

Nichts erreicht.

NINA SCHÖBEN



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG
Nina Schöben, The Bold Concept
Barbarastr. 20, 51147 Köln, Deutschland

Mail: nina@theboldconcept.de

Verantwortlich für Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:
Nina Schöben

Erscheinungsjahr: 2026

Konzeption & Design

Nina Schöben

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses E-Books, insbesondere Texte, Konzepte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Weitergabe oder Nutzung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Inhalte dienen der Inspiration und persönlichen Reflexion. Sie stellen keinen Ersatz für eine professionelle Beratung dar. Einen ausführlichen Haftungsausschluss findest du am Ende dieses Buchs.

DIESES BUCH IST EIN PLÄDOYER FÜR ALLE FRAUEN,

die ihr Leben nicht mehr nach Checklisten führen wollen.

Für alle, die manchmal zweifeln – und trotzdem
weitergehen.

Für alle, die *nichts erreicht* haben.

Und gerade deshalb alles.

EINLEITUNG

Ich habe **nichts erreicht**.

Wir sitzen beim Essen mit der Familie meines Freundes. Seine Schwester mit Mann und Kind kann an diesem Abend nicht dabei sein. Jedoch wird von ihr gesprochen. Es ist viel passiert in der letzten Zeit. Das was alles passiert ist, fasst der Opa meines Freundes in einem kurzen, klaren Satz zusammen:

*„Sie ist verheiratet, hat ein Kind und ein Haus.
Da hat sie ja jetzt alles erreicht.“*

Stille. Am Tisch. In mir.

Das Lachen verschwindet aus meinem Gesicht. Mein Freund und ich werfen uns einen Blick zu. Mein Kopf rattert.

Weiter Stille. Ein kurzes Nicken. Themenwechsel.
Am Tisch. Doch nicht in mir.

Denn auch nach diesem Abend begleitet mich dieser so leichtfertig gedropte Satz nachhaltig und macht etwas mit mir. Denn die Schwester meines Freundes ist so viel mehr als das - und Ich? Ich schlage mich mit einer Frage rum, auf die ich die Antwort doch *eigentlich* so klar kenne:

„Habe ich also nichts erreicht?!“

Ich bin nicht verheiratet. Habe kein Kind und auch kein Haus.

Aber ich bin doch glücklich.

Genau so, wie ich mein Leben gerade lebe ..

ODER?!

IDEE

Dieses Beispiel zeigt, wie sehr solche Sätze selbst eine selbstbewusste, reflektierte und zufriedene Frau aus der Bahn werfen können.

Und genau aus diesem Momentum heraus, durch die aufgeworfenen Fragen und Zweifel ist die Idee für dieses Buch entstanden.

Weil ich weiß, dass einem - *vor allem als Frau* - immer noch zu viele solcher Sätze einfach so an den Kopf geworfen werden. Dass immer noch zu viele Glaubenssätze kurieren und Fragen nach dem Hauskauf, dem Nachwuchs und den eigenen Plänen - *voller Zweifel eben an genau diesen Plänen* stecken.

Ein einziger, unbedachter Satz, eine doch eigentlich so nett gemeinte Frage kann ausreichen, um seinen eigenen Wert infrage zu stellen – und das, obwohl wir doch schon längst auf unserem eigenen großartigen Weg sind.

Und genau deshalb möchte ich dir erzählen, wie mein eigener Weg aussieht und warum **,nichts erreicht'** manchmal das beste ist, was wir erreichen können!

**Nichts
erreicht ..**



LinkedIn-Profil



The Bold Podcast



theboldconcept.de



NINA SCHÖBEN

Als Freelance Designerin und Operating-VA unterstütze ich Coaches / Mentor:innen, Berater- & Dienstleister:innen in ihrem Bold Business - Sorge für Klarheit, Ordnung und ein einheitliches Design mit Wiedererkennungswert und gebe von Herzen gerne Workshops, in denen Frauen ihre Einzigartigkeit (aka Boldness) erfahren & ausdrücken können ❤️

Als Gründerin und Frau ist es mir ein großes Anliegen, dass wir unsere Stimmen nutzen, um andere Frauen mit unseren einzigartigen Wegen, Erfahrungen und Geschichten inspirieren und ermutigen ihren eigenen Weg zu gehen. Selbstbewusst, mutig und voller Freude.

Auch in meiner Freizeit beschäftige ich mich am liebsten mit Kreativität, Kunst und verbringe viel Zeit an der frischen Luft. Als Vorsitzende des *BPW Bonn e.V.* setze ich mich ehrenamtlich für Frauen ein und schreibe von Zeit zu Zeit Bücher, wie dieses hier 😊

„Ich habe
nichts erreicht.

Und genau das
ist mein größter
Erfolg.“

NINA SCHÖBEN

MEINE GESCHICHTE

Früher waren die gesellschaftlich anerkannten *Erfolgsmarker* auch für mich ein großes Aushängeschild dafür, dass „*ich es geschafft habe*“. Sie gaben mir eine Orientierung, was die Ziele in meinem Leben sein sollten bzw. sind. Weil „***macht man doch so! Oder?!***“

Doch früh habe ich gemerkt, dass ich nicht wie die meisten in meinem damaligen Umfeld denke, handle und handeln möchte. Einschließlich meiner eigenen Familie.

Ich habe früh angefangen Strukturen, Systeme und „*Das haben wir immer so gemacht*“-Mentalitäten zu hinterfragen und mir selbst die Frage zu stellen: **Was möchte ICH?!**

- *Was macht mich glücklich? Wann bin ich zufrieden?*
- *Was brauche ich (gerade) wirklich?*
- *Was bedeutet Erfolg für mich?*
- *Und auch: Was (oder wer) kann weg?*



Und genau diese Fragen haben dafür gesorgt, dass ich einige Entscheidungen in meinem Leben getroffen habe, die in meisten Fällen bei meinem Umfeld für Aufsehen, große Augen und Fragen a la „*Bist du dir wirklich sicher?!*“ oder sogar „*Das kannst du doch nicht machen / Das ist doch viel zu unsicher!!*“ geführt haben.

And let me tell you:

Ich hab's trotzdem gemacht.

Ich habe MEINE eigenen Erfahrungen gemacht, dazu gelernt, hab das ein oder andere mal ne Schleife gedreht, bin auf die Nase gefallen, bin sowas von daran gewachsen und arbeite heute mit Solopreneurinnen genau daran:

Ihren eigenen, einzigartigen Weg zu gehen, egal was andere denken (könnten), sagen oder selbst machen.

Ihr eigenen Bold (Business) Way zu gehen.

Die erste, große Lebensentscheidung die ich getroffen habe, war meinen „sicheren“* **Job im öffentlichen Dienst zu kündigen**. Nach über zehn Jahren Betriebszugehörigkeit. Ohne neuen Job. Und ehrlich gesagt ohne konkreten Plan.

Noch im selben Jahr **kündigte ich meine 90qm-Wohnung** in meinem Heimatdorf, um in eine 30qm-Wohnung in die Stadt ziehen zu wollen. Ohne überhaupt eine Wohnung in Aussicht zu haben. Offene Fragen und ein ungutes Gefühl in Teilen meines Umfelds inklusive.

Nach dem Umzug in die Stadt - kleiner Spoiler: Ich war nicht obdachlos und hab die für mich perfekte Wohnung bekommen - setzte ich dann noch einen bzw. zwei drauf und buchte eine **dreiwöchige Mexikoreise** und einen **Fallschirmsprung**.

Der Albtraum der meisten Mütter - meiner inklusive 😊

*Heute weiß ich, dass Sicherheit ein Trugschluss ist - hat unter anderem auch Coroni gezeigt. Oft verwenden wir die vermeintliche Sicherheit als Ausrede dafür etwas erst gar nicht zu versuchen.

Spulen wir nochmal zurück zu meiner Kündigung und meinem Umfeld:

Auch ich durfte mir beim allerersten Gedanken an eine Kündigung Sätze wie „Schatz, du hast doch einen so sicheren Job! Du kannst doch nicht einfach kündigen. Was machst du denn dann?!“ anhören.

Durch diese geäußerte Unsicherheit, die Ängste und Zweifel wurden meine eigenen Zweifel laut, ich selbst unsicher und so stellte ich meinen Plan in Frage, ob das wirklich der richtige Schritt war.

Fast zwei Jahre lang.

Bis mein Körper mir mit aller Wucht signalisierte, dass Aufschieben keine Option mehr war und ich meinen Plan in die Tat umsetzte.

Das zweite Gespräch mit meiner Mutter über meine Kündigung lief dann komplett anders. Sie freute sich mit mir und sagte mir mit Tränen in den Augen, wie stolz sie auf mich ist.

Warum war dieses zweite Gespräch so grundlegend anders?

- 👉 Weil ich in mir selbst sicher und klar mit meiner Entscheidung war.
- 👉 Für MEIN Leben.
- 👉 Mit allen Konsequenzen, Eventualitäten, Risiken & Co.

Ich vertraute mir selbst.

Learning & Pro-Tipp:

Alle weiteren Entscheidungen teilte ich im Anfangsstadium nur noch mit ausgewählten Menschen. Menschen, die den Unterschied zwischen ihren eigenen Ängsten und hilfreichen Fragen und Impulsen für mich und meinen Weg kannten.

Die Mexikoreise teilte ich bspw. erst mit meiner Mutter, als ich bereits alles gebucht und fix gemacht hatte. Und siehe da, ich bin wohl und munter und mit unvergesslichen Erinnerungen in Gepäck wieder zu Hause angekommen. In meiner 30qm-Wohnung, in der ich mich für fast vier Jahre einfach nur wohl gefühlt habe.

