

# Dein Mama Business Kongress Handbuch



ZUSAMMENFASSUNG ALLER  
EXPERTEN INTERVIEWS

# Jennifer Pepper

Werde dir deiner Vision bewusst – was treibt dich an? Deine Klarheit ist das Fundament für den Erfolg.

Nutze deine Situation als Antrieb, nicht als Hindernis. Dein Warum kann dein Boost sein!

Hol dir Unterstützung. Ein Coach kann dir helfen, schneller ans Ziel zu kommen.

Finde jemanden, dessen Werte und Arbeitsweise mit deinen eigenen übereinstimmen – so gehst du den richtigen Weg.

Denke in Möglichkeiten und nicht in Ausreden. Alles ist machbar, wenn du bereit bist, dranzubleiben.

Bleib dran – der Weg wird nicht immer einfach, aber wer nicht aufgibt, erreicht das Ziel.

Dein Mindset entscheidet: Wenn du an deinen Erfolg glaubst, findest du Lösungen, wo andere Gründe sehen, warum es nicht klappt.

Umgeb dich mit Menschen, die dich inspirieren und deine Vision verstehen. Gemeinsam schafft man mehr.

Vertraue darauf, dass sich neue Wege öffnen, wenn du an dir und deinem Plan festhältst.

Nutze Ressourcen und geh mit einem klaren Fokus voran. Setz Prioritäten und gehe deinen Weg in deinem Tempo.

## Social links:

 [@jenniferpepperde](https://www.instagram.com/jenniferpepperde)

 <https://www.vormittagsbusiness.de/live>



# Carolin Habekost

Freiheit braucht Struktur, denn ohne eine haltende Form kann selbst der schönste Flow ins Chaos kippen und verliert seine Leichtigkeit.

Selbstorganisation ist kein Luxus, sondern eine unterschätzte Schlüsselkompetenz, wenn du als Mama mit Leichtigkeit ein Business führen willst.

Statt ständig To-Do's zu sammeln, brauchst du einen klaren Nordstern, der dir hilft, deine Aufgaben bewusst zu filtern und auszurichten.

Die Kopf-Frei-Methode hilft dir nicht nur, produktiv zu sein, sondern dich selbst im komplexen Alltag als Mama und Unternehmerin nicht zu verlieren.

Du darfst dein Business von Anfang an so behandeln, als würde es dir bereits ein volles Gehalt auszahlen – denn nur dann wird es auch wachsen.

Vergleich dich nicht mit anderen, sondern geh deinen eigenen Weg in deinem Tempo – auch Schnecken erreichen ihr Ziel, wenn sie dranbleiben.

Eine klare Wochenstruktur ist kein Gefängnis, sondern ein kraftvolles Gerüst, um dich in deiner kreativen Energie wirklich entfalten zu können.

Nimm den Mental Load ernst, aber bleib nicht im Opfermodus stecken – du kannst für dich und deine Familie sofort Lösungen gestalten.

Wenn du dich verzettelst, liegt es oft nicht an zu wenig Zeit, sondern an fehlendem Fokus – entscheide dich bewusst für das, was wirklich zählt.

Gib dir die Erlaubnis, Dinge wegzulassen, statt nur aufzuteilen – weniger tun ist oft der klügere Weg zu mehr Klarheit und innerer Ruhe.

## Social links:

 [@carolin\\_von\\_mama\\_konzept/](https://www.instagram.com/carolin_von_mama_konzept/)

 [www.carolinhabekost.de/quiz](http://www.carolinhabekost.de/quiz)



# Silja Reichelt

Dein Business darf sich an dein Leben anpassen – nicht umgekehrt, sonst funktioniert es für dich als Mama nicht langfristig.

Wenn du wenig Zeit hast, brauchst du ein klares, smartes Modell, das nicht Energie raubt, sondern dir Kraft zurückgibt.

Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern echt zu sein und mit dem zu arbeiten, was gerade da ist.

Was du brauchst, ist kein dauerhafter Hustle, sondern eine ehrliche Strategie, die sich in deinen Alltag integrieren lässt.

Du darfst leicht starten – auch wenn du noch nicht alles weißt, darfst du losgehen und unterwegs wachsen.

Viele glauben, sie müssten erst eine große Reichweite haben, dabei zählt Klarheit und der echte Mehrwert, den du gibst.


Wenn du deine Prioritäten kennst, wird dein Vormittag plötzlich zu einem wirkungsvollen Business-Zeitfenster.

