

Jennifer Rogalski-Koschel

Inuition im Business

BACK TO *Business*

Für ein Business, das dir mehr gibt,
als es nimmt

**Ein ehrlicher
Check-in für dein
Business und
deine Energie.**

ZURÜCK IN *deine Energie*

Diese PDF ist kein Plan, der dich optimieren soll. Kein Ort für neue Ziele oder den nächsten großen Schritt.

Sie ist eine Einladung. Eine Einladung, dich wieder zu spüren. Dir selbst zu begegnen, ohne zu müssen. Ohne zu leisten. Einfach nur da zu sein – und hinzuhören, was in dir gerade wirklich los ist.

Deine Energie ist erschöpft. Nicht, weil du nichts tust – sondern weil du zu lange über dich selbst hinweggehst. Weil du gelernt hast, zu funktionieren, durchzuhalten, weiterzumachen. Und genau deshalb bist du hier.

Du bist müde. Frustriert. Leer. Nicht, weil du dein Business nicht mehr liebst – sondern weil du dich darin nicht mehr wiedererkennst. Du hast so viel aufgebaut, so viel gegeben. Und trotzdem fühlt es sich schwer an. Als wärst du irgendwo auf dem Weg abgebogen und hättest vergessen, wo du eigentlich hinwolltest.

Was jetzt kommt, ist kein Fahrplan. Keine Strategie. Die nächsten Seiten laden dich ein, ehrlich mit dir zu werden. Sie helfen dir zu verstehen, warum deine Energie nicht mehr fließt. Warum es sich gerade eng anfühlt. Und wie du wieder in Verbindung kommst – mit dir, mit deinem inneren Antrieb, mit dem Gefühl von Leichtigkeit, das einmal da war.

Es geht nicht darum, dein Business neu zu erfinden. Es geht darum, deine Energie wieder auszurichten. Damit du wieder spürst, warum du losgegangen bist – und wie sich ein Business anfühlt, das dich trägt, statt dich zu erschöpfen.

„ES IST NICHT DEIN
BUSINESS, DAS
DICH AUSLAUGT.
ES IST DIE ART,
WIE DU DICH DARIN
VERLOREN HAST.
ZEIT, DICH
ZURÜCKZUHOLEN.“

MEIN WORT

an dich

Als ich mein Business 2013 gestartet habe, war es alles andere als leicht. Es gab so viele Tage voller Zweifel, Momente, in denen ich dachte: „Ist das diesen Stress wert? Vielleicht ist das doch nichts für mich.“

Und Zeiten, in denen ich nur noch funktioniert habe – im Autopilot, ohne Freude. Hauptsache, es kommt irgendwie Geld in die Kasse. Auf Kosten meiner Energie und Lebensfreude.

Doch genau durch diese Erfahrungen habe ich erkannt:
Energie ist der Schlüssel.

Wenn du deine Energie veränderst, verändert sich alles – dein Blick auf dich, deine Entscheidungen, dein Business.

Und genau dafür bist du jetzt hier!



Lass' uns in Kontakt treten:

jen@intuitionimbusiness.de

insta: [@jen.im.flow](https://www.instagram.com/jen.im.flow)





ENERGY
Check-In

CHECK-IN DEINER *Business-Energie*

Wie schwingt deine Business-Energie gerade?

Bevor du weitergehst, ist es hilfreich, kurz innezuhalten und ehrlich hinzuspüren. Nicht, um dich zu bewerten. Sondern um zu verstehen, wo du gerade stehst. Dieser Energy Check ist kein Test, den du bestehen musst. Er ist ein Moment der Selbstwahrnehmung. Ein kleiner Stopp, um deinem inneren Zustand eine Stimme zu geben.

Wenn du an dein Business denkst, was spürst du?

- Ich freue mich darauf oder spüre eine ruhige Zuversicht. (C)
- Es ist gemischt – manchmal Motivation, manchmal Schwere. (B)
- Ich fühle mich müde oder überfordert, bevor der Tag beginnt. (A)

Wie fühlt sich dein Tag meistens an?

- Es schwankt – manche Tage laufen, andere sind zäh. (B)
- Ich fühle mich oft müde oder schnell erschöpft. (A)
- Ich finde gut in meinen Rhythmus und komme meist ganz gut durch den Tag. (C)

Was passiert in dir, wenn Herausforderungen auftauchen?

- Es fühlt sich schnell überwältigend oder blockierend an. (A)
- Ich bleibe innerlich relativ ruhig und suche nach Lösungen. (C)
- Es stresst mich, aber ich komme meistens irgendwie durch. (B)

Wenn du an dein Business denkst – welches Gefühl ist am stärksten?

- Eine Mischung aus Pflicht, Verantwortung und gelegentlicher Freude. (B)
- Anspannung, Druck und / oder Frust. (A)
- Verbundenheit, Sinn oder ein inneres „Ja“. (C)

Wie klar fühlst du dich gerade in deiner Ausrichtung?

