



Astrid Hochbahn

Selbstständig als Systemiker*in

Anleitung zur Gestaltung der eigenen Wirklichkeit

inklusive
Download-
Material

V&R



Astrid Hochbahn

Selbstständig als Systemiker*in

Anleitung zur Gestaltung der eigenen Wirklichkeit

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.






Umschlagabbildung: Sergey Nivens/shutterstock.com



Satz: SchwabScantechnik, Göttingen



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com



ISBN 978-3-647-40756-2

Inhalt

Lebensregel von Baltimore	9
1 Systemisch – selbstständig – selbstwirksam: Gestalten Sie Ihre eigene Wirklichkeit!	10
1.1 Ihre Held*innen-Reise – auf zu neuen Ufern!	14
2 Standpunkte, Bewegungen ... – an welchem Punkt stehen Sie?	20
2.1 Ausgangssituation – gute Gründe, sich auf den Weg zu machen	21
2.2 Selbstständig sein ist wie nochmal erwachsen werden	23
2.3 Anfangen – die erste Zeit ist aufregend	24
 Mira Engenhorst: Es läuft einfach	31
2.4 Wachstumszeiten – neue Herausforderungen	34
 Petra Lahrkamp: Wann ist mein Unternehmen mit mir verbunden?	39
2.5 Umbrüche, Aufbrüche und Neuanfänge – es bleibt spannend	42
 Dr. Steffen Elbert: Die Erfolgreichen brennen für das, was sie tun	46
2.6 Groß werden – was trauen Sie sich zu?	53
 Christine Viedt: Professionalisierung ist für mich ein Prozess	56
2.7 Reduzieren und Aufhören – auch eine Kunst	60
 Rüdiger Beinroth: »Man muss wach und neugierig bleiben« ...	63
3 Wünsche und Visionen: Machen Sie Ihr Ding!	71
3.1 Wünsche und Möglichkeitsräume – das Leben als Wunschkonzert	72
3.2 Ideenentwicklung ist ein kreativer Prozess – trauen Sie sich, auch Verrücktes zu denken!	78
3.3 Nehmen Sie Ihre Ideen ernst! Die Kunst, »eigenSinnig« zu sein	83

4	Bausteine und Möglichkeiten: Was Sie alles anbieten können	85
4.1	Systemisch auf Rezept – die Kassenpraxis	85
4.2	Systemische Therapie für Selbstzahlende – die Privatpraxis	95
4.3	Systemische »Klassiker« – Supervision, Beratung, Coaching	99
4.4	Systemisch plus – kombinieren Sie Ihre Fähigkeiten zu etwas Neuem	105
4.5	Kinder- und Jugendhilfe – selbstständig in klassischen Feldern der sozialen Arbeit	107
4.6	Systemisch lehren – das »Krönchen«	110
4.7	Weiterbildungen anbieten – gründen Sie ein eigenes Institut	111
4.8	Online-Angebote – der kommende Markt	116
5	Ihr Angebot entwickeln: Was wollen Sie in die Welt bringen?	120
5.1	Ressourcen – was bringen Sie mit?	121
5.2	Solo oder im Team – wie können Sie am besten arbeiten?	123
5.3	Ihre Idee(n) entwickeln und durchdenken – das Unternehmenskonzept	128
5.4	Profil und Alleinstellungsmerkmal – seien Sie Sie selbst, alle anderen gibt es schon	133
	Nikola Siller: Mich auf eine einzige Identität festzulegen, finde ich langweilig	136
5.5	Ihre Zielgruppe(n) verstehen – Design Thinking	138
5.6	Ihre Idee visualisieren – alles auf einen Blick	142
6	Produktive Haltungen: Wie agieren erfolgreiche Unternehmer*innen?	143
6.1	Effectuation – Risiken abschätzen und losgehen mit dem, was ist	143
6.2	Unternehmerisch denken – Selbstständigkeit lässt sich lernen	147
7	Geld verdienen: Gibt es einen Markt für Ihre Ideen?	151
7.1	Was der Markt ist – und warum Sie sich mit ihm beschäftigen sollten	151
7.2	Wo Systemiker*innen gefragt sind – Märkte für systemisches Know-how	153
	Prof Dr. Holger Lindemann: Es gibt keinen Markt für Systemiker*innen	158
7.3	Was wird sich in Zukunft verändern? Trends	161

	Prof. Dr. Björn Enno Hermans: Auf Dauer wird die Anerkennung der systemischen Therapie Bedeutung haben, aber noch nicht kurzfristig	166
7.4	Konkurrenz – Sie sind nicht allein	169
7.5	Zahlen – wenn Sie Ihre Idee rechnen, bekommt sie ein Fundament	172
7.6	Starthilfe – wie können Sie Ihr Vorhaben finanzieren?	179
8	Marketing: Bringen Sie Ihre Ideen zum Strahlen!	184
8.1	Kund*innen gewinnen – verstehen, was sich Menschen wirklich wünschen	185
8.2	Positionierungen – die Kunst, den eigenen Platz zu finden	188
	Tanja Kuhnert: Ich habe schon den Eindruck, dass das Systemische gefragt ist	190
8.3	Qualitätssurrogate – woran Menschen festmachen, ob etwas gut ist	195
8.4	Werbung – klappern gehört zum Handwerk	203
8.5	Onlinemarketing und Social Media – mit potenziellen Kund*innen in Verbindung treten	208
8.6	Ihre Webseite – hier entscheiden Sie, wie Sie sich präsentieren	211
8.7	Innere Herausforderungen – auf die Bühne zu treten, ist aufregend!	214
9	Formale Basics: Damit Sie alles richtig machen	217
9.1	Ihr Unternehmen anmelden – das wollen Behörden von Ihnen	218
9.2	Der Name Ihres Unternehmens – was Sie dürfen und beachten müssen	221
9.3	Buchhaltung – damit Sie wissen, wie es um Ihre Zahlen bestellt ist	223
9.4	Einkommensteuer – der Staat will seinen Anteil an Ihrem Gewinn	226
9.5	Umsatzsteuer – auch unter dem Namen »Mehrwertsteuer« bekannt	229
9.6	Versicherungen – was Sie tun sollten, um sich abzusichern	233
9.7	Brauchen Sie AGB? – klare Spiegelregeln definieren	238
9.8	Verträge und Datenschutz – Ihrem Tun einen rechtlich sicheren Rahmen geben	240
9.9	Scheinselbstständigkeit – wann angezweifelt wird, ob Sie überhaupt selbstständig sind	243