Meinen Job kündigte ich seitdem noch zwei Mal.

Traf mich rückblickend mit wirklich zweifelhaften Kerlen, bis der richtige plötzlich in meinem Garten stand und ich trotz gesellschaftlich prägender Normen und Oberflächlichkeiten die Entscheidung traf ihn in mein Leben zu lassen - und bis heute glücklich bin.

Und ja, wir sprechen übers **Heiraten**, ein **Haus** zu kaufen und (keine) **Kinder** zu bekommen.

Nur das nichts davon JETZT gerade mitten in meinen 30ern, **während die meisten meiner Freunde eben genau das tun**, mein Thema ist. Gerade nicht mein Weg ist.

Und vielleicht wird er es auch nie sein.

Vielleicht aber auch schon. Es spielt keine Rolle wann oder ob wir etwas erreichen. Es gibt so viele Möglichkeiten dein Leben zu gestalten und zu leben - unabhängig von irgendwelchen Checklisten, Normen oder Standards.

I mean, ich habe mich mit Mitte 30 Selbstständig gemacht, die Frage ob ich Kinder möchte oder nicht plagt mich an manchen Tagen tatsächlich sehr. Ich fühle mich selbst oft noch als Kind und erkunde so viele neue Dinge für mich und mein Leben. Ich arbeite einmal die Woche in einer Bar (meine 18-jährige Nina, jubiliert innerlich - denn mit 18 hatte ich nie Gelegenheit dazu). Ich lerne mir selbst zu vergeben. Und anderen. Ich habe manchmal absolut keine Ahnung, was ich hier überhaupt mache und versuche zwischen all dem mein Leben zu genießen.

Und ich liebe mein Leben!

Freund(e), Familie, meine Möglichkeiten, meinen Kater, den Geruch von Frühling, das Gefühl von Freiheit und mich selbst auszudrücken und Frauen auf ihrem Weg zu begleiten.

Ich gehe meinen eigenen Weg.

Und genau das ist manchmal sauschwer zu verstehen und anzunehmen: dass MEIN glücklich sein und „etwas erreicht haben“ gerade für den Moment komplett anders aussieht als bei anderen.

UND IST NICHT GENAU DAS DER GRÖSSTE ERFOLG?

Aufhören sich zu vergleichen, sich selbst so sehr unter Druck zu setzen irgendwo rein passen zu wollen, dazuzugehören, „weil man's doch jetzt so macht“ und einfach sein Leben so zu leben, dass es sich für einen selbst im jetzigen Moment einfach richtig und richtig gut anfühlt? Den Mut zu haben, etwas zu ändern, wenns nicht mehr passt? Sich immer wieder neu erfinden zu dürfen? Laut zu sein, Wild wie der Ozean, zart wie eine Blume, Farbenfroh-bunt und sich selbst zu lieben?

Sein Leben zu leben, mit allen Erfahrungen, Menschen, Handlungen, Bildern und Worten .. ?!

Genau das wünsche ich mir für dich und dein Leben.

☞ Dass du dich für dein einzigartiges Leben, für deinen Weg feierst.

Du hast komplett andere Erfahrungen in deinem Leben gemacht, als jeder andere Mensch auf dieser Welt. ***How crazy is this?***

Und wenn du dieses Buch jetzt gerade liest, dann bist du in der privilegierten Position eine Wahl zu haben, Möglichkeiten zu haben und jederzeit (neu) anfangen zu können.

Du definierst, was **Erfolg** für dich bedeutet, welche **Ziele** du erreichen möchtest und was deine größten **Antreiber** sind.

- Was macht dich wirklich glücklich und zufrieden?
- Welche (Im)Materiellen Dinge brauchst / willst du? Und warum?
- Was wünschst du dir für deine Zukunft?
- Wie willst du **jetzt gerade** Leben?

Und bitte bitte, lass dir niemals von jemanden einreden, dass du dir dein Leben nicht so gestalten kannst, dass es sich für dich richtig anfühlt. Es geht. Auch wenns nicht *immer* sofort klappt, nicht unmittelbar sichtbar ist oder du das Gefühl hast, dich im Kreis zu drehen.

Du bist auf dem Richtigen Weg.

GESCHICHTEN

Dieses Buch ist ein Plädoyer für alle Frauen, die ihr Leben nicht mehr nach (gesellschaftlichen) Vorgaben / Normen / Checklisten führen wollen. Für alle, die manchmal zweifeln – und trotzdem weitergehen.

Für alle, die *nichts erreicht* haben.

Und gerade deshalb alles.

Auf den folgenden Seiten lernst du Frauen und ihre eigenen, einzigartigen und bemerkenswerten Geschichten kennen.

Ihre Geschichten zeigen, wie mutig, vielfältig und erfüllend es sein kann, den eigenen Weg zu gehen, ohne sich an fremden Maßstäben zu messen.



**Jede Geschichte ist eine Erinnerung
daran, dass Erfolg so viele Gesichter
hat, wie es Menschen gibt**

und dass wir genau dadurch, durch unser pures sein, durch unsere
Einzigartigkeit und unsere Absicht unser Leben nach unseren eigenen
Bedürfnissen zu gestalten

alles erreicht haben.

ICH WÜNSCHE DIR VON HERZEN VIEL FREUDE

beim lesen der Geschichten der anderen Frauen auf den nächsten Seiten.

Denk immer daran: Du bist Einzigartig und Richtig und du darfst deinen Bold Way finden und gehen!

Im Business und im Leben!

Glaub an dich!

deine Linda



“Wo stehst du auf der Party?”

ANNE STODICK



„Wo stehst du auf der Party?“

Richtig gelesen - in welchem Grüppchen stehst du?

Denn irgendwann (meist leise, unspektakulär und ohne großes Tamtam) beginnt sie, eine Bedeutung zu bekommen.

In den Zwanzigern ist völlig egal, in welchem Grüppchen du landest.

Mit Anfang / Mitte Dreißig dagegen formieren sich Kreise. Interessen sortieren sich. Und plötzlich stehst du da und merkst: Aha. Das ist also mein Platz. Oder... ist er das? Diese Beobachtung hatte mich damals ziemlich kalt erwischt.

Genau genommen erst auf dem Heimweg einer Party, als ich mit meinem Partner über die Menschen, die Gespräche und die Stimmung des Abends sprach. Wir lachten über kleine Anekdoten und stolperten gleichzeitig über ein Muster: Die Männer standen zusammen. Die Frauen standen zusammen.

Und ich? Ich stand irgendwie dazwischen. Oder außerhalb? Oder... nirgends so richtig. Nicht, weil niemand mit mir reden wollte. Sondern weil ich mit der klassischen Frauengruppe kaum Anknüpfungspunkte hatte. Kinder, Schwangerschaften, Kitas, Eigenheim - all das war nicht meine Realität. (...und ist sie bis heute nicht!)

Und während die Männer über Jobs, Immobilien & Anlagen sprachen, merkte ich, dass ich dort zwar mitreden konnte, aber mich oft selbst ins Funktionieren manövrierte. Als wäre mein Platz eher dort - nicht, weil ich mich dort zugehörig fühlte, sondern weil das Bild nach außen scheinbar besser passte.

Das war MEIN Momentum.
Nicht dramatisch. Nicht laut.
Ein inneres „Moment mal...“

...ich bin keine „funktionierende Version irgendeines Geschlechts“! Ich war Anfang dreißig, festangestellt, mit einer blitzsauberen Karriereleiter im Rücken. Doch vorne? Auf einmal Nebel. Optionen waren da... aber keine fühlte sich nach *mir* an. Und gleichzeitig spürte ich, wie mich viele automatisch in eine Rolle schoben, die sich so gar nicht nach meinem Leben anfühlte: leistungsorientiert, kontrolliert, durchgetaktet, „verlässlich wie ein Mann ohne private Verpflichtungen“.

Der Subtext: Du hast ja keine Kinder, also kannst du ja... Mehr machen. Mehr leisten. Mehr parat stehen. Mehr funktionieren. Ich merkte, wie sehr mich das innerlich aufbäumen ließ. Denn ich bin keine „funktionierende Version irgendeines Geschlechts“.

Ich bin ich - eine Frau!

Eine, deren Lebensweg nicht über Mutterschaft definiert ist, sondern über Entscheidungen, Neuanfänge und die Fähigkeit, das eigene Leben bewusst in die Hand zu nehmen.

Nur hatte ich mir das selbst lange nicht zugestanden.

Ich war so sehr im äußeren Bild verankert, dass ich meine eigenen Fragen nicht mehr hörte: *Wer bin ich... ohne Jobtitel? Wer bin ich, wenn meine Biografie nicht in gängige Schablonen passt? Wofür stehe ich, wenn ich nicht mehr leiste, sondern einfach **bin**?*

Der Moment, in dem du diese Fragen zulässt, ist ein Wendepunkt. Er tut weh, aber er öffnet!

Das Leben „danach“ testen

Ich wusste damals nur eines sicher: Ich wollte nicht noch die kommenden dreißig Jahre im Autopilot weiterfahren. Nicht auf dieser Spur, nicht in diesem fremd bestimmten Tempo.

Aber wie sieht ein anderes Leben aus, wenn dir niemand ein "fertiges Modell" überreicht? Wenn du nicht automatisch in vorgezeichnete Rollen rutschst, sondern selbst bauen musst? Ich begann, mein Leben zu testen.

Nicht von heute auf morgen, sondern in kleinen Schritten.

