

Your Soul

Journey

Die Reise beginnt

1

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Inhalt

Modul 1: Eigenverantwortung	3
Modul 2: Klarheit	7
Modul 3: Selbstbewusstsein, Selbstwert, Authentizität	17
Modul 4: Dein Geschenk an die Welt.....	24
Modul 5: Geldbewusstsein	26
Modul 6: Dein Heart & Soul Business gestalten.....	34

Modul 1: Eigenverantwortung



Alles beginnt mit der Eigenverantwortung. Nicht dein Umfeld ist verantwortlich für die Dinge, die dir passiert sind, sondern du selbst. Das mag hart klingen, aber spirituell betrachtet, kann einem Menschen nur das widerfahren, was man irgendwann einmal gedacht oder gefühlt hat. Dabei ist es egal, ob dies bewusst oder unbewusst geschehen ist. Das bedeutet nicht, dass du dir die Schuld an allen geben sollst, sondern du sollst dir wieder bewusst werden, dass Eigenverantwortung zur Freiheit führt. Leider verwechseln wir das oft und denken, dass Eigenverantwortung etwas Negatives ist. Wenn du deine Berufung leben möchtest, dann ist es absolut notwendig, dass du die hundertprozentige Verantwortung für deine Arbeit und deine Resultate trägst. Ab dem Zeitpunkt, wo du erwachsen bist, bist du auch verantwortlich für dein Leben. Eigenverantwortung hat den Vorteil, dass sie uns wieder zum Schöpfer unseres Lebens macht. Wir verstehen, dass wir selbst die Realität erschaffen können, die wir uns wünschen. Eigenverantwortung beginnt damit, dass du nicht mehr die Schuld anderen Menschen zuweist. Es sind nicht deine Eltern, deine Arbeitskollegen, dein Partner, die für deinen Zustand verantwortlich sind, sondern einzig und allein du. Erst, wenn du das verstehst, dann bist du in deiner Schöpferkraft, kannst deine Ziele erreichen, deine Berufung leben und ein erfolgreiches Business führen. Wenn wir uns an äußere Umstände klammern, dann geben wir unsere Verantwortung ab und befinden uns gleichermaßen in einer Abhängigkeit. Wir sind nicht mehr Herr der Lage und machen uns von dem, was im Außen passiert, abhängig. Das Leben wird dann zum Spießrutenlauf. Außerdem führt es auf Dauer zu einem Teufelskreis. Am Anfang ist es schwierig zu begreifen, wie wir insbesondere für negative Ereignisse in unserem Leben verantwortlich gewesen sein sollen. Die Antwort finden wir im Unterbewusstsein. Natürlich will kein Mensch im Tagesbewusstsein etwas Negatives erleben, aber warum passieren dir dann dennoch negative Sachen? Vielleicht hast du dir diese Frage auch schon einmal gestellt. Dein Unterbewusstsein ist darauf programmiert und dieser Anteil von dir - der dich bisher noch sabotiert - ist dir nicht bewusst. Es handelt sich um ein unbewusstes Selbstsabotagesystem, welches bisher dein Leben steuert. Diese unbewussten Programmierungen werden zum Teil über Generationen hinweg weitergegeben. Das hat nichts damit zu tun, dass das Gesetz der Anziehung nicht funktioniert. Dieses Gesetz funktioniert verlässlich.

3

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Es liegt daran, welche unbewussten Programme in dir laufen. Erkennst du jetzt, wie wichtig die Eigenverantwortung ist? Eigenverantwortung bedeutet etwas anzunehmen, wie es gerade ist und dahingehend auch sich zu entscheiden, wie man auf etwas reagiert oder etwas verändern kann. Wenn du dich jetzt dafür entscheidest, die volle Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und nicht mehr anderen die Schuld zu geben, dann aktivierst du deine Schöpferkraft, du kannst die Vergangenheit loslassen und deine Zukunft aktiv gestalten.

Übung

Wie gehst du mit Entscheidungen um? Triffst du schnell und sicher Entscheidungen oder verschiebst du diese? Welche Situation in deinem Leben wartet gerade auf deine Entscheidung? Wähle heute eine kleine Sache aus, die schon lange auf eine Entscheidung wartet und dann erledige sie so schnell wie möglich. Das kann so etwas sein, wie dich von Dingen zu trennen oder sie zu spenden. Es ist am Anfang egal, wie groß die Entscheidung ist. Hauptsache, du fängst an Entscheidungen zu treffen. Hierbei geht es vor allem darum, deine Gewohnheiten zu verändern und deinen inneren Schweinehund zu überwinden. Notiere dir Dinge, die auf eine Entscheidung warten und gebe dir innerlich das Versprechen diese innerhalb der nächsten 7 Tage zu treffen.

4

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Übung

Wie gehst du mit Fehlern um?

Um in die Eigenverantwortung zu kommen, spielt es eine wichtige Rolle, wie du mit Fehlern umgehst. Hast du Angst vor Fehlern? Wenn ja, dann ist es wichtig zu seinen Fehlern zu stehen. Ich nenne Fehler immer gerne „Wachstumspotenzial“ und sehe Fehler als Chance mich zu verbessern. Früher habe ich nach Perfektion gestrebt, weil ich den Glaubenssatz hatte, dass ich nicht geliebt werde, wenn ich nicht perfekt bin. Heute weiß ich, dass der richtige Umgang mit Wachstumschancen (Problemen) ein echtes Geschenk ist. Es zeigt dir, wo noch mehr Potenzial in dir schlummert. Im Grunde genommen verbessern wir uns mit jedem Fehler, den wir uns eingestehen. Notiere dir Dinge in deinem Leben, die du bisher als Fehler bewertest hast. Schreibe in die linke Spalte die Situation, die du als Fehler bewertest. In die rechte Spalte schreibe bitte, was du aus diesem Fehler gelernt hast (Learning).

Fehler	Learning

5

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Arbeite mit Schöpferfragen!

