



Wie rund läuft dein Business Rad?

8 Felder - 8 Tipps
für ein Business, das Freude macht - nicht ausbrennt

Katrin Kaden
KanaNda





Erfolg ohne Sinn ist kein Ziel.
Erfolg ohne Energie ist kein Ziel.
Erfolg ohne Lebensfreude ist kein Ziel.
Erfolg ohne Verbundenheit ist kein Ziel.

Sinn, Energie, Freude und Verbundenheit sind
keine Gegenspieler von Erfolg.
Sie sind die Voraussetzung für erfüllten Erfolg.

(Katrin Kaden)

Das BusinessRad - dein Standortcheck

Dieser Check ist eine ehrliche Standortbestimmung, wie stimmig dein Business mit deinem Leben verbunden ist und wie gut beide zu dir passen.

Das Rad zeigt dir, in welchen Bereichen Energie fließt und wo Spannung besteht. Es ist dein Ausgangspunkt für Reflektion, für bewusste Entscheidungen und – *wenn du willst* - für Veränderung.

Es geht nicht darum, dich selbst immer weiter zu optimieren, sondern darum, Klarheit zu gewinnen, um dein Business ganzheitlich so zu gestalten, dass es optimal zu dir passt und dir Freude macht - *statt dich auszubrennen* - und auf stabilen Füßen steht.

Das Businessrad besteht aus **acht Schlüsselbereichen**, die unternehmerische Verantwortung, Beziehungen, Energie und persönliche Lebensqualität verbinden:

1 - Innere Klarheit & Entscheidungsfähigkeit

2 - Energie & Gesundheit

3 - Selbstführung & innere Haltung

4 - Führung & Wirkung

5 - Beziehungen & Kommunikation

6 - Positionierung & Passung

7 - Geld, Ressourcen & Sicherheit

8 - Freude, Sinn & Lebendigkeit

Auf den folgenden Seiten werden die einzelnen Bereiche näher erklärt. Lies dir die Beschreibung in Ruhe durch, lass die Fragen wirken und bewerte danach deine aktuelle Zufriedenheit im jeweiligen Bereich intuitiv auf einer

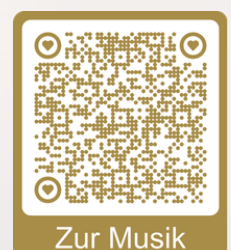
Skala von 0 bis 10:

- 0 : absolut unstimmig / zufriedenstellend 😞
- 1-3 : eher wenig stimmig / zufriedenstellend 😐
- 4-6 : teilweise stimmig / zufriedenstellend 😊
- 7-9 : überwiegend stimmig / zufriedenstellend 😄
- 10 : es könnte nicht stimmiger / zufriedenstellender sein 🤩

Wichtig:

Erlaube deinem analysierenden Verstand eine Pause und vertraue der ersten Zahl, die du spontan fühlst, – auch, wenn sie dich überrascht.

Vielleicht magst du etwas entspannende Begleitmusik dazu?



Die acht Felder im BusinessRad



1 - Innere Klarheit & Entscheidungsfähigkeit

Entscheidungen wirken nach innen und nach aussen. Wo Klarheit fehlt, wachsen Zweifel, Unsicherheit und innere Unruhe - die auch von anderen wahrgenommen werden können. Sie wirken auf deine Entscheidungssicherheit und auf dein Auftreten und können so deine Position schwächen.
Innere Klarheit führt zu stimmigen Entscheidungen und bringt Ruhe, Fokus und Richtung.

In diesem Feld bewertest du, wie klar du dich fühlst, wie sicher in deinen Werten und wie leicht es dir fällt, stimmige Entscheidungen zu treffen.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Wie konkret weisst du, was dir wichtig ist? Wie klar sind deine unverhandelbaren Werte und wie konsequent lebst du sie?

