



Ich kann
Ich darf
Ich will

**Die 3 ultimativen Mindfucks, die
deinen Business-Erfolg verhindern -
und wie du sie überwindest!**

ANDREA JOCHMANN COACHING

— Du hast das Wissen.
Du hast die Strategie.
Du willst den Durchbruch.

Und trotzdem kommst du nicht voran.

Die gute Nachricht: Es liegt nicht an deinem **Können**,
nicht an deinem **Willen** und schon gar nicht an deiner
Disziplin!

Es liegt an den **unsichtbaren Blockaden in deinem Kopf**. Sie tarnen sich als gesunder Menschenverstand:

*„Ich muss erst noch X fertig haben, bevor ich loslege.“
„Es gibt schon so viele, die das besser machen als ich.“
„Was, wenn ich mich lächerlich mache?“
„Irgendwie ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt.“*

Kommt dir bekannt vor? **Herzlichen Glückwunsch!**
Wenn du erkannt hast, dass dich etwas ausbremst,
**bist du schon auf der Zielgeraden zu deinem
persönlichen Next Level.**

Also, los geht's zu den drei ultimativen Blockaden!

Bist du bereit, deine Handbremse zu lösen? _____



01 Die „Ich kann nicht“-Blockade

Du weißt, was du kannst – aber fühlst es nicht wirklich.

GEWINNST DU DIESES BULLSHIT-BINGO?

- ☐ „Wer bin ich, um das anzubieten?“
- ☐ „Andere sind viel besser als ich.“
- ☐ „Ich brauche erst noch ein Zertifikat.“
- ☐ „Es gibt schon so viele Anbieter, wer braucht mich?“
- ☐ „Bin ich überhaupt der Typ für Erfolg?“

MINDFUCK: Dein Selbstwert hinkt!

MINDSHIFT: Erst im TUN zeigt sich der Weg! _____



01

Mach „Ich kann“ draus!

Konkurrenz als Beweis

Wenn du das nächste Mal eine Person siehst, die schon da ist, wo du hinwillst, dann begib dich aktiv in ein Gefühl der Vorfreude! Wenn sie es geschafft hat, dann ist es möglich – auch für dich. Stell dir vor, wie du mit dieser Person als Kollegin am Tisch sitzt. Gleichwertig. **Weil du dazugehörst.** Neid entsteht immer aus Mangel – geh in die Energie der erfolgreichen Markt-Leaderinnen!

Testimonials generieren

Setze dir ein **Wochenziel für Kundentermine** und finde kreative Wege, sie zu füllen. Biete beispielsweise kostenlose Sessions gegen Testimonials an, starte ein vergünstigtes Pilot-Projekt oder tausche deine Dienstleistung mit anderen. _____



— 02 Die „Ich darf nicht“-Blockade

Du möchtest sichtbar werden – traust dich aber nicht.

GEWINNST DU DIESES BULLSHIT-BINGO?

- ☐ „Was, wenn andere schlecht über mich denken?“
- ☐ „Meine Bekannten und Nachbarn lachen mich aus.“
- ☐ „Ich muss erst alles perfekt haben, bevor ich loslege.“
- ☐ „Ich muss erst mal mein Logo überarbeiten.“
- ☐ „Ich bin nicht wichtig genug.“
- ☐ „Ich bin nicht charismatisch genug.“

MINDFUCK: Die Angst vor Ablehnung lähmt dich!

MINDSHIFT: Nur Menschen, die selbst nie für sich losgehen, werten andere ab. Gewinner kennen die Herausforderungen, denen du dich gerade stellst! _____



— 02 Mach „Ich darf“ draus

Stelle die Machtfrage

Überlege dir, WER genau über dich lachen könnte. Wie lebt diese Person? Möchtest du mit ihr tauschen? Und – am wichtigsten: **Wie viel Macht über dich und dein Leben** möchtest du dieser Person geben?

