ich mich dazu überwinden, Räume voller Menschen zu betreten, in denen sich alle zu kennen schienen - außer mir. Ich kann mich an mehrere Situationen erinnern, wo ich minutenlang vor einer Tür stand und daran dachte, einfach umzudrehen und wegzulaufen. Oft genug musste ich Menschen buchstäblich auf die Schultern klopfen, um Zugang zu einem Gespräch zu bekommen, anstatt mutterseelenallein in einer Ecke zu stehen. Ich schloss mich auch einem Frauennetzwerk an und richtete unter deren Dach eigene Netzwerkveranstaltungen bei mir zu Hause aus. Bei den Toastmasters lernte ich, vor Menschen zu sprechen und dadurch begann ich, meine ersten kleinen Workshops abzuhalten. Zu meinem eigenen Erstaunen erschienen zu meinem allerersten Workshop elf ernsthafte Unternehmer und ich verkaufte gleich drei Webseiten!

Langsam wurde es leichter. Ich lernte viele neue Menschen kennen und war bei den meisten Events nicht mehr ganz allein. Zu meinem großen Erstaunen stellte ich fest, dass Menschen (Geschäftsleute!) mir zuhörten und mich sogar weiterempfahlen. Scheinbar hatte ich mir in der kurzen Zeit genug Wissen angeeignet, um meinen potentiellen Kunden einen Schritt voraus zu sein. Merke: Das ist alles, was es braucht - einen Schritt. So schaffte ich es

langsam, mir neben den Kindern und dem Haushalt ein kleines Geschäft aufzubauen. Ich hatte Kunden aus verschiedenen Branchen - einige waren Coaches, die ich in meinen Kursen kennengelernt hatte. Eine Kundin hatte einen kleinen Laden, wo sie hübsche Kleinigkeiten verkaufte. Ein anderer war Optiker. Eines hatten meine Kunden gemeinsam - sie kamen zu mir, weil sie sich bei mir gut aufgehoben fühlten. Sie vertrauten mir. Bei mir bekamen sie nicht einfach eine Webseite - ich kümmerte mich um sie. So vergingen gut zwei Jahre. Wir waren mittlerweile seit sechs Jahren in Australien. Es wurde Zeit, nach Europa zurückzukehren.

Wieder zu Hause

Trotz meines Geschäfts und der vielen neuen Menschen, die in mein Leben gekommen waren, hatte ich mich weiterhin nach Hause, speziell nach Berlin, gesehnt. Schließlich hatte mein Mann meinem Wunsch nachgegeben und wir hatten unsere Zelte in Australien abgebrochen. Allerdings hatten wir keinen Plan, wovon wir in Europa eigentlich leben sollten. Ich selbst war davon ausgegangen, dass ich mein Business einfach so weiter machen könnte. Aber meine Kunden waren nicht gerade begeistert von der Idee, ihren Webdesigner auf einem anderen Kontinent zu wissen. Das war ein ziemlicher Schock für mich. Mein Mann hatte seinen Job gekündigt und noch keinen neuen in Aussicht. So tingelten wir die ersten Monate in Europa von Eltern zu Schwiegereltern und reisten mit unserem Zelt durch die Gegend. Schließlich beschlossen wir, dass die Kinder mal wieder in eine Schule gehörten und zogen ins Nachbardorf meiner Eltern. Die Kinder gingen in die kleine Dorfschule bzw. den Kindergarten in Volmerdingsen, fanden schnell gute Freunde und fühlten sich pudelwohl. Ich genoss es, endlich mal wieder zum Abendbrot oder auf einen Kaffee zu meinen Eltern gehen zu können. Aber mein Mann wurde schnell rastlos ohne Arbeit und ohne Wurzeln, und machte sich auf Arbeitssuche. Er wurde schnell fündig - in der Schweiz. Ich stieß in meiner neuen alten Ratlosigkeit auf eine Frau, die ich noch in Australien kennengelernt hatte. Ihr Name war Nicola Moras. Nicola hatte sich vom Stilcoach zum Business Coach entwickelt und bot mir ein Gespräch an. Dieses Gespräch sollte eines der entscheidendsten meines Lebens werden, denn Nicola zeigte mir, wie man als Coach im Internet Geld verdient. Unter Nicolas Anleitung lernte ich, ernsthaft Online Marketing zu betreiben. Bis dahin hatte ich mich zwar schon ein wenig auf Facebook umgetan und auch meine ersten (erfolglosen) Webinare gehalten, aber meine Kunden hatte ich immer Offline gewonnen. Ich drehte meine erste vierteilige Videoserie, die "Life & Business MakeOver Challenge", und gewann aus diesen Videos in Verbindung mit Strategiegesprächen meine ersten fünf hochpreisigen Kundinnen - allerdings noch im englischsprachigen Bereich. Meine Kundinnen kamen aus England, Australien und den USA. Und ich verdiente in diesem ersten Jahr über 55.000 Dollar.