Fühlst du dich bei Entscheidungen meist eher belastet oder sicher? Schiebst du oft Entscheidungen auf oder lässt dich auf Kompromisse ein, die nicht stimmig sind? Kannst du deine Entscheidungen nach aussen sicher vertreten? Kommt es oft vor, dass du Entscheidungen im Nachhinein bereust?

Und: Wie klar sind deine Grenzen und wie sehr wahrst du sie? Wer bestimmt über deine Zeit? Du oder andere? Kannst du ohne Schuldgefühle «nein» sagen? ...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

2 - Energie & Gesundheit



Körper und Psyche reagieren auf Daueranspannung, fehlende Pausen und innere Konflikte.

Um ein gesundes Business aufrechtzuerhalten, benötigen wir Energie, Stabilität und Resilienz - sowohl physisch als auch psychisch.

In diesem Feld bewertest du, wie zufrieden du dich mit deinem Energiehaushalt und deiner physischen und psychischen Gesundheit fühlst.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Wie fit und gesund fühlst du dich körperlich und seelisch? Wieviel Energie für Arbeit, Familie und dich selbst hast du zur Verfügung? Wie leicht fällt es dir abzuschalten und zu entspannen? Schläfst du gut und startest erholt in den Tag?

Wie gut kannst du deinen Körper und deine Emotionen spüren und wie sehr achtest du deine körperlichen und emotionalen Bedürfnisse? ...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

3 - Selbstführung & innere Haltung



Selbstführung und deine innere Haltung - *wie denkst du über dich, über andere, über dein Business und über die Welt?* - sind wichtige Schlüssel zu einem erfolgreichen Leben und Business.

Sie beeinflussen, wie du auf andere zugehst, mit Herausforderungen umgehst, Fokus hältst, Möglichkeiten siehst und Chancen wahrnimmst.

In diesem Feld bewertest du, wie du mit dir selbst umgehst und Verantwortung für deinen eigenen Zustand - und den deines Business' - übernimmst.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Wie sehr kennst und akzeptierst du dich selbst? Wie sehr vertraust du auf deine Fähigkeiten? Bist du dir deiner inneren Antreiber und Nichterlauber bewusst? Glaubst du manchmal, anderen oder dir selbst etwas beweisen zu wollen? Unterstützt du auch andere und kannst dich ehrlich über ihre Erfolge freuen? Wie gut kannst du mit Emotionen, Stress und Druck umgehen? Kannst du deine Gedanken, Emotionen und Handlungen lenken oder wirst du von diesen gesteuert?

Wie wichtig sind dir gesunde Ernährung, genügend Schlaf, Bewegung? Wieviel Raum gibst du Intuition, Zuhören, Empfangen?

Kommt es oft vor, dass du Verantwortung übernimmst, die eigentlich anderen gehört? Oder weichst Verantwortung aus, die eigentlich dir gehört? ...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

4 - Führung & Wirkung



Führung ist Haltung - nicht Technik oder Hierarchiestufe. Es gibt vielfältige Rollen, in denen du führen kannst: Als Eltern führen wir z.B. unsere Kinder oder als Fachexperten Kunden zu ihrem optimalen Ergebnis. Als UnternehmerIn oder Selbständige agierst du niemals im «luftleeren Raum». Du hast Führungsrollen, auch wenn du keine eigenen Mitarbeitenden hast.

In diesem Feld bewertest du, wie sicher und wirksam du dich als LeaderIn wahrnimmst.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Wie sehr gehst du voran - auch in neue Felder? Wie bewusst bist du dir deiner Vorbildrolle? Wie leicht fällt es dir, andere zu inspirieren, zu ermutigen und zu fördern? Kannst du Aufgaben und Verantwortung delegieren oder gehörst du eher zu denjenigen, die sagen: «Wenn ich es selbst mache, geht es schneller und wird besser.»? Besteht dein Umfeld aus Menschen, die dich inspirieren oder eher blockieren?

Wie leicht fällt es dir, klare Ziele zu definieren, zu kommunizieren und Wege zu finden, sie zu erreichen? Fällt es dir leicht, den Überblick zu behalten?