Ich möchte dir gerne erzählen, wie ich mit Fehlern umgehe. Wenn ich also etwas mache und es sich im Nachhinein herausstellt, dass es ein Fehler war, dann frage ich mich: Was kann ich besser machen? Welchen Weg soll ich einschlagen? Welche Möglichkeiten gibt es hier noch für mich, um zum Ziel zu kommen? Dies bedeutet, dass ich anfangs, die richtigen Fragen zu stellen. Wenn du zum Beispiel merkst, dass eine bestimmte Marketingmethode nicht fruchtet, dann notiere dir die folgende Frage: Was benötige ich, damit ich die passende Marketingstrategie für mich finde? Und dann warte einfach auf die Antwort. Diese Art von Fragestellung nenne ich liebevoll Schöpferfrage und eignet sich, um Dinge zu manifestieren. Die Fragen sollten immer mit „Was brauche ich/Was benötige ich/Wie/Was/Wo...?“ beginnen. Denk immer daran: Das, was du aussendest, kommt zu dir zurück. Wenn du also anfängst, die richtigen Fragen zu stellen, dann wirst du auch die richtigen Antworten erhalten. Was wir sehr oft machen, wenn wir verzweifelt sind, ist, dass wir Dinge sagen, wie „War ja klar, dass ich versage“, „Warum passiert das immer mir?“. Das Universum hat folglich keine andere Wahl, außer dir Beweise zu liefern, warum dir das passiert. Wie du siehst, steigert du dich so immer mehr in etwas Negatives hinein. Wenn du dich beschwerst, dann wird dir dein Leben immer mehr Situationen zeigen, warum du dich noch mehr beschweren solltest. Es ist also ganz einfach! Stell einfach die richtigen Fragen, die dich dem Ziel näher bringen. Noch wertvoller als diese Fragen nur im Kopf zu haben ist, dass man sich diese Fragen notiert. Das Aufschreiben sorgt dafür, dass der Gedanke zu Papier kommt und das ist der erste Schritt in die Manifestation (=etwas zur Realität machen). Egal, um welches Thema es gerade bei dir geht, notiere dir mindestens 3 Schöpferfragen, die dir helfen deine Ziele zu erreichen!

6

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Modul 2: Klarheit



Das Wichtigste ist, dass du Klarheit darüber bekommst, was du wirklich willst. Wenn du unklare Aussagen kommunizierst und ins Universum absendest, dann bekommst du unklare Zeichen zurück. Um Klarheit zu bekommen, ist es wichtig, dass du Zugang zu deiner inneren Stimme hast. Deswegen ist der erste Schritt, wieder vermehrt zu fühlen und die Gedanken leiser werden zu lassen. Du kannst nur wissen, was du wirklich willst, wenn du es schaffst, deine Gedanken leiser werden zu lassen und dich nicht vom Außen ablenken lässt, sondern tief in dich hineinspürst. Dafür ist es erforderlich, zu lernen, wie du dich mit dir selbst verbinden kannst. Hierfür habe ich folgende Tipps für dich:

1. Verbringe Zeit mit dir Selbst in der Stille
2. Verbringe Zeit mit Tieren oder in der Natur
3. Betreibe Sport, Male, Lache, Tanze oder tue das, was deine Seele erfreut
4. Geh so oft wie möglich in die Stille, meditiere oder mache eine geführte Hypnose.

7

Viele kostenlose Meditationen findest du in meinem [Pure Inspiration Podcast](#) bei iTunes, Spotify oder SoundCloud.

Übung

„Alles ist möglich“

Zunächst möchte ich, dass du alle limitierenden Glaubenssätze für kurze Zeit ausblendest. Das Wort ABER hat in dieser Übung nichts verloren. Es ist alles, absolut alles möglich! Wir denken nämlich zu oft in Grenzen und schränken uns damit ein. Wenn du mit dem, was du machst, erfolgreich sein willst, dann solltest du diese Grenzen sprengen. Diese Übung hilft dir dabei, frei zu werden von den Meinungen der Anderen und sämtlichen Limitierungen. Bezogen auf deine Berufung, beantworte bitte folgende Frage: Was würdest du tun, wenn alles möglich wäre? Wie viele Klienten oder Kunden hättest du am Tag? Hast

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

du eine Praxis in deinem Haus oder arbeitest du online? In welchem Haus wohnst du? Wie fühlt sich deine Arbeit an? Welche Energie müsstest du sein? Welches Gefühl wäre vorherrschend in deinem Leben? Notiere bitte alles so detailliert, wie nur möglich:

Übung

Der perfekte Tag

Beschreibe deinen Tagesablauf, den du haben würdest, wenn du das Leben führst, welches du dir aus tiefstem Herzen wünschst! Was siehst du, wenn du die Augen öffnest? Wann stehst du auf? Was machst du? Von wann bis wann arbeitest du? Was arbeitest du? Wie gestaltest du deine Pausen? Mit welchen Dingen verbringst du deinen Tag?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Übung

Limitierende Glaubenssätze entlarven

Den meisten Menschen fällt die Übung "Was würdest du tun, wenn alles möglich wäre?" schwer. Schon hier zeigen sich erste blockierende Glaubenssätze. Sei ehrlich! Welche Glaubenssätze haben sich bei dir gezeigt? Anbei nenne ich dir ein paar typische Sätze, die ich auch von mir selbst kenne: - Damit kann man doch kein Geld verdienen - Dafür bin ich nicht gut genug - Was wird bloß Person XY über mich denken? - Das schaffe ich sowieso nicht - Das habe ich nicht verdient - etc pp. Bitte notiere dir Sätze, die sich bei dir gezeigt haben. Sie sind sehr wichtig für deine persönliche Entwicklung, um zu erkennen, wo du dein Potenzial einschränkst und dich klein machst.

10

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Übung

Zeitreise

Lass' uns in der Zeit reisen. Meistens verraten unsere Kindheitsträume sehr viel über uns selbst. Durch das gesellschaftliche System und die Meinung von Anderen, werden diese Herzenswünsche oft verschüttet. Bitte nimm' dir Zeit und beantworte die folgenden Fragen: Was hattest du für Visionen/Träume als Kind?

Übung

Finde dein WARUM

Nun kommen wir dem Ziel langsam näher. Jeder erfolgreiche Mensch hat etwas, was ihn antreibt. Er hat sein WARUM gefunden. Was ist dein WARUM? Warum möchtest du deine Berufung leben? Dieses Warum ist dein persönlicher innerer Antreiber. Er wird dir durch schwierige Zeiten helfen. Es ist wichtig, dass dieses WARUM kein materieller Grund ist. Natürlich solltest du mit deinem Business genügend Geld verdienen können, aber dein Antreiber darf kein materieller Grund sein. Dein Warum soll von innen heraus kommen. Mein Warum ist zum Beispiel, dass ich diese Welt zu einem besseren Ort machen möchte und dafür so vielen Menschen wie möglich helfen möchte, das Leben zu erschaffen, was sie sich aus tiefstem Herzen wünschen. Willst du wissen, warum die meisten Menschen keinen Erfolg haben? Weil sie ihr WARUM nicht kennen oder ihr WARUM nicht ausreicht. Sie geben dann zu schnell auf. Dein WARUM ist dein persönliches Benzin und der Treibstoff für deine Träume und Ziele. Nachdem du dein WARUM notiert hast, schreibe dir auch auf, welche Gefühle du damit verbindest. Wie willst du dich fühlen?