10 Gute Rahmungen: Sorgen Sie gut für sich selbst!	245
10.1 Selbstfürsorge – wenn Sie es nicht tun, wer dann?	246
10.2 Kanban und Konsorten – Tools, die Ihnen helfen, den Überblick zu behalten	253
10.3 Kontaktkanäle – wo kann man Sie erreichen und wo nicht?	257
10.4 Auftragsklärung – wenn klar ist, was Sie leisten können und wollen und was nicht, macht die Arbeit Spaß	259
10.5 Honorare – die Kunst, die eigenen Interessen gut zu vertreten	261
 Nikola Siller: Ich habe gute Erfahrungen damit, spielerisch an Preise ranzugehen	265
10.6 Netzwerke – im Austausch mit anderen innerlich und äußerlich wachsen	266
10.7 Räume – schaffen Sie sich eine gute »Homebase«	270
 11 Selbstständig als Systemiker*in – Anleitung zur Gestaltung der eigenen Wirklichkeit	275
11.1 Selbstständigkeit als Lebensform	276
11.2 Mein Werk, meine Essenz, mein Ding	279
 Mirjam Faust: Was ich gerne vorher gewusst hätte	283
 Danksagung – zu einem Buch tragen viele bei	285
 Literatur	287
 Download-Material	290

Lebensregel von Baltimore

Geh deinen Weg gelassen im Lärm und in der Hektik dieser Zeit,
Und behalte im Sinn den Frieden, der in der Stille wohnt.
Bemühe dich, mit allen Menschen auszukommen, soweit es möglich ist, ohne dich selbst aufzugeben.
Sprich das, was du als wahr erkannt hast, gelassen und klar aus, und höre anderen Menschen zu,
Auch den Langweiligen und Unwissenden, denn auch sie haben etwas zu sagen.
Meide aufdringliche und aggressive Menschen, denn sie sind ein Ärgernis für den Geist.

Vergleiche dich nicht mit anderen, damit du nicht eitel oder bitter wirst,
Denn es wird immer Menschen geben, die größer sind als du,
Und Menschen, die geringer sind.
Erfreue dich an dem, was du schon erreicht hast, wie auch an deinen Plänen.
Bleibe an deinem beruflichen Fortkommen interessiert, wie bescheiden es auch sein mag;
Es ist ein echter Besitz in den Wechselfällen der Zeit.

Sei vorsichtig in geschäftlichen Angelegenheiten, denn die Welt ist voller Trug.
Lass dich jedoch dadurch nicht blind machen für die Tugend, die dir begegnet.
Viele Menschen haben hohe Ideale,
Und wo du auch hinsiehst, ereignet sich im Leben Heldenhaftes.

Sei du selbst, und, was ganz wichtig ist, täusche keine Zuneigung vor.
Hüte dich davor, der Liebe zynisch zu begegnen,
Denn trotz aller Dürreperioden und Enttäuschungen, ist sie beständig wie das Gras.

Nimm den Rat, den dir die Lebensjahre geben, freundlich an,
Und lass mit Würde ab von dem, was zur Jugendzeit gehört.

Stärke die Kraft deines Geistes, so dass sie dich schützt, wenn ein Schicksalsschlag dich trifft.
Doch halte deine Phantasie im Zaum, damit sie dich nicht in Sorge versetzt.
Viele Ängste wurzeln in Erschöpfung und Einsamkeit.

Übe gesunde Selbstdisziplin, doch vor allem sei gut zu dir.
Du bist ein Kind des Universums, nicht weniger als die Bäume und die Sterne:
Du hast ein Recht, da zu sein.

Und ob es dir nun bewusst ist oder nicht:
Ganz sicher entfaltet sich das Universum so, wie es ihm bestimmt ist.
Lebe daher in Frieden mit Gott, wie auch immer du ihn dir vorstellst.

Und worauf du Deine Anstrengungen auch richtest,
Was es auch ist, das du erstrebst,
Im lärmenden Durcheinander des Lebens sei mit dir selbst im Reinen.
Trotz allen Trugs, trotz aller Mühsal und aller zerbrochenen Träume
Ist die Welt doch wunderschön.

Sei heiter.
Strebe danach, glücklich zu sein.

Max Ehrmann (1927)¹

1 <http://www.momo-lyrik.de/weisheiten/mehrmann.htm>.

1 Systemisch – selbstständig – selbstwirksam: Gestalten Sie Ihre eigene Wirklichkeit!

»Es gibt auf der Welt einen einzigen Weg, den niemand gehen kann außer dir. Wohin er führt, frage nicht. Gehe ihn.«
Friedrich Nietzsche

*Was heißt es überhaupt, sich selbstständig zu machen oder selbstständig zu sein? Der Schritt in die Selbstständigkeit ist mehr als ein formaler Statuswechsel, sondern mit einem tiefgreifenden Veränderungsprozess im eigenen Denken und Handeln verbunden. Eine Selbstständigkeit funktioniert nicht, wenn Sie nicht eine Gestalter*innen-Perspektive einnehmen. Das bedeutet, sich fortwährend selbst zu reflektieren und zu verorten – ob als Einsteiger*in, mittendrin oder eher am Ende Ihres Berufslebens. Mit welchem Mindset das gut gehen kann – darum geht es in diesem Kapitel.*

Selbstständig zu sein heißt: Sie haben die Möglichkeit, *Ihre* Ideen und Träume zu verwirklichen. Sie sind eingeladen, Ihr eigenes Ding zu machen.

Ob Sie ganz am Anfang stehen oder schon jahrelang selbstständig sind: Sie durchlaufen immer wieder den Prozess, neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Systemisches Wissen ist in vielen Kontexten gefragt und bietet daher gute Chancen, selbstständig den eigenen Lebensunterhalt zu finanzieren. Was Sie in die Welt bringen und wie Sie es tun, definieren Sie dabei immer wieder neu: Denn Sie selbst verändern sich, Märkte ändern sich, Kund*innen ändern sich. Die Welt dreht sich weiter. Und Sie bekommen Impulse zur Veränderung – von außen wie von innen. Das ist nicht immer nur angenehm, wie Corona eindringlich gezeigt hat: Manchmal werden Sie durch äußere Zwänge, durch Initiativen Ihrer Wettbewerber*innen oder wegbrechende Geschäftsfelder gezwungen, sich zu bewegen. Manchmal sind es verlockende Einladungen und Auftragsangebote, spannende Fortbildungen, inspirierende Gespräche und interessante Kongresse, die Sie inspirieren, neue Wege zu beschreiten.

Wie viel inneren Aufruhr es mit sich bringt, Eigenes in die Welt zu bringen, halte ich für ein gut gehütetes Geheimnis. Viele erfolgreiche Unternehmer*innen erzählen retrospektiv geformte Held*innen-Geschichten, als wäre ihnen alles leichtgefallen, als wäre ihnen ihr eigener Weg quasi vorgezeichnet und immer klar gewesen. Im Nachhinein mag es auch den Urheber*innen so erscheinen, dass sich eigentlich immer alles gefügt hat. Das macht Mut, dem eigenen Weg zu trauen. Denn zum Zeitpunkt des Tuns fühlen sich die Dinge oft wahnwitzig an, die sich rückblickend als folgerichtig und vernünftig darstellen. Die Klar-

heiten und Gewissheiten kommen mit dem Erfolg. Sie sind Ergebnis erfolgreichen Handelns und selten Ausgangspunkt.