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

5 - Beziehungen & Kommunikation



Beziehungen prägen dein Leben und dein Business und wirken sich direkt auf dein Wohlbefinden, deine Entscheidungen, deine Energie und deine Wirksamkeit aus - in allen Bereichen. Spannungen und Groll belasten - *auch wenn du sie verdrängst* - , während gute Beziehungen Halt geben .

In diesem Feld bewertest du, wie stimmig und nährend deine Beziehungen sind und wie gut es dir gelingt, sie durch gute Kommunikation zu gestalten.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Erlebst du dein privates und berufliches Umfeld eher als nährend und stärkend oder als anstrengend? Fühlst du dich in deinen Beziehungen gesehen, gehört, ernst genommen und sicher? Vertraust du dir selbst und anderen? Kannst du klar aussprechen, was dich bewegt, oder schluckst du oft Dinge runter - z.B. weil du nicht weisst, wie? Kannst du dich Konflikten und schwierigen Gesprächen lösungsorientiert stellen oder weichst du ihnen aus? Bist du empfindlich für Kritik oder fühlst dich schnell verletzt? Gelingt es dir, dich abzugrenzen oder übernimmst du oft Verantwortung für die Gefühle anderer? Wie gut weisst du, was die Menschen in deinem Umfeld bewegt, was ihnen wichtig ist, wovor sie sich fürchten und wonach sie sich sehnen? Wie gut kannst du mit unterschiedlichen Bedürfnissen und anderen Meinungen umgehen?...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

6 - Positionierung & Passung



Wenn dein Business mit seiner Positionierung, Angebot und KundInnen nicht zu deiner Persönlichkeit, deiner Energie, deinen Werten und deinem Lebensentwurf passt, entstehen Druck und innerer Widerstand. Dieser zeigt sich als Erschöpfung, Frust oder fehlende Freude an der Arbeit - schlimmstenfalls sogar als Burnout. Er gefährdet damit nicht nur deine eigene Stabilität sondern auch die deines Business'.

In diesem Feld bewertest du, wie stimmig dein Business aktuell zu dir passt.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Weisst du - und andere! -, wofür du stehst und wofür nicht? Arbeitest du mit Menschen, die dich respektieren und wertschätzen, mit denen Arbeit Freude macht und Energie gibt oder mit Menschen, die dich anstrengen und auslaugen?

Passen deine Angebotsformate zu deiner Arbeitsweise, deinen Vorlieben, deiner Energie und deiner Lebenssituation? Arbeitest du so, wie es dir wirklich entspricht, oder so, wie du glaubst, arbeiten zu müssen?

Hast du das Gefühl, dich verstellen zu müssen, um sichtbar, gebucht oder erfolgreich zu sein? Fühlt du dich in deinem Business wohl oder eher wie im Hamsterrad gefangen?

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

7 - Geld, Ressourcen & Sicherheit



Dein Business braucht Ressourcen. Und du auch. Dazu gehören Zeit, Energie, Geld und ein Gefühl von wirtschaftlicher Sicherheit. Ein Ungleichgewicht zwischen Einsatz und Ertrag erzeugt Stress. Dieser beeinflusst Entscheidungen, Beziehungen und Gesundheit.

In diesem Feld bewertest du deine aktuelle Situation in Bezug auf Geld und wirtschaftliche Sicherheit.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Ist deine Beziehung zu Geld eher entspannt oder belastend?

Spiegelt deine Preisgestaltung und dein persönliches Einkommen den Wert deiner Arbeit? Wie sicher vertrittst du deine Preise? Wie gut kannst du empfangen? Wie sehr erlaubst du dir, wirtschaftlich zu wachsen?

Steht dein Business auf einem wirtschaftlich soliden Fundament? Hast du Reserven, auf die du zurückgreifen kannst, wenn es eng wird?

Wie belastend empfindest du Verantwortung, Risiko und Unsicherheit als UnternehmerIn?