12

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Übung

Visionsfindung

Genauso wichtig, wie dein Warum, ist deine persönliche Vision. Sie ist dein Kompass und hilft dir auf das Ziel zu zusteuern, auch wenn die See rau ist. Die Vision prägt deine Zukunft. Sie gibt dir Orientierung. Es kann allerdings über die Jahre hinweg auch sein, dass sich diese Vision verändert. Stell dir vor, dass du alt und erfahren bist und dein runder Geburtstag steht an. Nehmen wir mal an, dass du 90 Jahre alt wirst. Du hattest ein sehr erfülltes Leben. Jetzt schaust du zurück! Welche Erfahrungen hast du gesammelt? Wo befindest du dich örtlich gesehen an deinem Lebensabend? Was hast du erreicht? Was sagen die Menschen über dich? Welche erfolgreichen Projekte hattest du? Was hinterlässt du der Menschheit?

Mit diesen Fragen kannst du dir selbst beantworten, wo in der Gegenwart dein Fokus liegt. Daraus kannst du jetzt deine persönliche Vision kreieren. Möchtest du viele Menschen erreichen? Möchtest du Menschen helfen? Möchtest du ihr Leben verändern? Schreibe hier deine Vision auf:

Exkurs: Das Prinzip des Geistes

Deine Gedanken erschaffen deine Realität. Alles, was ist, hat mit einem Gedanken begonnen. Ich nehme hier gerne das Beispiel von einem Haus. Ein Haus entsteht nicht ohne einen konkreten Plan im Kopf. Für die Umsetzung dieser Gedanken ist meistens ein Architekt zuständig. Wenn wir uns ein Haus kaufen, dann wissen wir genau, wie viele Badezimmer wir haben wollen, zu welcher Himmelsrichtung der Balkon ausgerichtet ist, welche Farbe die Fassade haben soll usw. Wenn wir ein Haus bauen und Geld investieren, überlassen wir nichts dem Zufall. Genauso sollte es auch bei deinem Business sein! Du solltest genau wissen, was du willst, damit du auch diese Ergebnisse im Außen bekommst. Ich habe eine Frage an dich: Welche Dinge hast du in deinem Leben, die du vorher gedacht hast? Du wirst schnell bemerken, dass wir mehr manifestieren als uns lieb ist. Oft auch unbewusst. Deswegen stell dir jetzt bei Dingen die Frage, die vielleicht nicht in Erfüllung gegangen sind: Wann habe ich negative Gedanken gedacht, die die Energie zu meinem Wunsch möglicherweise blockiert haben? Was hätte ich eigentlich denken müssen, um ans Ziel zu kommen?

Wenn du etwas nicht bekommst, dann liegt es nicht daran, dass dieses kosmische Gesetz nicht funktioniert, sondern es kann zwei mögliche Gründe haben:

1. Es kommt nicht von Herzen, also es ist nicht für dich bestimmt oder schadet einem anderen Menschen. Die Wünsche sollten immer zum Wohle aller Beteiligten geschehen und in Liebe.
2. Du hast energetische Blockaden in dir, die dies verhindern. Diese Blockaden implizieren, dass du unbewusste Programme in dir hast, die nicht die gewünschten Ergebnisse im Außen herbeirufen.

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Die Deklaration deines Lebens

Es gibt Punkte in unserem Leben, da fühlen wir uns aufgrund unserer Erfahrungen so minderwertig oder der Aussagen von anderen Menschen, dass wir uns innerlich (oft unbewusst) dazu entscheiden, weit unter unserem Potenzial zu leben und das hat verheerende Folgen. Wir senden ständig in das Universum heraus, dass wir nicht viel zum Leben brauchen. Jeder von uns hat das Recht auf Fülle und jeder Mensch hat auch gewisse Bedürfnisse, die erfüllt werden sollen. Denn das ist letztendlich das, was dir Kraft gibt. Und nur, wenn du Kraft und Energie hast, dann kannst du es auch an andere Menschen weitergeben. Also entscheide dich noch heute dafür, etwas aus deinem Leben zu machen und einen gewissen Standard zu erreichen, sodass es dir gut geht und du das auch ausstrahlst. Denn deine Kunden werden es spüren und fühlen sich automatisch zu dir hingezogen. Löse dich von deinen alten inneren Überzeugungen, die dich blockieren und werde grenzenlos. So aktivierst du automatisch deine Schöpferkraft. Schreibe in den folgenden Zeilen nieder, was du wirklich in deinem Leben haben möchtest. Eine sogenannte Deklaration ist sehr kraftvoll, denn du signalisierst dem Universum, dass du neue Standards in deinem Leben haben möchtest und nicht mehr länger nach deinen alten Vorstellungen leben möchtest. Ich, _____ (Name), entscheide mich ab heute für:

16

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching



Modul 3: Selbstbewusstsein, Selbstwert, Authentizität

A. Selbstbewusstsein

Wer ein Business hat, ist vollkommen von sich selbst abhängig und seinen Leistungen. Hier wird dein Selbstwert und Selbstbewusstsein ordentlich auf den Prüfstand gestellt. Sollte dies nicht in ausreichendem Maß vorhanden sein, wird es schwierig Geld zu verdienen. Deswegen werden wir nun den zweiten Grundstein legen und uns mit diesen Themen auseinandersetzen. Beginnen wir mit dem Thema „Selbstbewusstsein“. Dieses Wort impliziert, dass du dir selbst bewusst bist. Du solltest deine Stärken und Schwächen kennen. Du kennst dich quasi in- / und auswendig. Für dein Business ist es wichtig, dass du dich über deine Stärken definierst und nicht deine Schwächen. Wenn du in einem Lebensbereich beispielsweise noch nach den Vorstellungen von anderen Menschen lebst, wird dies einer der Gründe sein, warum dein Business nicht so läuft, wie du es gerne hättest. Es ist enorm wichtig, dass du weißt, was du kannst und welchen Mehrwert du Menschen lieferst. Ansonsten verkaufst du dich unter Wert. Du solltest vollkommen von dir und deiner Leistung überzeugt sein. Natürlich hat jeder Mensch Selbstzweifel. Die Frage ist nur, wie du damit umgehst. Indem du dich heute dafür entschieden hast, daran zu arbeiten, indem du dir diese Zeilen durchliest, hast du schon den ersten Schritt in die richtige Richtung gemacht. Herzlichen Glückwunsch!