Als sich mein Mann in der Schweiz eingelebt hatte, hieß es allerdings erst einmal wieder umziehen! Dieses Mal ging es nach Basel. Es sollte - nach 17 Umzügen in fast 20 Jahren - der letzte gemeinsame Umzug werden. Basel hört sich erst einmal ganz gut an. Es ist eine wunderhübsche, multikulturelle Stadt der schönen Künste. Ich hatte in den letzten Jahren gelernt, wie man in der Fremde Menschen kennenlernt, und machte mich aufs Neue ans Netzwerken. Meine erste Bekannte stammte allerdings aus einer Facebook-Gruppe, die von Fabienne Fredrickson geleitet wurde. In dieser englischsprachigen Gruppe hatte ich etwas gepostet, um zu sehen, ob vielleicht einige deutsche Frauen dabei wären. Durch meinen Post lernte ich einerseits die Schweizerin kennen, die in Basel lebte, und was noch entscheidender war: ich traf Kathrin Bode, mit der ich wenige Monate später das Frauenbusiness gründete. Kathrin lebte damals noch mit ihrer Familie in Dänemark. Wir hatten viel gemeinsam: Ehemänner, mit denen wir uns über die Jahre auseinandergelebt hatten, die Erfahrung, in einem fremden Land zu leben, und nicht zuletzt hatten wir ähnliche Vorstellungen vom Leben und vom Geschäft. Es dauerte nicht lange, bis die Idee von Frauenbusiness geboren war. Zu diesem Zeitpunkt sprachen wir beide in unserem Business noch englisch. Und beide bedauerten wir, dass es eigentlich kaum deutsche Frauen gab, die Unternehmerinnen das Online Marketing beibrachten. Flugs baute ich uns eine Webseite und bald darauf starteten wir unsere erste "große" Marketing Aktion - die 7 Tage Video Herausforderung. Im Rückblick war das eine der ersten Facebook Challenges dieser Art in unserer Branche. Heute kann man sich vor Challenges auf Facebook kaum noch retten!

Das war im Juni 2014. Gemeinsam machten wir gleich im ersten Frauenbusiness Jahr über 100.000 Euro Umsatz. Auch das Traumbusiness Event (heute eine Institution) veranstalteten wir gleich im Oktober unseres ersten Geschäftsjahres. Damals schafften wir es mit Ach und Krach, 23 Frauen für unser Event zu begeistern. Seitdem gibt es das Event mindestens einmal im Jahr und wir haben bis zu 100 Teilnehmerinnen. Während Frauenbusiness immer erfolgreicher wurde, wurde meine Ehe zusehends desolater. Ich und die Kinder fühlten uns in Basel nicht wirklich wohl. Und schließlich, nach fast 20 Jahren Ehe, traf ich die Entscheidung, die ich jahrelang vor mir hergeschoben hatte. Ich zog mit meinen Kindern nach Berlin.

Mein "Eat, Pray, Love"-Moment

April 2017. Ich liege in meinem wunderschönen Bett in meiner Traumwohnung in der Stadt, nach der ich mich so viele Jahre gesehnt habe (Berlin). Die Schmerzen in meinem Kopf sind so stark, dass ich glaube, ich bekäme einen Schlaganfall. Tatsächlich warte ich auf eine Diagnose - Krebs oder nicht. Mein Blut, so die Ärzte, ist nicht in Ordnung. Zu viele Zellen treiben sich darin herum. Rote Plättchen, weiße Plättchen - von allem zu viel. Irgendwie kann ich es nicht fassen. Nun habe ich endlich alles, wovon ich in den letzten Jahren zu träumen gewagt habe, und jetzt das? Würden die Herausforderungen nie aufhören? Oder sollte das jetzt einfach das Ende sein?

Während ich im Schneckentempo und unter Tränen auf allen vieren in die Küche krieche, um irgendwelche Tabletten zu suchen, die mir vielleicht etwas Erleichterung verschaffen könnten, melden sich zwei Worte in meinem Kopf. Erst ganz leise, dann langsam immer lauter. Fuck that. Fuck den Krebs, den Schmerz, die Schuldgefühle. Fuck die Einsamkeit, das Geld und die Erwartungen. Fuck die Freunde, die mich verlassen haben. Fuck die zerstörten Träume von der glücklichen Familie und dem Haus mit dem weißen Gartenzaun. Fuck meine Schwächen und all meine kleinen und großen Unzulänglichkeiten. Fuck den Tod. Und während diese ganzen Fucks in meinem Kopf immer mehr, größer und lauter werden, nehmen die Schmerzen unglaublicherweise langsam ab, zumindest bis auf ein einigermaßen erträgliches Level. Die Pillen, die ich mittlerweile gefunden habe, schmeiße ich in die Ecke. Langsam komme ich wieder auf die Beine. Es wird noch ein