- Ich habe eine grobe Richtung, aber vieles fühlt sich noch unscharf an. (B)
- Ich fühle mich eher orientierungslos oder innerlich zerrissen. (A)
- Ich weiß ziemlich gut, wo ich stehe und wohin ich will. (C)

Wie erlebst du deine Energie im Alltag?

- Oft erschöpft oder schnell aufgebraucht. (A)
- Meistens stabil und ausreichend. (C)
- Schwankend – es gibt gute und herausfordernde Phasen. (B)

Wie leicht fällt es dir im Moment, Dinge umzusetzen?

- Ich schiebe vieles auf oder fühle mich schnell blockiert. (A)
- Ich brauche öfter Überwindung, aber es geht Schritt für Schritt. (B)
- Ich komme gut ins Tun und bleibe dran. (C)

Wie sehr spürst du noch die Energie, mit der du dein Business gestartet hast?

- Ich spüre sie noch deutlich in mir. (C)
- Manchmal ja, manchmal verliere ich den Kontakt dazu. (B)
- Im Moment fühle ich mich eher weit davon entfernt. (A)

Wie gehst du mit Druck und Erwartungen um?

- Es beeinflusst mich, aber ich finde immer wieder zurück. (B)
- Es setzt mich stark unter Stress und raubt mir Energie. (A)
- Ich kann mich meistens innerlich davon abgrenzen. (C)

Wie fühlt sich dein Business insgesamt für dich gerade an?

- Machbar, aber anstrengend. (B)
- Schwer, zäh oder belastend. (A)
- Stimmig und tragfähig. (C)

Wie sehr vertraust du dir und deinem Weg im Moment?

- Mal mehr, mal weniger – Zweifel sind oft mit dabei. (B)
- Eher wenig – Unsicherheit bestimmt viele meiner Gedanken. (A)
- Ziemlich – auch wenn nicht immer alles klar ist. (C)

Was fühlst du, wenn du an die Zukunft denkst?

- Neugier mit Unsicherheit gemischt. (B)
- Sorge, Druck oder innere Anspannung. (A)
- Zuversicht oder eine leise Vorfriede. (C)

DEINE *Auswertung*

Diese Auswertung ist kein Urteil. Sie ist eine Momentaufnahme. Dein inneres System spricht in Phasen – und jede Phase hat ihren Sinn. Bevor du weitergehst: Egal, welcher Buchstabe bei dir überwiegt, diese Auswertung sagt nichts über deinen Wert. Nichts über deine Fähigkeiten. Nichts über das Potenzial deiner Idee. Sie beschreibt nur deinen jetzigen inneren Zustand. Und der darf sich verändern. Nicht durch Druck. Nicht durch Optimierung. Sondern durch ehrliche Verbindung mit dir selbst.

A

Mehrheit A – Du funktionierst gerade mehr, als dass du dich führst

Im Moment bist du sehr im Tun. Dein Business läuft, Aufgaben werden erledigt, Verantwortung wird getragen. Vieles hältst du zusammen, vieles stemmst du. Und genau das kostet Kraft. Nicht, weil du es nicht kannst, sondern weil dein Fokus gerade stark im Außen liegt und weniger bei dir selbst.

Dieses Ergebnis sagt nichts darüber, ob du für die Selbstständigkeit gemacht bist. Es sagt nichts darüber, ob deine Idee gut ist oder ob dein Weg richtig ist. Es zeigt nur, dass dein System gerade im Dauerbetrieb ist. Dass du mehr trägst, als du aus dir heraus nährst. Dass dein Business im Moment mehr Energie von dir nimmt, als es dir zurückgibt.

Das hier ist kein Zeichen, dass etwas falsch läuft. Es ist ein Zeichen, dass du dich selbst wieder stärker mitnehmen darfst. Nicht, um weniger zu leisten. Sondern um dich wieder zu führen, statt dich nur durch den Alltag und die To-dos tragen zu lassen. Dieses Workbook beginnt genau hier: bei dir. Bei deinem Tempo. Bei deiner inneren Ordnung.



B

Mehrheit B – Du bist in Bewegung und sortierst dich neu

Du bist nicht im Stillstand. In dir arbeitet etwas. Dein Inneres ist dabei, Dinge neu zu ordnen. Es gibt Bereiche, die sich stimmig anfühlen, und andere, die sich schwer oder unklar anfühlen. Dein System ist nicht blockiert – es ist in Veränderung.

Dieses Ergebnis sagt nichts über deine Fähigkeiten oder über die Tragfähigkeit deiner Idee. Es zeigt, dass du dich innerlich neu ausrichtest. Dass du spürst, dass etwas anders werden darf. Dass du nicht mehr einfach nur weitermachst wie bisher, sondern beginnst, genauer hinzuhören.

Genau hier entsteht Klarheit. Nicht durch Druck. Nicht durch schnelle Antworten. Sondern durch ehrliches Hinschauen. Dieses Workbook ist für diese Phase da. Nicht, um dich irgendwohin zu schieben, sondern um dir zu helfen, deine eigene Richtung wieder deutlicher zu spüren.