Mit einer Selbstständigkeit möchten Menschen ihre Träume verwirklichen. Sie wollen etwas verändern, denn sie sehen Dinge, die nicht so laufen, wie sie es sich wünschen. Sie möchten unter anderen Bedingungen arbeiten. Sie wünschen sich, Herren und Herrinnen ihrer eigenen Zeit zu sein. Sie wollen für sich – und andere – gute Arbeitsbedingungen schaffen. Systemiker*innen verbindet der Wunsch, mit ihrer Arbeit Menschen zu unterstützen, mit ihren Ideen die Welt ein kleines bisschen besser zu machen und wirksam zu werden.

Dabei stellen sich immer wieder die gleichen Fragen: Was wollen Sie genau? Welche Schritte müssen Sie gehen? Was müssen Sie formal beachten? Wie verschaffen Sie Ihren Ideen Aufmerksamkeit? Was können Sie tun, um Ihre Ideen erfolgreich umzusetzen?

Selbstständig sein, heißt, Ihr Wissen und Ihre Ressourcen zu bündeln:

- Am Anfang Ihrer Selbstständigkeit gilt es, Ihre Ideen zu einem tragfähigen Konzept zu formen. Sie müssen für sich herausfinden, was Ihr Weg in die Selbstständigkeit ist, was Sie in die Welt bringen wollen, und wie Sie mit Ihrem Know-how Geld verdienen können. Möchten Sie herausfinden, wie Sie gut starten können?
- Wenn Sie schon länger selbstständig sind, gilt es immer wieder zu überprüfen, ob Sie neue Wege gehen wollen. Sie sind eingeladen, rechts und links zu schauen, den Markt zu beobachten und vielleicht größer zu denken. Wollen Sie wachsen, neue Ideen verwirklichen oder ganz neue Schwerpunkte setzen?

Viele Systemiker*innen bespielen nicht nur eine Bühne. Ihre Selbstständigkeit stellt sich als Baukasten dar, bestückt mit verschiedenen Bausteinen wie Beratung, Coaching, Training, Therapie, Lehre, Supervision, Organisationsberatung und vielem mehr. Angereichert sind diese Bausteine häufig durch Methoden und Kenntnisse aus ganz anderen Feldern. So hat der Eine Erfahrungen als Tischler, die Zweite im kulturellen Bereich und der Dritte kennt sich in der Industrie aus. Nicht wenige haben eine Vielzahl von Ausbildungen mit verschiedenen Ausrichtungen durchlaufen. All dies wird kombiniert und angereichert, und so kreiert am Ende jede*r ihren*seinen eigenen Baukasten als etwas Einzigartiges und Individuelles.

Dieser Prozess ist nie wirklich abgeschlossen. Sie fangen mit einzelnen Bausteinen an, und durch Lust oder Anfragen von außen kommen weitere hinzu; andere stoßen Sie mit der Zeit wieder ab. Systemisch Selbstständige sind stets unterwegs: Immer mal wieder besuchen sie eine Weiterbildung und fügen ihrem Portfolio etwas Neues hinzu. Sie schließen sich mit anderen zusammen und kooperieren punktuell oder gründen ein Institut oder eine Firma. Sie ändern ihre Schwerpunkte und kreieren neue Angebote.

Dieser Ratgeber unterstützt Sie dabei, Ihre Idee(n) auszuspinnen. Sie bekommen das Rüstzeug, um sich darüber klar zu werden, was Sie in die Welt bringen möchten. Sie erhalten die Gelegenheit, Ihren eigenen Prozess zu reflektieren, sich in der systemischen Szene zu verorten und über neue, nächste Schritte nachzudenken. Systemisches Handwerkszeug und systemische Ideen begleiten Sie dabei, Ihre systemische Selbstständigkeit zu kreieren.

Sie finden Antwort auf Fragen wie:

- Was hilft Ihnen, Ihren Platz auf dem Markt zu finden und/oder zu behalten?
- Wie können Sie sich bekannt machen? Wie finden Sie Kund*innen und Teilnehmer*innen für Ihre Angebote?
- Wie können Sie sich Rahmenbedingungen schaffen, unter denen Sie gut arbeiten können?
- Wie können Sie Ihre inspirierenden Ideen weiterentwickeln?

Dieses Buch will einerseits Input geben, vor allen Dingen aber Reflexionsraum sein. Wo stehen Sie jetzt und heute? Was ist ungelebt, und welche Möglichkeiten gibt es, das in die Welt zu tragen, was Sie wirklich inspiriert und erfüllt?

Ein systemischer Blick auf systemische Selbstständigkeit schließt die Beschäftigung mit den inneren Prozessen der Ideenentwicklung mit ein. Was sind gute Haltungen, um sich auf den Weg zu machen? Was sind typische Prozesse und Herausforderungen? Welche Hürden gilt es zu nehmen? Was hilft, um schwierige Zeiten gut zu überstehen? Wie geht es anderen (vgl. auch Hochbahn, 2018)?

Wer selbstständig ist, bekommt Gestaltungsfreiheit. Und braucht immer wieder Mut, zum Eigenen zu stehen. Es braucht Mut, mit eigenen Ideen sichtbar zu werden. Es braucht Mut, sich vom Feedback anderer unabhängig zu machen, Rückschläge und Zweifel auszuhalten und trotzdem den eigenen Weg zu gehen.

Ich habe mit einigen Menschen gesprochen, die selbstständige Systemiker*innen und/oder Expert*innen für die systemische Szene sind: Menschen, die frisch gegründet haben; Menschen, die seit einigen Jahren oder seit Jahrzehnten selbstständig als Systemiker*innen unterwegs sind; Menschen, die aus der Perspektive von Verbänden und Hochschulen den systemischen Markt beobachten. Ihre Statements und Einschätzungen sind als Wissen in dieses Buch eingeflossen und zum Teil in Form von Interviews ein Teil dieses Buches geworden.

Bei meinen Interviewpartner*innen möchte ich mich sehr herzlich für die spannenden Gespräche und Einblicke in ihre Erfahrungen und Erkenntnisse bedanken. Ich habe es sehr geschätzt, dass jede*r von ihnen einen anderen Aspekt des Lebens und Arbeitens als selbstständige*r Systemiker*in beleuchtet.

Ich lade Sie herzlich dazu ein, sich in diesem Buch wie an einem Buffet zu bedienen, also dort zu lesen, wo es gerade für Sie spannend ist. Es muss nicht durchgehend von Anfang an bis zum Ende gelesen werden. Blättern Sie, schauen

Sie sich die Kapitelüberschriften an, und suchen Sie das heraus, was zu Ihrer jetzigen Lebenssituation passt. Querverweise helfen Ihnen dabei, thematischen Pfaden zu folgen.

Ich freue mich, wenn dieses Buch Sie unterstützt, *Ihre* Ideen, Visionen und Impulse ans Tageslicht zu befördern und zum Leuchten zu bringen.