17

Übung

Lerne dich selbst kennen

Wie gut kennst du dich eigentlich selbst? Finde es heraus, indem du die folgenden Fragen beantwortest!

Was sind deine positiven Eigenschaften? Wofür bekommst du Komplimente?

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Was sind deine Stärken im beruflichen Bereich?

Übung

Welche Glaubenssätze blockieren dich?

Jetzt denk bitte an eine Situation, wo du dich schlecht gefühlt hast. Vielleicht hast du etwas nicht erreicht. Vielleicht hattest du das Gefühl, dass du gescheitert bist. Welche Glaubenssätze kamen in diesem Moment in dir hoch („Ich habe es nicht verdient“, „Immer passiert mir das“, „Das war doch klar etc. pp“)? Dieser Glaubenssatz bestimmt oft unser ganzes Leben. Vielleicht erkennst du an dieser Stelle sogar ein wiederkehrendes Muster?

18

Du kennst jetzt deine blinden Flecken. Es ist wichtig, dass du weißt, dass diese Glaubenssätze dein Leben bestimmen, insbesondere unbewusst. Sie sind der Grund, warum du bisher vielleicht noch nicht den Erfolg hattest, den du dir wünschst. Oft reicht es aus, diese ins Bewusstsein zu holen und der Rest geschieht meistens wie von selbst.

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Von wem lässt du dich beeinflussen?

Sensiblen Menschen fällt es oft schwer bei sich zu bleiben. Sie haben in ihrer Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass sie nur wertgeschätzt werden, wenn sie so funktionieren, wie andere es wollen. Es ist die Suche nach Liebe und Anerkennung, die dazu führt. Es ist an der Zeit, dieses Muster zu transformieren. Indem du die folgenden Fragen für dich beantwortest: Erkennst du, wem du viel deiner Energie gibst und ob du positive Energie zurückbekommst? Notiere dir die Namen der Personen, mit denen du Zeit verbringst. Bewerte die Personen zuerst danach, wieviel Zeit (Skala von 1 bis 7, 1=gar keine Zeit bis 7=sehr häufig) sie täglich in Anspruch nehmen (auch über WhatsApp, Chats, Telefonate, Gedanken, Gespräche etc.). Danach beurteile, ob dir diese Menschen positive Energie zurückgeben, also dir gut tun oder ob du dich eher ausgelaugt fühlst.

19

B. Selbstwert

Nachdem du dir selbst bewusst bist, solltest du es dir auch selbst wert sein. Wie hoch ist dein Selbstwert? Bist du bereit, deinen eigenen Wert in Form von Sprache oder Text nach außen tragen zu können ohne daran zu zweifeln? Wenn nicht, ist das die Chance, die Themen Selbstliebe und Selbstwert

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

anzugehen. Der Selbstwert wird im Endeffekt deine Preise und deinen Umsatz widerspiegeln, doch darauf werden wir noch im Kapitel Geldbewusstsein eingehen. Die wichtigste Frage ist, ob du momentan das Gefühl hast, dass du das zurückbekommst, was du verdienst? Und damit meine ich in erster Linie kein Geld, sondern einfach eine Art Gegenleistung, einen Rückfluss. Das kann ein Freundschaftsdienst sein, ein Geschenk oder nur reine Aufmerksamkeit, Worte oder Liebe. Es gibt sehr viele Menschen, bei denen dies nicht im Ausgleich ist. Sie geben von Herzen gerne, aber bekommen sehr wenig zurück. Das liegt an ihrem Selbstwert. Sie sind nicht bereit, all dies zu empfangen. Sobald du Geld verlangst, sollte dir der Wert deiner Arbeit bzw. deiner Produkte klar sein. Wenn du das Gefühl hast, dass du vielleicht nicht helfen kannst oder nicht genügend ausgebildet bist, wird es schwierig, deine Produkte zu verkaufen. Es gibt ein niedrigpreisiges Segment, ein mittelpreisiges Segment und ein hochpreisiges Segment. Wo findest du dich wieder? Es ist am Anfang, wenn man sich noch unsicher ist, auf jeden Fall ratsam, mit niedrigen Preisen anzufangen und diese dann nach und nach zu erhöhen. Mit steigendem Selbstwert, wirst du auch automatisch deine Preise erhöhen wollen, weil du dir bewusst bist, welchen Mehrwert deine Arbeit liefert. Das Wichtigste ist aber, dass du dich mit deinen Preisen wohlfühlst. Sobald du deinen Wert kennst, strahlst du diesen in die Welt hinaus und wirst auf Menschen treffen, die auch deinen Wert erkennen und das Geld gerne für deine Dienstleistungen ausgeben. Wie sieht es bei dir persönlich aus? Gibst du für deine persönliche Weiterentwicklung gerne Geld und Dinge aus, die dir gut tun? Wenn du diese Frage mit "Ja" beantworten kannst, dann ist es auch ziemlich wahrscheinlich, dass du Kunden anziehen wirst, die dasselbe denken und gerne deine Dienstleistungen Geld ausgeben (Gesetz der Resonanz).

20

Übung

Wie hoch ist dein Selbstwert?

Beantworte die folgenden Fragen: Was leiste ich beruflich für meine Kunden? Welche Ergebnisse möchte ich mit ihnen erzielen? Wie fühlen sich meine Kunden, wenn Sie mit mir gearbeitet haben oder eines meiner Produkte in Anspruch genommen haben?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Was leiste ich für mein Umfeld (Freunde/Familie)? Wie helfe ich meinem Umfeld (mental, mit meinen Talenten)?

Welchen Beitrag kann ich für die Gesellschaft mit meiner Arbeit erschaffen?

Was macht mich einzigartig?

21

Wem bin ich wichtig? Welchen Menschen kann ich optimal helfen?

