



10 Geheimnisse, um eine selbstbewusste Gründerin zu werden

... ohne an ständiger Selbstsabotage zu scheitern

In diesem Journal zeige ich dir...

...die 5 typischen **Denkblockaden**, die Frauen daran hindern erfolgreich zu starten, und die dir wahrscheinlich sehr vertraut sind.

... warum du dringend aufhören musst, an dir und deiner Strategie zu zweifeln, und was du stattdessen machen solltest.

... wie du einen klaren Plan für deine Zukunft machst und somit deinem Traum einer erfolgreichen Selbstständigkeit ein Stück näher kommst.

Das exklusive Journal für Gründerinnen



Stefanie Hoben
SH Coaching
Brabantstrasse 24
52511 Geilenkirchen

Persönliches Vorwort

Lieber Leserin,

dieses Journal ist wie für dich gemacht, wenn du eine Frau bist, die bereits den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt hat oder mit dem Gedanken spielt, es zu tun, und dabei vor lauter Selbstzweifeln nicht in die Umsetzung kommt.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit glaubst auch du, dass du noch nicht gut genug für diesen Weg bist, und das alle anderen sowieso viel kompetenter sind.

Außerdem weißt du gar nicht so richtig, womit du anfangen sollst und jeden Tag wirfst du den Plan von gestern wieder über Board.

Wenn du dich in dieser Beschreibung wiederkennst, dann liegt das daran, dass dich deine Selbstsabotage davon abhält endlich loszulegen.

Und wenn du dich nach mehr Klarheit und Selbstbewusstsein sehnst, dann wirst du auf den kommenden Seiten genau die Antworten finden, nach denen du schon lange gesucht hast.

Denn dieses Journal ist keiner dieser zahllosen Ratgeber, wie du sie wahrscheinlich öfters in deinem Postfach findest.

Mein Ziel ist es, dich zu inspirieren, dir wertvolles Expertenwissen an die Hand zu geben und möglicherweise auch den ein oder anderen "AHA - Effekt" bei dir auszulösen.

Und falls mir dies mit dieser Ausgabe gelingt, dann hat mein persönliches Schreiben an dich seinen Zweck voll und ganz erfüllt.

Ich wünsche dir viel Spaß damit!



AUTORIN: Stefanie Hoben
Geschäftsführerin &
Gründerin von SH Coaching

- Krankenschwester
- Pflegedienstleitung Uniklinik AC
- Pflegemanagement B.A
- Systemischer Coach
- Wingwave Coach
- NLP Master
- 5 Jahre Erfahrung in der Selbstständigkeit

5 typische Gedanken, die jede Gründerin kennt



Gedanke 01

Ich bin noch nicht gut genug

Du besuchst eine Weiterbildung nach der nächsten. Zu Hause stapelt sich die Fachliteratur, deine Qualifikationsliste wird länger und länger und trotz allem fühlst du dich immer noch nicht bereit zu starten. Du liebst es, Neues zu lernen, aber mittlerweile nervt es dich einfach nur noch, dass diese Selbstzweifel einfach nicht verschwinden.

Gedanke 02

Bin "ich" wirklich eine Unternehmerin ?

Deinen Freunden und deiner Familie hast du bestimmt schon von deinem Traum erzählt. Wie fühlt sich das für dich an, wenn du sagst "Ich mache mich selbstständig und werde Unternehmerin!" Fremd? Beängstigend? Oder kannst Du es vielleicht gar nicht überzeugend sagen? Diese Zweifel begleiten dich unbewusst jeden Tag und hindern dich daran, deinen Traum der Selbstständigkeit wahr werden zu lassen.

Gedanke 03

Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll

Eigentlich hast du dein Ziel genau vor Augen und siehst dich schon in deinem Unternehmen. Aber wie kommst du dahin? Startkapital, Homepage, Businessplan... Die To-Do-Liste in deinem Kopf wird immer länger und du weißt nicht, womit du anfangen sollst. Kein Wunder, dass du langsam die Lust an der Selbstständigkeit verlierst, wenn schon die Planung soviel Frust mit sich bringt.



Gedanke 04

Familie und Selbstständigkeit - schaffe ich das ?

Bislang war deine Rolle innerhalb deiner Familie klar definiert. Aber was wird sich alles ändern, wenn du dich selbstständig machst? Deine Familie unterstützt dich, aber du fragst dich, ob es nicht doch egoistisch von dir ist, deinen Traum vor die Bedürfnisse deiner Familie zu stellen? Diese innere Zerrissenheit belastet dich sehr und du weißt gar nicht, mit wem du darüber reden sollst.