Das „Wer zuletzt lacht, lacht am besten“-Szenario

Wenn du erreicht hast, wofür du gerade losgehst: Wie ist **dein Blick auf die Person**, deren Meinung du heute fürchtest?

Gönn dir Unperfektion Wenn du Geld verdienen willst, hau so schnell es geht eine erste Version deines Angebots raus! Während die für dich arbeitet, kannst du weiter verbessern. Verinnerliche das Motto:

„Better done than perfect!“ _____



03 Die „Ich will nicht“-Blockade

Du willst vorankommen, sabotierst dich aber selbst.

GEWINNST DU DIESES BULLSHIT-BINGO?

- ☐ „Ich mach das morgen, wenn ich mehr Zeit habe.“
- ☐ „Ich kann mich nicht auf ein Thema eingrenzen.“
- ☐ „Wer soll dafür zahlen?“
- ☐ „Wer vertritt mich, wenn ich krank bin?“
- ☐ „Wenn es klappt, hab ich ja gar keine Zeit mehr!“

MINDFUCK: Deine Vision ist nicht klar!

MINDSHIFT: Deine Angst ist die Angst vor Erfolg. Du hast keine klare Vorstellung davon, wie dein neues Leben aussehen wird. Erst wenn Du eine Vision entwickelst, die DU wirklich fühlst, wird umsetzen Dein neues Normal. _____



03 Mach „Ich will“ draus

Raus aus dem „Ich muss...“-Modus

Statt zu denken „Damit mein Business wächst, MUSS ich...“, wechsle deine Perspektive und frag dich: „Was will ich wirklich? Worum geht es mir? **Wie will ich leben?**“

Kontinuität schlägt Aktionismus

Entwickle Routinen, die du täglich einfach in deinen Tag integrieren kannst. Brich dafür große Aufgaben und Ziele in **Mini-Mini-Schritte** herunter, die dich nicht überfordern. **ACHTUNG, wichtig:** Denke ja nicht, dass diese Schritte zu klein sind und daher nichts bewirken! Je kleiner, desto besser – denn nur so bleibst du konsequent dran. Die Summe der kleinen Schritte bringt dir den Erfolg. Merke: **Dein Business ist kein Sprint, es ist ein Marathon!**



Du hast es satt orientierungslos herumzukrebsen?!

Du brauchst jemanden,

- der deine blinden Flecken erkennt
- der dich liebevoll konfrontiert und durch deine Schutzmechanismen führt
- der mit dir deine innere Klarheit findet – und dich in deine Kraft bringt

Stell dir vor,

- du erkennst plötzlich, woher dein innerer Widerstand wirklich kommt
- du durchbrichst die Mauer – statt dich drüber zu quälen
- du kommst endlich ins Tun – mutig und klar
- du hörst auf zu zweifeln – und fängst an, dich selbst ernst zu nehmen
- statt dich mit Disziplin zu quälen, gehst du plötzlich für dich selbst los

Andrea Jochmann
create : visions



Ich bin zertifizierter Business-Coach (DBCA) und coache dich dabei, Klarheit zu gewinnen darüber, was du wirklich willst und wie du es dann auch umsetzt. Mein Stil ist direkt, ehrlich und mitreißend. Ich nenne die Dinge beim Namen, ohne zu verurteilen. Ich arbeite mit einer tiefen Wertschätzung für das, was dich ausmacht. Und ja, wir gehen tief – aber immer mit Neugier, Freude und Respekt. Veränderung darf Spaß machen.

Bist du bereit

für deinen Durchbruch?

Dann lass uns sprechen!

Schreibe mir eine

WhatsApp an +49 (0) 163/400 79 91

Dann vereinbaren wir ein 20-minütiges
Kennenlern-Coaching – individuell und kostenlos.

Kontakt

Andrea Jochmann
create : visions

Business-Coaching
für Klarheit, Sinn und Abenteuer

<http://andreajochmann.com>
post@andreajochmann.com

WhatsApp & Telefon
+49 (0) 163/400 79 91