Ich probierte aus, wie es sich anfühlt, weniger Kontrolle zu brauchen.

Wie es ist, Entscheidungen nicht nach Karriere-Logik, sondern nach innerem Willen zu treffen.

Wie viel Raum entsteht, wenn du dich nicht über Erwartungen definierst, sondern über dich selbst!

Und ja! Das war chaotisch, anstrengend, schön und befreiend zugleich. Es fühlte sich an wie ein "zweites Erwachsenwerden" - diesmal mit Bewusstsein.

Ein Gruß von „der anderen Seite“

Wenn du an einem ähnlichen Punkt stehst, dann möchte ich dir mitgeben: Etwas, das mir rückblickend den Mut gegeben hat weiterzugehen: Es ist kein "Scheitern", wenn du nicht in die Gruppen passt, in denen du „eigentlich“ stehen solltest.

Es ist ein Hinweis darauf, dass dein Leben größer ist als die Kategorien, die man dir anbietet. Du musst nicht wissen, welches 'Grüppchen' am Ende deins wird.

Manchmal reicht es, zu merken, dass du dich bewegen 'darfst'.

"Die andere Seite" (das Leben, das du dir selbst erlaubst, jenseits jeglicher Erwartungen) wirkt nicht sofort wie ein klarer Weg. Es wirkt eher wie ein Plateau, das sich langsam füllt.
(inkl. Top-Aussicht!)

Mit neuen Begegnungen.

Mit Mut.

Mit Erkenntnissen, die du vorher einfach nicht zu Ende gedacht hast.

Und mit einer Version von dir, die nicht funktioniert, sondern *lebt*.

Wenn du also auf der nächsten Party wieder nicht weißt, in welcher Gruppe du stehen sollst, dann nimm das als stillen Gruß:

Vielleicht bist du gerade dabei, deine eigene zu gründen!

“So will ich nicht weiterleben!”

MONI CHOJNACKI



Als Kind war ich diejenige, die lieber am Rand stand als mittendrin. Nicht, weil ich mich verstecken wollte, sondern weil mir die Nähe zu vielen Menschen einfach zu viel war.

Und genau das wurde mir immer wieder vorgehalten:
„Sei offener.“ „Rede mehr.“ „Trau dich.“

Mit der Zeit prägten sich diese Sätze ein. So tief, dass ich irgendwann glaubte, an mir müsse etwas falsch sein, wenn ich einfach so blieb, wie ich war.

Also begann ich, mich anzupassen, erst unbewusst, später ganz bewusst. In der Schule, im Studium, im Job. Ich wollte dazugehören, unauffällig richtig wirken, so erscheinen wie diejenigen, die beliebter waren als ich. Entscheidungen traf ich vor allem deshalb, weil sie logisch wirkten, nicht weil sie aus mir kamen: Studieren, ohne zu prüfen, ob ich das wirklich will. Einen sicheren Job wählen, weil Sicherheit mehr zählte als Freude. Mit meinem damaligen Freund zusammenziehen, weil es der nächste erwartbare Schritt war.

Ich lebte eine Version von mir, die gut zu den Erwartungen anderer passte, aber leider nicht wirklich zu mir.

Nach außen wirkte alles stabil, doch innerlich wurde es immer enger. Je mehr ich versuchte, das Bild zu erfüllen, desto weniger wusste ich, wer ich eigentlich war.

Der Moment, in dem mir klar wurde, dass dieses Leben nicht zu mir gehört, war unspektakulär, es gab keinen Auslöser. Aber es gab diesen einen Satz, der sich in mir formte und nicht mehr verschwand: **“So will ich nicht weiterleben!”**

Dieser Gedanke ließ sich nicht mehr wegschieben. Ich begann zu hinterfragen, was ich so lange als selbstverständlich akzeptiert hatte: den Druck, die Rolle, die Anpassung. Mir wurde klar, dass sich etwas ändern musste.

Also traf ich Entscheidungen, an die ich früher nicht einmal gedacht hätte: Ich trennte mich, zog das erste Mal allein in eine Wohnung, wechselte den Job. Und ich reiste alleine los. Nicht, weil ich mutig war, sondern weil ich endlich Raum für mich selbst brauchte. Vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben.

Allein zu reisen veränderte mehr in mir, als ich erwartet hatte. Ich fühlte mich freier, klarer, echter. Meine Introvertiertheit, die so lange als Schwäche galt, fühlte sich auf einmal richtig an. Ich verstand, dass ich weder ein großes soziales Umfeld brauche noch eine perfekte Laufbahn oder laute Erfolge.

Ich verstand endlich: Ich muss es nicht allen recht machen. Nur mir.

Inzwischen lebe ich ein Leben, das auf keiner gesellschaftlichen Checkliste abgehakt wäre: Ende dreißig, keine eigene Wohnung, kein Haus, kein Mann, keine Kinder.

Für viele wirkt das wie ein Mangel.

Für mich ist es Freiheit.

Ich arbeite ortsunabhängig, reise viel, habe mir in Bali eine Homebase geschaffen und gestalte mein Leben so, wie es zu mir passt. Ein Leben, das ich mir früher nie erlaubt hätte und das gerade deshalb so viel Bedeutung hat.

Ich weiß, dass viele Frauen denken, sie seien „falsch“, wenn sie nicht in die Norm passen. Ich habe das selbst jahrelang geglaubt. Heute weiß ich, dass nicht wir das Problem sind, sondern die Vorstellung, wie wir angeblich sein müssten.

Wenn jemand sagt, ich hätte „*nichts erreicht*“, dann zeigt das vor allem, wie eng ihr eigenes Bild von Erfolg ist.

Für mich gilt etwas anderes: Ich habe mein Leben endlich zu meinem gemacht und dadurch für mich alles erreicht, was für mich zählt. Und das ist so viel mehr, als jeder Haken auf irgendeiner Checkliste je bedeuten könnte.

“Heute bin ich dankbar für alles, was ich nicht erreicht habe.”

SVENJA BOLAÑOS VALDIVIA



Wenn ich heute auf mein Leben schaue, könnte ich nicht dankbarer sein für all das, was ich habe.

Ich spreche dabei nicht von materiellen Dingen. Ich habe aktuell keine großen finanziellen Rücklagen, ich habe kein Haus, keine Kinder, keine Sicherheiten und keine lineare Karriere. Ich bin nicht reich im Sinne wie unsere Gesellschaft Reichtum und Erfolg definiert.

Und doch fühle ich mich reich und erfolgreich!

Ich bin reich an Erfahrungen, an Freiheit, an Wachstum.

Das Wichtige vorweg einmal: Das war nicht immer so.

Zu Beginn meiner Zwanziger war ich davon überzeugt, dass ich bestimmte Dinge erreicht haben müsste, um „erfolgreich“ zu sein. Heirat, Kinder, Haus, eine Karriere, die man stolz auf LinkedIn teilen kann. Ich war davon überzeugt, dass das mein Weg sein würde. Ich wollte diesen Weg.

Mit der Trennung von meinem damaligen Partner brach dieses Konstrukt dann wie ein Kartenhaus zusammen. Zuerst ziemlich schmerzhaft. Dann war es einfach befreiend.

Ich habe zwei Jahre in Brighton (England) gelebt und dort Menschen kennengelernt, die anders lebten, anders dachten, anders träumten. Mit der Zeit ist in mir der Raum größer geworden für ein Leben jenseits von Vorgaben. Ein Leben, das aus sich herauswächst, statt aus den Erwartungen der Gesellschaft.

Anfang 2020 habe ich meinen Job im Anstellungsverhältnis gekündigt und die Idee einer Konzernkarriere aufgegeben – zunächst ohne detaillierten Plan, nur mit der Idee, dass ich mich unbedingt selbstständig machen möchte.

Und dann war da ein Moment in Italien im Herbst 2020.

Ich war noch ganz am Anfang meiner Selbstständigkeit, als ich für vier Wochen allein an die Amalfi Küste reiste. Ich hatte noch kein großes Konzept, wenig Strukturen, keine Garantien und noch weniger Kund*innen. Aber auch keinen Plan B. Was ich hatte, war ein Gefühl, das stärker war als alles andere: Freiheit.

Die Freiheit, mein Business überallhin mitzunehmen. Die Freiheit, zu arbeiten, wo mein Herz weich wird und meine Kreativität aufgeht. Die Freiheit, langsam in etwas hineinzuwachsen, das ich mir selbst erschaffen konnte. Auch wenn es von außen vermutlich so aussah, als hätte ich bis dahin noch „nichts erreicht“, fühlte es sich in meinem Innern an, als hätte ich gerade alles gewonnen.

Im Frühjahr 2023 saß ich wieder im Flugzeug. Eine Freundin hatte mich ein paar Tage zuvor gefragt, ob ich mit nach Teneriffa zum Co-Working kommen wollte. Ich hatte spontan zugesagt - für eine Woche, dachte ich. Am Ende waren es vier. Dann zwei Monate mehr. Ich arbeitete, lebte, atmete dort – mit Menschen, die erst Fremde waren und dann zu Familie wurden. Mein Business trug mich inzwischen.

Und während das alles fast wie ein Märchen klingt, möchte ich doch auch ehrlich sein: Denn es gab auch andere Momente (und die gibt es immer noch).

Momente, in denen mein Business nicht lief. In denen Angebote nicht gebucht wurden und ich keine Einnahmen generierte.

Momente, in denen mir Menschen sagten, dass sie mich und meinen Weg nicht verstehen könnten. Sie hatten Zweifel, Sorgen und Ängste. Sie glaubten, meine Selbstständigkeit sei nur ein vorübergehender Zeitvertreib, bis ich wieder in einen „richtigen“ Job starten würde.