Vertraust du dir selbst und deinen Fähigkeiten, auch in Momenten ungeplanter Herausforderungen? ...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

8 - Freude, Sinn & Lebendigkeit



Dieses Feld ist ein zentraler Indikator! Es zeigt, ob dein Leben lebendig ist oder nur funktioniert. Sinn entsteht, wenn Handeln, Werte und Wirkung übereinstimmen. Freude, Sinn und Lebendigkeit sind die Basis für ein erfülltes Leben und ein gesundes Business. Fehlen sie, ist das kein Luxusproblem, sondern ein wichtiges Warnsignal.

In diesem Feld bewertest du, wie lebendig und sinnhaft sich dein Leben und dein Business aktuell anfühlen.

In diesen Bereich fallen auch Fragen wie z.B.:

Wie lebendig, präsent und verbunden mit dir selbst fühlst du dich in deinem Business? Erlebst du Sinn und Erfüllung in dem, was du tust, oder funktionierst du vor allem? Schenken dir dein Business und dein Alltag Energie und Freude oder fühlen sie sich frustrierend, anstrengend und schwer an?

Wieviele Momente von Leichtigkeit, Staunen und innerer Weite erlebst du im Alltag? Wie motiviert springst du morgens aus dem Bett? Wie oft am Tag lachst du?

Hast du das Gefühl, wirklich auf deinem Weg zu sein - oder eher unterwegs für die Erwartungen und Anerkennung anderer? ...

Nimm dir einen Moment, um in diesen Bereich hineinzufühlen und bewerte dann intuitiv auf der Zufriedenheitsskala (0-10).

Meine Bewertung:

Platz für Gedanken

Mein BusinessRad heute, am _____



Trage nun die Bewertung zu jedem der acht Felder in der folgenden Tabelle ein.

0 - 10

1 - Innere Klarheit & Entscheidungsfähigkeit:

Ich weiss, was ich will & treffe leicht Entscheidungen

2 - Energie & Gesundheit:

Ich fühle mich fit, gesund & voller Energie

3 - Selbstführung & innere Haltung:

Ich kenne und mag mich & kann mich selbst gut führen

4 - Führung & Wirksamkeit:

Ich gebe anderen Richtung, Förderung, Inspiration & habe Einfluss

5 - Beziehungen & Kommunikation:

Ich pflege starke, ehrliche und vertrauensvolle Beziehungen

6 - Positionierung & Passung:

Meine Positionierung, Angebote & Kunden passen optimal zu mir

7 - Geld, Ressourcen & Sicherheit:

Leistung & Ertrag sind stimmig & ich fühle mich finanziell sicher

8 - Freude, Sinn & Lebendigkeit:

