

Weiblich. Fokussiert. Selbstständig.

Ein Training für Selbstständige im Business und für Frauen, die es werden wollen.



Was Selbstständige mit Selbstvertrauen wollen

Erfolg haben. Die Definition von Erfolg ist für jede Frau anders. Das Spektrum reicht von unabhängig sein, genug Geld verdienen, freier Zeiteinteilung bis zu Freude am Arbeiten haben und einen Beitrag zum Leben leisten. Was ist deine Definition von Erfolg?

Erfolg, aber wie?

Dein Business lebt von dir. Daher ist die beste Investition in deine eigene Stärke und Authentizität. Im Erfolgstraining für Unternehmerinnen und jene, die auf dem Weg dorthin sind, lernst du deine Energie zu verwenden für das was du willst, und nur für das. Du lernst aus Gedankenspiralen, die dich hinunterziehen, auszusteigen. Du lernst klar zu spüren, was dein Business braucht.

Dinge, die man nicht ändern kann

Neben Freiheit und Selbstbestimmung heißt selbstständig sein auch Risiko und Unsicherheit. Die Steuer, KundInnen, die nicht zahlen oder kommen, deine Mitarbeiterin wird krank. Lauter Dinge, wo man ganz schön flexibel sein muss, denn nix is fix Selbstständig sein ist aufregend, manchmal beängstigend, oft herausfordernd. Da muss Frau schon fest auf ihren eigenen Beinen stehen.

Katastrophe oder Lösung: deine Reaktion entscheidet

Welche Typin bist du?

„Das ist wie eine Zeitbombe und ich warte darauf, dass sie explodiert.“

„Ich kann wegen dem Druck keinen klaren Gedanken fassen.“

„Ich stürze mich hektisch in Aktionismus und bin am Abend vollkommen zerschlagen.“



Dein Fokus: zu oft nach innen

Wenn du dich gestresst, ärgerlich oder hilflos fühlst, bist du in einer Gedankenschleife der Versagensangst. Damit verschiebt sich dein Fokus. Es ist nicht die Gefahr selbst, die dich lähmt, sondern deine Reaktion darauf: deine Angst. Du investierst extrem viel Energie, dich mit dir und diesem Gefühl zu beschäftigen. Denkst bei der Problemlösung im Kreis, weil deine Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist. Um klar denken zu können, musst du dich ganzkörperlich spüren und deinen Blick nach außen richten. Denn die Lösung ist immer im Außen.

Was im Training passiert

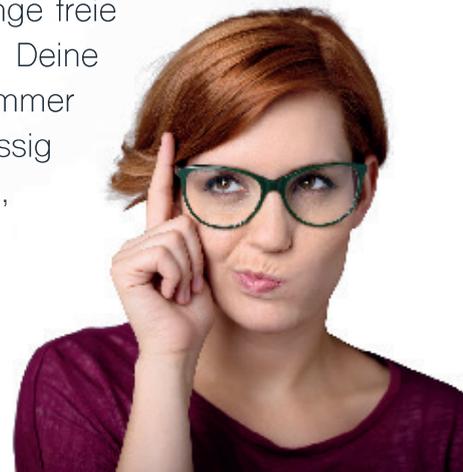
In jedem Treffen lernst du, durch Körperübungen und Beschreibungen, deine alten gewohnten Verhalten – und Denkweisen besser kennen. Nehmen wir zum Beispiel dein mulmiges Gefühl: dein Körper erinnert sich sofort...durch gezieltes Lenken deiner Aufmerksamkeit spürst du immer schneller, wo im Körper du anspannst, wenn du dieses Gefühl hast. Mehr im Bauch, in der Brust oder im Hals, oder überall gleichzeitig? Du lernst, dass du dich so fühlst, weil du – wie jeder andere Mensch auch – irgendetwas Unangenehmes nicht spüren willst. Du wirst immer auf die gleiche Art reagieren, wie du es gewohnt bist. Das „Stoppen“ deiner immer gleichen Reaktion und zu spüren was jetzt ist – ohne deine alte Reaktion, ist der Schlüssel für Veränderung.

Auswirkungen aufs Geschäft

Je mehr du versuchst dein mulmiges Gefühl, deinen Ärger, deine Planlosigkeit zu verstecken, umso stärker wird es dein Gegenüber bemerken. Mancher Geschäftsabschluss kommt deshalb nicht zustande, weil wir nicht authentisch sind. Andere vertrauen dir nur, wenn sie spüren, dass deine Worte und dein Körper am gleichen Strang ziehen. Denn nur dann bist du authentisch.

Loslassen lernen

Nachdem du „Stoppen“ gelernt hast und nun nicht mehr deine Energie in die immer gleiche Reaktion steckst, hast du wieder jede Menge freie Energie zur Verfügung. Was dann passiert? Du hast die Wahl: Deine Arbeitssituation ist zwar noch die gleiche, aber du kannst jetzt immer öfter entscheiden, nicht hektisch, panisch, verzagt oder unschlüssig zu reagieren und so diese ganze freigewordene Energie nutzen, um deine Ziele zu erreichen.



Power Frau oder Drama Queen

Angst ist entweder das Benzin für deinen Motor oder das Streichholz für die Katastrophe. Du entscheidest wofür du sie verwendest. Das Erfolgstraining gibt dir das Werkzeug dafür.

Kostenfreies Infogespräch

Preis: Erstgespräch zur Zieldefinition 1,5 Stunden 120,00 Euro

Jede weitere Stunde 90,00 Euro



Info und Terminvereinbarung

E-Mail: claudia.reiter@intensivleben.at

Telefon: 0664/140 82 52

A-1060 Wien, Millergasse 48/2-3

www.IntensivLeben.at

 fb.com/intensivleben.at