Was habe ich in meinem Leben bis heute erschaffen (z.B. Projekte, ehrenamtliche Tätigkeiten)?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

C Authentizität

Genauso wichtig, wie das Thema Selbstwert, ist das Thema Authentizität. Deine Authentizität ist der treibende Faktor für deinen Umsatz. Deine Kunden spüren, ob du das, was du sagst, auch lebst. Natürlichkeit und Ehrlichkeit sind Erfolgsfaktoren für dein einzigartiges Business. Natürlich ist es erstmal ungewohnt, wenn man viel von sich preisgibt oder zum ersten Mal auch über Rückschläge öffentlich spricht, aber deine Kunden werden es dir danken. Letztendlich ist Authentizität das, was sich Kunden wünschen, was Menschen inspiriert und was zu einem langfristigen Erfolg führt. Dabei musst du natürlich nicht alles über dich erzählen. Du solltest dich dabei wohlfühlen. Vielmehr geht es darum, dass du ehrlich zu deinen Kunden bist und dass du nicht versuchst, etwas zu sein, was du nicht bist. Das gilt auch für Marketingstrategien. Dein Marketing sollte zu dir passen. Springe nicht auf einen Zug auf, wenn du spürst, dass es nicht das Richtige für dich ist. Du solltest also nichts verkaufen, von dem du nicht 100%ig überzeugt bist. Außerdem schafft Authentizität Vertrauen.

Übung

22

Wann trägst du eine Maske? Wann hast du das Gefühl, dass du völlig du selbst sein kannst?

Bei welchen Menschen kannst du ganz du selbst sein?

In welchen Situationen merkst du, dass du dich verstellen musst?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Bei welchen Menschen hast du das Gefühl, dass du nicht du selbst sein kannst?

Tipps:

1. Was du in anderen sehen kannst, existiert auch in dir. Wenn andere Menschen es geschafft haben, dann schaffst es auch!
2. Vergleiche sind der Anfang vom Ende. Jeder ist individuell und nicht ersetzbar und wird von dieser Welt mit all seinen Eigenschaften gebraucht. Zwar kann es sein, dass mehrere Menschen denselben Job haben, aber wie man seinen Job macht und wer man ist, entscheidet über Erfolg und Misserfolg.
3. Es gibt für jeden den passenden Kunden. Keiner nimmt dir etwas weg. Es ist genug für alle da. Konkurrenz existiert nur im Mangelbewusstsein.
4. Du musst nicht perfekt sein. Viel wichtiger ist, dass du startest. Die Entwicklung und das Wachstum sind die natürlichen Folgen von einer Aktion. Sei nicht neidisch, fühle dich inspiriert. Neid lenkt deine Energie auf eine andere Person und du verlierst dadurch Energie, die du dringend brauchst, um ein Unternehmen zu führen. Verschenke deine Energie nicht unnütz an andere Menschen.

23

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching



Modul 4: Dein Geschenk an die Welt

„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind der Tag, an dem du geboren wurdest, und der Tag, an dem du herausfindest, warum.“ -Mark Twain-

Wir alle haben eine ganz besondere Eigenschaft, mit der wir dazu beitragen können, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Es ist unser persönliches Blueprint. Unsere Aufgabe ist es, diese Eigenschaft zu finden, um dich und den Rest der Welt zu heilen. Vielleicht hast du dich lange alleine gefühlt und gedacht, dass du hier auf der Erde am falschen Ort bist. Ich versichere dir, dass du hier richtig bist und gebraucht wirst, aber dafür solltest du dein Geschenk an die Welt finden. Wenn du krank bist oder erschöpft, dann kann es auch daran liegen, dass du dieses Geschenk noch nicht gefunden hast. Denn dieses Geschenk versorgt dich mit wertvoller Lebensenergie. Lass uns gemeinsam herausfinden, was dein Geschenk an die Welt ist. Die Fragen zeigen dir den Weg, um dein Geschenk an die Welt zu entdecken.

24

Übung

In Bezug auf welche Eigenschaft hast du dich immer anders als andere gefühlt?

Das ist meistens die Sache, die eine herausragende Eigenschaft von dir ist und sie aber gesellschaftlich (zum Beispiel) dazu geführt hat, dass du dich nicht richtig gefühlt hast. Es ist deine vermeintliche Schwäche. Ich möchte dir hierzu kurz ein Beispiel aus meinem Leben geben. Ich bin seit ich Kind bin sehr sensibel. Ich konnte die Energien von Menschen, Tieren und Orten wahrnehmen, wollte mir das aber bis zum meinem 25. Lebensjahr nicht eingestehen. Ich habe immer gedacht, dass meine Wahrnehmung nicht

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

richtig und ich falsch sei. Wie du sicherlich weißt, ist dies meine größte Stärke, mit der ich schon vielen Menschen und Tieren helfen konnte.

Übung

Was lässt dein Herz höher springen?

Wofür kannst du dich richtig begeistern? Wann fängt dein inneres Feuer an zu brennen? Ohne was könntest du keinen einzigen Tag leben?

25

Übung

Erinnere dich an eine Zeit, wo du nicht weiter wusstest! Wie hast du dir in dieser Zeit selbst geholfen? Diese Eigenschaft ist ein Teil deines Geschenks an die Welt.

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Modul 5: Geldbewusstsein



Lass' uns über Geld sprechen, denn Wohlstand und Fülle sind unser natürlicher Zustand. Die meisten Menschen, die spirituell sind, denken, dass sie nicht viel verdienen dürfen. Das ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Geld ist nichts Verwerfliches, sondern einfach nur eine Energie. Das Geld bekommt im Kontext der Selbstständigkeit eine ganz andere Bedeutung. Denn zum ersten Mal bist du darauf angewiesen, dass du aus dir selbst heraus Geld generierst und nicht in einem regelten Arbeitsverhältnis bist.

In diesem Modul möchte ich dir die wichtigen Grundlagen über Geld beibringen und wie du Geld als Energie in dein Leben einlädst. Sich mit Geld zu beschäftigen, ist eines der effektivsten Methoden, um mehr über deine begrenzenden Glaubenssätze kennenzulernen. Eines möchte ich dir gerne zu Beginn an verraten: Geld ist nie das Problem. Ich sage auch gerne: Erzähle mir, welches Problem du mit Geld hast und ich sage dir, wer du bist. Gerne hätte ich meine damaligen Probleme nur auf das Geld abgeschoben, aber es war viel mehr als das. Tiefe Wunden wollten in mir angesehen werden, die mit allem zu tun hatten, nur nicht mit Geld. Geld war sozusagen nur die Übersetzung von dessen, was in mir geheilt werden wollte.

Was ist Geld eigentlich?