paar Tage dauern, bis ich die Schmerzen im Griff habe, und ein paar Monate, bis ich wieder glücklich bin. Aber mir ist gerade eine Erkenntnis gekommen, die mir niemand mehr nehmen kann: Ich bin das Wichtigste in meinem Leben. Nicht mein (Ex-) Mann, nicht die Kunden, auch nicht das Business, nicht Facebook, nicht die Ärzte, die Familie, nicht die (vermeintlichen) Freunde, ja, nicht einmal die Kinder, sondern ich. Das ist übrigens eine weitere Lüge, der wir Macht in unserem Leben überlassen, besonders wir Frauen: Dass Selbstfürsorge und Selbstliebe egoistisch sind. Dabei haben wir alle schon im Flugzeug gelernt: "Setzen Sie sich zuerst selbst die Sauerstoffmaske auf, bevor Sie anderen helfen." Was ich in diesem Moment in einem Scherbenhaufen auf dem Küchenfußboden lernte, war, dass wir nicht auf die Welt gekommen sind, um andere glücklich zu machen. Wir sind auf die Welt gekommen, um uns selbst glücklich zu machen.

In den nächsten Monaten beginne ich radikal, mich um mich selbst zu kümmern. Und das beginnt ganz einfach mit täglicher Bewegung an der frischen Luft. Zu diesem Zeitpunkt bin ich 45 Jahre alt. Ich wiege 87kg. Ich liege alle drei Wochen für 2-3 Tage mit Migräne darnieder. An den anderen Tagen schleppe ich mich morgens kraft- und energielos ins Badezimmer. Wenn die Kinder in der Schule sind, lege ich mich oft ganz einfach wieder ins Bett. Damit ist jetzt Schluss. Und so simpel es sich anhört - ab jetzt fahre ich Rad. Jeden Tag. Egal, ob es regnet oder die Sonne scheint. Am Anfang bin ich so unfit, dass ich nach 20 min Radfahren im Schneckentempo völlig ausgepumpt bin. Ich beginne, zu meditieren, auf meinen Körper zu hören. Zuerst verstehe ich selten, was der mir sagen will, aber mit der Zeit lerne ich seine Sprache. Langsam aber sicher wird es leichter. Mein selbstauferlegtes "Heilprogramm" nimmt mehr als drei Stunden meines Tages in Anspruch. Drei Stunden, die ich vorher nicht hatte, weil ich alleinerziehende Mutter von zwei Prä-Pubertieren bin und ein Business habe. Heute, etwas mehr als ein Jahr später, frage ich mich allerdings manchmal, womit ich mich rund um die Uhr beschäftigt habe, als ich noch 60 bis 80 Stunden in der Woche "gearbeitet" habe. Denn heute komme ich locker mit 15 bis 20 Stunden in der Woche aus.

Der Einfluss von außen ist heute stärker als je zuvor. Hollywood Filme,

soziale Medien, die Presse - alle versuchen uns zu erzählen, was uns glücklich machen wird. Wir sind abhängig von der Bestätigung der Anderen. Als erstes wollen wir unsere Eltern stolz machen oder zumindest nicht enttäuschen. Wir wollen in unseren "Gruppen" dazugehören. Dazu gehören ein schönes Auto, ein repräsentatives Heim und blondgelockte Kinder, die nirgends anecken.

Die Suche nach dem heiligen Gral

In den folgenden zwölf Monaten reiße ich Schritt für Schritt mein Leben herum. Ich mache mich wirklich auf die Suche nach mir selbst, nach der Verbindung zu mir. Bis dahin hatte ich zwar schon viele gesellschaftliche Vorstellungen über Bord geworfen, unglaublich viel an Persönlichkeitsentwicklung durchlaufen, viel geschafft, mir ein erfolgreiches Business aufgebaut, meinen Mann verlassen - alles Dinge, die mir vor zehn Jahren noch völlig unmöglich erschienen waren. Aber ich war die ganze Zeit getrieben - durch die Bestätigung von außen. Mein Glück und mein Wohlbefinden waren abhängig davon, dass ich meine Ziele erreichte. Dass genug Kunden kamen. Dass meine Kunden erfolgreich wurden. Dass ich Likes und Kommentare auf Facebook einsammelte. Dass mehr Abonnenten auf meine Liste kamen. Dass die Leute mir auf die Schultern klopften - virtuell und auch sonst.