Ein gutes Modell braucht keine ständige Präsenz, sondern Systeme, die auch dann für dich arbeiten, wenn du offline bist.

Erfolg entsteht nicht durch Dauerpräsenz, sondern durch Fokus, Klarheit und Angebote, die wirklich helfen.

Es ist okay, klein zu starten – entscheidend ist, dass du dranbleibst und dich immer wieder mit deiner Vision verbindest.

## Social links:

 [@silja\\_reichelt](https://www.instagram.com/silja_reichelt)

 <https://www.silja-reichelt.de/>



# Simon Vogt

Wenn du vorhast, dich selbstständig zu machen, aber noch struggest, dann ist dieses Interview genau das Richtige für dich.

Es schenkt dir einen Motivations-Push und zeigt dir, wie du wirklich losgehst. Du erfährst, wie du eine Idee findest, bei der du auch langfristig dranbleibst, ohne dich ständig zu hinterfragen.

Das bringt dir eine Klarheit, die du feiern wirst – heute und in Zukunft. Wenn du nicht genau weißt, was dein Thema ist, hilft dir das Gespräch, deine Richtung zu erkennen.

Es geht darum, was wirklich zu dir passt – nicht zu irgendwem sonst. Es lohnt sich, jetzt zu handeln, weil wir gerade ein besonderes Chancen-Fenster haben


Nutze den Moment, um deine Selbstständigkeit sinnorientiert zu gestalten. Wir zeigen dir, wie du eine Entscheidung triffst, die du nicht nur heute, sondern auch noch in Jahren feiern kannst.


Denn wahre Erfüllung kommt aus Entscheidungen, die mit dir in Einklang stehen. Wenn du dir hier und da selbst im Weg stehst, hilft dir das Interview, aus der Selbstsabotage auszusteigen.

Du wirst merken: Der Weg beginnt mit einem klaren Ja zu dir selbst. In dieser halben Stunde liegt so viel Mehrwert, weil wir nicht oberflächlich bleiben, sondern tief reingehen.

Das Gespräch öffnet dir eine neue Perspektive auf das, was möglich ist. Besonders für Mamas ist es wichtig, ein Business-Modell zu wählen, das wirklich zu ihrem Alltag passt.

## Social links:

 [@isle\\_of\\_mind\\_academy](https://www.instagram.com/isle_of_mind_academy)

 [.isle\\_of\\_mind\\_academy](https://www.isleofmindacademy.com)



# Annika Bühnemann

Sanfte Sichtbarkeit bedeutet, dich nachhaltig und im Einklang mit deinem Bauchgefühl zu zeigen, ohne dich für Algorithmen zu verbiegen oder in den Burnout zu treiben.

Wahre Freiheit entsteht, wenn du dir ein Business schaffst, das sich an deine Bedürfnisse anpasst – und nicht umgekehrt.

Die größte Wirksamkeit spüre ich, wenn ich sehe, wie andere durch meine Arbeit den Mut finden, sichtbar zu werden und ihren eigenen Traum umzusetzen.

Storytelling bleibt im Kopf und geht ins Herz, weil echte Geschichten mehr berühren als perfekte Phrasen – teile deine Erlebnisse mit einer Botschaft.

Angst gehört zum Business, weil wir Neues wagen – aber statt dich von ihr lähmen zu lassen, erinnere dich daran, dass alle mal klein angefangen haben.

Vergleiche dich nicht mit Menschen, deren Leben du nicht kennst – frag dich lieber ehrlich, was für dich heute machbar ist, und setze genau da an.

Ersetze das Wort "muss" durch "möchte" – und spüre, wie sich die Energie ändert und der Weg zur Sichtbarkeit leichter und freier wird.

Nutze einfache Tools, plane klug vor und finde deinen Rhythmus, um mit kleinen Schritten und klarem Fokus konstant dranzubleiben.

Organisation bedeutet, Prioritäten bewusst zu setzen, flexibel zu bleiben und dich selbstbewusst für dein Business stark zu machen – auch gegenüber deiner Familie.

Du darfst klein anfangen, deiner Intuition folgen und gleichzeitig Menschen an deiner Seite haben, die dich mit Struktur begleiten.