C

Mehrheit C – Du bist gut mit dir und deinem Business verbunden

Du hast gerade Zugang zu dir. Du spürst, was für dich stimmig ist. Dein Business fühlt sich nicht nur nach Pflicht an, sondern nach Richtung. Du orientierst dich an deinem inneren Kompass und nicht nur an dem, was von außen kommt.

Das bedeutet nicht, dass alles leicht ist. Es bedeutet, dass du bei dir bleibst, auch wenn es anspruchsvoll wird. Dass du dich nicht verlierst, wenn es viel wird. Dass du dich selbst als Maßstab behältst.

Dieses Ergebnis ist kein Ziel und kein Status. Es ist eine Verbindung, die du pflegst. Dieses Workbook ist für dich keine Korrektur, sondern eine Vertiefung. Eine Einladung, diese Verbindung zu dir selbst bewusst zu halten – und dein Business weiter aus genau dieser inneren Klarheit heraus zu gestalten.



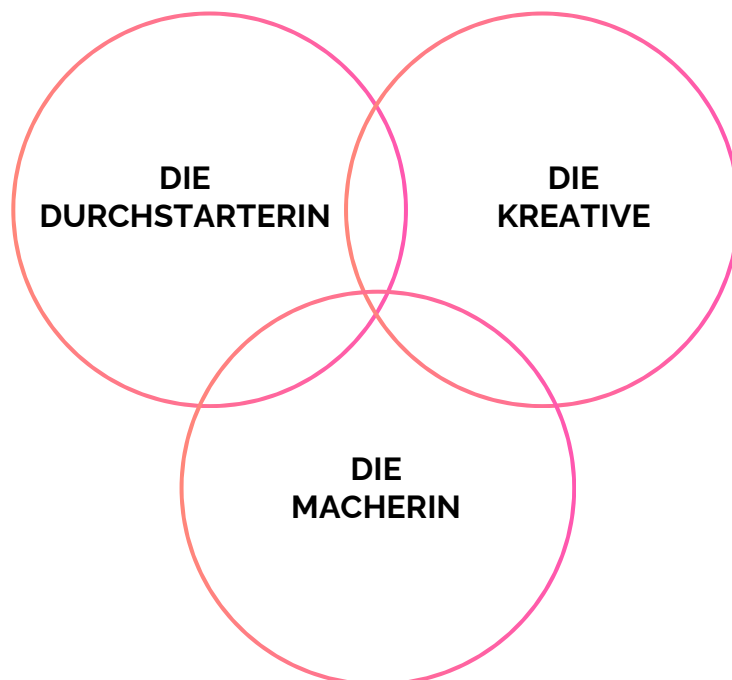
WELCHER
Business-Typ
BIST DU?

WELCHER *Business-Typ bist du?*

Erkennen, wo du stehst – um wieder bei dir anzukommen.

Manchmal fühlt es sich an, als würden wir feststecken – obwohl wir längst losgelaufen sind. Du hast geplant, gemacht, gegeben. Und trotzdem: Irgendetwas zieht. Vielleicht hast du dein eigenes Tempo verloren, vielleicht dein Warum.

Manchmal hilft es, einen Schritt zurückzutreten. Nicht um aufzugeben, sondern um dich wieder zu spüren – jenseits von Erwartungen, Strukturen und To-do-Listen. Diese drei Business-Typen zeigen dir keine Schublade, sondern einen Spiegel. Vielleicht erkennst du dich in einem davon wieder. Vielleicht in mehreren. Lass dir Zeit beim Lesen. Und schau mit offenem Herzen hin, wo du gerade stehst.



DIE *Durchstarterin*

Du warst bereit. Und dann kam der Stillstand.

Du hattest eine klare Vorstellung. Dein Angebot stand, du warst sichtbar, dein Launch war vorbereitet – vielleicht hast du sogar schon erste Rückmeldungen bekommen. Du warst motiviert, klar, voller Vorfreude. Und dann kam der Punkt, an dem alles stagnierte. Nicht, weil du nichts getan hättest. Sondern weil dein System nicht mehr mitkam.

Plötzlich hast du dich selbst nicht mehr gespürt. Du warst draußen – sichtbar, leistungsbereit – aber innerlich warst du wie abgeschnitten. Unsicher. Fragend. Erschöpft.



Jetzt wird's ehrlich

Es lag nicht an deinem Produkt. Nicht an deiner Idee. Nicht daran, dass du „etwas übersehen“ hast.

Vielleicht war es sogar erfolgreich. Vielleicht gab es erste Buchungen, ein paar tolle Rückmeldungen, Menschen, die dein Angebot verstanden haben. Und trotzdem: Du hast aufgehört. Nicht, weil es nicht funktioniert hat – sondern weil es funktioniert hat. Und das war zu viel.