Gedanke 05

Die Konkurrenz ist viel besser als ich ...

Du verbringst viel Zeit damit, den Markt und deine Mitstreiter*innen in den sozialen Medien zu beobachten. Doch all diese Erfolgsgeschichten und Videos zufriedener Kund*innen schüchtern dich zunehmend ein. Du vergleichst dich ständig mit anderen und mit jedem Video, das du schaust, fühlst du dich kleiner und unbedeutender.



Keine Sorge, diese Gedanken sind zunächst absolut normal und den meisten Gründerinnen bekannt. Was du brauchst, ist eine Strategie, die auf dich und deine individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist und dir hilft, dein Gedankenkarussell zu verlassen und ins Tun zu kommen ...

Auf den nächsten Seiten zeige ich dir, wie du das schaffst ...

IO Geheimnisse, um eine selbstbewusste Gründerin zu werden



Geheimnis 01

Ordnung dein inneres Chaos

Der Erfolg deiner Selbstständigkeit hängt maßgeblich von deiner emotionalen Stabilität ab.

Emotionen können überwältigend sein. Angst kann dich lähmen, Sorge hält dich Nachts wach, und Unsicherheit bringt dich dazu, übereilte und unkluge Entscheidungen zu treffen. Und all das sollte dir als Unternehmerin auf gar keinen Fall passieren.

Du musst unbedingt aufhören, dein emotionales Chaos zu ignorieren und zu hoffen, dass es sich von ganz alleine entwirrt.

Es führt gar kein Weg daran vorbei, dass du deiner Gefühlswelt noch einmal völlig neu begegnest.

Die meisten Menschen widmen sich ihren Gefühlen eher ungern. Sie fühlen sich als Opfer ihrer Gefühle und sehen die Schuld dafür in ihrer Umgebung. Doch du bist nicht wie die meisten

Mache dich auf den Weg, deine Emotionen zu erkennen, zu verstehen, zu steuern und für dich zu nutzen. Du wirst spüren, wie der Kontakt zu deinen Gefühlen deine neue Superkraft wird!



Geheimnis 02

Prüfe deine Ausreden

In diesem Schritt nimmst du dich und deine täglichen Gedanken mal ganz genau unter die Lupe. Je konkreter du hier wirst, umso besser - schreib dir ruhig mal alles auf, was du so über dich und deine Selbstständigkeit denkst.

“Irgendwie ist es noch nicht der richtige Zeitpunkt.”

“Ich sollte noch warten, bis ich mehr Energie habe.”

“Ich brauche erst noch mehr Erfahrung.”

Du darfst gerne mal überprüfen, ob solche oder ähnliche Gedanken möglicherweise nur deine ganz persönlichen Entschuldigungen sind, um nicht zu handeln.

Sind deine Ausreden Angst vor Fehlern? Oder müssen sich tatsächlich noch Umstände ändern? Brauchst du noch mehr Vorbereitung?

Je früher du dich deinen Ausreden stellst und herausfindest, wovor sie dich in Wirklichkeit schützen wollen, umso schneller kannst du beginnen!





Geheimnis 03

Konkretisiere dein Ziel

Der dritte und wahrscheinlich wichtigste Geheimtipp für einen erfolgreichen Start in dein Business klingt recht banal, ist aber unfassbar wirksam .

Wie klar siehst du deine berufliche Zukunft vor Dir?

Denkst du vielleicht auch manchmal , dass es besser ist, erstmal überschaubare, kleinere Ziele zu haben anstatt unerreichbare Luftschlösser zu bauen?

Es ist wirklich essentiell wichtig, dass du deinen vagen Wunsch einer Selbstständigkeit in eine konkrete Vision umwandelst, denn dein Unterbewusstsein braucht diese Bilder als Routenplaner für deinen Weg.

Unser Gehirn funktioniert an dieser Stelle wie ein Navi - nur wenn du weißt, wo du hin willst , kannst du dort auch ankommen.

Wenn du es dir vorstellen kannst, hast du schon den halben Weg zurückgelegt!



Geheimnis 04

Umgib dich mit erfolgreichen Menschen

Jetzt mal ganz ehrlich ... Mit wem hast du dich zu letzt über deine Business-Idee ausgetauscht? Erinnerst du dich?

Wie war das so? Hat dich das Gespräch deinem Ziel näher gebracht? Wahrscheinlich nicht , oder?

Fang an , dich mit Menschen zu umgeben und auszutauschen, die deinen Weg schon erfolgreich gegangen sind und dich deinem Ziel etwas näher bringen.