Astrid Hochbahn

Einige Anmerkungen zu Form und Inhalten dieses Buches

Einige Aspekte, die für Gründung und Unternehmensführung wichtig sind, behandle ich in diesem Buch nicht, um den Rahmen nicht zu sprengen. Hierzu zählen Produktion und Vertrieb, Rechtsformen und Personalwesen und -führung. Zu diesen Themen gibt es viele Informationen in der klassischen Gründungsliteratur. Im Download-Bereich finden Sie dazu weitere Hinweise.

Ergänzend zu diesem Buch finden Sie das eben erwähnte Download-Material auf der Webseite von Vandenhoeck & Ruprecht. Wir haben entschieden, Informationen, die eher aufzählenden und vertiefenden Charakter haben, sehr ins Detail gehen und daher nicht für alle Leser*innen interessant sind, dorthin auszulagern. Sie finden eine Fülle von konkreten Infos und Links in Form von FAQs. Im Buch ist jeweils vermerkt, wenn es im Download-Bereich weiterführende Infos gibt. Ein entsprechendes Icon markiert die betreffenden Stellen. Wie und wo Sie das Download-Material herunterladen können, erfahren Sie am Ende des Buches.

Vertiefende Beispiele aus der Praxis sind mit dem Icon »Praxistipp« markiert.

Methodische Impulse, die Sie einladen, Ihre Idee ganz praktisch weiterzuentwickeln, sind mit dem Icon »Impuls« gekennzeichnet.

Ich habe mich bemüht, alle Informationen sehr sorgfältig zu recherchieren. Nichtsdestotrotz können weder der Verlag noch ich für die Richtigkeit haften. Es besteht ebenfalls immer die Möglichkeit, dass sich Dinge mittlerweile geändert haben. Bitte prüfen Sie für Sie wichtige Informationen unbedingt nach. Ist bei Zitaten kein*e Verfasser*in angegeben, ist er*sie mir nicht bekannt. Es war mir und dem Verlag ein wichtiges Anliegen, Menschen jeden Geschlechts anzusprechen. Dennoch habe ich mich entschieden, die Sternchen-Schreibweise nicht ganz konsequent zu nutzen, weil manche Sätze hierdurch umständlich würden. Deshalb habe ich dann nach dem Zufallsprinzip mal die männliche, mal die weibliche Form benutzt.



1.1 Ihre Held*innen-Reise – auf zu neuen Ufern!

»The question is whether you are able to say
a hearty ›yes‹ to your adventure.«
Joseph Campbell

Sich selbstständig zu machen und selbstständig zu sein heißt, immer wieder in unbekanntes Terrain aufzubrechen. Das ist herausfordernd – innerlich wie äußerlich. Am Ende winken große Belohnungen – Erfolg, Geld, die Freude, die eigenen Ideen verwirklicht zu sehen, gelungene Prozesse, zufriedene Mitarbeiter*innen, das Gefühl, wirklich das eigene Leben zu leben ...

Wie andere Menschen Abenteuer bestehen und das Leben meistern, verfolgen wir mit Spannung in Sagen, Mythen, Märchen, Disney-Filmen und Hollywood-Blockbustern. Diese Geschichten sind so erfolgreich, weil wir die Erfahrungen ihrer Protagonist*innen intuitiv als Muster für unser eigenes Leben begreifen. Als Selbstständige erkunden wir zwar keine fremden Galaxien oder fantastischen Welten, doch wenn wir Neuland betreten, haben wir die gleichen Ängste, Fragen und Zweifel wie die Held*innen der Filme, die wir lieben.

Die Held*innen-Reise beschreibt einen Prototypen, wie diese Geschichten aufgebaut sind – es sind typische Stationen, die ein*e Held*in meistern muss. Erstmals beschrieben von Joseph Campbell (Walter u. Walter, 2012), wurde das Skript der Held*innen-Reise dann auch von zahlreichen Hollywood-Regisseuren aufgegriffen und wird mittlerweile auch gerne als Beratungsmethode genutzt (Lindemann u. Bauer, 2016).

Ich möchte Sie im Folgenden einladen, Ihre Selbstständigkeit als Ihre persönliche Held*innenreise zu sehen: Verorten Sie, wo Sie gerade stehen, was vielleicht schon hinter Ihnen liegt und was auf Ihrem Weg noch an Bewährungsproben zu meistern ist. Welchen persönlichen »Drachen« sind Sie bereits begegnet? Von welchen Belohnungen träumen Sie?

1. Die gewohnte Welt – das Jetzt ▶ Kapitel 2

Was macht Ihre jetzige Situation aus? Welche ist Ihre gewohnte Welt, die Welt des Jetzt? Ihre gewohnte Welt ist die, die Sie kennen, die Ihnen vielleicht Sicherheit und Vertrautes bietet, aber auch einengend und bedrückend sein kann. Wenn Sie darüber nachdenken, sich zu bewegen und sich selbstständig zu machen, haben sie in der Regel gute Gründe dafür. Es gibt Dinge, die Sie nicht mehr wollen: den meckernden Chef, die einengenden Vorschriften der Arbeitsstelle, Aufgaben, die nicht mehr genügend inspirieren, suboptimale Arbeitsumstände ... Und es gibt die Hoffnung auf etwas, das Sie glücklicher und zufriedener macht.

Auch in einer Selbstständigkeit werden neue Welten irgendwann zur Gewohnheit: Vertraute Auftraggeber*innen und Aufträge, Raumlösungen, Konstellationen mit Mitgesellschafter*innen – und auch diese können drückend werden: Konfliktkonstellationen, die sich nicht auflösen lassen. Aufträge, die nicht gut genug bezahlt, aber sicher sind. Aufträge, die nicht mehr dem entsprechen, was Sie heute können oder gerne tun würden.

Irgendetwas an Ihrem jetzigen Leben darf und soll anders werden. Sie stecken in einem Leben, das Sie so nicht (mehr) wollen.

Je nach persönlicher Leidensfähigkeit ist der Druck, etwas zu verändern, mehr oder weniger groß. Vielleicht halten manche Menschen gerade *Sie* für beneidenswert, und nur *Sie* finden, dass es so nicht weitergehen kann. Oder Ihr Umfeld drängt auf Veränderung, während Sie zwischen der Sicherheit des Bekannten und den Lockungen des Neuen hin- und hergerissen sind.

2. Der Ruf zum Abenteuer

Was ist der Ruf des Abenteurers? Vielleicht der Moment, in dem Sie spüren: »So kann es nicht mehr weitergehen. Ich will und muss etwas ändern.«

Manchmal erreicht Sie ein Impuls von außen: Sie sind bei einer Fortbildung, die Sie wachsen lässt, und Sie denken: »Das will ich machen!« Sie begegnen Menschen, die umsetzen, wovon Sie träumen, und merken: »Das geht! Man kann das tun!« Ein Gespräch, ein Film, ein Buch lässt Sie erkennen, was Sie wirklich tun wollen. Sie werden gefragt, ob Sie sich an einem Projekt beteiligen wollen. Ihnen wird ein Institut zum Kauf angeboten. Kolleg*innen fragen Sie, ob Sie nicht gemeinsam etwas auf die Beine stellen möchten.