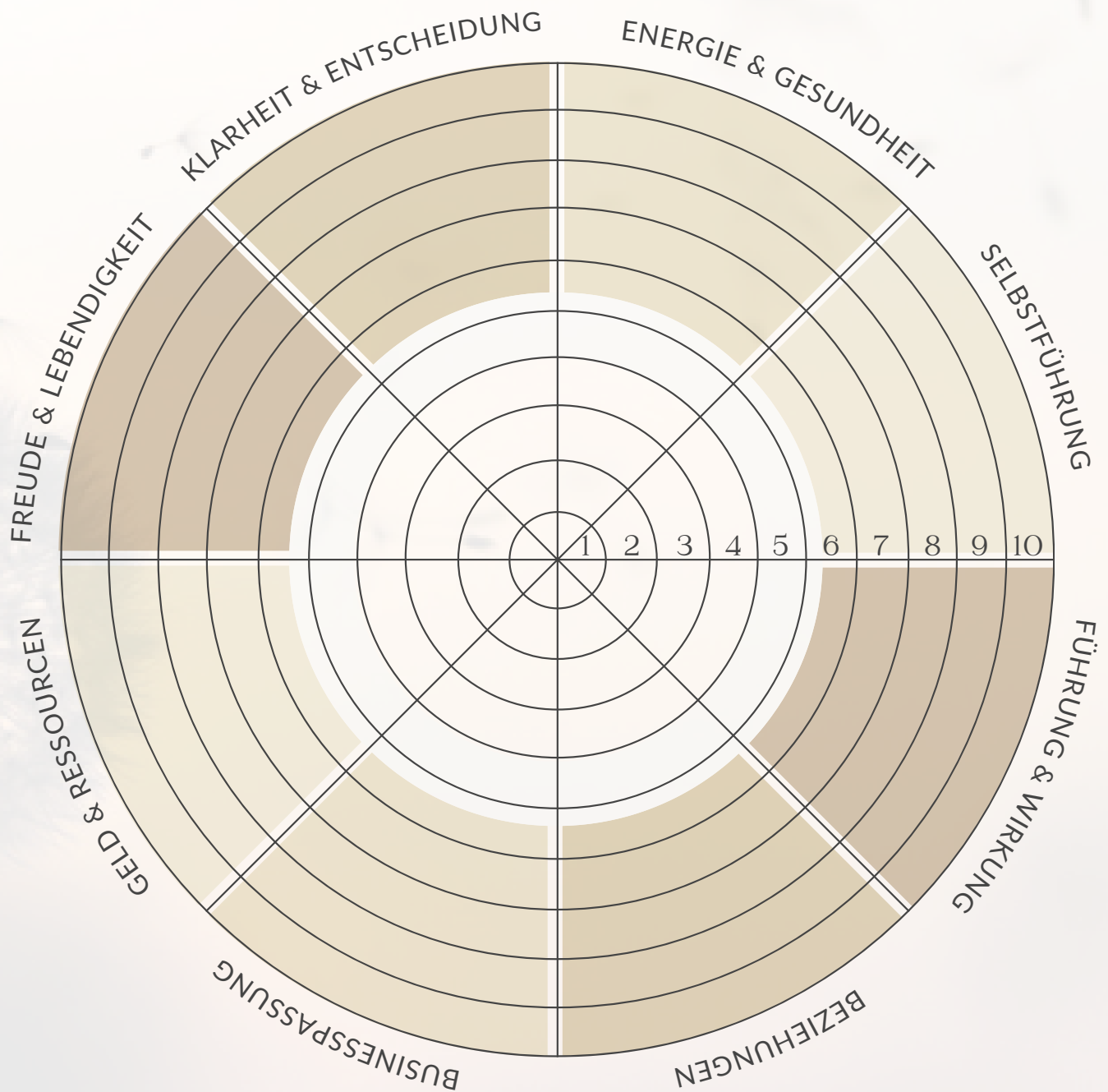
Mein Business & Alltag geben mir Sinn, Freude & Energie

Mein BusinessRad heute, am _____



Nimm nun einen Stift und übertrage deine Bewertung zu jedem der acht Felder ins Rad.

Dein BusinessRad macht sichtbar, in welchen der acht Bereiche in deinem BusinessLeben du dich aktuell in Balance fühlst und wo du dir Verbesserung wünschst.



Tiefe Bewertung? Eine Einladung, kein Problem!



Eine tiefe Bewertung zeigt, dass in diesem Feld Potenzial besteht. Nutze es!

1 - Innere Klarheit & Entscheidungsfähigkeit

Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass dir innere Klarheit fehlt, Entscheidungen schwerfallen, du innerlich zögerst oder dich von anderen übermäßig beeinflussen lässt.

Das kannst du tun:

Schreibe die Entscheidung auf und beantworte drei Fragen getrennt:

- Kopf: Was spricht sachlich dafür oder dagegen?
- Bauch: Was fühlt sich weit oder eng an?
- Herz: Was fühlt sich "leicht" und "richtig" an (auch wenn es evtl. nicht logisch ist), was "schwer" und unstimmig?

Entscheidungen mit Widerspruch zwischen den Ebenen brauchen Ruhe, um sich zu klären - nicht Tempo. Wenn möglich, nimm dir eine 24- bis 48-Stunden Pause.

Innere Klarheit fühlt sich ruhig - nicht drängend und nicht sprudelnd.