Der Weg zu Erfolg und Erfüllung führt nach innen. Vishen Lakhiani von Mindvalley nennt das: "becoming un-fuck-with-able" (auf "gut" deutsch: "un-an-fick-bar werden"). "Unanfickbar" ist ein Zustand, in dem du völlig in dir ruhst, unantastbar wirst für die Erwartungen anderer, die Kritik, Beleidigungen, das Kopfschütteln. Ein Zustand, in dem du nur noch auf dich und deine Intuition hörst, in dem dein einziger Wegweiser (und jetzt halt dich fest...) dein "Happy" ist. Revolutionär, oder? Stell dir mal vor, du triffst Entscheidungen nur noch danach, ob dich etwas glücklich macht, oder nicht. Das ist doch unerhört. Und vor allem absolut unmöglich! Oder?

Heutzutage fühlt sich mein Leben einfach größer an. Und ich spreche jetzt nicht nur von der größeren Wohnung, dem größeren Bankkonto und dem größeren Geschäft. Nein, ich bin größer geworden. Ich habe größere Träume, Ziele und Visionen. Meine Welt und meine Visionen beschränken sich nicht mehr nur auf mich und meine kleine Familie. Ich möchte dazu beitragen,

Frauen ein neues Bewusstsein zu bringen. Denn das ist die Art von Revolution, die wir heute brauchen: eine innere Revolution. Wir müssen wieder lernen, uns selbst und unsere wahren Bedürfnisse ernst zu nehmen. Wir müssen unserer puren Lebensfreude folgen, und nicht nur dem höheren Gehaltsscheck. Meine Mission ist es, Frauen dazu zu inspirieren, sich selbst auszudrücken, zu sich zu stehen, ihre wahren Stärken wiederzuentdecken und sie nutzen, um daraus ein lukratives Geschäft aufzubauen. Denn am Ende ist dein Geschäft nur ein Mittel zum Zweck. Es soll dir ein Leben in Freiheit ermöglichen. Ein Leben, in dem das, was du täglich tust, Sinn macht und dich ausfüllt. Ein Leben, in dem du dein Potenzial entfalten und leben kannst.

Als ich Frauenbusiness 2014 gegründet habe, hatte ich keine politische oder soziale Agenda. Ich hatte einfach Lust, mit Frauen zu arbeiten. Heute bin ich mehr als je zuvor davon überzeugt, dass meine Arbeit wichtig ist, dass sie gebraucht wird und dass ich die Welt ein Stück besser mache. Beinahe jeden Tag schreiben mir Frauen, wie eins meiner Videos oder eine meiner Facebook Challenges oder die Arbeit mit mir ihr Leben verändert hat. Und so verändert man als Geschäftsfrau die Welt - einen Kunden nach dem anderen. Die Welt braucht ein neues Bewusstsein - ein weiblicheres Bewusstsein. Wir brauchen mehr Gefühl, mehr pure Lebensfreude, mehr Liebe. Ja, ich möchte die Welt verändern, aber das heißt nicht, dass ich die Last der Welt auf meine Schultern nehme. Starte, wo du bist. Nutze, was du hast. Tu, was du kannst. Das ist mein Lebensmotto. Das heißt für mich, dass ich jeden Moment mein Bestes gebe (auch wenn mein Bestes manchmal nicht besonders gut ist, glaub mir), dass ich bereit bin Risiken einzugehen und auch steinige Wege zu gehen, um so zu leben, wie ich leben will, und um anderen Frauen den Mut zu geben, das auch zu tun.

Was auch immer du tust, Liebes, tu was du liebst und liebe, was du tust. Das wünsche ich dir von Herzen.

Kathrin Luty im Kurzportrait:

Kathrin Luty ist Weltenbummlerin, Karriere-Chamäleon, alleinerziehende Mutter von zwei (Prä-) PuberTieren und Zeitmillionärin. Neben ihrer 20 Jahre langen Odyssee um die Welt (sie lebte jahrelang in England, Australien und in der Schweiz) baute sie sich ein erfolgreiches Online Business auf. Kathrin hilft Frauen mit Mindset & Marketing Strategien, sich ein erfolgreiches Geschäft aufzubauen und ihr Leben endlich wieder richtig zu genießen. In der manchmal etwas zwielichtigen Online Marketing Welt steht Kathrin für Echtheit, Klarheit und Integrität. Heute lebt sie glücklich & zufrieden mit ihren Kindern in ihrer Wahlheimat Berlin.

www.frauenbusiness.biz www.denkenachundwerdereich.biz "Mutze, was du hast.
Tu, was du kannst.
Das ist mein Lebensmotto.
Das heißt für mich, dass ich jeden
Moment mein Bestes gebe
(auch wenn mein Bestes manchmal nicht
besonders gut ist)."

Kathrin Luty

#WIEHASTDUDASGEMACHT