Es ist nachweislich so, dass die Energie, mit der wir uns umgeben, uns mitzieht. Also umgib dich mit positiven, optimistischen und erfolgreichen Menschen, die die gleichen Ziele haben wie du, und die das schon erreicht haben, was du in einigen Jahren auch erreicht haben willst. Diese Menschen werden dich motivieren, inspirieren und zu Höchstleistung antreiben.





Geheimnis 05

Verlasse deine Komfortzone

Vielleicht willst du insgeheim das nächste Geheimnis gar nicht hören.

Du musst deine Komfortzone verlassen, um eine erfolgreiche Unternehmerin zu werden.

Was wie der Spruch einer abgedroschenen Kneipenpostkarte klingt, ist jedoch einer der wichtigsten unternehmerischen Grundsätze.

Du darfst lernen, dass Wachstum nur dann stattfindet, wenn du Neues wagst und dich Herausforderungen stellst. Du kannst dein volles Potential erst dann entfalten, wenn du bereit bist neue Wege zu gehen.



Geheimnis 06

Bescheidenheit ist fehl am Platz

Hast du schonmal einen erfolgreichen und gleichzeitig bescheidenen Unternehmer kennengelernt oder in den Medien gesehen? Na...?

Wir Frauen werden häufig von klein auf zu Bescheidenheit und Demut angehalten und davor gewarnt mit Erfolgen zu prahlen, da dies schnell mit Eitelkeit verwechselt werden kann und Arroganz uns sozial isoliert.

Als zukünftige erfolgreiche Unternehmerin darfst und musst du jetzt schnellstmöglich lernen, deine Stärken, deine Fähigkeiten und dein Business stolz und überzeugend zu vertreten. Du darfst lernen, das es eine sehr gesunde Balance zwischen Arroganz und Selbstzweifeln gibt.





Geheimnis 07

Schäme Dich nie für Unwissenheit

Als angehende oder junge Unternehmerin gibt es besonders am Anfang Momente, in denen du dich auf völlig unbekanntes Terrain begibst. Und viele machen hier einen der größten Gründerfehler:

Sie schämen sich für ihre Unwissenheit oder wollen das Geld sparen, das die Verpflichtung eines Experten kosten würde.

Mach dir bewusst, dass es schon immer Menschen gab, die dieses oder ein ähnliches Problem bereits erfolgreich gemeistert haben.

Eine erfolgreiche Unternehmerin versteht, dass es in Ordnung ist, Fragen zu stellen, nach Antworten zu suchen und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Unwissenheit ist der erste Schritt zur Erkenntnis und zum Erfolg.

Also suche Dir Experten, die dich unterstützen und Antworten auf deine Fragen haben!



Geheimnis 08

Vergleichen lohnt sich nicht

Vergleiche mit anderen sind verführerisch, besonders in Zeiten der sozialen Medien. Aber sie können deine unternehmerische Reise belasten. In der Welt des "Selbständig-Seins" gibt es unendlich viele Geschichten von Erfolg und Misserfolg, aber welche siehst du in den sozialen Medien? Richtig ... die "Erfolgsstories". Und diese suggerieren dir, dass alle erfolgreich sind außer DIR.

Nutze die Vielfalt der Geschichten anderer als Inspiration, aber lass dich nicht von ihnen definieren!

Denn die erfolgreichsten Gründerinnen haben gelernt, dass der wahre Maßstab für Erfolg darin besteht, die eigenen Stärken auszubauen und nicht mit denen der anderen Menschen zu vergleichen.





Geheimnis 09

Die richtigen Dinge in der richtigen Reihenfolge tun

Du hast tausend Dinge im Kopf, fängst immer mal wieder an deine To-Do-Liste abzuarbeiten oder neu zu schreiben, aber so richtig weiter kommst du damit nicht.

Selbstständig zu sein heißt unter anderem, klug zu planen und einen Überblick über alle strategischen Schritte zu haben. Doch häufig beschäftigen wir uns eher mit der Frage "WIE mache ich dies oder jenes?" als mit der zunächst viel wichtigeren Frage "WANN muss ich WAS machen, um erfolgreich zu starten?"

Du siehst, es ist zweitrangig, wie die einzelnen Schritte später konkret umgesetzt werden. Wichtig ist nur, dass du sie alle kennst und in eine sinnvolle Reihenfolge bringst.



Geheimnis 10

Hör auf, dich mit bruchstückhaften Informationen zu überfluten

Im digitalen Zeitalter scheint es leicht, sich Wissen im Internet anzulesen. Aber statt Klarheit zu gewinnen, fühlst du dich oft nur noch verwirrt.

Jeder scheint Ratschläge und Tipps zu geben, und oft genug widersprechen sich diese Informationen sogar. Da ist es leicht, den Überblick zu verlieren und sich frustriert zu fühlen.