Momente, in denen mir ein Umfeld fehlte, das mich wirklich sah, das mich unterstützte und in dem ich mich nicht konstant erklären musste.

Heute habe ich dieses Umfeld. Heute habe ich Menschen um mich, die mich feiern und fördern. Ich habe mich von Beziehungen gelöst, von familiären Erwartungen, von alten Versionen meiner selbst.

Heute weiß ich, dass jedes nicht gebuchte Angebot eine Einladung ist, nochmal genauer hinzuschauen. Was die Menschen wirklich brauchen. Was ich wirklich anbieten kann. Und dann ein noch besseres Angebot zu kreieren.

Das war nicht immer einfach, aber es hat mich mit einem tiefen Respekt erfüllt für das Leben, das ich führen möchte.

Heute bin ich dankbar für alles, was ich nicht erreicht habe.

Ich habe kein Haus. Keine Kinder. Keine Anstellung – und keine Karriereleiter, an der ich mich festhalte.

Dafür habe ich ein Leben, das mich atmen lässt.

Ein Business, das aus meiner Begeisterung gewachsen ist.

Eine Partnerschaft, die auf Freiheit und Verbundenheit basiert.

Wenn „nichts erreicht“ bedeutet, dass ich meinen eigenen Weg gehe – dann habe ich alles erreicht.

Wenn du manchmal das Gefühl hast, dass du noch nichts erreicht hast oder nicht erfolgreich (genug) bist:

Erfolg ist nichts, das man messen kann.

Erfolg ist das, was du empfindest, wenn du ehrlich in dein Leben hineinatmest.

Du hast schon mehr erreicht, als du vielleicht glaubst.

Ich wünsche dir Mut. Um das loszulassen, was nicht (mehr) zu dir und deinem Leben passt.

Um neu zu denken. Um nicht nur zu erfüllen, was andere von dir erwarten, sondern um wirklich zu leben!

Du darfst deinen eigenen Weg wählen.

Und er darf anders aussehen.

“Ein Traum mit Verfallsdatum”

JULIA LUCKERT



Mein Traum mit dem Verfallsdatum - eine Erinnerung daran, dass es nie zu spät ist

Es ist Anfang 2017. Und ich habe keine Ahnung, dass einer meiner größten Träume kurz davorsteht, sich in Luft aufzulösen.

Seit Jahren war es mein Traum, einmal für längere Zeit ins Ausland zu gehen. Work & Travel in Neuseeland - das war die Idee, die immer ein kleines Feuer in mir entzündet hat. Aber wie das Leben eben so läuft, war irgendwie nie der richtige Zeitpunkt dafür. Nach dem Abitur fehlte mir das Geld. Nach der Ausbildung wollte ich „vernünftig“ sein und in den Job starten. Später kam eine Weiterbildung. Und irgendwann war ich mittendrin im typischen Erwachsenenleben: guter Job, feste Wohnung, stabiles Einkommen.

Mein Traum war nicht ganz verschwunden, aber er hatte gelernt, leise zu werden.

So ging es mir sehr lange, eben bis zu diesem Zeitpunkt Anfang 2017. Damals kam der Traum vom Auslandsjahr wieder auf und er war irgendwie stärker als in den Jahren davor.

Und dann kam der Moment, der alles verändert hat: Ich las, dass man das Work & Travel Visum nur bis zu seinem 30. Geburtstag beantragen kann, danach ist man „zu alt“. Und ich? War nur noch wenige Monate von dieser Altersgrenze entfernt. Auf einmal war klar: Jetzt oder nie.

Anscheinend hat es diesen Last-Chance-Modus für mich gebraucht.

Trotz innerer Zweifel und der lauten Stimmen im Außen („Du kannst doch deinen sicheren Job nicht einfach kündigen!“, „Was, wenn du später keine Arbeit mehr findest?“, „Wie willst du ohne Wohnung zurückkommen?“) habe ich mich für meinen Traum entschieden. Weil ich es mir nicht hätte verzeihen können, es nicht wenigstens versucht zu haben.

Ich kündigte also meinen Job, gab meine Wohnung auf, packte mein Leben in einen Koffer. Und saß nur wenige Monate später im Flieger nach Neuseeland.

Auf dem Weg in mein bis dato größtes Abenteuer und das schönste Jahr meines Lebens.

Mein Work & Travel Jahr hat mir gezeigt, wie viel im Leben möglich ist, wenn man den Mut hat, seinen Träumen zu folgen – und dass der „richtige Moment“ keinerlei Bedeutung hat, außer der, die wir ihm geben.

Denn der einzige echte Moment, den wir haben, ist immer jetzt.

Und was ist passiert, als ich wieder zurück war?

Ich bekam sofort wieder einen Job und auch eine Wohnung war schnell gefunden. Alle Bedenken waren unbegründet, nichts von dem prophezeiten Drama traf ein.

Das war für mich der Beginn eines neuen Verständnisses von Mut.

Denn Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotzdem loszugehen. Seit Neuseeland bin ich noch zweimal mehr gesprungen.

Beide Male wieder ins Ungewisse, wieder ohne Garantie, wieder gegen die Stimmen, die meinten, zu wissen, was „vernünftig“ ist.

Denn beim ersten Mal hat es ja auch funktioniert, warum also nicht wieder?

Waren die Stimmen der Kritiker (im Innen wie im Außen) beim zweiten Mal leiser als beim ersten Mal? Oder beim dritten Mal weniger als beim zweiten Mal?

Absolut nicht. Sie waren vielleicht sogar noch lauter.

Habe ich mich davon beirren lassen?

Nein. Sie haben meine Entscheidungen zwar definitiv beeinflusst, denn sie haben sie hinausgezögert. Aber letztendlich haben sie mich nicht abgehalten.

Und das ist es, was zählt.

Und ja: Ich bin heute die, die kein „normales Leben“ führt.

Nicht verheiratet. Keine Kinder. Kein Haus. Nicht mal eine feste Adresse. Kein „klassischer Job“. Und das mit Ende 30...

Früher hat mich das verunsichert. Ich wollte nicht die Person sein, die auf einem Klassentreffen schief angesehen wird, weil sie nicht all das erfüllt hat, was angeblich dazugehört. Ich wollte nicht die sein, die nichts „vorzuweisen“ hat, wenn man Erfolg nach den klassischen drei Kriterien unserer Gesellschaft misst.

Aber irgendwann habe ich begriffen:

Was bringt ein „normales Leben“, wenn es sich für dich selbst nicht richtig anfühlt? Was ist ein „erreichtes Ziel“ wert, wenn es gar nicht deins war?

Geht es nicht viel mehr darum, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen - ganz egal wie das für dich aussieht?

Vielleicht ist also Erfolg gar nichts im Außen.

Vielleicht ist Erfolg einfach das Gefühl, einschlafen zu können und zu wissen: *Ich habe mein Leben gelebt. Nicht das der anderen.*

Und dafür muss man nicht gleich auswandern, nicht selbstständig werden, nicht in einem Van durch die Welt fahren. Das ist nicht für jeden und das ist absolut ok.

Es geht nicht um riesige, außergewöhnliche Dinge.

Es geht darum, für deine Träume loszugehen, egal wie klein oder groß sie sind.

Denn auch wenn es abgedroschen klingt: Du hast nur dieses eine Leben.

Und du bist die Einzige, die entscheiden darf, wie dein Leben aussehen soll. Und wie es sich für dich richtig anfühlt.

“Was ist, wenn da
draußen noch
mehr auf dich
wartet?”

MONJA STEIN



Plötzlich ist da diese Stimme in mir, die sich ganz leise und doch unüberhörbar meldet. Eine Stimme, die ich lange nicht mehr gehört habe. Ich sitze mitten in meiner

Yogalehrerausbildung und Tränen schießen mir in die Augen. Ich bin aktuell Lehrerin im Schulsystem, und Lehrerin zu sein war einst mein Traumberuf. Und jetzt sitze ich hier in meiner Yogalehrerausbildung, mitten im Corona-Lockdown, müde, gestresst und erschöpft von den letzten Jahren, und aus dem Nichts werde ich von dieser Stimme überwältigt. Jede einzelne meiner Zellen geht mit diesem Satz in Resonanz, denn ich spüre schon damals, 2020, dass es wahr ist.

Aber ich bin doch verbeamtet, ich habe einen unkündbaren, sicheren Job, den MAN nicht aufgibt, denn ich habe mich ja entschieden, diesen Job bis zu meiner Pensionierung zu machen. Lehrer zu werden ist eine Lebensentscheidung. Ich bin finanziell unabhängig und verdiene gutes Geld. Ich bin sicher ...

So viele Überzeugungen, so viele Glaubenssätze, die auf einmal ganz schön durchgerüttelt werden. Hier wurde der Samen gesät für den Moment, wo ich jetzt stehe. Ich konnte diesen Gedanken nicht mehr vergessen, und doch hatte ich so eine Angst vor ihm. Wie wird mein Umfeld darauf reagieren, dass ich an meinem Job zweifle? Wie wird meine Familie reagieren? Meine Freunde? Was kann ich eigentlich außer Lehrer sein? Alle waren doch so stolz auf mich, dass ich Lehrerin geworden bin. So viele Fragen, so viele Zweifel und so viele Ängste ...

Und doch kam ich als veränderter Mensch nach meinem Sabbatjahr, nach meiner Yogalehrerausbildung, in die Schule zurück. So viel hatte sich in dieser Zeit in mir verändert, und im Außen ist einfach alles stehen geblieben. Ich fühlte mich auf einmal fehl am Platz, gefangen in einem goldenen Käfig, in einem so starren System.

