

# Handbremse lösen

Für mehr Mut  
in deiner Selbstständigkeit



**33  
Tipps**



©2021 Susanne Hake



## III/III

Suche dir einen der folgenden Tipps aus. Setze dann deinen nächsten Schritt um, der dich kraftvoll und fokussiert zu deinem eigenen Ziel führt. Das heißt: Action!

XXIII. Finde heraus, wie deine neuen KundInnen der letzten Wochen dich fanden, intensiviere deinen Einsatz an dieser Stelle. Und Action!

XXIV. Gehe raus, zur nächstgelegenen Schaukel, die dich trägt, schwinge so hoch du kannst, komm erfrischt zurück, fokussiere auf den nächsten mutigen Schritt. Und: Action!

XXV. Schreibe all Deine Ausreden, den nächsten mutigen Schritt nicht zu machen, auf. Dann mache ihn. Erst recht. Und: Action!

XXVI. Gehe in den Wald, übe Waldbaden (Shinrin-Yoku). Dann komme zurück und unternehme den nächsten mutigen Schritt. Und Action!

XXVII. Lese dir alles Lob, das du jemals bekommen hast, durch. Lobe dich selbst noch viel mehr und lobe dich für den Erfolg, von dem, was du JETZT sofort machst. Und Action!

XXVIII. Stell dir vor, die anstehende Aufgabe mit ganz viel Liebe bis zum Schluss durchzuführen. Dann mach es so. JETZT. Und: Action!

XXIX. Überlege dir mit voller Aufmerksamkeit, was es ist, an das du nicht denkst, von dem du noch gar nicht weißt, dass du es weißt. Was ist dein nächster mutiger Schritt? Und Action!

XXX. Tief durchatmen, Timer auf 5 Minuten stellen, auf den nächsten mutigen Schritt fokussieren. Timer an. Und: Action!

XXXI. Überlege dir, mit welchem Unternehmen du am liebsten fusionieren möchtest, wann und wie. Nimm den Kontakt auf. Und: Action!

XXXII. Unterkiefer entspannen, lass ihn hängen, richtig tief. Fokussiere so entspannt auf deinen nächsten mutigen Schritt. Und: Action!

XXXIII. Bestimme einen Jour Fixe, an dem du die Ergebnisse festlegst, die du zum nächsten Jour Fixe erreicht haben willst. Zerlege diese in kleine Schritte. Pick dir den ersten. Und: Action!



## Bonus Tipp

Du arbeitest selbstständig und möchtest individueller unterstützt nach vorne kommen? Dann mach gleich jetzt ein für dich kostenfreies und unverbindliches Strategie-Gespräch mit Susanne Hake aus. Einfach [hier klicken](#) und einen für dich passenden Termin wählen.



**Susanne Hake,**  
Master of Fine Arts (USA),

kombiniert Berufserfahrung aus Werbung (McCann, TBWA) und Spielfilmregie (ARD, ZDF, Sat.1) mit Körperpsychotherapie und lösungsfokussiertem Coaching. Seit 2008 für Selbstständige und Organisationen (DDB Berlin, BBDO, BAYER, UdK Berlin, TU Dresden, Uni Hannover, Uni Mainz). Sie ist Autorin von ‚Selbstmarketing für Schüchterne‘ (REDLINE Verlag 2014).