Wenn du willst, Ich begleite dich dabei, Klarheit über deine Prioritäten und Werte zu gewinnen. Ich zeige dir deine innere Entscheidungslogik entsprechend deinem Human Design. Mit Logosynthese lösen wir innere Konflikte und Muster, die stimmige Entscheidungen blockieren.

Du lernst, Entscheidungen stimmig zu treffen und sie nach aussen sicher zu vertreten – im Business wie privat.

Platz für Gedanken

2 - Energie & Gesundheit



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass dein Alltag mehr Energie verbraucht, als dir bringt. Auf Dauer macht das nicht nur müde, sondern kann deine Gesundheit beeinträchtigen.

Das kannst du tun:

Energy-Check: Beobachte während fünf Tagen: Wann steigt deine Energie? Wann fällt sie? Gibt es einen Rhythmus? Oder konkrete Auslöser (z.B. *Aufgaben oder Personen*,...)? Frage dich öfter "Was tut mir jetzt gut?" und folge der intuitiven Antwort.

Atempause: Atme mehrmals täglich während 90 Sekunden bewusst länger aus als ein. Das beruhigt dein Nervensystem messbar.

Wenn du willst, zeige ich dir, wie dein Energie- und Nervensystem gemäss deinem Design funktionieren. Wir identifizieren und lösen Energiefresser und Überzeugungen, die Stress, Daueranspannung und Überlastung verursachen. Du lernst, deinen Energiehaushalt selbst zu regulieren.

Platz für Gedanken

3 - Selbstführung & innere Haltung



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass dich die Art, wie du über dich selbst, andere, dein Business oder die Welt denkst, eher schwächt als stärkt.

Das kannst du tun:

Muss ist Stuss: Wenn innerer Druck auftaucht, stoppe kurz und formuliere einen Satz: „Ich muss gar nichts, um wertvoll zu sein.“ oder „Es gibt nichts zu beweisen.“. Atme bewusst ruhig und lass den Satz wirken.

Verantwortungs-Hygiene: Halte inne und reflektiere, wofür du aktuell Verantwortung übernimmst. Entscheide dann, ob es sich dabei wirklich um deine Verantwortung handelt oder eher um die einer anderen Person.

Denke dabei daran: Auch „es gut meinen“, kann übergriffig sein.

Wenn du willst, unterstütze ich dich dabei herauszufinden, welche inneren Programme und Überzeugungen dich heimlich steuern.

Du kennst und verstehst dich selbst besser. Leistungsdruck, Selbstzweifel oder -abwertung und Überverantwortung neutralisieren wir nachhaltig.

Du lernst zu unterscheiden, was dir wirklich entspricht und was dir von aussen aufgedrückt wurde, stärkst dein Selbstbewusstsein und -vertrauen und erschaffst dir eine innere Haltung, die dich spürbar entlastet, stärkt, motiviert und sicher auftreten und fokussiert handeln lässt.

Platz für Gedanken

4 - Führung & Wirkung



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass du dir mehr Wirkung und Führungssicherheit wünschst.

Das kannst du tun:

Rollen-Check: Notiere für jede relevante Rolle: "Was ist meine Aufgabe? Was nicht? Wo sehen andere mich als Vorbild und erwarten von mir voranzugehen und Führung zu übernehmen? Nehme ich diese Aufgabe an?". Unklare Rollen erzeugen Unsicherheit und Reibung.

Controlletti-Check: Frage dich bei Aufgaben: "Muss ich das wirklich selbst tun oder will ich in Wahrheit nur die Kontrolle behalten?". Deine ehrliche Antwort genügt.

Wenn du willst, kläre ich mit dir deine Führungsrollen und -muster. Wir stärken Vertrauen, Präsenz und Wirkung - unabhängig von Hierarchie oder Teamgrösse. Du lernst, auf deine ganz persönliche Art stimmig und souverän zu führen.