Meine inneren Widerstände wurden immer größer. Ich machte eine Ausbildung zum Gesundheitscoach, um mir nebenbei ein zweites Standbein aufzubauen. Doch die Doppelbelastung und mein innerer Widerstand trieben meinen Stress in die Höhe, und mein Körper zog die Reißleine. Long Covid zog mir den Boden unter den Füßen weg. Shutdown. Nichts ging mehr. Rückblickend eine Notbremse von meinem Körper, um mich in die Stille zu zwingen, hinzuschauen und mich mit meinen Themen auseinanderzusetzen. Und das tat ich. Durch die Krankheit bekam ich 1,5 Jahre geschenkt (ja, mittlerweile sehe ich die Krankheit als Geschenk). 1,5 anstrengende Jahre der Regeneration, des Sich-klar-Werdens, dass es so nicht weitergehen kann, des Sich-neu-Ausrichtens, der inneren Arbeit an mir selbst, meinen Glaubenssätzen und meinen tiefsten inneren Überzeugungen.

Ich traute mich das erste Mal, meiner Familie von meiner Unzufriedenheit und meinen Ausstiegsgedanken zu erzählen, ebenso wie meinen Freunden. Anders als erhofft bekam ich allerdings auch Gegenwind: „So schlimm ist das doch nicht“, „Du willst doch nicht deine sichere Verbeamtung aufgeben“, „Du kannst das doch nicht aufgeben, so einen sicheren Job“. Das war hart zu hören und befeuerte meine Ängste.

Doch durch Coaching und Therapie wurde ich immer mutiger. Mutiger, meine Wünsche zu äußern, mutiger, meine Grenzen zu setzen, und vor allem nicht mehr everybody's Darling zu sein, der ich so lange war. Dies gefiel nicht allen Menschen in meinem Umfeld, und so durfte ich mich tatsächlich von der einoder anderen Person in meinem Leben verabschieden, die für meine Situation kein Verständnis hatte.

Der Wunsch, sich das eigene Herzensbusiness aufzubauen, wurde immer größer. Denn ich wusste, so kann das die nächsten 30 Jahre nicht mehr weitergehen, in einem starren System, wo es kaum Entwicklung gibt. Zu dem Zeitpunkt hatte ich bereits ein neues Sabbatjahr beantragt und wusste, dass ich dieses nutzen werde, um meine eigene Selbstständigkeit aufzubauen. Und bis dahin ging ich nach meiner Long-Covid-Erkrankung noch einmal zurück in die Schule und startete meine Nebentätigkeit als Yogalehrerin, welche mich so erfüllte. Ich merkte, dass da wieder eine Freude war, die ich lange nicht mehr gespürt hatte. Diese trug mich durch mein Schuljahr.

Mein Sabbatjahr 2025 nutzte ich, um eine Ausbildung zum systemischen Coach zu absolvieren, entwickelte meine erste eigene Workshopreihe und ging mit meinem wundervollen Partner auf Reisen. In Indien kam das Tantra zu mir, und ich machte spontan eine Tantra-Lehrer-Ausbildung speziell für Frauen. Und da war es, das Bedürfnis, Frauen auf ihrem Weg zu begleiten. Zurück in ihre eigene Power zu kommen, sich nicht mehr klein zu halten, sondern sich selbst wieder auf den f**king Thron zu setzen, wo wir hingehören.

Die eigenen Schatten zu integrieren, die eigenen Emotionen als Stärke zu sehen und sich wieder mit ihnen zu verbinden. Den eigenen Körper anzunehmen, ihn wieder zu feiern. Das Nervensystem zu regulieren, um wieder in unserer vollen Weiblichkeit zu erstrahlen. Das ist meine Mission, dass jede Frau aus vollem Herzen wieder JA zu sich selbst sagen kann.

Also kam ich voller Inspiration aus Indien zurück. Ich packte direkt noch eine Hypnose-Ausbildung hinten dran, denn ich möchte in die Tiefe und wirkliche Transformation unterstützen, because I have a mission!

Und dann kam das Ende meines Sabbatjahres, und ich merkte, finanziell reicht es noch nicht. Und so ging ich mit unglaublich viel Widerstand in Teilzeit zurück in die Schule, denn mein Herz war längst woanders. Und wenn du innerlich schon gekündigt hast, dann ist jeder Tag eine Herausforderung. Denn diese leise Stimme von vor fünf Jahren, die sagte: „Was ist, wenn da draußen noch etwas anderes ist“, ist keine leise Stimme mehr, sie ist lauter denn je, ein unüberhörbarer Ruf meiner Seele. Und dennoch ist da die Angst vor der Ungewissheit, die Angst, den Sprung zu wagen, die Angst vor dem Scheitern ...

Und so ging es einige Monate hin und her. Und ich merke, es ergeben sich immer mehr Möglichkeiten, ich bekomme Angebote, Workshops zu geben, meine Yogastunden sind ausgebucht, ich habe meine eigene Female-Yoga-Reihe entwickelt, es geht voran, Schritt für Schritt ... Doch es fühlt sich an, als würde ich mit einer angezogenen Handbremse fahren. Ich weiß, ich kann nicht weiterwachsen, wenn ich im Schulsystem bleibe.

Und so wird es immer klarer, es ist an der Zeit, den Sprung zu wagen. Denn frag dich einmal: Wenn du 80 Jahre alt bist und auf dein Leben zurückblickst — auf was für ein Leben möchtest du dann blicken?

Ich weiß und ich fühle es, dass ich es bereuen werde, diesen Schritt nicht zu gehen. Ich möchte später nicht zurückblicken und sagen, ich hatte zu viel Angst und habe mich nicht getraut. Ich bin Lehrerin geblieben, frustriert, krank, dafür aber in finanzieller Sicherheit ... NEIN! Ich möchte zurückblicken und sagen:

„Das war die mutigste Entscheidung, die ich getroffen habe, um meinen Traum zu leben!“

Und so häufig begleiten uns unsere Ängste, und das ist biologisch betrachtet ganz natürlich. Sie beschützen uns. Aber durch sie stellen wir uns immer wieder die Frage: „Was ist, wenn ich scheitere?“ „Was ist, wenn es nicht funktioniert?“ „Wovon willst du leben?“ (du kennst diese Fragen wahrscheinlich).

Und was ist, wenn wir — einmal angenommen — unseren Fokus verschieben und uns für einen Moment erlauben, das Positive in den Fokus zu nehmen: „Und was ist, wenn es funktioniert?!!!“

Und so sitze ich nun hier, mein Antrag auf Entlassung liegt neben mir. Erneut habe ich Tränen in den Augen, weil ich fühle, dass es der richtige Weg ist. Nächsten Monat startet meine Ausbildung zur Zyklus-Mentorin, mein nächster Workshop steht kurz bevor, meine erste eigene Yogalehrer-Fortbildung. Ich habe meine ersten Coachees, wunderbare Frauen, erfolgreich auf ihrem Weg begleitet.

Und ich habe immer noch Angst und denke, dass diese Angst ein Teil von mir ist und ich mit ihr gehen darf. Und ich gehe weiter, Schritt für Schritt, in eine ungewisse Zukunft, und ich fühle, dass ich diesen Weg gehen darf, um auf meinem 80. Geburtstag zu sagen:

„Ich war mutig. Ich bin meinen Weg gegangen. Und es war MEGA.“

Also frag dich:

„Wenn du ehrlich zu dir bist, wonach sehnt sich deine Seele?“

„Was ist, wenn es funktioniert?“

„Auf was für ein Leben möchtest du an deinem 80. Geburtstag zurückblicken?“

Und was ist jetzt dein nächster, erster Schritt in genau dieses Leben?

“Glitzer kann man nicht aufhalten”

SVANTJE THOMSEN



Glitzer kann man nicht aufhalten.

Dieser Satz begleitet mich schon mein ganzes Leben.

Meine Liebe zu Glitzer ist wirklich groß:

Als kleines Mädchen war mein größter Traum, Prinzessin zu werden.

Andere schrieben in Freunde-Bücher sowas wie Ärztin oder Lehrerin, ich blieb meinem Traum lange treu.

Ich sammelte bis ins Teenageralter Ballkleider und Diademe (ich habe sie noch, allerdings passe ich nicht mehr in jedes rein).

In meiner Freizeit verschlang ich jeden historischen Roman, den ich in die Finger bekam. Das tue ich auch heute immer noch.

Und richtig glücklich konnte - und kann - man mich mit der Besichtigung von Schlössern und Burgen machen (ratet, wo ich meine Kinder jeden Urlaub hinschleppe 😊).

Doch natürlich hatte ich auch „richtige“ Ziele und Pläne: Weltreise nach dem Abitur, Studium, Karriere, Heirat, Haus bauen und Kinder kriegen stand alles auf meiner Liste. Ganz klassisch also.

Doch es kam alles anders.

Mit 17 wurde ich schwanger.

Statt um die Welt zu reisen, stand für mich eine andere, ebenso spannende Reise an. Nach einem Jahr Elternzeit machte ich meine Schule weiter und zog gleichzeitig zu Hause aus. Statt durchwachten Partynächten, saß ich mit einem zahnenden Baby und einem Mathebuch vor dem in Dauerschleife laufenden Winnie Pooh Film.

Nach meinem Abitur (ich bin immer noch stolz, das Abitur durchgezogen zu haben), standen viele Veränderungen an. Meine Tochter und ich zogen zu meinem Partner. Ich fing mein Studium der Altertumswissenschaften an. Denn Geschichte war noch immer meine große Leidenschaft.