## Social links:



[@annikabuehnemann](https://www.instagram.com/annikabuehnemann)



<https://www.annikabuehnemann.de>



# Andrea Ballschuh

Wenn du wirklich Menschen berühren willst, dann sprich nicht nur über ihre offensichtlichen Probleme, sondern fühle dich tief in ihre Ängste, Sehnsüchte und inneren Blockaden hinein.

Es ist kein Misserfolg, wenn sich weniger Menschen anmelden als erhofft – es ist eine Einladung, die eigene Botschaft zu schärfen und genau denen zu dienen, für die du bestimmt bist.

Du musst nicht perfekt starten, sondern einfach starten – denn „done is better than perfect“ und der Weg zeigt sich erst, wenn du losgehst.

Die Verbindung zu deinen Wunschkund:innen entsteht nicht durch Tipps oder Anleitungen, sondern durch deine ehrliche Geschichte, deine Verletzlichkeit und das, was du selbst erlebt und überwunden hast.

Du bist nicht hier, um es allen recht zu machen – sondern um die Richtigen zu erreichen, denen du mit deinen Gaben und Erfahrungen wirklich weiterhelfen kannst.

Auch wenn keiner kommentiert, bedeutet das nicht, dass niemand zuhört – du postest für die vielen unsichtbaren Mitlesenden, die sich vielleicht gerade von dir gesehen fühlen.

Vergleiche dich nicht, denn deine Art, dein Weg und deine Stimme sind einzigartig – und genau die Menschen, die dich brauchen, warten auf deinen Ausdruck.

Geduld ist kein Rückschritt, sondern der Weg, auf dem du durch jeden Versuch lernst, wie du beim nächsten Mal noch näher an dein Ziel kommst.

## Social links:



[Andrea Ballschuh](#)



<https://andrea-ballschuh.com/>



# Chris Rath

Wenn du merkst, dass dein Umfeld dich ausbremst, dann geh deinen eigenen Weg, denn deine Leidenschaft wird dich weiter bringen als jede verwehrte Beförderung.

Verkaufen bedeutet nicht, Menschen zu überreden, sondern sie mit Ehrlichkeit und Authentizität dort abzuholen, wo ihr Bedürfnis liegt.

Wenn du zuhörst, was Menschen wirklich bewegt, und sie mehr reden lässt als du selbst, dann verkaufen sie sich das Produkt am Ende selbst.

Selbstständigkeit bedeutet nicht nur mehr Arbeit, sondern vor allem mehr Freiheit, deine Zeit nach deinem Rhythmus und deinen Werten zu gestalten.

Es ist kein Hexenwerk, ein Netzwerk aufzubauen – geh offen auf Menschen zu, biete erstmal etwas an und der Rest wird sich mit der Zeit zurückzahlen.

Wenn du denkst, du musst der oder die Beste sein, um loszulegen, dann irrst du – es reicht, wenn du 30% mehr weißt als die, denen du helfen willst.


Mit KI kannst du heute selbst ohne technisches Know-how Texte, Webseiten und Reels erstellen – das ist kein Grund zur Angst, sondern ein echter Hebel für deinen Erfolg.

Die meisten scheitern nicht, weil sie es nicht können, sondern weil sie nicht dranbleiben – wähle etwas, das dir Spaß macht, und zieh es durch.

Du brauchst kein Gesicht vor der Kamera oder ein eigenes Produkt, um ein Business zu starten – starte leise, aber starte smart und strategisch.

Mach dir klar: Du musst nicht für alle sichtbar sein – finde deinen Weg, ob im Rampenlicht oder im Hintergrund, und bau daraus dein Ding.

## Social links:

 [@chrisrath\\_business/](https://www.instagram.com/chrisrath_business/)



# Konstantin Peterson

Du musst nicht alles perfekt wissen oder planen – Erfolg entsteht, wenn du trotz Fehlern einfach losgehst und dabei immer besser wirst.

Vergleiche dich nicht mit denen, die schon weit sind – du schreibst deine eigene Geschichte, und die beginnt mit dem ersten Schritt.

Wenn du Technik als deinen Partner begreifst und lernst, Schritt für Schritt damit zu arbeiten, wirst du merken, wie viel Freiheit sie dir schenkt.

Automatisierung ermöglicht dir, Systeme zu schaffen, die für dich arbeiten, während du Zeit mit deiner Familie verbringst – das ist echte Unabhängigkeit.

Online-Kongresse verbinden dich mit Menschen, verschaffen dir Sichtbarkeit und geben dir ein Produkt an die Hand, das du sofort umsetzen kannst.

Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, dann probier dich aus, mach Erfahrungen, und folge jemandem, der den Weg schon gegangen ist.

Du musst keine Expertin sein, um zu starten – beginne mit Fragen, finde Sprecher, und wachse mit jedem Schritt in deine neue Rolle hinein.

Ein starkes Mentoring ist kein Luxus, sondern eine Abkürzung, die dir Zeit spart, dich trägt und dich das Unmögliche möglich machen lässt.

Hör auf, dein Umfeld um Erlaubnis zu fragen – erzähle deine Pläne nur denen, die dich ermutigen, nicht denen, die dich zweifeln lassen.

Warte nicht auf den Moment, in dem du „bereit“ bist – deine Aufgabe findest du im Tun, nicht im Grübeln, und dein Weg zeigt sich unterwegs.

## Social links:



<https://www.konstantinpeterson.de/>



[www.clicksummits.com](http://www.clicksummits.com)



# Marina Schweiger

Wenn wir unseren Zyklus verstehen, arbeiten wir nicht mehr gegen, sondern endlich mit unserem Körper – und entfalten eine ganz neue Kraft.

Unsere Weiblichkeit ist keine Rolle, die wir erfüllen müssen, sondern eine Verbindung zu unserem innersten Kern, die uns täglich trägt.

Jede einzelne Zyklusphase bringt eigene Stärken mit – je besser wir sie kennen, desto gezielter können wir sie im Business einsetzen.

Du brauchst nicht jeden Tag gleich funktionieren – nutze deinen inneren Rhythmus, um deine Energie klug zu lenken.

Wenn du große Entscheidungen durch alle vier Zyklusphasen mitnimmst, triffst du sie nicht aus dem Kopf, sondern aus echter Klarheit.

Es geht nicht darum, noch mehr zu schaffen – sondern in der richtigen Phase mit weniger Aufwand mehr Wirkung zu erzielen.

Wer seine Energie meistert, statt nur die Zeit zu planen, arbeitet im Einklang mit sich – das ist echte Selbstfürsorge.


Die größten Erschöpfungszustände entstehen, wenn wir ständig gegen unseren Zyklus leben – Zuhören ist der erste Schritt zur Heilung.

Der erste Schritt ist Beobachtung statt Bewertung – dein Körper sendet dir Signale, lerne sie liebevoll zu lesen.

Wir Frauen sind keine kleineren Männer – wir sind zyklische Wesen mit einer einzigartigen Kraft, die in dieser Welt sichtbar werden darf.

## Social links:

 [@marina.schweiger](https://www.instagram.com/marina.schweiger)

 [https://www.masteryourperiod.de/  
zyklus-academy-blueprint](https://www.masteryourperiod.de/zyklus-academy-blueprint)



# Rosa Katharina Mossiah

Wenn du selbst nicht glaubst, dass dein Traum möglich ist, wie soll dein Umfeld dir dann den Rücken stärken?

Fang an, bevor du dich bereit fühlst – denn im Tun klären sich die Fragen, nicht im Grübeln.

Nicht die Meinung anderer hält dich zurück, sondern dein eigener Zweifel, der dir im Spiegel begegnet.

Du musst nicht alles durchdenken – hör auf zu zerdenken und mach den ersten Schritt, auch wenn du das Ziel noch nicht kennst.

Der schlimmste Fall ist oft nur die Rückkehr zur Gegenwart – also was hält dich davon ab, es wirklich zu versuchen?

Der Druck kommt selten von außen, sondern meist aus dem, was du glaubst, leisten zu müssen.

Du brauchst kein fertiges Produkt, keine Website – du brauchst nur den Mut, sichtbar zu werden.

Dein Umfeld spiegelt nicht immer deine Vision – such dir Menschen, die dir sagen: „Du kannst das.“

Online-Business heißt nicht entweder Mama oder Unternehmerin – du bist beides und alles dazwischen.

Du bist die Schöpferin deines Lebens – du bist niemandem etwas schuldig außer dir selbst und deinen Träumen.

## Social links:

 [@rosa.mossiah](https://www.instagram.com/rosa.mossiah)

 [www.thegoodlife.bz](http://www.thegoodlife.bz)



# Bianca Wimmer-Fabiani

Ich wusste, ich kann nur dann eine gute Mama sein, wenn ich mein Business mit Leidenschaft weiterführe.