Also: suche gezielt nach verlässlichen Expert*innen die dich genau in deinen Themen beraten können. Finde heraus, in welchen Bereichen dir Wissen fehlt, und suche Dir eine verlässliche Quelle, die dir diese Informationen gut aufbereitet geben kann.

Es ist an der Zeit, auf Qualität und Relevanz zu setzen!



Willst du erfahren, wie deine Reise aussehen könnte?

Auf den nächsten Seiten bekommst du einen exklusiven Einblick in die Zusammenarbeit mit mir.

Alternativ kannst du auch eine kostenlose telefonische Beratung auf www.stefanie-hoben.com buchen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

1 Du erhältst ein kostenloses Erstgespräch mit mir

In dieser kostenlosen telefonischen Beratung lernen wir beide uns kennen. Du hast hier die Möglichkeit mir genau zu beschreiben, wie deine aktuelle Situation aussieht und welche Themen dich beschäftigen.

Wenn ich mir einen Überblick über deine Anliegen geschafft habe, kann ich dir unmittelbar sagen, ob ich dir eine optimale Unterstützung anbieten kann. Ist dies der Fall und die Chemie stimmt zwischen uns beiden, nehme ich mir im nächsten Schritt 60-90 Minuten Zeit für dein ganz individuelles Strategiegelgespräch.



2 Wir entwickeln ein für dich maßgeschneidertes Leistungspaket

In diesem Strategiegelgespräch entwickeln wir gemeinsam ein unwiderstehliches Angebot und passen dies optimal auf deine Anliegen an. Wir klären sämtliche Themen rund um deine Selbstzweifel, deine Selbstsabotage und die fehlende Klarheit bezüglich deiner Selbstständigkeit. Nachdem wir gesprochen haben, wirst du eine klare Vorstellung haben, wie sich unsere gemeinsame Arbeit gestalten wird und wie ich dir helfen kann.



3 Wir bringen Ordnung in dein emotionales Chaos

Nun schauen wir uns gemeinsam an, was dich daran hindert endlich durchzustarten oder eine klare Entscheidung zu treffen. Gemeinsam sortieren wir dein Gefühlsdurcheinander und finden die Ursache für deine Blockaden. Dadurch wirst du schon viel mehr Klarheit gewinnen und endlich genau wissen, was deine nächsten Schritte sind.



4 Du lernst alles über die Steuerung deiner Gefühle

In dieser Phase wirst du zur Gefühlsexpertin. Du erhältst umfassende Arbeitsmaterialien und 1:1 Support zum Thema emotionale Intelligenz. Wir verbinden hier die Theorie mit der Praxis und du wirst in individuellen Trainingseinheiten wortwörtlich "fühlen" wie sich dein Verhältnis zu deinen Emotionen positiv verändert. Am Ende dieser Phase wirst du wissen, wie dein Weg aussieht und du wirst in der Lage sein, schnelle Entscheidungen zu treffen.



5 Gemeinsam entwickeln wir einen Schritt-für-Schritt-Plan

Gemeinsam entwickeln wir einen Schritt-für-Schritt-Plan, der es dir ermöglicht, mit einem gestärkten Selbstbewusstsein und neuer Energie deinen Weg in die Zukunft zu gehen. In diesem Prozess arbeiten wir eng zusammen, um deine Ziele und Wünsche zu identifizieren, Hindernisse zu überwinden und konkrete Schritte zur Verwirklichung deiner Träume zu planen. Der Fokus liegt darauf, dir das Vertrauen und die Werkzeuge zu geben, um erfolgreich und selbstbewusst in deine vielversprechende Zukunft zu starten.



SCAN ME



A portrait of Stefanie Hoben, a woman with curly blonde hair, wearing a grey leather jacket over a black turtleneck and a black skirt. She is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a blurred outdoor setting with a stone wall.

Über die Gründerin Stefanie Hoben

Ob in ihrer Tätigkeit als Top-Managerin oder als selbstständiger Coach, Stefanie hat in den letzten 15 Jahren ihren Fokus immer auf Frauen und ihr Selbstbild im Beruf gelegt.

Immer wieder stellte sie fest, dass Frauen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit mit einzigartigen Herausforderungen und Unsicherheiten konfrontiert sind, die spezifische Unterstützung erfordern.

Aus diesem Grund hat Stefanie es sich zur Mission gemacht, ein Konzept zu entwickeln, das sich voll und ganz auf die Bedürfnisse und Ziele selbstständiger Frauen fokussiert und ihnen hilft, ihre Träume zu verwirklichen.