Geld ist eine Energie. Geld ist weder gut, noch böse. Erst einmal ist es eine völlig neutrale Energie. Du kannst mit Geld positive Dinge in der Welt bewirken oder du nutzt Geld, um negative Dinge zu unterstützen. Was du aus Geld machst, liegt einzig und allein an dir, denn Geld ist neutral. Geld verstärkt nur, was sowieso schon in uns vorhanden ist. Wir haben in unserer Gesellschaft Geld erschaffen, um Dinge tauschen zu können. Man hat damals eine Möglichkeit gesucht, um ein Tauschmittel zu finden. Geld war ein Tauschversprechen, durch das Werte ausgeglichen worden sind. Deswegen ist es auch nicht verwunderlich, dass dieses Thema mit deinem Selbstwert zu tun.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Geld und Freude

Geld folgt der Freude. Wenn du Geld innerlich unbewusst ablehnst oder zum Beispiel Angst davor hast, dass es zu dir kommt, dann signalisierst du dem Universum, dass du kein Geld annehmen möchtest. Viele Jahre haben wir uns verboten, Geld mit Leichtigkeit generieren zu können. Es ist an der Zeit, das aufzulösen. Wenn du das Gefühl hast, dass du nicht in Leichtigkeit Geld verdienen darfst, dann in der erste Schritt, dass du dich fragst, woher diese Überzeugung kommt. Sensible Menschen neigen dazu, viele Überzeugungen aus dem Umfeld aufzunehmen. An den Dingen, wo du Freude hast, bist du auch gut und begeisterst Menschen, da Begeisterung ansteckend ist. Erfolg ist die logische Schlussfolgerung.

Übung

Schließe deine Augen und stell dir bitte vor, dass du schon jetzt deinen Traumberuf lebst. Du kannst deine Berufung leben und die Menschen sind begeistert von dir. Du hast auf ihre Fragen die passende Antwort und du hilfst ihnen. Dafür sind sie dir dankbar und du fühlst dich wertgeschätzt. Deine Arbeit ist pure Freude. Welche Gefühle sind in dir noch vorherrschend? Notiere dir diese Gefühle und notiere dir außerdem, wie du schon heute diese Gefühle in deinem Leben integrieren kannst, z.B. positiv denken, entspannende Dinge tun etc.

27

Geld & Prägungen

Welchen Einfluss haben die Überzeugungen aus meinem Umfeld auf mein Verhältnis zu Geld? Sehr viel! Denn bereits im Mutterleib wird deine Haltung zu Geld geformt. Wenn deine Eltern wenig Geld hatten und sich zum Beispiel wegen Geld gestritten haben, dann ist das eine unbewusste Programmierung

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

in dir, die dazu führt, dass du unbewusst schlecht über Geld denkst und auch deswegen finanzielle Schwierigkeiten haben könntest. Im Alter von 0 bis 8 Jahren haben wir eine ganz entscheidende Phase für unser Unterbewusstsein, denn wir befinden uns in einem hypnotischen Zustand. Das bedeutet, dass wir alle Glaubenssätze und Gefühle um uns herum (insbesondere von Mutter & Vater) duplizieren und für „wahr“ bewerten. Diese Überzeugungen wirken oft lange Zeit, bis sie uns überhaupt bewusst werden.

Übung

Was denkt dein Umfeld über Geld?

Um zu erfahren, was mögliche Blockaden sein können, um genügend Geld mit der Berufung zu verdienen, schauen wir uns zunächst dein Umfeld an. Welche Sätze zu Geld hast du oft von deinen Eltern gehört? „Geld stinkt/Nur schlechte Menschen haben viel Geld/Geld muss man sich hart erarbeiten...“

28

Welche Einstellungen haben deine Eltern zu Geld? Geben Sie gerne Geld aus? Sparen sie viel? Haben sie Angst vor Rechnungen im Briefkasten? Beschweren sie sich, dass alles zu teuer ist?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Welche Einstellungen haben die Menschen zu Geld, mit denen du die meiste Zeit verbringst (Freunde, Verwandte etc)? Welchen Beruf haben sie?

Geld & Selbstwert

Bist du es dir wirklich wert? Wenn du dein Angebot als zu teuer empfindest, dann ist das immer deine eigene Wahrheit. Wenn du deinen eigenen Wert kennst und insbesondere den Wert, den du bei deinem Kunden durch deine Arbeit stiftest, dann wirst du automatisch auf Kunden treffen, die dies auch bereit sind, zu zahlen. Sobald du an deinen Fähigkeiten zweifelst, wird dir das im Außen gespiegelt. Es werden dir Kunden begegnen, die dir sagen, dass sie deine Preise nicht zahlen können oder kein Geld haben. Also bitte beginne zuerst in dich selbst und in deine Fähigkeiten zu investieren. Das bedeutet nicht, dass du extrem viel Geld für Coachings, Massagen oder Bücher ausgeben solltest, wenn du das Geld noch nicht hast. Sondern, dass du erstmal beginnst, dir kleine Dinge zu leisten. Das kann ein Latte Macchiato in einem Café sein oder ein Besuch in der Therme. Tue, was immer dir gut tut, denn das bedeutet, dass du dich selbst für wichtig nimmst und deinen Selbstwert erkennst. Du kannst nur geben, wenn – bildlich gesprochen – dein Glas voll ist. Wenn dein Glas leer ist, dann kannst du nicht Anderen davon etwas geben. Also denke immer zuerst daran, dass es dir gut geht.

29

Geld & Liebe

Eine weitere Möglichkeit, um Geld in dein Leben einzuladen, ist die Liebe. Geld möchte – wie jede andere Energie – empfangen und angenommen werden. Wenn du Geld innerlich ablehnst oder Angst davor hast, dann wird es nicht bei dir bleiben. Stelle dir die Beziehung zu Geld wie eine Partnerschaft vor. Dein Partner wird auch nicht bei dir bleiben, wenn er spürt, dass du ihn

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

ablehnst. Wir sollten lernen, Geld zu lieben, damit es sich bei uns gut aufgehoben fühlt. Welche Empfindungen hast du über Geld? Angst? Ein schlechtes Gewissen? Bitte versuche ab dem heutigen Zeitpunkt eine liebevolle Beziehung zu Geld aufzubauen. Freue dich über Geld. Segne das Geld. Wenn du Geld ausgibst, dann gebe das Geld von Herzen gerne und stelle dir vor, dass es 10-fach wieder zu dir zurückkommt. Je mehr du dich an Geld klammerst, desto eher wirst du die Erfahrung machen, dass Geld nicht lange bei dir bleibt. Hier siehst du wieder die Parallele zur Partnerschaft. Wenn du deinen Partner einschränkst, dann wird er vermutlich die Flucht ergreifen, weil ihm Freiheit fehlt.