Luxusmarke bedeutet für mich, dass ich mich selbst an erste Stelle stelle und meine Wahlfreiheit zurückerobere.

Ich habe gelernt, dass ein Identitätswechsel der Schlüssel zu echtem Wachstum und persönlichem Erfolg ist.

Auch mit vorhandener Expertise darfst du dir Hilfe holen – es spart dir Zeit, Geld und Nerven.

Archetypen verbinden das Unterbewusstsein mit deiner Strategie – so wird deine Identität zum klaren Kompass.

Wenn du deine Werte und Standards kennst, formst du daraus die Grundlage für deine echte Marke.

Es gibt nie den richtigen Zeitpunkt zu starten – die Welt braucht dich, genau so wie du bist.

Marke zu sein bedeutet, mit deinen echten Eigenschaften und sogar mit deinen Fehlern sichtbar zu werden.

Ich habe nie wieder meine Zeit gegen Geld getauscht – ich habe mir ein skalierbares Business erschaffen.

Freiheit beginnt im Kopf – und zeigt sich erst dann, wenn du dir endlich erlaubst, groß zu denken.

## Social links:



<https://amagenia.com/geldblockade-erfolgstypen/>

[team@amagenia.com](mailto:team@amagenia.com)



# Katharina Nahm

Disziplin ist kein Zwang, sondern eine Entscheidung – ich stehe jeden Morgen um vier Uhr auf, um bewusst Zeit für mich und mein Business zu haben.

Fokus bringt Ergebnisse – in den ersten zweieinhalb Stunden erledige ich das Wichtigste und schaffe damit den Großteil des Tagespensums.

Auch mit zwei Kindern und wenigen Stunden am Tag ist ein Umsatz von einer halben Million im Jahr möglich – es kommt auf Struktur und Klarheit an.

Ein Launch ist mehr als ein Verkauf – er ist die Einladung, deiner Zielgruppe zu zeigen, was du für sie tun kannst.

Menschen kaufen nicht einfach so – du musst ihnen durch einen Launch helfen, eine klare Entscheidung zu treffen, ob ja oder nein.

Der größte Denkfehler ist zu glauben, Launchen sei einmalig und immer anstrengend – mit einem System wird es immer leichter.

Für den ersten Launch braucht es fast keine Tools – was zählt, ist loszugehen, nicht sich in Technik zu verlieren.

Wenn niemand kauft, analysiere zuerst ehrlich: Lag es an der Communitygröße oder war dein Angebot einfach nicht stark genug?

Ein starkes Thema ist nicht breit, sondern spitz, klar formuliert und so relevant, dass jemand sagt: „Genau das brauche ich.“

Versuch nicht, alles perfekt zu machen – Progress, not perfection ist der Schlüssel, um überhaupt erst sichtbar zu werden.

## Social links:



<https://www.katharina-nahm.de/freebies/>

<https://www.katharina-nahm.de/onlinekurs-training/>



# Franzi Friedl

Ich habe nie zurückgeblickt, sondern jeden Tag gespürt: Genau so will ich leben – frei, selbstbestimmt und in meiner eigenen Kraft. Auch wenn's manchmal schwer war, wusste ich: Zurück ist keine Option.

Es war kein Sprung ins fertige Glück, sondern ein Weg voller Entwicklung – Schritt für Schritt in meine Vision hinein. Ich habe einfach angefangen, ohne zu wissen, was alles daraus entsteht.

Nicht, was du gut kannst, sondern was dich wirklich erfüllt, sollte der Kompass für dein Business sein. Sonst sitzt du zwar im Paradies, fühlst dich aber leer.

Ich habe gelernt: Erfüllung im Tun ist wichtiger als jeder äußere Erfolg – denn nur dann bekommt Arbeit Energie zurück. Und genau das ist für mich der wahre Gamechanger.

Die Frage ist nicht, „ob“ ich davon leben kann, sondern wie – und genau da beginnt das Abenteuer. Ich stelle keine Sätze mehr auf, ich stelle gute Fragen.

Selbstbewusste Preise entstehen, wenn du dir selbst vertraust und mutig über deine Komfortzone hinauswächst. Setz deinen Wert nicht runter, sondern wachse hinein.

Freiheit ist nicht, an einem schönen Ort zu sitzen und auszubrennen – sondern zu tun, was dich wirklich nährt. Sonst ist es nur eine andere Art von Gefängnis.