Sie spüren, wie es in Ihnen kribbelt. Sie spüren, dass Sie etwas in diese Richtung zieht. Das Ganze lässt Sie nicht so schnell los. Es arbeitet in Ihnen. Sollten Sie? Ginge es? Wie wäre es, wenn Sie das wirklich einfach täten?

3. Die Verweigerung des Rufs

Brechen Sie einfach auf? Verlassen Sie das gewohnte Terrain? In der Regel melden sich sofort die inneren Skeptiker und Zweifler: Unsere gewohnte Welt ist vertraut und sicher, unser inneres Bild von uns selbst begrenzt. Ich? Das? So? Kann ich das? Werde ich das schaffen?

Je mehr Sie über mögliche Konsequenzen nachdenken, desto klarer wird Ihnen, was alles an einer Entscheidung dranhängen könnte, was alles passieren könnte. Wer sagt Ihnen, dass das Ganze den erhofften Ausgang nimmt? Wenn Sie aufbrechen, begeben Sie sich ins Ungewisse. Das kann Angst machen.

Wenn Sie in dieser Phase mit anderen sprechen, werden Sie erleben, dass ein Teil Ihres Umfeldes die Lockungen des Rufes in sich spürt und Sie ermutigt aufzubrechen, ein anderer Teil warnt Sie und ermahnt Sie, gut über mögliche

Folgen nachzudenken. Und ist das nicht auch weise? Nicht jeder Ruf, der uns ereilt, ist der richtige. Auch wenn die gewohnte Welt nicht mehr glücklich macht, dauert es mitunter, bis wir das finden, was wirklich passt.

4. Begegnung mit Mentor*innen

Im Märchen sind es Zauberer und weise Frauen, die den Weg weisen. Im realen Leben kann dies ein Gespräch mit guten Freund*innen sein, die uns lange kennen und uns helfen, unsere Richtung zu finden. Es kann sein, dass Ihr*e Partner*in den entscheidenden Satz sagt. Oder es ist ein Berater, Ihre Supervisorin, Ihr Ausbilder oder Ihre Therapeutin, der*die Ihnen hilft, innere Klarheit zu gewinnen. Vielleicht ist es ein Buch, das Ihnen wichtige Erkenntnisse beschert. Als Systemiker*in sind Sie an dieser Stelle vielen Menschen einen wichtigen Schritt voraus, denn Sie haben vermutlich bereits häufig die Erfahrung gemacht, wie wohltuend ein Gespräch sein kann, um sich zu sortieren. Sie können gezielt hilfreiche Kontexte aufsuchen. ► Kapitel 10.6

5. Überschreiten der ersten Schwelle

Häufig hindert uns eine unsichtbare Schwelle daran, uns auf Neues einzulassen. Sie stammt aus unserer Kindheit oder dem späteren Erwachsenenleben. Und wir alle haben unsere persönlichen Hüter der Schwelle. Sie bewachen den Aufbruch zu neuen Ufern und kommentieren mit der Brille früher gewonnener Erfahrungen unser Tun. Sie schreien und rufen, sobald wir uns trauen, Neues zu wagen. Sie wollen uns vor schlechten Erfahrungen beschützen – und es kann ganz schön schwer sein, an ihnen vorbeizukommen. Manchmal hacken sie in wohlmeinender Absicht erst einmal auf uns herum, denn sie reproduzieren die Stimmen aus unserer Kindheit.

Sie haben es dennoch geschafft, diese erste Schwelle zu überschreiten? Herzlichen Glückwunsch! Nun gibt es kein Zurück mehr. Sie haben Ja zum Auftrag gesagt; Sie haben sich entschieden, das Institut zu kaufen; die Fortbildung anzubieten; das Projekt zu realisieren; die Räume anzumieten. Sie nehmen an einem Gründungsseminar teil. Sie schreiben an einem Konzept. Sie haben die Verlängerung des Jobs abgelehnt und mutig gesagt: »Ich gehe.« Sie haben sich entschieden, Ihre Stundenzahl zu reduzieren und den neuen Raum für eigene Angebote zu nutzen. Sie haben begonnen zu handeln.

6. Bewährungsproben, Verbündete, Feinde ► Kapitel 2.2

Die Welt ist allein dadurch eine andere, dass Sie sich auf einen neuen Weg begeben haben, selbst wenn Sie nach außen vielleicht noch gar nichts geändert haben.

Vermutlich bewegt sich Ihre Gefühlslage zwischen Hoffen und Bangen. Manche*r hat die schlimmsten Kämpfe vorher ausgefochten, und jetzt stellt sich Ent-

spannung ein und die Freude, sich für konkrete Schritte entschieden zu haben. Oder es werden äußere und innere Kritiker wirklich laut und warnen eindringlich vor allen Gefahren, die nun erst recht lauern können.

Wie dem auch sei: Sie sind unterwegs! Sie handeln. Sie setzen Ihre Ideen um. Sie suchen Räume. Sie bringen Angebote auf den Weg. Sie machen sich bekannt. Sie sammeln Erfahrungen. Manches klappt, anderes misslingt und setzt neue Zweifel in Gang. Natürlich ist nicht alles einfach, das ist es ja nie. Sie stoßen auf kleine und große Hindernisse bei der Umsetzung, und Ihre innere Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein, wird auf die Probe gestellt.

7. Vordringen in die tiefste Höhle

Selbstständig werden heißt, den von anderen geschaffenen Rahmen zu verlassen. Das konfrontiert uns mit zutiefst existentiellen Fragen. Wenn Sie Ihr Ding machen wollen, dann ist immer auch zu klären, was das denn ist: *Ihres*? Wenn Sie sich trauen, Ihr Ur-Eigenes zu realisieren, begegnen Sie der Grundangst, in Ihrem Sosein nicht anerkannt, geliebt und gewollt zu sein. Wir alle tragen den existenziellen Konflikt zwischen Freiheit und Bindung in uns. Wir brauchen beides. Uns frei zu machen, indem wir uns selbstständig machen, bedeutet, diese Freiheit auch aushalten und verantworten zu müssen. Wir können niemand anderem mehr die Schuld geben für unser mögliches Scheitern. Gleichzeitig brauchen wir weiterhin Zuspruch und Bindung und sind herausgefordert, in der Freiheit dafür zu sorgen, uns nicht allein zu fühlen.