Platz für Gedanken

5 - Beziehungen & Kommunikation



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass du dich in deinen Beziehungen nicht ganz wohl fühlst. Vielleicht belasten dich Konflikte oder du passt dich aus Angst davor zu oft an. Oder du fühlst dich in schwierigen Gesprächen unsicher.

Das kannst du tun:

Beziehungs-Check: Reflektiere deine wichtigen Beziehungen: "Wo nähren sie mich und wo kosten sie mich Kraft?". Bewusstheit ist die Basis für Veränderungen.

Klartext-Übung: Übe bewusst, deine Bedürfnisse ohne Erklärung oder Rechtfertigung zu formulieren:

„Mir ist wichtig ...“ Punkt. Es braucht weder eine Begründung noch eine Entschuldigung. Achte darauf, wie oft du dich unnötig entschuldigst und streiche alle "Sorry" oder "Entschuldigung", wenn sie nicht als echte Entschuldigung von Herzen gemeint sind.

Wenn du willst, begleite ich dich dabei, Kommunikations- und Beziehungsmuster zu klären und Konflikte zu lösen. Wir lösen alte Verstrickungen, Schuldgefühle und unausgesprochene Spannungen.

Du lernst klar, sicher und empathisch zu kommunizieren, mit Worten Brücken zu bauen und stabile Beziehungen zu gestalten.

Platz für Gedanken

6 - Positionierung & Passung



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass dein Business Potenzial für eine Positionierung und/oder Struktur aufweist, bei der du deine Stärken noch mehr zur Geltung bringen und deiner persönlichen Energie besser Rechnung tragen kannst.

Das kannst du tun:

Kunden-Energie-Check: Notiere nach jedem Kundentermin kurz, ob deine Energie nach diesem Kunden höher oder tiefer ist als zuvor und frage dich weshalb. Dieses Feedback ist präziser als jede Zielgruppenanalyse.

Angebots-Check: Frage dich bei jedem Angebot: "Würde ich das genauso machen, wenn ich immer mehr als genug Geld hätte?". Wenn nein, ist Anpassung fällig.

Ich verbinde Human Design mit Business-Erfahrung. Wenn du willst, schärfen wir deine Positionierung, Angebote und KundInnenwahl entsprechend deiner persönlichen Energiestruktur und deinem Lebensentwurf.

Du lernst, mit welchen Menschen und in welcher Form du dein persönliches Energiepotenzial optimal ausschöpfst und stellst dein Business damit auf ein stabiles Fundament.

Platz für Gedanken

7 - Geld, Ressourcen & Sicherheit



Tiefe Werte in diesem Feld zeigen, dass deine Ressourcen aktuell knapp sind oder in Bezug auf deine finanzielle Sicherheit oder deine Preisgestaltung Veränderungsbedarf besteht.

Das kannst du tun:

Geld-Realitätscheck: Setze dir einmal pro Woche einen fixen Termin für deine Zahlen, um dir einen Überblick zu verschaffen. Wichtig: Kurz, sachlich und ohne Bewertung. Vermeidung erzeugt Unsicherheit und Druck. Klarheit ist die Basis für Veränderung.

Wert-Reminder: Schreibe dir (von Hand!) auf: „Mein Wert ist unabhängig von Umsatz oder Leistung.“. Lies diesen Satz mehrmals, atme dabei ruhig und fühle, wie der Druck weicht. Druck und Angst beeinträchtigen klares Denken und können so zu falschen Entscheidungen führen.

Wenn du willst, prüfe ich mit dir, wo Wertschöpfung, Preisgestaltung und persönliche Energie nicht übereinstimmen und arbeite mit dir an deiner Beziehung zu Geld, (Selbst-)Wert und Sicherheit.

Wir klären deine Preisgestaltung und lösen Existenzangst und Leistungszwang.

Du lernst adäquate Preise zu gestalten, sie sicher zu kommunizieren, den Umgang mit Ressourcen zu regulieren und baust unternehmerische Stabilität von innen heraus auf.