Ich würde heute direkt dort starten, wo mich die Leidenschaft ruft – nicht nur dort, wo ich ein Zertifikat habe. Denn das, was raus will, kennt oft schon längst den Weg.

Was dir heute fehlt, ist nicht das Können, sondern die Erfahrung im Tun – darum: fang einfach an. Nur durch das Machen bekommst du die Beweise, dass es geht.

## Social links:



[@franzi\\_footprints](https://www.instagram.com/franzi_footprints)



<https://franzis-footprints.com/>



# Edith Pauls

Ich wollte alles richtig machen und funktionierte nur noch – bis mein Körper Stopp sagte und mir zeigte, dass es um Rückverbindung geht. Nicht mehr leisten, sondern endlich wieder fühlen.

Gefühle sind kein Störfaktor, sondern dein Navigationssystem – sie zeigen dir, wo du gerade wirklich stehst. Wenn du sie ignorierst, wirst du zur Maschine.

Wir brauchen nicht mehr Disziplin, sondern die Erlaubnis, im eigenen Tempo zu gehen – das ist wahre Stärke. Du musst nicht funktionieren, du darfst spüren.

Ein reguliertes Nervensystem ist kein Luxus – es ist die Basis für Klarheit, Entscheidungen und ein gesundes Business. Nur wer in sich ruhig ist, kann kraftvoll wirken.

Dein System ist das Leitsystem deiner Familie – nicht deine Worte, sondern deine Energie bestimmt das, was dein Kind spürt. Regulier dich, bevor du erziehen willst.

In Momenten des Stillens, der Einschlafbegleitung oder Ruhe liegt eine Chance zur Regulation – nutze sie. Dein Atem kann dein stärkster Anker sein.

Bevor du dich veränderst, darfst du erst annehmen, was gerade ist – auch Überforderung will gesehen werden. Fühlen ist kein Hindernis, sondern der Weg.

Erkenne deine Muster: Wenn du ständig denkst „Ich muss...“, bist du schon im Stresssystem. Sag stattdessen: „Ich darf. Ich wähle mein Tempo.“

Es sind nicht deine Fähigkeiten, die dich zurückhalten – sondern dein Glaube, nicht gut genug zu sein. Die Lüge in deinem Kopf darf entlarvt werden.

## Social links:



[@paulsedith](https://www.instagram.com/paulsedith)



<https://edithpauls.com/>



# Tanja Vallee

Auch mit 100 Followern kannst du starten – es geht nicht um Zahlen, sondern darum, dass hinter jedem Follower ein Mensch steckt. Wer das versteht, kann auch mit wenig Reichweite verkaufen.

Erfolg kommt nicht vom Rumprobieren, sondern von einem klaren Plan – mach dir eine Strategie, setz sie um, bleib dran. Dann wird aus deinem Instagram ein Business-Tool.

Instagram ist keine Spielwiese, sondern dein Verkaufskanal – mach dir bewusst, wie viel Zeit und Geld du verlierst, wenn du ohne Plan postest. Fang an, wie ein Unternehmer zu denken.

Du brauchst keinen riesigen Account, sondern die richtigen Menschen, die dein Angebot verstehen und brauchen. Positionier dich klar und sprich gezielt deine Zielgruppe an.

Wenn dein Profil ein Chaos aus allem ist, weiß niemand, was du anbietest – werd klar in deinem Auftritt, dann wird's leichter für alle. Vertrauen entsteht durch Konsistenz.

Stories sind der einfachste Weg, sichtbar zu sein – stell eine Frage, nutze den Abstimmungs-Sticker und sprich mit deiner Community. Verkaufen beginnt mit Verbindung.

Ein guter Karussellpost braucht einen starken Hook – nicht zu viel Text, kein Design-Overload, sondern auf den Punkt sichtbarer Mehrwert. Mach's einfach und wirkungsvoll.

Lerne erst, wie Instagram funktioniert, bevor du Zeit in Grafiken und Content steckst – das spart dir Monate an Frust. Dein Wissen ist die Abkürzung.

## Social links:

 [@insta\\_fuer\\_unternehmer/](https://www.instagram.com/insta_fuer_unternehmer/)



# Tara Hanke

Ich habe einfach mal angefangen, ohne Plan, aber mit Lust aufs Ausprobieren – so habe ich entdeckt, wie viel FreiheitSelbstständigkeit geben kann.

Wenn du dir Hilfe suchst, kommst du schneller voran – das spart dir Monate voller Umwege und bringt dich klarer an dein Ziel.