Denn genau da kommt oft eine viel tiefere Angst ins Spiel: Die Angst vor Sichtbarkeit. Die Angst vor der Verantwortung, die mit Wachstum kommt. Die Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen – von außen oder von dir selbst. Du hattest dich gezeigt, es lief, du konntest etwas halten. Und dein System sagte: Stopp. Das ist zu groß. Zu neu. Zu viel.

Oder du hast alles gegeben und nichts kam zurück. Zumindest nicht das, was du dir erhofft hattest. Kein Hype. Kein Verkaufsrekord. Und das war der Moment, in dem du beschlossen hast, lieber leise weiterzumachen – anstatt dich dem Gefühl zu stellen, enttäuscht worden zu sein. Statt dran zu bleiben, hast du das nächste Projekt begonnen. Mit dem Gedanken: „Das passt einfach noch nicht – ich probier was anderes.“ Und so drehst du dich weiter. Immer mit Energie – aber nie mit wirklichem Halt.



Was wirklich passiert ist

Sichtbar zu sein ist kein kleines Ding. Es ist eine Konfrontation mit dir selbst. Du stellst dich der Welt. Zeigst, was du kannst, was du willst, was du zu geben hast. Und in genau diesem Moment wird deine größte Sehnsucht – gesehen zu werden – zur größten inneren Herausforderung. Denn gesehen zu werden heißt auch, angreifbar zu sein. Und: Verantwortung zu tragen. Für deine Worte. Für deine Energie. Für deine Entscheidung, diesen Weg zu gehen.

Das ist der Punkt, an dem viele wieder einbrechen. Nicht, weil sie nicht bereit wären – sondern weil das System diesen Druck nicht kennt. Weil es unsicher wird, sobald der äußere Erfolg innerlich nichts trägt. Und dann nimmst du dich zurück. Nicht aus Schwäche. Sondern aus Schutz.

Worauf es jetzt ankommt

Wenn du möchtest, dass dein Business dich trägt, darfst du lernen, dich selbst zu halten – in all dem. In der Stille. Im Feedback. In der Resonanz, die ausbleibt. Und in der, die dich überrollt.

Ich liebe Performance-Marketing. Nicht, weil es glänzt – sondern weil es klar ist. Es gibt dir Daten. Feedback. Rückmeldung. Ohne Drama. Du siehst, was funktioniert – und was nicht. Aber dafür musst du sichtbar bleiben. Wiederholen. Prüfen. Nicht aufgeben, wenn der erste Versuch nicht laut genug war.

Hör auf, dich ständig zu fragen, ob du gut genug bist. Hör auf, neue Projekte zu basteln, nur um der Leere zu entkommen. Mach dir einen Plan. Einen echten. Und zieh durch – nicht für andere, sondern für dich. Vielleicht ist es ein wöchentlicher Call. Ein Live-Webinar. Ein Angebot, das du regelmäßig teilst. Und ja: auch wenn nur eine Person da ist. Sie zählt. Du zählst.



Ich glaub an dich. Jetzt du auch.

Wenn du heute nicht an dich glauben kannst – dann lass dir von mir sagen: Ich tue es. Ich weiß, dass du losgegangen bist, weil du etwas zu geben hast. Und genau deshalb darfst du wieder losgehen.

Nicht mit Druck, sondern mit Klarheit. Nicht mit Angst, sondern mit Haltung. Und mit dem Wissen: Du bist nicht am Anfang – du bist mittendrin. Und du darfst genau hier anfangen, dich zu halten.

DIE KREATIVE

mit 1000 Ideen

Du brennst für so viel – aber verlierst dich im Dazwischen.

Dein Kopf ist ein Feuerwerk. Ideen, Visionen, Bilder, Projekte – alles ist lebendig, alles in Bewegung. Du bist inspiriert, wach, du spürst, dass in dir so viel möglich ist. Vielleicht hast du eine ganze Liste mit Ideen aufgeschrieben. Vielleicht sogar schon ein Design, einen Titel, einen Launchplan. Aber du kommst nicht ins Ziel. Stattdessen steckst du mittendrin fest. Du springst von einer Idee zur nächsten – nicht, weil du nicht willst, sondern weil du spürst: So vieles fühlt sich richtig an. Und gleichzeitig überfordert dich genau das. Deine Energie verteilt sich – aber sie bündelt sich nicht. Und irgendwann fällst du in dich zusammen. Nicht, weil du zu viel gedacht hast. Sondern weil du dir selbst keinen Halt gegeben hast.



Jetzt wird's ehrlich

Es geht nicht darum, dich zu bremsen oder kleiner zu machen. Es geht darum, dass du endlich erkennst, was dein größtes Talent gleichzeitig zu deinem größten Engpass macht: Deine Kreativität ist grenzenlos – aber sie braucht einen Rahmen.

Du wartest darauf, dass die perfekte Idee kommt. Die, bei der du das Gefühl hast: Jetzt weiß ich's sicher.