Die Entscheidung für die Selbstständigkeit bedeutet immer wieder eine essenzielle Begegnung mit uns selbst und mit dem, was uns Angst macht. ► Kapitel 3.4

8. Entscheidungskampf

So stehen Sie wieder und wieder vor der Entscheidung, ob Sie auch den nächsten Schritt gehen. Die Selbstständigkeit fragt Sie immer wieder an, auch wenn Vieles längst gut läuft: Sie bekommen einen großen Auftrag und fragen sich, ob Sie ihn stemmen können. Ein unvorhersehbares Ereignis wie die Corona-Pandemie ändert alle Rahmenbedingungen, und Sie sehen sich vor existenziellen Herausforderungen, die Sie längst überwunden glaubten. Märkte bewegen sich, und Sie müssen neue Angebote kreieren, sich mit Online-Lehre auseinandersetzen und sich mehr mit Social Media-Marketing beschäftigen. Machen Sie weiter, oder machen Sie einen Rückzieher? Denken Sie, dass Sie sich zu viel zugemutet haben, dass es noch nicht an der Zeit ist, um sich zu verändern? Oder gehen Sie trotz möglicher Rückschläge mutig weiter?

9. Belohnungen

Was ist Ihre persönliche Belohnung, wenn Sie sich trauen, den nächsten Entwicklungsschritt zu gehen?

Ein großes Geschenk: Sie merken, dass das, was Sie in die Welt gebracht haben, auf Resonanz stößt. Im besten Fall entsteht ein Gefühl, im eigenen Sosein gewollt zu sein. Darüber hinaus gibt es ganz irdische Belohnungen – Kund*innen, Aufträge, Geld, Renommee, ein Gefühl existenzieller Sicherheit.

Vielleicht ist Ihre größte Belohnung der Flow sinnvollen Tuns, die Erfahrung, ganz in Ihrem Element zu sein, wenn Sie in einem Seminar oder einer Beratung alles geben und spüren, Sie helfen jemandem wirklich weiter; Sie tun das, was Ihre Bestimmung ist, was Sie der Welt zu geben haben, jetzt in diesem Moment.

10. Integrieren

In der klassischen Held*innengeschichte kehrt der Held irgendwann zurück in seine Ausgangswelt. Aufgabe des*der Held*in ist es, Altes und Neues zu verbinden. Dies ist eine Zeit des Sortierens. Sie lernen, wer Sie auf dem neuen Weg begleitet und wen Sie zurücklassen müssen, weil er*sie an alten Bildern von Ihnen festhalten will. Sie müssen für sich sortieren, was Ihnen an Ihrem gewohnten Leben wichtig ist, was bleiben soll, und was sich durch die neuen Erfahrungen verändert hat.

Solche Zeiten des Sortierens stehen immer wieder an. In der Selbstständigkeit entstehen fast naturwüchsig Fülle und Wildwuchs – doch nicht alles, was Sie tun, ist lukrativ und befriedigend. Sie stoßen Projekte an, die sich als fruchtlos erweisen. Sie stecken viel Energie in Aktionen, die ihren Wert erst übermorgen zeigen. Was wollen Sie beibehalten? Was möchten Sie loslassen?

11. Erneuerung, Verwandlung

So oder so spüren Sie, dass der bisherige Weg Sie verändert hat – innerlich wie äußerlich. Es geht darum, Altes und Neues zu integrieren.

Die meisten Selbstständigen können sich nach einer gewissen Zeit der Selbstständigkeit nicht mehr vorstellen, jemals wieder angestellt zu arbeiten. Die Erfahrung umfassender Selbstbestimmung – auch um den Preis größerer existenzieller Unsicherheit – ist so grundlegend, dass es kein Zurück gibt. Mit der Selbstständigkeit beginnt auch ein fundamentaler innerer Wandlungsprozess: Ja zu sich selbst zu sagen und das nach außen zu vertreten. Das macht alle Schritte so groß – die eigene Webseite, das Agieren auf Social Media-Kanälen, das Bewältigen von Aufträgen – denn mit ihnen verbunden ist immer die tieferliegende Frage, ob es gelingt, sich selbst einen Platz in der Welt zu verschaffen. Als die Person, die Sie wirklich sind. ► Kapitel 7

12. Rückkehr mit dem Elixier

Was gibt es zu gewinnen? Im Märchen hat der Held oder die Heldin endlich das ersehnte Zauberelixier, den Pokal oder die Blume gewonnen, die Erlösung bringt. Was ist Ihr Elixier bzw. die Belohnung für den Weg, den Sie eingeschlagen haben? Ihre Selbständigkeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr Leben in eigener Verantwortung zu gestalten. Sie können selbst bestimmen, niemand verfügt über Sie. Niemand schreibt ihnen vor, was Sie zu tun haben. Sie haben die immerwährende Möglichkeit, Ihr Eigenes zu formulieren und in die Welt zu bringen. Ihre Wünsche sind gefragt. Unbegrenzt von den äußeren Rahmenbedingungen einer Institution oder den Anweisungen einer Führungskraft dürfen Sie gestalten. Sie haben die Freiheit, Ihr Leben nach Ihren eigenen Wünschen auszurichten. Sie haben sich Terrain erobert, das Sie auch Ihren Klient*innen zur Verfügung stellen können. Im besten Fall gewinnen Sie das Gefühl, ganz Sie selbst zu sein – in der besten Ihnen möglichen Fassung. ► Kapitel 11

Impuls: Held*innenreise

Gehen Sie auf Ihre eigene Held*innenreise! Malen Sie diese. Wandern Sie mit einem*r Begleiter*in und besprechen Sie die Stationen Ihrer Reise. Übersetzen Sie die Bilder für sich und schauen: Was ruft Sie, was hält Sie zurück, was ist Ihre Belohnung, welchen Herausforderungen müssen Sie sich stellen?



2 Standpunkte, Bewegungen ... – an welchem Punkt stehen Sie?

»Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es sich ändert.
Aber vielleicht muss es anders werden, wenn es besser werden soll.«
Georg Lichtenberg

Machen Sie eine realistische Bestandsaufnahme und Standortbestimmung: Wo stehen Sie? Wo wollen Sie hin? Was muss sich dafür ändern? Ob Sie am Anfang Ihrer Selbstständigkeit stehen, ob Ihr Unternehmen Fahrt aufnimmt und die reine Fülle all dessen, was auf einmal zu tun ist, Sie strapaziert, ob Sie spannende Wachstums-ideen haben oder ob Sie sich mit der Frage beschäftigen, wie Sie weniger machen können: Herausforderungen gibt es immer wieder zu bewältigen.

An welchem Punkt stehen Sie?