Verlier dich nicht im Reichweitenaufbau – nutze dein Netzwerk, geh direkt auf Menschen zu und fang an zu verkaufen, statt nur zu posten.

Auch ohne Technikenntnisse oder Programmieren kannst du Webseiten bauen – Tools und KI machen es heute einfach und zugänglich für alle.

Finde eine Dienstleistung, die du lernen willst, und dann fokussiere dich – das ist der schnellste Weg, online Geld zu verdienen.

Wenn du nur wenig Zeit hast, ist das kein Grund zu warten – schon mit fünf Stunden pro Woche kannst du den ersten Kunden gewinnen.


Positioniere dich klar und spitz – wer alles anbietet, wird übersehen, aber wer spezialisiert ist, wird als Expertin wahrgenommen.


Die besten Tools wie ChatGPT, Elementor oder Canva nehmen dir so viel ab, dass du dich auf das Wesentliche im Business konzentrieren kannst.

Du brauchst keine Reichweite, um zu starten – fang mit einem klaren Angebot an und sprich gezielt mit einzelnen Menschen.

Struktur gibt dir Freiheit im Kopf – du entscheidest selbst, wann und wie du arbeitest, und kannst dir dein Leben nach deinen Regeln bauen.

## Social links:

 [@taraluca.hanke](https://www.instagram.com/taraluca.hanke)

 [https://www.freedom-now-academy.com/live?utm\\_source=kongress](https://www.freedom-now-academy.com/live?utm_source=kongress)



# Nina Kramer

Mit der Geburt eines Kindes verändert sich der Blick auf die Zukunft – es entsteht der Wunsch, mehr für sich selbst zu gestalten.

Viele Mamas spüren irgendwann, dass ihr alter Job nicht mehr zu ihrem neuen Lebensmodell passt.

Es braucht nicht immer Selbstständigkeit – aber den Mut, sich zu fragen: Wie will ich leben, wer will ich sein?

Die wichtigste Haltung ist Selbstverantwortung, denn du brauchst keine Erlaubnis, deinen Traum zu leben.

Fokus statt Perfektion – auch kleine Schritte bringen dich voran, wenn sie wirklich wirksam sind.

Routinen helfen, sichtbar zu bleiben – ohne Druck, sondern mit Leichtigkeit und Freude an deiner Message.


Vergleiche dich nicht mit anderen, sondern finde deinen eigenen Weg und erkenne deine Schritte an.

KI ersetzt dich nicht, aber sie kann dich kraftvoll unterstützen, wenn du deine eigene Stimme einbringst.

Hab den Mut, einfach zu starten – ein Kind ist kein Hindernis, sondern Teil deiner Vision.

Stell dir vor, alles wäre möglich – und dann geh los, denn deine Ziele warten nicht, sie wollen gelebt werden.

## Social links:

 [mamas.zukunft/](https://www.instagram.com/mamas.zukunft/)



# Brigitte Nave

Empathie schafft Vertrauen, Verantwortung bringt Klarheit – gemeinsam machen sie dich sichtbar und wirksam im Business.

Frage dich laut und ehrlich: Was ist mir wirklich wichtig im Leben – und für wen will ich etwas in die Welt bringen?

Wenn du deine Werte kennst, sprichst du nicht mehr aus dem Zweifel, sondern aus einer inneren Überzeugung.

Vertrauen beginnt im Innen, nicht im Außen – nur wenn du dir selbst vertraust, wirst du auch authentisch wahrgenommen.

Du brauchst nicht perfekt zu sein – Perfektion tötet Kreativität, aber Echtheit verbindet.

Selbstklärung ist der erste Schritt: Was denke ich über mich? Was will ich wirklich – und warum?

Verändere deinen inneren Dialog: Aus „Ich kann das nicht“ wird „Ich kann das noch nicht“ – das macht einen riesigen Unterschied.

Beginne in kleinen Schritten: ein Post, ein Gespräch, ein Live – Mut entsteht im Tun.

Wer klar spricht, wird klar wahrgenommen – so ziehst du automatisch die Menschen an, die wirklich zu dir passen.

Du bist nicht allein – dein Weg darf menschlich, mutig und liebevoll sein, so wie du es bist.

## Social links:



<https://www.brigitte-nave.com/>



# Nicole Weiss

Weniger Zeug bedeutet mehr Zeit – jede Minute fürs Aussortieren bekommst du vielfach zurück.