Und dann kommt sie. Du beginnst. Und eine Woche später taucht eine neue Idee auf, die noch schöner, noch klarer, noch aufregender klingt. Und schon bist du wieder im Anfang. Im Sammeln. Im Träumen. Aber nie im Umsetzen.

Nicht, weil du unentschlossen bist. Sondern weil du Angst hast, dich festzulegen. Denn dann würdest du dich gleichzeitig gegen alle anderen Möglichkeiten entscheiden. Und das fühlt sich an wie Verlust. Also bleibst du lieber im Dazwischen – inspiriert, aber ohne Richtung.



Was wirklich passiert ist

Wenn du viele Ideen hast, heißt das: Du bist offen. Du spürst Trends, Bedürfnisse, Potenziale. Aber genau diese Offenheit kann dich auch blockieren, wenn du dich nicht bewusst entscheidest. Denn je mehr Optionen du zulässt, desto mehr Energie verlierst du. Irgendwann bist du müde – nicht, weil du nichts geschafft hättest. Sondern weil du innerlich ständig in Bewegung bist. Immer weiter, immer wieder anders. Und ganz leise kommt dieser Gedanke: Ich krieg nichts zu Ende. Und mit ihm die Scham, die dich wieder klein macht.

Du bist nicht chaotisch. Du brauchst nur eine Struktur, die dich nicht einengt, sondern trägt. Einen Raum, in dem du deine Ideen sortieren kannst – und dann bewusst wählst. Nicht aus Angst, etwas zu verpassen. Sondern aus der Klarheit: Das bin ich. Das trage ich in die Welt.

Worauf es jetzt ankommt

Du brauchst nicht weniger Ideen. Du brauchst eine klare Entscheidung. Und dann eine Strategie, wie du dabei bleibst – ohne dich selbst zu verlieren. Vielleicht brauchst du ein Board, auf dem du alle Ideen parken darfst, die gerade nicht dran sind. Vielleicht eine Wochenstruktur, in der du Raum hast für Kreation und Umsetzung. Vielleicht ein:e Sparringspartner:in, die dir hilft, dich regelmäßig zu fokussieren.

Aber vor allem brauchst du eins: das Vertrauen, dass Tiefe nur entsteht, wenn du dabeibleibst. Wenn du dir treu bleibst. Wenn du nicht jedes Mal wieder bei Null anfängst, sondern dich durch deine eigene Klarheit befreist.

Kreativität braucht Freiheit. Aber sie braucht auch Commitment. Sonst bleibt sie immer nur ein Versprechen.



Ich glaub an dich. Jetzt du auch.

Du musst nicht alles gleichzeitig umsetzen. Du musst nur anfangen, dich selbst zu führen – liebevoll, klar, verbunden.

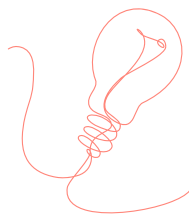
Du darfst deiner Kreativität Raum geben. Aber du darfst auch lernen, sie zu halten. Und wenn du heute spürst, dass du dich verzettelst – dann atme. Entscheide. Und geh den einen Weg, der sich am meisten nach dir anfühlt. Du musst nicht perfekt starten. Du musst nur starten. Und dranbleiben.

DIE *Macherin*

Du funktionierst. Aber du fühlst dich nicht mehr.

Du packst an. Du ziehst durch. Du bist die, auf die man sich verlassen kann – im Business, im Alltag, überall. Du hast Strukturen geschaffen, Prozesse etabliert, dein Kalender ist voll. Es wirkt, als hättest du alles im Griff. Und vielleicht stimmt das sogar. Aber unter der Oberfläche ist da etwas anderes: Müdigkeit. Druck. Dieses konstante Gefühl, alles irgendwie halten zu müssen – aber dich selbst dabei zu verlieren.

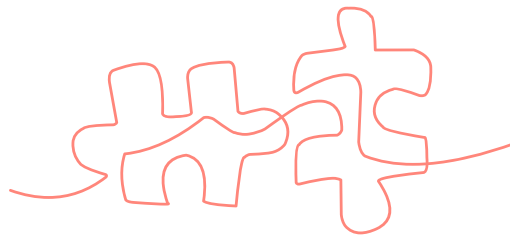
Du spürst, dass du schon lange keine Pause mehr gemacht hast. Keine echte. Dass du von außen vielleicht erfolgreich wirkst, aber innen leer wirst. Und gleichzeitig hast du dir selbst verboten, stehen zu bleiben. Denn du hast Verantwortung. Für Kund:innen, Termine, Abläufe. Und wer kümmert sich darum, wenn du es nicht tust?



Jetzt wird's ehrlich

Du bist müde, nicht weil du schwach bist – sondern weil du zu lange stark warst. Weil du gelernt hast, dass man sich seinen Erfolg verdienen muss. Weil du denkst, du darfst erst aufatmen, wenn alles erledigt ist. Nur: Es wird nie alles erledigt sein. Und je mehr du gibst, desto weniger Raum bleibt für dich.