- Denken Sie darüber nach, sich selbstständig zu machen? Möchten Sie all das, was Sie in Ihren Ausbildungen gelernt haben, einsetzen und anwenden, weil Sie systemische Methoden und Haltungen toll finden? Möchten Sie sich mit bestimmten Inhalten beschäftigen oder einen ungeliebten Job aufgeben?
- Haben Sie schon gegründet und befinden sich in der ersten Aufbauphase?
- Sind Sie schon länger selbstständig und fragen sich, was der nächste Schritt sein kann, soll, wird? Ermüdet Sie mittlerweile manches, was Sie aufgebaut haben – und dürfen Sie sich das eingestehen? Geht es darum, Gewohntes hinter sich zu lassen – oder darum, Ihren Wirkungskreis zu erweitern?
- Haben Sie Lust zu wachsen? Reizt Sie etwas Neues und Sie fragen sich, ob Sie nochmal so richtig loslegen sollten?
- Oder stehen Sie eher am Ende Ihres Berufslebens und möchten zwar weitermachen, aber kürzertreten? Fragen Sie sich, was jetzt noch passt und stimmt, was vielleicht der krönende Abschluss Ihrer Selbstständigkeit sein soll. Und wie hört man überhaupt auf?

2.1 Ausgangssituation – gute Gründe, sich auf den Weg zu machen

»Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern.«
Sparky Anderson

Was steht auf Ihrer Habenseite? Was fehlt? Was riskieren Sie und was müssen Sie in die Waagschale werfen, wenn Sie sich verändern möchten? Vielleicht können Sie das zum jetzigen Zeitpunkt noch gar nicht abschließend beurteilen.

Maßgeblich für Ihren Weg und Ihre Ziele sind Ihre inneren Bilder. Diese Bilder explizit zu machen, kann helfen, Ihre Entscheidungsmöglichkeiten besser kennenzulernen – zum Beispiel, indem Sie die potenziellen Wege und Wegabelungen auf eine innere Karte malen.

Impuls: Ihre innere Landkarte



Malen Sie Ihre innere Landkarte. Wo stehen Sie gerade? Was liegt hinter Ihnen, was vor Ihnen? Stehen Sie an einem Scheideweg? Liegen große Herausforderungen und Berge vor Ihnen oder schwer zu überquerende Flüsse? Können Sie in Ruhe mehrgleisig fahren und einzelne Wege ausprobieren? Oder kommt es jetzt darauf an, dass Sie das Richtige tun?

Was macht Ihr jetziges Leben aus? Was möchten Sie behalten? Wovon möchten Sie sich trennen? Was darf sich erneuern? Welche guten Gründe haben Sie, sich zu bewegen?

Umbruch und Krise

Das Leben, in dem Sie stecken, kann sich wie ein zu enger Handschuh anfühlen. Wenn Sie wachsen, passt es nicht mehr – es wird zu eng. Um Sie selbst sein zu können, müssen Sie sich weiten können. Sie brauchen einen Entwicklungsraum.

Möchten Sie etwas hinter sich lassen? Tragen die jetzigen Lösungen nicht mehr? Vielleicht werden Sie nicht gesehen, gehindert, gemobbt? Stehen Sie an einer Stelle, an der Ihre Qualitäten und Ressourcen nicht zum Tragen kommen können? Fühlen Sie sich von Ihrem Chef oder Ihrer Chefin gedeckelt und nicht anerkannt?

Aufbruch und Abenteuer

Lockt Sie das Neue und Unbekannte? Möchten Sie sich auf einem Terrain erfahren, das Ihnen nicht hundertprozentig vertraut ist? Gibt es in Ihnen das Gefühl, dass das Leben noch mehr zu bieten hat als das Bisherige?

Ungelebtes

Gibt es in Ihnen Ungelebtes, das zum Vorschein kommen will? Gab es einen Weckruf, der Ihnen gezeigt hat, dass Sie etwas in die Welt bringen möchten?

Chance

Haben Sie ein konkretes Angebot? Wurden Sie eingeladen und überlegen nun, ob Sie den Schritt wagen sollen, was auf Sie zukäme und was es bedeuten würde, die Einladung anzunehmen?

Als ob es immer so einfach wäre, das eigene Leben zu verändern ... Gibt es gute Gründe, vielleicht (noch) nichts zu verändern? In der Regel existieren auch Dinge, die uns festhalten in dem, was wir erschaffen haben.

Geld

Was kommt auf Sie zu? Was bedeutet es, den nächsten Schritt zu machen? Brauchen Sie dazu Geld, das Sie (noch) nicht haben? Was riskieren Sie? Können Sie darauf verzichten?

Vertrautes

Das, was ist, kennen Sie. Dort sind Sie zuhause. Es behagt Ihnen eventuell nicht alles daran. Aber zumindest wissen Sie, wie Sie sich im gewohnten Umfeld bewegen. Müssen Sie Vertrautes aufs Spiel setzen?

Bindungen

Sie haben einen Job. Sie sind Verpflichtungen eingegangen. Und Sie sind anderen Menschen verpflichtet, denen Sie Dinge versprochen haben. Können Sie sich bewegen und Ihren Verpflichtungen trotzdem gerecht werden? Oder geht es darum, sich von bisherigen Pflichten zu lösen und sich Ihre Freiheit zurückzuerobern? Steht genau dieser Schritt gerade an? Wie können Sie vorangehen, ohne das aufs Spiel zu setzen, was Sie sich bis heute erschaffen haben? Was passt nicht mehr, und Sie lassen es besser hinter sich? Wo müssen Sie akzeptieren, dass der Weg in die Freiheit auch einen Preis hat?

Ängste

Das Vertraute kennen wir. Das Unbekannte lockt, aber es kann auch Angst machen. Was riskieren Sie, wenn Sie etwas verändern?

Unklarheit

Was genau wollen Sie? Manchmal stocken die Dinge, weil wir zwar etwas bewegen wollen, aber uns noch nicht so richtig klar ist, in welche Richtung die Reise gehen soll.

2.2 Selbstständig sein ist wie nochmal erwachsen werden

»Erwachsen werden heißt nicht,
aufzuhören zu träumen,
sondern Träume zu leben.«

Die größte Herausforderung der Selbstständigkeit ist, dass Sie am Ruder sitzen und das Schiff selbst steuern. Das ist Bedrohung und Beglückung gleichermaßen. Sie dürfen den Kurs selbst bestimmen, Sie müssen aber auch entscheiden, wo es lang geht – und wenn Blitz, Donner und Stürme das Schiff beuteln, müssen Sie selbst herausfinden, was Sie dann tun müssen.

Selbstständig sein, heißt, wirklich erwachsen zu sein – im umfassendsten Sinne. Wenn Sie mit 18 volljährig werden, dürfen Sie wählen, Sie dürfen eigenständig Geldgeschäfte erledigen. Sie können ausziehen, heiraten, einen Beruf wählen – und niemand darf über Sie bestimmen. Doch wenn Sie angestellt arbeiten, fügen Sie sich in Ihrem Job in ein bestehendes Gebilde ein. Hier bestimmt jemand anderes über Sie. Mit dem Arbeitsvertrag unterwerfen Sie sich den Anordnungen des Arbeitgebers, organisatorisch wie inhaltlich. Sie sind weisungsgebunden. Gleichzeitig nimmt Ihr Arbeitgeber Ihnen auch ein Stück Verantwortung ab – er sorgt für Räume, EDV-Ausstattung, Marketing, Formelles usw. Sie sind in erster Linie für gute fachliche Arbeit zuständig.

