

Handbremse lösen

Für mehr Mut
in deiner Selbstständigkeit



**33
Tipps**



©2021 Susanne Hake



I/III

Gleich, ob du in deiner Selbstständigkeit grundsätzlich mutiger wachsen möchtest. Oder ob du einfach nur einen dieser Tage hast, an denen du nicht in die Gänge kommst. Diese Tipps können helfen. Suche dir mindestens einen raus und setze dann umgehend den nächsten mutigen Schritt um, der dich kraftvoll und fokussiert zu deinem eigenen Ziel führt. Das heißt: Action!

- I. Gestalte dir dein Ziel – von innen und außen – so SMART, dass du keine weitere Motivation brauchst. Dann ist Angst nur Aufregung. Lerne, sie zu genießen. Und: Action!
- II. Mache dir klar, dass Aufschieberitis seelische Selbstquälerei und gesundheitsschädigend ist. Entscheide dich für's glücklicher, gesunder und freier sein. Wähle deinen nächsten Schritt. Und: Action!
- III. 20 Minuten um den Block spazieren. Dann zurück an die Arbeit, auf den nächsten mutigen Schritt fokussieren. Und: Action!
- IV. Einmal einfach richtig laut schreien. Und: Action!
- V. Räume deinen Schreibtisch so leer, dass nur noch die Dinge dort liegen, die mit deiner jetzigen Aufgabe zu tun haben. Und: Action!
- VI. Teile deine Aufgabe in kleine Einzelschritte, schreibe diese auf. Fokussiere auf den ersten kleinen mutigen Schritt. Und: Action!
- VII. Danke deinem inneren Kritiker (m/w) für seine/ihre Meinung. Bitte ihn /sie darum, in Zukunft freundlich konstruktiv zu sein und jetzt zu gehen. Fokussiere auf deinen nächsten mutigen Schritt. Und: Action!
- VIII. Mit den Fingern sanft auf das Brustbein klopfen. 50 Mal. Und: Action!
- IX. Rufe mindestens 5 mögliche AuftraggeberInnen an, sprich mit ihnen, lerne daraus. Und: Action!
- X. Übe, vor allem auch dir selbst gegenüber, dein Wort zu halten. Sag dir dann, was du als nächstes wirklich Mutiges machen willst. Und: Action!
- XI. Lege die Hände unterhalb des Bauchnabels, atme dorthin tief ein, zähle dabei bis 4. Atme aus, zähle dabei bis 7. 11 Minuten. Und: Action!



Schon bald kommen mehr Tipps

Du hast Fragen?

Schreibe mir gerne eine E-Mail an
contact@storydynamics.de



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).