Hier gab es viel Gegenwind. Warum ich mit Kind nicht lieber eine einfache Ausbildung machen würde? Dass ich an unsere Zukunft denken solle, weil mein Studium brotlose Wissenschaft sei ...

Doch ich studierte es trotzdem. Es machte mir Spaß, auch wenn mir das typische Studentenleben fehlte. Irgendwann im fünften Semester keimte in mir aber großer Zweifel auf: Was ich danach mit dem Studium anfangen sollte.

Gleichzeitig entwickelte ich einen großen Kinderwunsch. Meine Tochter unterstützte diesen Wunsch sehr. Sie wünschte sich so sehr eine kleine Schwester (Spoiler: Sie hat inzwischen drei davon).

So kam es, dass ich mein Studium abbrach.

In den nächsten drei Jahren bekam ich zwei wunderbare Töchter und wir zogen in ein großes Haus. Meine beruflichen Ziele und Wünsche gingen im Mama-Alltag verloren und ich war einige Zeit zufrieden mit meinem Leben zwischen Wäschebergen und Kindern.

Doch ein leiser Gedanke im Kopf ließ mich irgendwann nicht mehr los.

„Was willst du ohne Ausbildung und abgeschlossenes Studium bloß mal arbeiten? Du hast noch gar nichts erreicht“

Immer wieder traf mich dieser Gedanke.

Bevor ich mich diesem Gedanken allerdings ernsthafter widmete, stand (endlich) unsere Hochzeit an. Übrigens eine richtige Märchen-Prinzessin-Hochzeit.

Danach stellte ich mich jedoch meinen lange vor mir hergeschobenen und irgendwie untergegangenen Gedanken und fing an, mir eine Teilzeitstelle zu suchen. Ich fing bei einem großen Betreiber von Freizeitattraktionen an der Kasse an und durfte mich mit gestressten Familien und verwirrten Touristen beschäftigen.

Doch in mir wuchs langsam, aber sicher der Wunsch nach mehr. Ich wurde relativ schnell befördert und bekam somit mehr Verantwortung.

Aber erfüllte mich dieser Beruf wirklich? Nein.

Der Gedanke „Du hast nichts erreicht“ kam immer noch.

Durch meine Unzufriedenheit mit mir selbst wurde auch unser Familienleben negativ beeinflusst. Ich stritt mich oft mit meinem Mann. Er verstand einfach nicht, dass ich auf einmal so unzufrieden war. Wie auch, wo ich es selbst nicht verstehen konnte.

Ich fing an zu flüchten. Immer, wenn es mir möglich war, fuhr ich ein Wochenende weg. Berlin, Amsterdam, Köln, Bremen, Frankfurt, Leipzig ... Ich genoss die Zeit mit mir allein sehr und fing an, mich selbst zu finden. Ich machte mir das erste Mal in meinem Leben richtige Gedanken über mich selbst.

Im Nachhinein bin ich meinem Mann sehr dankbar, dass er mich in dieser Zeit so unterstützt hat.

Es war genau das, was ich gebraucht hatte.

Zeit für mich.

Durch diese Zeit bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich flexibler sein möchte. Unabhängiger und selbstständiger. Freier.

Und das ich gerne schreiben möchte.

So kam ich zu einem Mentoring im Bereich Copywriting. Das war genau mein Ding. Mit Worten Menschen berühren. Storytelling, um die Zielgruppe meiner Kunden zu erreichen. Der Mix aus Marketing und Psychologie interessierte mich wirklich sehr.

Und weil ich selten lange fackele, wenn ich mir etwas vornehme, habe ich mich damit selbstständig gemacht.

Natürlich nicht ohne Umwege, denn zwischen Mentoring und Beginn meiner Selbstständigkeit bekamen wir noch eine kleine Nachzüglerin.

Der Alltag als Vierfach-Mama und Selbstständige ist voll und laut. Aber ich liebe alles daran.

Um hierher zu kommen, habe ich Erfahrungen gemacht, bin meinen eigenen Weg gegangen und habe - unabhängig von irgendwelchen Erwartungen - meine eigenen Entscheidungen getroffen (auch wenn ich den Abbruch meines Studiums manchmal bereue .. Aber who knows, ob ich das eines Tages vielleicht auch nochmal angehe?)

Inzwischen kommt übrigens der Gedanke, dass ich nichts erreicht habe, nicht mehr.

Nur noch ein Gedanke lässt mich nicht los:
Glitzer (also mich) kann man nicht aufhalten.

Und steckt nicht in jedem von uns ein Berg aus Glitzer?

“Wenn Erfahrung
der Worst Case
ist, ist das ein
ziemlich Guter.”

CARA DEBORA STANKO



Was ist das Beste, was einem nach einem tollen Urlaub passieren kann?

Am ersten Arbeitstag danach gekündigt zu werden!

Was ist das Beste, was du nach Monaten von Bewerbungen, Probearbeiten, Absagen - trotz tollem Feedback - hören kannst? „Mach dich doch einfach selbstständig!“

„Einfach“? „Selbstständig“? Kann man diese Worte überhaupt in einem Satz verwenden? Für mich als Person mit großem Sicherheitsbedürfnis klingt das sehr, sehr falsch. Das kann ich doch nicht tun!

Naja,... doch.

Auch wenn ich mich erst einmal monatelang gegen diese große Veränderung gewehrt habe und doch einfach so gerne wieder in den alten, vermeintlich sicheren Job gewechselt wäre - damit alles wie früher wird.

Aber auch eben alles wie früher bleibt. Wieder zurück zu dem, von dem ich dachte, das wollte ich erreichen...

Sicherer Job in einer Werbeagentur, geregelte Tage, freie Wochenenden... normal, stabil, gut! Doch dass sich auch etwas anderes gut anfühlen könnte, daran habe ich ehrlich gesagt nie gedacht.

Aber als ich mich dann zumindest mal getraut habe, in Richtung der Selbstständigkeit zu denken, Ideen zu sammeln, da stellte sich etwas ein, was ich nicht erwartet habe: **Neugier.**

Die Neugier darauf, ob ich mit dem, was ich liebe, auf eine Art Geld verdienen könnte. Ich habe ca. 2 Monate mit Konzepten, Website-Bauen und dem ganzen Spaß verbracht und dann... ja, der letzte Schritt: Die Krankenversicherung anrufen und sagen, dass man bald selbstständig ist. Habe ich, um ehrlich zu sein, händchenhaltend mit einem Freund gemacht. Aber, ich habe es gemacht! Trotz der ganzen Glaubenssätze: „Das ist zu unsicher!“ „Du kannst das nicht, das ist zu kompliziert.“ „STEUERN“ (Ja, dieses eine Wort geht als Glaubenssatz durch).

Ich erzähle das hier, weil es bei anderen immer so leicht aussieht und man so selten mal hinter die Kulissen schaut. Was ich von mir und anderen tollen Frauen weiß, die ich in der letzten Zeit kennenlernen durfte: Es ist eben nicht so leicht, wie alle bei Instagram immer sagen. Aber es lohnt sich!

In meinen Monaten der Selbstständigkeit habe ich gelernt, dass das Gefühl der Unsicherheit, von dem ich so eine extreme Angst hatte, immer mehr dem Gefühl von Neugier Platz macht. Und sicher ist genau das ein gutes Learning, was man auf viele andere Dinge übertragen kann. Am Anfang von Neuem steht oft so viel Angst, dass man nicht losgehen möchte. Sobald aber erste Schritte gemacht sind, und ob das jetzt eine Selbstständigkeit, eine neue Sportart, ein neues Hobby ist...dann wird es leichter. Anfangen ist das Schwerste.

In dem Sinne: Trau dich zu starten! Es wird es immer wert sein.

Und keine Ahnung, wie lange das hier für mich funktionieren wird. Es kann für immer sein. Muss es aber nicht. Man darf Dinge auch für eine Zeit machen und muss sich nicht direkt für das ganze Leben festlegen.

Für mich hat sich die Zeit vor dem Starten so angefühlt, als wäre mir vieles genommen worden, was ich erreicht habe. Ich war am Ende meiner 20er und dachte „Ok, doch nichts erreicht.“ Dass ich auch alleine für mich entscheiden kann, Dinge zu machen und Neues zu erreichen, auch ohne vorgegebene Richtung, das war neu. Und es fühlt sich immer besser an.

Wenn Erfahrung der Worst Case ist, ist das ein ziemlich Guter.

“Dauermüde im Perfektionswahn gefangen”

ANGELA FRÜHSCHÜTZ



Rückblickend würde ich meine 20iger mit der Headline „Dauermüde im Perfektionswahn gefangen“ betiteln.

Mit Anfang 30 konnte ich meine gesundheitlichen Probleme und meinen großen Traum einer Weltreise dann nicht länger aufschieben. Ich kündigte meinen sicheren Agenturjob (ade lieber Chef & KollegInnen) und startete mit meinem damaligen Partner ins große Abenteuer – die Welt zu erkunden.

Während der Reise schälte ich Zwiebelschicht für Zwiebelschicht an alten Überzeugungen ab. Vom planungswütigen Arbeitstier hin zur freiheitsliebenden spontanen Seele. Ich war bis dato ein Produkt meines Umfelds – ohne es zu wissen. Wie spannend, aber auch beängstigend das für mich war!