Platz für Gedanken

8 - Freude, Sinn & Lebendigkeit



Eine tiefe Bewertung in diesem Feld ist ein wichtiges Warnsignal. Denn das Fehlen von echter Freude, Sinn und Lebendigkeit ist ein häufiger Grund, weshalb viele Menschen trotz Reichtum und Erfolg unglücklich sind.

Das kannst du tun:

Lebendigkeits-Moment: Sorge täglich für mindestens eine Situation, in der du dich lebendig fühlst. Ein Spaziergang im Wald, Spielen mit deinem Kind, schreibe mit der "falschen" Hand oder tue etwas, das du noch nie getan hast.

Es muss keine grosse Sache sein. Aber bewusst und echt.

Sinn-Check: Stelle dir regelmässig die Frage: "Würde ich das auch tun, wenn es niemand mitbekommt?" Deine ehrliche Antwort zeigt dir deine Richtung.

Wenn du willst, unterstütze ich dich, wieder in Kontakt mit deiner Essenz zu kommen. Wir müssen Freude und Sinn nicht suchen oder kreieren, sondern befreien dein System von Konditionierungen, Antreibern und Nichterlaubern.

Du lernst, im Alltag Handlungsspielräume zu schaffen, die Freude, Energie und Sinn zurückbringen und ein Business zu gestalten, dass sich stimmig, lebendig und wirksam anfühlt.

Platz für Gedanken

Ich bin Katrin Kaden

BUSINESS MENTORIN, ÖKONOMIN, CHAOSORDNERIN & BRÜCKENBAUERIN



Seit 2012 helfe ich UnternehmerInnen, Selbständigen und Führungskräften, ein Business aufzubauen, das optimal zu ihrer Energie, ihrer Persönlichkeit und ihrer Lebenssituation passt.

Ich halte ihnen den Spiegel vor – um

- ihre Stärken und schlummernden Potenziale sichtbar zu machen,
- sich selbst und andere besser zu verstehen und
- zusammen mit den richtigen Menschen ein Business und Leben zu gestalten, das sie erfüllt und beflügelt, statt frustriert und ausbrennt.

Ohne Stress. Ohne Verzetteln. Ohne Aufschieben.

Ich hinterfrage „Selbstverständliches“, bringe Gedanken, Gefühle und Handlungen in klare Strukturen und zeige dir, wie du sicher auftrittst, entspannt führst und tragfähige Beziehungen gestaltest.

Im Business wie privat.

Mit psychologischem Know-how, Business- und Leadership-Expertise sowie modernen Energie-Systemen wie Human Design und Logosynthese® bringen wir deine Energie in Fluss und dein Herz zum hüpfen.

WARUM?

Weil ich finde, dass eine Unternehmung zu führen - egal wie klein oder gross! - Freude machen soll - nicht ausbrennen!

Als geschiedene Mutter mit der Herausforderung, das eigene Business und die Familie unter einen Hut zu bringen, und als Partnerin eines Unternehmers, der fast nie nicht arbeitet, kenne ich nicht nur den Druck und die Verantwortung, die auf UnternehmerInnen, Führungskräften und Selbständigen lasten, sondern weiss auch, wie sehr diese sich auf Beziehungen auswirken können - beruflich wie privat.

Deshalb habe ich mich auf diese drei Schwerpunkte spezialisiert:

- **FOKUS BUSINESS** - Klar entscheiden. Wirksam führen.
- **FOKUS BEZIEHUNG** - Beziehung klären. Verbindung stärken.
- **HUMAN DESIGN** - Menschen verstehen. Authentisch handeln.

> hier erfährst du mehr **über mich**

> hier erfährst du mehr **über KanaNda**

erstellt im Waldenburgerthal von:

Katrin Kaden
KanaNda

www.kanaNda.ch

© Katrin Kaden
KanaNda GmbH
kkaden@kanaNda.ch

Bilder: Canva.com

Dieses Workbook ist zu deiner persönlichen Verwendung vorgesehen.
Vervielfältigung, gewerbliche Nutzung und Weitergabe sind nicht gestattet.