Was du in Wahrheit brauchst, ist kein neues System. Kein neuer Optimierungsplan. Sondern den Mut, loszulassen. Kontrolle abzugeben. Wieder weich zu werden – ohne dich dafür zu verurteilen. Denn du funktionierst nicht für dein Business. Du bist dein Business. Und wenn du dich ständig übergehst, verliert dein ganzes System die Verbindung.



Was wirklich passiert ist

Du hast dir beigebracht, stark zu sein. Verlässlich. Unaufhaltsam. Und ja – genau das hat dich weit gebracht. Aber Stärke ohne Selbstanbindung wird irgendwann zur Belastung. Denn wenn du dich selbst nicht mehr spürst, verlierst du die Fähigkeit, dich ehrlich zu regulieren. Dein Nervensystem läuft im Dauerfeuer. Du bist immer im Kopf. Immer im Plan. Immer auf dem Weg zum nächsten To-do.

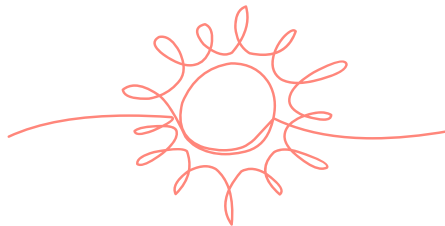
Aber dein Körper schreit längst. Vielleicht durch Schlafprobleme. Gereiztheit. Erschöpfung. Du hörst es – und tust es trotzdem ab. „Das ist nur eine Phase.“ „Ich muss da durch.“ „Nächste Woche wird's ruhiger.“ Nur wird es das nie. Weil du es nicht erlaubst.

Worauf es jetzt ankommt

Du brauchst keine Pause vom Business. Du brauchst eine Rückverbindung zu dir. Das kann bedeuten, Termine zu verschieben. Deadlines neu zu verhandeln. „Nein“ zu sagen, wo du bisher immer „Ja“ gesagt hast. Nicht aus Bequemlichkeit. Sondern aus Integrität.

Und es bedeutet auch: deinen Wert nicht länger über Leistung zu definieren. Du darfst weich sein. Langsam. Unentschlossen. Und du darfst Fehler machen, ohne dich innerlich zu zerreißen. Denn du wirst erst dann wieder Kraft spüren, wenn du aufhörst, dich selbst zu kontrollieren.

Statt noch mehr zu tun, darfst du jetzt lernen, zu halten. Nicht alles im Außen – sondern dich im Innen.



Ich glaub an dich. Jetzt du auch.

Du bist nicht gemacht, um alles zu tragen. Du bist gemacht, um erfüllt zu sein – auch in deinem Business. Und das beginnt da, wo du dich selbst wieder ernst nimmst. Wo du nicht mehr wartest, bis dein Körper dich stoppt. Sondern von dir aus entscheidest: Jetzt ist Schluss mit Funktionieren. Jetzt bin ich wieder dran.

Du bist kraftvoll – auch im Loslassen. Und genau dort wirst du wieder spüren, was dir wirklich wichtig ist.

WILLKOMMEN *im Club*

Weil du nicht nur eine Rolle lebst – sondern viele.

Vielleicht hast du dich in einem Typ sofort erkannt. Vielleicht in allen dreien. Und ehrlich? Same here. Ich bin selbst jede davon. Je nach Phase, Projekt oder innerem Zustand. Ich war die Durchstarterin, voller Mut und Euphorie – bis mich meine eigene Energie überrollt hat. Ich war (und bin) die Kreative mit tausend Ideen, die manchmal zu schnell denkt, um wirklich in die Umsetzung zu kommen. Und ich war die Macherin, die funktioniert, alles aufrechterhält, auch wenn sie innerlich längst ausgebrannt ist.

Und weißt du was?

Das ist okay. Es ist sogar gut. Denn wir sind nicht eindimensional. Nicht linear. Wir sind viel. Und wir verändern uns – weil unser Business sich verändert. Weil wir uns verändern.

Wichtig ist nur, dass du dich wiedererkennst. Dass du ehrlich hinschaust und fühlst: Ah, da bin ich gerade. Genau da stecke ich fest. Und genau da darf ich mich jetzt halten.

Ich sehe dich!

Du musst dich nicht festlegen. Du musst dich auch nicht heilen. Du darfst dich einfach wieder mit dir verbinden – mit deiner Energie, deiner Klarheit, deiner Wahrheit. Und genau dafür bist du hier. Willkommen im Club der Vielverbundenen.



WAS DICH

blockiert

DU WILLST, ABER *kommst nicht los?*

Vielleicht erkennst du dich als Durchstarterin, die losgelegt hat, alles vorbereitet hatte – und dann kam der Bruch. Oder du bist die Kreative mit 1000 Ideen, ständig im Kopf, selten im Abschluss. Oder die Macherin, die immer weiterfunktioniert, auch wenn nichts mehr geht.