Dein Umfeld beeinflusst deine Energie – ein klarer Raum schafft Klarheit im Kopf und Fokus fürs Business.

Es muss nicht perfekt sein – schon 80% Ordnung reichen, um sich besser zu fühlen und weiterzugehen.

Routinen geben dir Stabilität – mit kleinen Gewohnheiten kannst du große Veränderungen schaffen.

Fang da an, wo es jeden Tag hakt – nicht im Keller, sondern im Flur, in der Küche, in deinem echten Alltag.

Warte nicht auf den richtigen Moment, sondern erschaffe ihn dir – der perfekte Zeitpunkt kommt nie.

Loslassen ist leichter, wenn du weißt, wohin mit den Dingen – plane vorab, wie du Ballast abgibst.

Aufräumen mit der Familie bringt Dynamik – 10 Minuten gemeinsam schaffen mehr als 1 Stunde allein.

Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche – es zeigt, dass du deine Ressourcen gut nutzt.

Starte, auch wenn nicht alles bereit ist – im Tun entstehen Chancen, die du vorher nicht sehen konntest.

## Social links:

 [@familieordentlich/](https://www.instagram.com/familieordentlich/)

 <https://familieordentlich.de/minimalismus-starter-set>



# Thomas Klüber

Wahrer Erfolg entsteht, wenn du nicht auf Kosten anderer gewinnst, sondern gemeinsam mit anderen wächst und Mehrwert schaffst.

Verkaufen heißt nicht überzeugen, sondern verstehen, ob dein Angebot jemandem wirklich hilft, sein Ziel zu erreichen.

Es braucht Mut, offen über die eigene Situation zu sprechen, um eine neue Richtung für das eigene Leben zu finden.

Nicht der Preis, sondern der Wert zählt – investiere in dich, um Fähigkeiten zu entwickeln, die dich ein Leben lang tragen.

Menschen scheitern nicht am Ziel, sondern daran, dass sie den Weg nicht in machbare Schritte aufteilen und losgehen.

Echte Klarheit entsteht, wenn du erkennst, ob du bleiben willst, wo du bist – oder ob du wirklich losgehst.

Ein gutes Gespräch hat das Ziel, dem anderen zu helfen, aus dem lähmenden Vielleicht ein klares Ja oder Nein zu machen.

Wenn du verkaufen willst, ohne zu verkaufen, tauche in die Welt des anderen ein – nur da entsteht echte Verbindung.

Eigenverantwortung ist der Schlüssel – nicht das Programm, sondern du selbst bist der wichtigste Faktor für deinen Erfolg.

Je mehr Nutzen du im Leben anderer stiftest, desto größer ist auch dein eigener langfristiger Erfolg.

## Social links:

 [@thomas.klueber/](https://www.instagram.com/thomas.klueber/)



# Ella Werwein

Wenn du weißt, wofür du losgehst, dann brauchst du nicht alles perfekt zu planen – fang einfach an und der Weg zeigt sich.

Meilen sammeln ist kein Hexenwerk – nutze deine alltäglichen Ausgaben, um dir echte Traumreisen zu ermöglichen.

Es geht nicht um Verzicht, sondern um smarte Entscheidungen – hol dir für dein Geld etwas zurück, statt es nur auszugeben.

Gestalte deinen Alltag bewusst so, dass du Familienzeit und fokussiertes Arbeiten überall vereinen kannst.

Du musst nicht reich sein, um luxuriös zu reisen – mit finanzieller Intelligenz ist auch Business Class für Normalverdiener drin.

Reisen ist ein echtes Grundbedürfnis – neue Orte, Sprachen und Menschen machen uns offener, reicher und lebendiger.

Das Leben auf Reisen fühlt sich leichter an – du musst nicht zwischen Struktur und Freiheit wählen, sondern darfst beides leben.

Wenn du deinen Job nicht mehr liebst, überleg dir, was du gut kannst – genau dort beginnt dein leichtester Weg in die Selbstständigkeit.

Ein konkretes Ziel hält deine Motivation hoch – ob Meilen sammeln oder Business starten: dein Warum trägt dich.

Warte nicht auf den perfekten Moment – Reisen, Veränderung und Freiheit beginnen immer jetzt, nicht „irgendwann“.

## Social links:

 [@meilen\\_formel/](https://www.instagram.com/meilen_formel/)