Nach meiner Rückkehr wollte ich mich unbedingt selbstständig machen. Selbst wählen, wann ich was mache. Ich startete mein Ernährungswissenschaften Studium und probierte alles aus, was mich näher an das Thema Selbstständigkeit und ortsunabhängiges Leben brachte. Unterstützung im Rahmen eines Mentoring-Programms, wochenlange Akquise, verschiedenste Zielgruppen - *doch wirklich alle Versuche scheiterten*. Immer wieder aufs Neue.

Das war so unendlich frustrierend und kräftezehrend. An einem gewissen Punkt dachte ich mir wirklich, wieso es bei allen anderen klappt – nur bei mir partout nicht? Was mache ich auch nach monatelangem Kampf immer noch falsch? Von Plan A über B, C, D - die Freiheit war zum Greifen nah und ich wollte nichts anderes mehr als das, aber wie zum Teufel erreichen?

Ich musste mir eingestehen, dass es keinen eindeutigen Weg für mich gibt. Keine Blaupause die ich Schritt für Schritt verfolgen konnte.

Was für eine ernüchternde Zwischenbilanz...

Ich war so kraftlos, hoffnungslos & ziellos. Hatte monatelang nicht richtig geschlafen. Während dessen hielt ich mich mit Nebenjobs über Wasser - mit Mitte 30. Als Neu-Single setzte ich wirklich alles wieder auf Anfang.

Aber was, wenn es genau darum ging?

Mit dem „trial and error“-Prinzip immer weiter neue Erfahrungen zu sammeln?

Individuell herausfinden, was für mich wirklich passt.

Mit einem flexiblen Teilzeit-Job und einer Kundin, für die ich als Freelancerin arbeite, gelang mir der erste echte Durchbruch im Winter 24/25 – nach mehr als 1,5 Jahren durchbeißen und Existenz-Ängsten.

Ich fühle mich nach wie vor mitten im Sturm – fühle diese starke Sehnsucht. Aber ich lerne es immer mehr anzunehmen als etwas starkes & lebendiges.

Die Magie des Wandels als Begleiterin anzunehmen.

Wir dürfen auf der Suche sein, unsere Meinung ändern, uns regelmäßig neu erfinden und neue Dinge ausprobieren!

“Du bist ein
Lichtblick für
Veränderung.”

JENNY WOLF



Hello! Ich heiße Jenny. Laut deutsche-nachnamen.de wurde der Name „Jenny“ in den letzten 20 Jahren über 50.000 Personen auf der Welt vergeben. Der Name „Jenny“ soll walisische, als auch hebräische Wurzeln tragen. Im Walisischen trägt der Name die Bedeutung der Reinheit und Helligkeit und der Attribute, die oft mit positiven Assoziationen verbunden sind. Im Hebräischen wird die Tiefe und Spiritualität des Namens hervorgehoben.

So. Und was will ich dir jetzt damit sagen?

Ich heiße Jenny, BIN aber eine von über 50.000 Jennys dieser Welt und damit die einzige Jenny, die so ist, wie ich es bin. Bedeutet: wie ich denke, wie ich fühle, was ich sehe, wie ich was sehe, von was ich überzeugt bin, was ich erlebt habe, wie ich es erlebt habe, wovon ich träume, was ich mir wünsche, meine Ideale, Gewohnheiten, Perspektiven - all das gleicht nichts und niemandem auf dieser Welt.

Jetzt könntest du denken, dass das wohl ziemlich einsam und beängstigend sein muss. Ich sehe etwas viel Größeres - und Erlösendes - darin. Nämlich die Tatsache, dass ich mit dieser Erkenntnis - meiner Einzigartigkeit - absolut und völlig frei bin. Ich darf mir erlauben, absolut und völlig frei zu SEIN. Denn egal, wie ich es und was ich mache - irgendjemandem wird es nicht gefallen. Irgendjemand nimmt alles aus dessen Überzeugung und Wahrnehmung heraus wahr. Aus dessen Gewohnheiten, Erfahrungen, Idealen, Normen, Vorstellungen ..

Das kann mir einerseits jegliche Hoffnung nehmen. Andererseits jedoch einen immensen Spielraum voller Chancen und Möglichkeiten schenken, in dem ich mich frei entfalten darf. Wenn ich es mir erlaube, anderer Meinung zu sein. „Anders“ zu sein. Nicht besser oder schlechter als jemand anderer. Sondern Ich. Einfach ich. Und dabei bewertungsfrei ein Gesamtbild betrachten, in dem wir allesamt gleichzeitig, aber nicht dasselbe Leben erfahren und es auch nie werden.

Meine Geschichte - *“Anfang 20 bin ich verheiratet mit einem Mann, der finanziell für unsere Kinder und mich sorgt (und mich natürlich bedingungslos liebt und ich ihm keinesfalls unterliege), und lebe nach, was mir vorgelebt wurde.”*

Im Frühjahr 2026 werde ich 26 Jahre jung. And - guess what - ich bin weder verheiratet, noch habe ich Kinder, geschweige denn einen Partner. Laut gesellschaftlicher Vorstellungen, Rollenbilder und veralteter Normen müsste ich tot unglücklich, verzweifelt und alles andere als erfolgreich sein. Schließlich habe ich das Grundziel der Menschheitsgeschichte noch immer nicht erreicht und so jung bin ich ja nun auch wieder nicht, ergo - **DIE UHR TICKT!** (*hust* (und kleiner Schmunzler am Rande)).

Meine gelegentlichen „depressiven Episoden“ müssen, laut Aussagen meiner Verwandtschaft, Grund meines Single Daseins sein und vielleicht werde ich ja endlich glücklich (*da ich ja offensichtlich unglücklich sein muss, wenn es mir mal nicht so gut geht, schließlich habe ich keinen Partner und keine Kinder und das ist, was mich als Frau erfüllt*), wenn ich einen Mann an meiner Seite weiß. Am Tisch wird sich immer wieder nach „dem Stand der Dinge“ - was so viel heißt wie - „wie läuft's mit der Partnersuche?“ - erkundigt, wann ich endlich verkünde, dass ich heirate, wobei Oma bei jedem Abschied verzweifelt scherzend fragt, ob sie meine Hochzeit und Kinder vor ihrem Lebensende überhaupt noch erleben wird. Nicht zu vergessen, all die ungefragten Tipps und Ratschläge, die ich von meiner konservativen Familie und Verwandtschaft, erhalte (die btw. alle gar keinen so glücklichen Eindruck machen, wenn man sie dann einmal etwas näher zu ihrem Leben befragt).

So sarkastisch sich diese Zeilen lesen, so belastend war dieses Thema lange Zeit für mich. Meine Familie stammt aus der damaligen UDSSR. Fast alle haben in ihren 20igern geheiratet und hatten bereits ihre ersten Kinder.

Meine Eltern waren ziemlich spät dran für damalige Verhältnisse. Mit 28 bekam meine Mutter mich als Erstgeborene und zwei Jahre später, mit "unmöglichen" 30 Jahren, meine Schwester (Sarkasmus Ende). Eine Freundin meinte mal zu mir, dass sie es viel zu spät findet, sich mit 35 noch an die Kinderplanung zu machen. Das sei nicht nur zu alt, sondern dem Kind nicht fair gegenüber, schließlich habe es so wenig Zeit, welche es mit der Mutter noch übrig hätte. Bis es erst einmal volljährig sei und selbst eine Familie gründe, geht die Mutter bereits auf die 60/70 zu.

Da könnte man ja glatt Schuldgefühle bekommen, so egoistisch gewesen zu sein, sein Leben erst einmal selbst und eigenständig gelebt und an sich selbst gedacht zu haben, bevor man sich um andere Themen Gedanken macht. Und wie kann ich es überhaupt wagen, etwas, für die eigene Familie, den Freundeskreis und die Gesellschaft, so Wichtiges, nicht in Betracht zu ziehen, geschweige denn zu wissen, ob ich überhaupt dieselben Überzeugungen, Gedanken und Gefühle dazu teile, wie es der Rest tut?

Fragen über Fragen - und ich mittendrin. Umgeben von Menschen, die meinen, mich besser zu kennen, als ich es tue. Entsetzen, Enttäuschung und Fassungslosigkeit steigt im Raum empor und macht sich breit. Eine wörtliche Ohrfeige, nach der nächsten. So, wie ich mich jetzt fühle, muss ich Schreckliches verbochen haben. Ich muss jemandem Schaden zugefügt haben. Eine Scharr von Menschen leidet wegen mir. Mein Magen zieht sich einmal quer durch meinen gesamten Körper. Was habe ich nur getan? Wie konnte ich nur?, frage ich mich und habe das Gefühl, in der Schuld unzähliger Menschen zu stehen. Meine gesamte Kindheit und Jugend fühlte ich mich schuldig. Als hätte ich anderen Menschen nur Unrechtes getan.

Bis ich, unglücklich und verzweifelt, wie ich war, irgendwann einen Punkt erreicht habe, an dem sich der berühmte Schalter, von dem einige so gern sprechen, umgelegt hat und ich mich gefühlt habe, als sei ich eine völlig andere Version meiner Selbst. Diesen Moment werde ich nie wieder vergessen.