DIE DURCHSTARTERIN

DIE KREATIVE

DIE MACHERIN

Vielleicht findest du dich in allen drei wieder – so wie ich. Egal, welcher Typ du bist – irgendwann kommt dieser Punkt: Du willst, aber du kommst nicht los. Immer wieder schleicht sich etwas dazwischen. Du bist müde, dein Kopf ist voll, dein Nervensystem im Dauerlauf.

Du hast tausend Gedanken im Kopf, aber keinen klaren Anfang. Oder du fühlst dich blockiert, leer, ausgelaugt. Und dann ist da dieses Gefühl: Ich müsste doch... Ich sollte doch...

Die Wahrheit ist: Es liegt nicht an dir. Und auch nicht an deiner Idee, deiner Energie oder deinem Können. Was dich gerade bremst, ist oft nicht sichtbar. Weil es nicht wirklich Blockaden sind – sondern deine inneren Ausreden.

Und genau da gehen wir jetzt tiefer. Ich habe dir typische Muster zusammengestellt – nicht, um dich zu belehren, sondern um dir den Moment zu schenken, in dem du erkennst: Ach, daher kommt das also. Kein Druck, keine Lösung von außen. Sondern ein liebevolles Bewusstwerden.

Jetzt wird's ehrlich.



Wo erkennst du dich wieder?

Oft blockieren uns nicht die Umstände, sondern die Geschichten, die wir uns immer wieder selbst erzählen. Sätze, die du vielleicht oft denkst – und längst auch glaubst.

Glaubenssätze aufspüren

Lies dir die folgenden Aussagen durch. Spür hin: Welche trifft dich? Welche kennst du?

Dann schreib dir auf, was dabei in dir hochkommt. Nicht um es zu lösen – nur, um es sichtbar zu machen.

- **„Alles ist gerade zu viel.“** → Du funktionierst nur noch. Kein Raum mehr für Klarheit oder Kreativität.
- **„Ich habe keine Zeit.“** → Du schiebst es auf – nicht weil du keine Zeit hast, sondern weil es dich innerlich stresst.
- **„Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“** → So viele Gedanken im Kopf, dass du in der Überforderung erstarrst.
- **„Ich hab keine Energie mehr für mein Business.“** → Nicht dein Business ist das Problem – sondern die Art, wie du dich darin verloren hast.
- **„Ich will's richtig machen – oder gar nicht.“** → Perfektionismus blockiert den ersten Schritt.
- **„Es bringt ja eh nichts.“** → Resignation statt echter Entscheidung. Oft aus Angst vor Enttäuschung.
- **„Ich weiß nicht mehr, was ich eigentlich will.“** → Du hast zu lange nur funktioniert – jetzt fehlt dir die Verbindung zu deiner Vision.

Und jetzt: Spür mal hin: Welche dieser Sätze denkst du öfter als dir lieb ist? Markiere dir 2–3 Aussagen, die dich besonders treffen.

Schreib dir in ein paar Sätzen auf:

- In welchen Situationen denkst du so?
- Was macht das mit dir?
- Was brauchst du stattdessen?

ERSTMAL DURCHATMEN

ENERGY

Reset

DU DARFST

Loslassen

Bevor du wieder führst, darfst du erstmal loslassen

Es gab eine Zeit in meinem Business, da war ich voller Ideen und Energie. Und dann kam der Punkt, an dem alles schwer wurde. Nach außen lief es noch. Innen wurde es still. Ich war nicht müde vom Arbeiten. Ich war müde vom Tragen – vom Entscheiden, vom Funktionieren, vom Dauer-Verantwortlich-Sein.

Der Moment, der alles verändert hat, war die Kündigung meiner Wohnung. Drei Monate Miete offen. Drei Wochen Zeit. Ich saß da, leer, ohne Plan, ohne Kraft. Und mir wurde klar: Es geht nicht nur um äußere Umstände. Es geht um meine Energie. Um meine innere Haltung. Um mich.

Jahre später hat mein Körper mir dieselbe Botschaft noch einmal geschickt – deutlicher. Stillstand. Schwindel. Nichts ging mehr. Nicht mein Business hat die Bremse gezogen. Mein Körper hat es getan. Und wieder ging es nicht darum, stärker zu werden oder schneller Lösungen zu finden. Es ging darum, aufzuhören. Hinzuhören. Und mich selbst wieder zu spüren.

Ich erzähle dir das, weil viele Selbstständige genau hier landen. Das Business läuft irgendwie weiter. Aber innen wird es enger. Der Kopf ist voll. Der Körper müde. Und die Verantwortung hört nie auf.

Dieser Teil ist kein „Tag“, den du abhaken musst. Er ist eine Pause. Du darfst sie dir für ein paar Tage nehmen. Oder für eine Woche. So lange, bis dein System wieder ruhiger ist. So lange, bis dein Kopf nicht mehr im Alarm ist.