So sieht unsere Zusammenarbeit aus:

Wöchentliche Live Calls



Ich gebe dir genau die individuelle Betreuung, die du in deiner aktuellen Situation brauchst. Bei mir erhältst du kein allgemein gültiges Produkt, sondern eine empathische und persönliche Betreuung, die dich an dein Ziel begleitet.

Dokumente & Videos



Damit du nie den Überblick verlierst, bekommst du alle Arbeitsmaterialien und Informationen, die du zur Vor- und Nachbereitung unserer Gespräche benötigst als Dokument oder Video zur Verfügung gestellt.

WhatsApp-Support



Auf unkomplizierte Art werden dir hier deine individuellen Fragen kompetent und persönlich beantwortet. Durch konstante Feedbackschleifen stelle ich sicher, dass du deine Aufgaben genau kennst und jederzeit den Überblick behältst.

5 Fragen, die ich häufig gestellt bekomme:



Warum bietest du das Erst- und Strategiegespräch kostenlos an?

Ich bin absolut überzeugt von meiner Dienstleistung, sodass ich gerne in Vorleistung gehe. Der Coachingmarkt ist leider voller Menschen, die dir nicht wirklich helfen können. Daher gebe ich dir die Möglichkeit, dir ein Bild von mir und meiner Arbeit zu machen. Natürlich freue ich mich, dich danach als Klientin begrüßen zu dürfen, aber nur, wenn du wirklich davon überzeugt bist und auch die zwischenmenschliche Chemie stimmt.

Wie schnell bekomme ich einen Termin für ein Erstgespräch?

Wenn du dich über www.stefanie-hoben.com bei mir meldest, finden wir in der Regel innerhalb von 1-2 Werktagen eine Möglichkeit ein Erstgespräch zu führen.



Wie lange dauert unsere Zusammenarbeit?

Abhängig von deiner Ausgangssituation und deinen angestrebten Zielen begleite ich dich aktiv zwischen 3 und 12 Monaten. Erste Ergebnisse stellen sich bei meinen Kundinnen in der Regel nach 4-6 Wochen ein. Da mein Angebot von eher einfacher Entscheidungsfindung bis zu komplexen Gründungsbegleitungen reicht, ist die Laufzeit sehr individuell.



Ich weiß noch gar nicht genau, ob bzw. womit ich mich Selbstständig machen will. Kann ich mich dann trotzdem bei dir melden ?

Ja, gerade dann ist mein Angebot geeignet für dich. Je früher Du Klarheit für dich und deinen Weg erlangst, umso strukturierter und geplanter kannst du deine Zukunft gestalten! Viele Frauen verschwenden wertvolle Zeit ihres Lebens mit dem "Warten auf den richtigen Zeitpunkt". Mit meiner Unterstützung findest du zügig heraus, was du möchtest, und wohin dein Weg dich führen soll.



Was unterscheidet dich von anderen Gründungscoaches ?

Im Unterschied zu anderen Kolleg*innen kenne ich alle Facetten der Berufswelt. Als Angestellte, als Vorgesetzte und als Gründerin kann ich deine Themen aus jeder Perspektive betrachten. Durch meinen langjährigen Fokus auf Frauen und ihre Herausforderungen in der Berufswelt, weiß ich genau, wie ich Dir helfen kann.

Schlusswort

Liebe Leserin,

Bevor dieses Journal endet, möchte ich gern noch einige persönliche Worte an dich richten.

Ich hoffe, die Informationen in diesem Journal konnten dich inspirieren, dir Mut machen und dir möglicherweise neue Perspektiven eröffnen.

Durch meine eigene Gründungszeit und die Zusammenarbeit mit hunderten Frauen weiß ich ganz genau, wie lähmend Selbstzweifel und fehlende Perspektive sein können und wie wundervoll dieses Gefühl ist, endlich Klarheit und Selbstbewusstsein zu spüren.

Wenn es eine Sache gibt, die du aus dieser Lektüre mitnehmen solltest, dann ist es die Überzeugung, dass du mit deinen Sorgen nicht alleine bist und es definitiv für deine aktuelle Situation eine Lösung gibt.

Deswegen lade ich dich herzlich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein.

Ich freue mich bereits jetzt darauf, dich näher kennenzulernen.

Mit herzlichen Grüßen und bis bald!

Deine Stefanie Hoben



Stefanie Hoben



Willst auch DU die notwendige Klarheit und das Selbstbewusstsein für Erfolg erlangen, ohne an ständiger Selbstsabotage zu scheitern?

Dann sichere dir jetzt deine kostenlose Beratung auf www.stefanie-hoben.com

