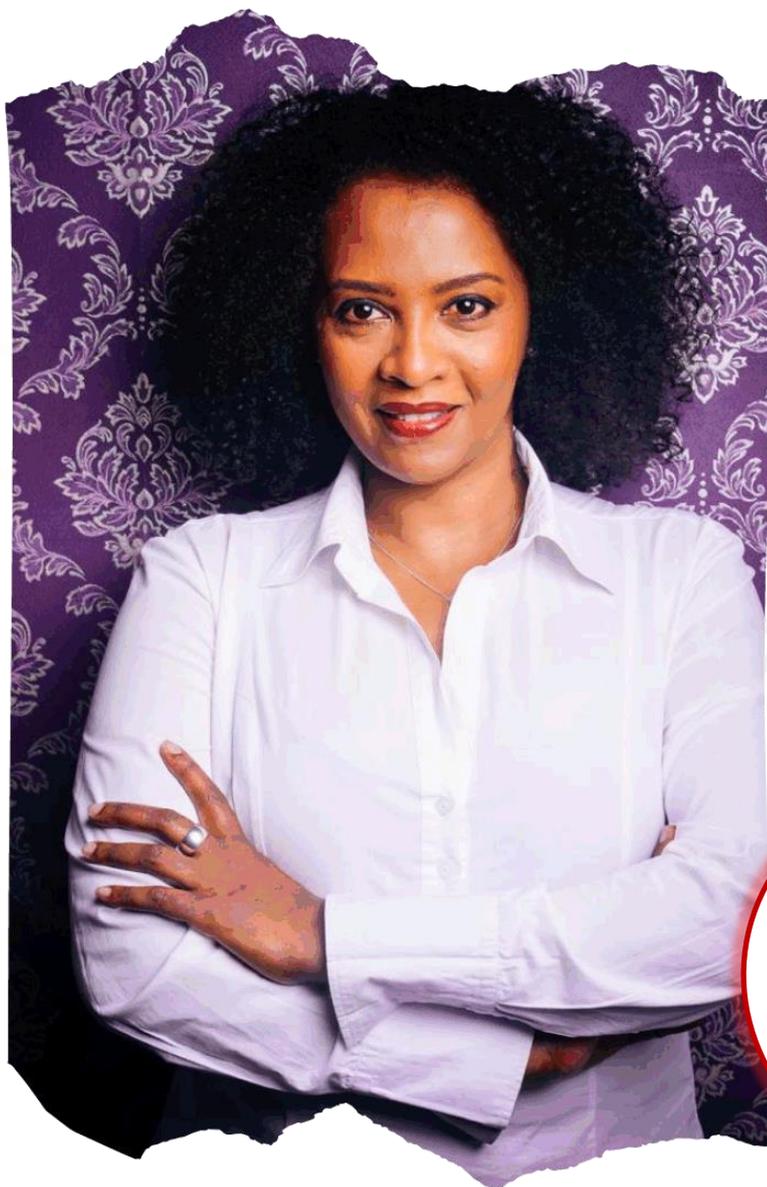


Freiheits-Business.Deluxe Kongress *Workbook*



Das Wichtigste
zum
Kongress
Interview

Aster Neway

<https://Kongress.Freiheits-Business-Deluxe.com>

Aster Neway ist Mut-Coach

„Mit Freude und Leichtigkeit Entscheidungen treffen“

Sichtbarkeit ist ein großes Thema im Online-business, aber auch der Mut zur Sichtbarkeit

Das stimmt, Sichtbarkeit ist ein wichtiges Thema im Online-Business. In einer Welt, in der immer mehr Unternehmen online präsent sind, ist es entscheidend, dass man aus der Masse heraussticht und von potenziellen Kunden gesehen wird.

Doch es geht nicht nur um die technische Sichtbarkeit auf Websites oder Social-Media-Kanälen. Es geht auch um den Mut zur Sichtbarkeit als Person oder Unternehmen. Das bedeutet, dass man sich als Marke oder Persönlichkeit zeigen und eine klare Position beziehen muss.

Viele Menschen und Unternehmen haben Angst davor, sichtbar zu sein, weil sie befürchten, kritisiert oder abgelehnt zu werden. Es erfordert Mut, seine Meinung zu äußern und sich auf Social-Media-Plattformen oder in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Dennoch ist es wichtig, sichtbar zu sein, um erfolgreich zu sein. Wenn man sich nicht zeigt, wird man auch nicht wahrgenommen und es fällt schwer, Kunden zu gewinnen.



"Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?" kann eine wirksame Methode sein, um Ängste zu bewältigen. Wenn man sich dieser Frage stellt, kann man sich bewusst machen, dass oft das, was wir fürchten, nicht so schlimm ist, wie wir es uns vorstellen. Gleichzeitig kann man sich auf das Schlimmste vorbereiten und eventuelle Lösungen für die möglichen Probleme finden.

Indem man sich dieser Frage stellt, kann man sich auch bewusst machen, dass man mit einem möglichen Scheitern umgehen kann und dass es nicht das Ende der Welt ist. Dies kann helfen, die Angst vor Fehlern oder Misserfolgen zu reduzieren und das Selbstvertrauen zu stärken.

Es ist wichtig zu betonen, dass diese Methode nicht immer für alle Arten von Ängsten oder Angststörungen geeignet ist und dass sie keine professionelle Beratung oder Therapie ersetzen kann. Bei schweren oder anhaltenden Ängsten ist es wichtig, professionelle Hilfe von einem Arzt oder Therapeuten zu suchen.

Dennoch kann die Frage "Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?" eine nützliche Methode sein, um Ängste zu bewältigen und sich auf mögliche Herausforderungen im Leben vorzubereiten.

Denke auch immer daran:

Wir können nicht allen gefallen!

Es ist wichtig, sich selbst zu gefallen. Außerdem ist wichtig, ob dein Beitrag jemanden Gutes tut und jemand davon profitiert. Außerdem geht es darum, das du machst was dir wichtig ist und du dir im Klaren darüber bist:

-was willst du?

-Warum machst du, was du machst?

Dann Kritik keinen Platz mehr!!!

Wie du die Angst überwinden kannst?

Einfach machen und ausprobieren (Evtl. Hilfe suchen)

Angst kann unser Denken blockieren und uns daran hindern, klare Entscheidungen zu treffen oder angemessen zu handeln. Wenn wir ängstlich sind, wird unser Gehirn in einen Überlebensmodus versetzt und es wird schwieriger, rational und logisch zu denken.

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wenn Angst unser Denken blockiert und bewusst Methoden anzuwenden, um mit dieser Angst umzugehen. Dazu können gehören, sich auf positive oder konstruktive Dinge zu konzentrieren, sich bewusst zu machen, dass unsere Ängste uns dazu bringen, mögliche Risiken und Gefahren zu überbewerten, und uns auf praktische Schritte zu konzentrieren, um unsere Ängste zu bewältigen.

Zum Beispiel: kleine Schritte machen, Schritt für Schritt voran gehen.

3 Action Steps

1. Finde heraus „warum“ möchtest du etwas verändern bzw etwas Bestimmtes tun.
2. Treffe Entscheidungen, umso leichter wird der erste Schritt!
3. Vertraue deiner Entscheidung (Punkt 2)

Handwritten notes on lined paper:

INES
Sydow

FREIHEITS-BUSINESS-DELUXE