Übung

Nur mal angenommen, du bekommst eine große Summe Geld von jemanden geschenkt. Wie fühlst du dich? Kannst du es aus freien Zügen annehmen oder hast du ein schlechtes Gefühl damit? Möchtest du vielleicht sofort etwas zurückgeben?

30

Wie gehst du mit Geldscheinen um? Legst du sie feinsäuberlich in deine Geldbörse oder sind sie auch manchmal verkumpelt? Versuche das Geld immer wertschätzend zu behandeln. Versuche dich auf jeden Fall von dem Satz zu lösen „Geld stinkt“.


Sonja Kopplin Coaching

Was würde sich in deinem Leben ändern, wenn du Geld lieben würdest? In was würdest du Geld investieren? Würdest du Geld spenden

Geldfluss

Geld muss immer im Fluss sein, denn Geld ist Energie und Energie muss fließen, sonst entwickeln sich Blockaden. Es bringt nichts, Geld zu horten. Wenn du Geld hortest und nur sparst, dann bist du im Mangel. Wenn du Geld sparst, sollte es einem bestimmten Zweck dienen (neues Auto in 5 Jahren, Eigentumswohnung in 2 Jahren etc.). Es gibt zwar Menschen, die es schaffen, einen Mangelreichtum zu kreieren, aber dieser hält meistens nicht lange. Geld zu empfangen bedeutet, zu nehmen. Geld auszugeben bedeutet, zu geben. Auch hier sollte „Geben und Nehmen“ in einem gesunden Verhältnis stehen. Da Geld Energie ist, sollte das Geld im Fluss bleiben, denn sonst gerät diese Energie ins Stocken. Deswegen gibt es viele Menschen, die Geld sparen und sich trotzdem in einem Mangel befinden, weil sie Angst haben, das Geld zu verlieren und sich ständig nur darauf konzentrieren, das Geld nicht zu verlieren.

Geld & Annahme

Wenn du Geld innerlich ablehnst, dann kann es nicht zu dir kommen. Geld möchte empfangen werden. Viele Menschen haben gelernt, bescheiden zu sein und würden eher anderen Menschen Geld geben, anstatt selbst Geld in Anspruch zu nehmen. Aufgrund dessen hat sich auch unser Energiefeld zusammengezogen und sendet ständig nach außen: Ich möchte kein Geld empfangen! Alles, was du möchtest, musst du offen und ehrlich auch für dich beanstanden. Das bedeutet also, wenn du Geld empfangen möchtest, dann musst du auch davon überzeugt sein, dass du Geld verdienst hast und es bei dir gut aufgehoben ist.

Übung: Schließe deine Augen und stell dir vor, wie du mit deiner Gedankenkraft dieses Energiefeld immer weiter ausdehnst. Zuerst nur einige Zentimeter, dann so groß wie der Raum, in dem du dich befindest, dann so groß wie die Stadt, in der du wohnst. Dehne diese Hülle so weit aus, wie es

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

sich gut anfühlt und wiederhole diese Übung fast täglich. So lernst du, deinem Energiesystem zu signalisieren, dass du bereit bist Fülle zu empfangen.

Geld & Energie

Wenn du Geld in dein Leben ziehen möchtest, dann solltest du ein dauerhaft hohes Energielevel haben. Was du für ein hohes Energielevel brauchst? Alles rund ums Wohlbefinden. Du benötigst: Fokus, Pausen, ausreichend Wasser, gesunde Ernährung, Bewegung, ein unterstützendes Umfeld, inneren Antrieb und positive Gedanken. Ich weiß noch ganz genau, dass ich in Phasen, wo ich voller Angst war, kein Geld generieren konnte. Das Geld kam immer dann zu mir, wenn es mir gut ging und ich viel Energie zur Verfügung hatte. Deswegen achte ich mittlerweile ganz stark auf mein Energielevel, weil ich weiß, dass es wichtig für meinen Erfolg ist.

Geldthermostat

Jeder von uns hat ein eigenes Geldthermostat. Das bedeutet, dass wir eine gewisse Zahl im Hinterkopf haben, die wir leicht generieren können. Sind es bei dir 500 Euro? 1000 Euro? 5000 Euro? Du möchtest also mehr Geld, dann erhöhe dein Geldthermostat. Auch das ist eine mentale Blockade, die wir in unserem Energiesystem haben. Um mehr Geld zu erreichen und diese mentalen Geldgrenzen zu knacken, musst du so denken und handeln, als ob du dieses Geld schon hättest. Dies bedeutet nicht, dass du das Geld real ausgeben musst, wenn es noch nicht da ist. Aber sieh dir Verhaltensweisen von anderen Menschen an, die so viel verdienen, wie du haben möchtest. Nehmen wir mal an, dass jemand 10.000 Euro im Monat verdient. Dieser Mensch wird sich wenig bis keine Gedanken darüber machen, wie die Miete bezahlt werden oder ob er heute Abend wieder Essen gehen kann. Diese Gedanken kreieren Mangel und schneiden dich von der Geldenergie ab. Fange zuerst an deine Gedanken im Kopf umzustrukturieren. Die Ergebnisse im Außen werden sich dann ganz automatisch ändern. Besonders wichtig ist auch, dass du mit solch einer Summe an Geld umgehen kannst. Geld möchte im Fluss bleiben. Wenn deine Intention einfach nur ist, dass du Geld sparen möchtest, dann wird es schwierig, dieses Geld magnetisch anzuziehen. Suche dir lieber einen bestimmten Grund aus, warum du so viel Geld haben möchtest.

32

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Tipps

Geld kann nur zu dir kommen, wenn du in einer guten Verfassung bist, also versuche möglichst dauerhaft ein hohes Energielevel zu haben (stärkendes Umfeld, gesunde Ernährung, positive Gedanken etc.).