Sind Sie selbstständig, schaffen Sie das Haus selbst, in dem Sie arbeiten. Real, weil Sie für Räume sorgen müssen – metaphorisch, weil Sie auch alles rund um Ihren Arbeitsplatz selbst erschaffen. Können Sie sich als Arbeitnehmer*in auf die fachlichen Aspekte Ihrer Tätigkeit konzentrieren, kümmern Sie sich als Selbstständige*r auch um Angelegenheiten wie Management und Verkauf, Abrechnung und Buchhaltung.

Als Arbeitnehmer*in müssen Sie vieles nicht überblicken – es reicht, wenn Ihr Arbeitgeber es tut. Viele Menschen können Ihren Gehaltszettel nicht wirklich lesen, kennen den Unterschied zwischen brutto und netto nicht, wissen nicht, was unterschiedliche Lohnsteuerklassen eigentlich bewirken, oder nehmen kaum wahr, dass sie täglich auf ihre Einkäufe Mehrwertsteuer zahlen.

Als Selbstständige*r können Sie sich diese Unwissenheit nicht leisten. Sie sind gefordert, die Systeme, in denen Sie sich bewegen, so weit zu verstehen, dass Sie sich darin sinnvoll verorten und eigene Impulse setzen können.

Erwachsensein ist herausfordernd und befriedigend, wenn es gelingt, erfolgreich zu steuern. Es bedeutet, die Verantwortung für sich selbst und das eigene Handeln zu übernehmen. Als Systemiker*in haben Sie einen Riesenvorsprung vor vielen anderen, denn Ihre Ausbildung hat Sie dazu in hohem Maße ein-

geladen. Die Selbstständigkeit setzt die Einladung fort, sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen, die auf dem Weg auftauchen. ► Kapitel 11

2.3 Anfängen – die erste Zeit ist aufregend

»Wanderer, es gibt keinen Weg. Der Weg entsteht im Gehen.«
Antonio Machado

Das Anfangen ist eine besondere und aufregende Zeit. Die meisten bewegen sich emotional zwischen Hoffen und Bangen. Die Haut ist dünn und die Seele wartet auf Zeichen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Das fühlt sich manchmal an wie frisch verliebt – alles ist bedeutsam und groß.

Die Entscheidung treffen

Stürzen Sie sich energetisch in die Vollen? Trauen Sie sich, die Entscheidung für die Selbstständigkeit zu treffen und Ihre Energie in Ihr Projekt zu stecken? Oder starten Sie mit Ambivalenz und kleinen, zaghaften Schritten? Beides ist in Ordnung. Manchmal sind kleine Schritte große Schritte – immerhin trauen Sie sich überhaupt loszulegen. Nur der Effekt ist unterschiedlich. Zum Bumerang kann es werden, wenn wir uns von kleinen Schritten große Effekte erhoffen. Doch wenn Sie nur wenig Energie hineingeben, kommt in der Regel auch nur wenig Output heraus.

Gut sein

Auch wenn Sie im Rahmen Ihres Jobs jahrelang beraten haben: Dies auf eigene Rechnung und in eigenem Namen zu tun, ist etwas ganz anderes. Jetzt werden Erfolg und Misserfolg Ihnen allein zugerechnet, nicht einer Institution.

Manche geraten in solchen Situationen plötzlich unter inneren Druck, sich selbst zu beweisen, dass sie es können. Je nachdem, wie stark Ihr innerer Kritiker biografisch geraten ist, ist dies eine Zeit großer innerer Kämpfe. Klient*innen machen Sie in dieser Zeit das Geschenk Ihrer vollen Aufmerksamkeit.

In dieser Phase helfen Ihnen Menschen, die von Ihnen eine größere Vision haben als Sie selbst. Menschen, die wissen, dass Sie gut sind und Ihnen das gerne auch immer wieder bestätigen, wenn Sie sich mit Selbstzweifeln und Selbstkritik herumplagen.

Unsicherheit

Unsicherheit zu empfinden, ist am Anfang eines neuen Weges normal. Wer neuen Boden betritt, bewegt sich eben nicht so souverän wie auf vertrautem Terrain. Sie machen so vieles, was neu ist. Doch es ist nicht nur das Neue, was Sie gerade herausfordert. Darüber steht die Frage, ob es *klappen* wird. Wüssten Sie sicher, dass Sie jetzt nur durchhalten müssen und demnächst auf alle Fälle die selbst gesetzten Ziele erreichen, könnten Sie das alles vermutlich viel besser aushalten.

Wirkliche innere Beruhigung tritt durch Erfolg ein. Wenn Sie merken, dass Menschen Ihr Angebot annehmen, Ihre Seminare buchen, von Ihren Fortbildungen schwärmen, Ihre Räume schön finden und Ihre Bücher lesen, *fühlen* Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Es hilft die Erfahrung des Gelingens.

Das kluge Gesicht

In meiner Studienzeit hat mich ein Buch von Wolf Wagner (2007) beeindruckt. Er schildert darin folgende Situation: Sie betreten als Erstsemester einen Vorlesungssaal und sehen nur kluge Gesichter, während Sie sich als Neuling selbst klein fühlen und sich Sorgen machen, weil Sie die Regeln nicht kennen. Sie ahnen nicht, dass es denen, die dort sitzen, genauso geht wie Ihnen selbst. In dem Moment aber, in dem Sie die Reihen hochgehen und sich mitten unter die anderen setzen, sind Sie für die nächste Person, die hereinkommt, selbst eine*r derjenigen, die sich scheinbar auskennen. Auch Sie tragen »ein kluges Gesicht«. Nicht anders ist es bei Selbstständigen. Scheinbar wissen alle anderen genau wie es geht – dieser Projektion kann man schnell zum Opfer fallen. Netzwerkveranstaltungen können schnell zur Double-Bind-Situation werden: Sollen Sie jetzt offen zugeben, dass es noch nicht gut läuft? Oder ist das Anti-Werbung?

Die einen erzählen von ihren Schwierigkeiten, die anderen von ihren Erfolgen. Sie geraten ins Vergleichen, wenn es bei jemandem wunderbar läuft, der auch gerade erst angefangen hat. Sie messen sich an anderen in vergleichbarer Situation, auch wenn Sie schon länger selbstständig sind. Vergleichen ist menschlich – aber nicht unbedingt gut für die Seele. Es lohnt sich, genau hinzuschauen. Es ist nicht alles Gold was glänzt.

Eine Beraterin, die gerade erst gegründet hatte, erzählte, dass sie schon eine Warteliste für Kund*innen hat. Alle sind beeindruckt und innerlich mit Neid und Selbstzweifeln beschäftigt. Genaueres Nachfragen fördert zutage, dass sie für Beratungen ein Zeitfenster am Mittwochnachmittag von 15 bis 18 Uhr zur Verfügung hat ...