Es war Sommer 2022, als ich beschloss, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben und die Welt mit samt all der Schönheit, des Verborgenen und Unentdeckten, welches sie in und überall auf ihr trägt, zu erkunden und mir mein ganz eigenes Bild zu machen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine eigene Meinung. Kein Wissen über die Welt. Kein Wissen über alles, was sich auf Erden abspielt. Kein Wissen über all die Themen, die die Welt tagtäglich beschäftigt. Kein Wissen über mich selbst. Kein Eigenes. Lediglich jenes, welches ich von Familie, Freunden und Fremden übernommen und als meine Wahrheit angenommen hatte. Obwohl ich schrecklich deprimiert war und mental so sehr litt, dass ich einigen Konsequenzen unterlag, griff ich nie nach meinen eigenen Worten, die überall in meinem gesamten Körper eingeschlossen vor sich hin vegetierten und Tag ein, Tag aus, in meinem geistigen Horizont, vor meinem geistigen Auge, schwebten. Jeder einzelne Gedanke, jedes einzelne Gefühl - allesamt unausgesprochen, voller Energie, längst bereit, endlich los zu gehen. Meine Angst vor Ablehnung war jedoch viel zu groß. Ich konnte allein den Gedanken nicht ertragen, dass über mich geredet, ich zur Außenseiterin werden würde. Lieber verbarg ich mich still schweigend und zurückhaltend in der Masse, als zu mir stehend aus ihr heraus zu stechen. Lieber litt ich, als glücklich zu sein. Weil ich bis zu diesem Zeitpunkt das Gefühl nicht kannte, für mich selbst einzustehen. Gar eine eigene Meinung zu haben. Aus der eigenen Wahrheit heraus zu sprechen. Eigene Perspektiven zu besitzen.

Alles Unbekannte macht uns Angst, so viel besser das Unbekannte auch sein mag. Wir kennen es nicht. Es ist uns noch nicht vertraut. Da existiert kein Halt, keine Sicherheit. Wir wissen nicht, worauf wir uns einlassen. Das ist auch der Grund für eben solche Entscheidungen, wie die meine, lieber zu leiden, als auszubrechen. So paradox es auch klingen mag, steckt im Bekannten die Gewissheit, die wir glauben zu brauchen, weil wir ohne sie nicht überleben. So sehr wir auch leiden, haben wir bis heute überlebt. Warum also jetzt wagen, anders zu handeln, wenn wir nicht wissen, was uns erwartet? Es ist die Gewohnheit, die uns bleiben lässt. Und die Angst, die uns hindert.

Als ich im Sommer 2022 die Entscheidung traf, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben und es zu erkunden, entschied ich mich gleichzeitig, mit möglichen Konsequenzen konfrontiert zu werden. Zum Beispiel mit jener, die beinhaltet, dass sich mir bis dato vertraute Personen abwenden würden, weil ich nicht mehr dieselben Ansichten und Werte vertrete, wie sie es tun. Ich möchte dir an diesem Punkt etwas mitgeben und wünsche mir, dass du dir Folgendes verinnerlichst:

Menschen akzeptieren, was innerhalb ihrer Komfortzone liegt und sie keine Anstrengung oder Veränderung kostet. Überschreitet etwas ihre gewohnten Grenzen, überschreitet es ebenso den Komfort, den Menschen bis zu diesem Punkt „genossen“ haben, weil sie in diesem Raum nichts ändern mussten.

Mit der Entscheidung, zu dir zu stehen, kann es passieren, dass sich eine andere Person bedroht fühlt. Du überschreitest eine Grenze. Deren Grenze. Um dich also noch weiter tolerieren und halten zu können, müsste sich dein Umfeld anpassen. Ergo - sich neuen Perspektiven öffnen und somit ihre gewohnten Grenzen überschreiten.

Du bist nie das Problem! Sondern die Grenzen, die Muster, die Gewohnheiten, die Vorstellungen deines Gegenübers, die ins Wanken geraten. Du wirst es nie irgendwem recht machen können, der seine Überzeugungen nicht ablegen und sich für neue Perspektiven öffnen möchte. Würdest du dein Gegenüber tolerieren, trotz anderer Ansichten? Kannst du dich für neue Räume öffnen und bist bereit, alles abzulegen, was du bislang dachtest zu wissen? Wenn dem so ist, weshalb hältst du dich in Räumen auf, in denen du nicht genauso gesehen wirst, wie du andere siehst?

Stehst du nicht zu dir, tut es auch sonst niemand. Menschen, die zu DIR stehen, stehen zu IHRER eigenen Wahrheit. Wer zu dir steht, akzeptiert dich vor allem und erst recht, wenn du beginnst, zu dir selbst zu stehen. **Jemand, der dein Licht dimmt, tut dies nur, weil du mit der Entscheidung, deinen eigenen Vorstellungen nachzugehen, ihre gewohnten Grenzen und ihren Komfort bedrohst.**

Es hat nie etwas mit dir persönlich zu tun. Du irritierst einfach nur Wertevorstellungen, Wahrheiten, Überzeugungen und Weltbilder anderer. Ohne diese Irritation können wir jedoch nicht wachsen. Manch eine Person will es auch gar nicht. Manch eine Person braucht es. Mit jedem Mal, mit dem du nicht zu dir stehst, nimmst du einem Menschen die Macht darüber zu entscheiden, was für dich und dein Leben das richtige wäre. Mit jedem Mal, mit dem du zu dir stehst, schenkst du einem Menschen Inspiration seinen eigenen Weg zu sehen und zu gehen - unabhängig von etlichen, uralten Vorstellungen und einem veralteten Weltbild.

Mit jedem Mal, mit dem du zu dir stehst, bist du ein Lichtblick für Veränderung.

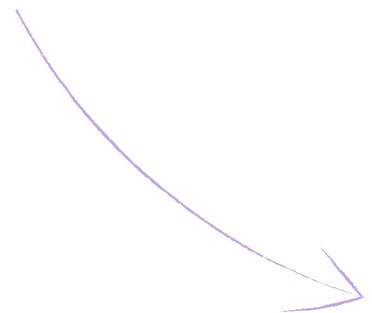


VON HERZEN DANKE

für deinen Support & das du Teil dieser
Bewegung bist!

Ich hoffe, dir haben die Geschichten - genau so wie
mir - **Hoffnung gemacht, Gänsehaut und
(Freuden)Tränen beschert** und vor allem **Mut
gemacht, deinen eigenen Weg zu gehen.**

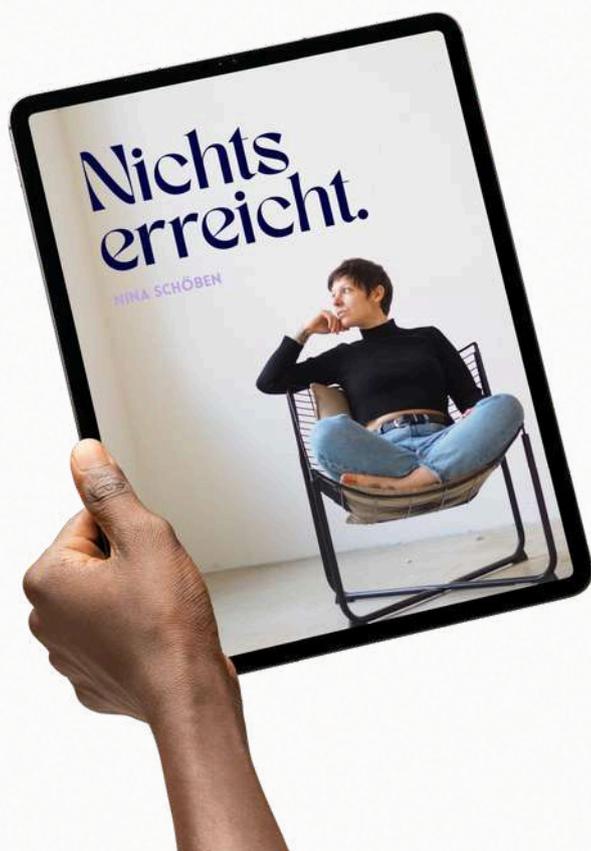
Ob im Business oder deinem Leben.



**WIR FREUEN UNS ALLE SEHR,
WENN DU "NICHTS ERREICHT" MIT ALLEN
FRAUEN TEILST, DIE DIR GERADE IN DEN SINN
KOMMEN UND SO DAZU BEITRÄGST, DASS WIR
ALLE DAS LEBEN LEBEN, DAS WIR WIRKLICH
LEBEN WOLLEN**



YOUR NEXT BOLD MOVE



Let's be bold together

& wenn du ...

GET IN TOUCH

Wenn du Fragen zum Buch hast oder ein Projekt mit mir umzusetzen willst:

Let's Talk! 🔥

deine Linda



Rechtlicher Hinweis & Haftungsausschluss

Urheberrecht

Die Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt.
Alle Rechte liegen – sofern nicht anders gekennzeichnet – bei Nina Schöben.
Die Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder sonstige Nutzung – ganz oder in Teilen – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin nicht gestattet.

Individuelle Erfahrungen

Die im Buch enthaltenen Geschichten spiegeln die persönlichen Erfahrungen und Sichtweisen der jeweiligen Autorinnen wider.
Sie erheben keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit oder Vollständigkeit.

Haftung für Inhalte

Die in diesem Buch geteilten Inhalte, Erfahrungen und Impulse dienen der Inspiration, Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung.
Sie ersetzen keine medizinische, psychologische, therapeutische, rechtliche oder finanzielle Beratung. Die Umsetzung der Impulse erfolgt auf eigene Verantwortung.

Externe Links

Dieses Buch enthält ggf. Links zu externen Websites Dritter.
Für die Inhalte dieser externen Seiten wird keine Haftung übernommen, da sie außerhalb des Einflussbereichs der Autorin liegen.
Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße erkennbar.

Verfügbarkeit & technische Hinweise

Dieses E-Book wird als digitales PDF-Dokument bereitgestellt.
Für Darstellungsprobleme, Kompatibilität mit Endgeräten oder Software sowie Datenverluste aufgrund technischer Gegebenheiten wird keine Haftung übernommen.