1. Sorge dafür, dass es dir dauerhaft gut geht. Hab Spaß! Wähle immer Leichtigkeit und Freude!
2. Versuche das Gefühl der Freude zu intensivieren und jeden Tag zu integrieren. Also mache möglichst viele Dinge, die dir Freude machen (Tanzen, Singen, Spazieren gehen etc. pp).
3. Verbringe wenig Zeit mit negativen Dingen und Menschen.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching



Modul 6: Dein Heart & Soul Business gestalten

Ich muss zugeben, dass ich es anfangs noch ziemlich komisch fand, mir ein Wunschkundenprofil anzulegen. Am Anfang hatte ich noch die Vorstellung, dass mein Angebot auf jeden Menschen zutreffen könnte. Aber das ist natürlich ein klassischer Denkfehler. Jeder Mensch ist einzigartig und hat andere Bedürfnisse, deswegen geht es vielmehr darum, eine Gruppe von Menschen als Kunden zu finden, denen du weiterhelfen kannst. Um Kunden magisch anzuziehen, brauchst du eine klare Vorstellung darüber, wer dein Wunschkunde ist. Dabei sind insbesondere die Details wichtig und wie es sich anfühlt, mit diesen Kunden zu arbeiten. Wenn du deinen Wunschkunden nicht klar definiert hast, dann ziehst du überwiegend Kunden an, die dir die Arbeit erschweren. Außerdem hilft es dir auch deine Arbeit auf diese Kunden auszurichten, indem du ihre Bedürfnisse erkennst. Den Wunschkunden bis ins Detail zu kennen, hilft dir auch dabei, deine Positionierung herauszuarbeiten zu können. Also nimm dir bitte jetzt in Ruhe Zeit, deinen Wunschkunden zu beschreiben.

Welches Geschlecht hat dein Wunschkunde?

Wie alt ist dein Wunschkunde?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Was hat dein Wunschkunde für einen Beruf?

Welchen Familienstatus hat dein Wunschkunde?

Welche Lebensführung hat dein Wunschkunde (Veganer, Spirituelle etc pp.)?

35

Wieviel verdient dein Wunschkunde?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Welche Hobbys hat dein Wunschkunde?

Welche Bücher, Zeitschriften und Videos liest/sieht dein Wunschkunde am liebsten?

Was sagt dein Wunschkunde über deine Arbeit?

36

Mit welchen Problemen/Anliegen kommt dein Wunschkunde zu dir?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Was hat dein Kunde für Charaktereigenschaften?

Welche Ziele hat dein Wunschkunde?

Welche Ergebnisse sollen deine Kunden erzielen?

Was braucht dein potenzieller Wunschkunde wirklich von dir?

37

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Was haben deine Kunden bereits in der Vergangenheit ausprobiert, was bei ihnen nicht funktioniert hat? Womit kannst du ihnen weiterhelfen?

Tipp

Ich habe festgestellt, dass es enorm wichtig ist, zu wissen, wie sich dein Wunschkunde anfühlt. Damit meine ich, dass du wissen solltest, wie es sich anfühlt, mit ihm zu arbeiten. Welches Gefühl gibt es dir? Dankbarkeit? Freude? Wertschätzung?

Dein Angebot

Deine Kunden interessiert es weniger, welche Ausbildungen du gemacht hast oder welche Techniken du erlernt hast. Ein Kunde möchte eine Lösung für sein Problem haben. Egal, wo du dich zeigst oder vorstellst, es sollte von Beginn an klar sein, wie du diesen Menschen weiterhelfen kannst. Viel zu oft denken wir, dass wir diese und jene Qualifizierung brauchen, um jemanden weiterhelfen zu können. Was letztendlich zählt ist aber, ob du das Problem deines Kunden lösen kannst. Es zählen die Ergebnisse, die der Kunde durch dich bekommt. Das A&O beim Ausformulieren der Problemlösung ist es, dass der Nutzen beim Kunden ankommt. Was hat der Kunde davon, wenn er bei dir kauft? Welche Emotionen werden bei ihm geweckt? Hier hilft es dir auch, dich an deinen Wunschkunden zu erinnern. Welche Bedürfnisse hat er? Hier sind einige Beispielsätze:

1. Ich helfe dir Körper, Seele und Geist in Einklang zu bekommen, damit du dich richtig gut fühlst.
2. Ich helfe dir, eine harmonische Beziehung zu führen, damit du frei von Stress und Ärger wirst.
3. Ich helfe dir dabei, ein ortsunabhängiges Business aufzubauen, damit du frei bist.

Sonja Kopplin

Sonja Kopplin Coaching

Erstelle nun deinen persönlichen Satz:

Dich als Experte positionieren

Hebe dich vom Einheitsbrei ab, indem du dich als Experte positionierst. Denn jeder von uns ist Experte in etwas. Es wird höchste Zeit, dass wir uns daran erinnern und das anerkennen. Am Anfang dachte ich noch, ich müsste möglichst alles können. Das führt allerdings zu Erschöpfung und Überforderung, denn das ist nicht unsere Seelenaufgabe hier auf der Erde. Es ist unsere Aufgabe, unser Geschenk hier auf der Erde zu leben. Jeder hat etwas, womit er der Welt dienen kann. Wichtig ist es, dieses Geschenk zu finden. Meistens ist es das, wo wir die meisten Zweifel haben und Ängste. Bei der Positionierung geht es darum, eine Nische zu finden. Deine Problemlösung könnte sich zum Beispiel nur auf Frauen beziehen oder hochsensible Frauen oder hochsensible Frauen über 40. Je spezifischer du bist, desto eher kennst du die Bedürfnisse und kannst deren Probleme passgenau lösen.

39

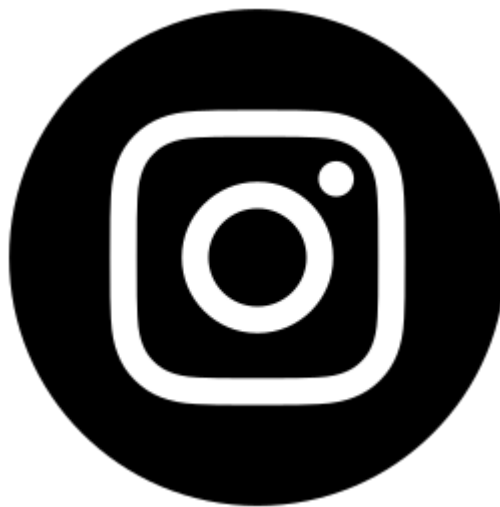
Ich bin Experte für:

Welches Gefühl möchtest du deinem Wunschkunden mitgeben? Wie fühlt sich dein Kunde, wenn er dein Angebot wahrgenommen hat?

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching

Wie kannst du dich mit deinem Produkt von anderen Angeboten abheben?
Was macht dich einzigartig?

Vielen Dank für dein Vertrauen! Ich hoffe, wir sehen uns bald wieder bei
Instagram:



@sonja_kopplin

40

*Shine on,
deine Sonja*

Sonja Kopplin
Sonja Kopplin Coaching