



**Vanessa Freitag,
Glückssuche**

Aus Ihrer Sicht: Was spielt Motivation für eine Rolle, um glücklich und erfolgreich in der Selbständigkeit durchzustarten?

Gerade als Existenzgründer*in ist es nicht immer leicht, motiviert zu bleiben. Man sieht sich mit vielen Herausforderungen konfrontiert und muss auch Rückschläge hinnehmen und lernen mit ihnen umzugehen. Dabei geht oft die Motivation flöten und man fühlt sich wie gelähmt.

Beschäftigt man sich jedoch frühzeitig mit sich selbst und findet mithilfe verschiedener Techniken den Weg dauerhaft glücklich und motiviert in der Selbständigkeit zu sein, meistert man diese Herausforderungen viel leichter und ist auch am Ende erfolgreicher als die „Kolleg*innen“, die sich nicht frühzeitig damit auseinandersetzen.

Und warum ist gerade in der Phase der Existenzgründung das Thema Stressbewältigung von so großer Bedeutung?

In der Phase der Existenzgründung ist es für viele Selbständige schwierig, die eigene Zeit effektiv zu managen, da es so viele unterschiedliche „Baustellen“ gibt. Sie wissen nicht, womit sie anfangen sollen und wie sie ihre Zeit intelligent nutzen können. Daher fühlen sich viele oft



überfordert und gestresst. Das führt dazu, dass sie dann auch nicht mehr so leistungsfähig sind und schnell ins Grübeln kommen, ob der Entschluss sich selbständig zu machen der Richtige war.

Daher ist es wichtig, diesem Anfangsstress mit verschiedenen Hilfsmitteln vorzubeugen. Sie sollten aber auch Maßnahmen in den eigenen Alltag als Selbständige*r integrieren, die Ihnen dabei helfen, mit plötzlich auftretendem Stress heilsam umzugehen.

Zentral ist dabei auch, ein klares Verständnis über die eigene Work-Life-Balance zu gewinnen und sein Leben danach auszurichten. Denn nur so kann man als Selbständige*r auch wirklich glücklich und erfolgreich sein und hat die nötige Energie, das eigene Business voranzubringen. Ansonsten befindet man sich unter Umständen schnell wieder in einem Hamsterrad, dem viele eigentlich entfliehen wollten.

Wie hilft mir der Workshop dabei glücklich und erfolgreich in der Selbständigkeit zu sein?

Der Workshop legt die nötigen Grundlagen für eine glückliche und erfolgreiche Selbständigkeit, indem er vermittelt, wie man seine Zeit intelligent nutzt, auch in vermeintlich schwierigen Situationen motiviert bleibt, mit Stress richtig umgeht, Entspannungstechniken in den (Arbeits-)Alltag integriert und ein klares Verständnis der eigenen Work-Life-Balance gewinnt. So kann man als Selbständige*r voller positiver Energie durchstarten.

Vielen Dank, Frau Freitag!