Hier musst du nichts lösen. Nichts entscheiden. Nichts tragen. Dein Business liegt für einen Moment neben dir, nicht auf dir.

Wie gewinne ich Klarheit?

Klarheit entsteht nicht durch mehr Denken. Sie entsteht, wenn dein System wieder ruhig wird. Wenn du wieder bei dir ankommst. Nicht, um jemand Neues zu werden. Sondern um dich selbst wieder mitzunehmen – in dein Business und in deinen Weg.

WIEDER ZURÜCK *zu dir*

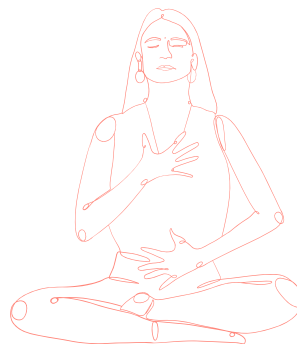
Schritt 1: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper

Mini-Atemübung zur Regulation (3–5 Minuten):

- Setz dich bequem hin.
- Schließ deine Augen – wenn es sich gut anfühlt.
- Lege eine Hand auf deinen Brustkorb, die andere auf deinen Bauch.
- Atme langsam ein ... 1, 2, 3
- ... und langsam aus ... 1, 2, 3, 4

Spüre, wie du mit jedem Ausatmen etwas mehr loslässt: Druck. Erwartungen. Gedanken. Und wenn Gedanken kommen? Lass sie weiterziehen. Wie Wolken am Himmel.

Sag innerlich zu dir: „Ich bin da. Ich muss gerade nichts wissen. Ich darf einfach sein.“



Schritt 2: Was blockiert dich wirklich?

Ein kurzer Schreibimpuls

Nimm dir 5–10 Minuten mit deinem Journal oder Notizblatt. Lass dich ganz ehrlich darauf ein – es geht nicht darum, sofort Lösungen zu finden, sondern dich selbst besser zu verstehen.

Schreibimpuls:

- Welche Gedanken halten mich gerade zurück?
- Was erzähle ich mir selbst, warum ich nicht losgehen kann?
- Welche Sätze wiederholen sich in meinem Kopf?
- Und welche Wahrheit könnte dahinter liegen?

Schreib ohne Bewertung, ohne Punkt und Komma. Lass alles raus. Denn was du dir bewusst machst, verliert an Macht.

Wenn du magst, schließe danach die Augen, leg eine Hand aufs Herz und sag innerlich: „Ich sehe mich. Und ich bin bereit, mir selbst ehrlich zu begegnen.“





**NICHT SCHNELLER.
NICHT BESSER.**

**SONDERN ECHTER.
DAMIT ES WIEDER
DEINS WIRD.**

UND *jetzt?*

Ich weiß, du bist erschöpft, leer oder orientierungslos. Und wenn du ganz ehrlich bist, weißt du nicht mal, wie du hier gelandet bist. War es Schicksal? War es deine Energie?

Egal wie – du bist jetzt an einem Punkt, wo du dich entscheiden musst. Die Verantwortung, wie du dein Business führst und aus welcher Energie heraus du es führst, liegt ganz allein bei dir.

Erst deine bewusste Entscheidung, etwas zu ändern und dabei zu bleiben – oder zu sagen: „Nein, das ist nichts für mich“ – ist auch eine Entscheidung.

Jetzt wird's ehrlich:

Mach weiter oder hör auf. Gehe deinen Weg.

Auch wenn du dich auf dem Weg selbst verloren hast – in den Anforderungen, den Erwartungen, im ständigen Funktionieren. Das hier ist kein Neuanfang. Es ist ein Wieder-Erinnern. An dich. An das, was du wirklich willst. An das, wofür du losgegangen bist. Und an die Energie, die dich trägt – wenn du sie lässt.

Denn ein Business, das dich erfüllt, entsteht nicht im Außen. Es beginnt in dir. In deiner Klarheit. In deinem Körper. In deinem Gefühl. Und wenn es von dort kommt, dann funktioniert es. Nicht nur für dich – sondern auch für die, die du erreichen willst. Du hast den ersten Schritt gemacht. Du hast hingeschaut.

Jetzt darfst du weitergehen. Und wenn du magst, begleite ich dich.

In meinem Coaching zeige ich dir, wie du dich nicht nur zurück zu deiner Energie führst – sondern lernst, sie zu halten. In deinem Alltag. In deinem Business. In deiner Wahrheit.



Lass uns in Kontakt kommen – ganz ohne Druck, ganz ehrlich.

Wenn dich etwas berührt hat oder du dich in den Zeilen wiedergefunden hast, dann schreib mir. Einfach so. Ich lese jede Nachricht selbst – und vielleicht ist das der Anfang von etwas Neuem.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized letter 'J' with a long horizontal stroke extending to the right.

intuitionimbusiness.de
insta: @jen.im.flow



Dein Weg.

**DEINE
ENTSCHEIDUNG.**