CONTENTMARKTING UND SOCIAL-MEDIA-MARKETING
NERVENSYSTEMFREUNDLICH GESTALTEN

Authentisch, mutig und in deinem Rhythmus sichtbar werden

Bianca Fritz

CREATED BY: BIANCA FRITZ, MINDFUL CONTENT COACH

COPYRIGHT: WEITERGABE - AUCH IN AUSZÜGEN - IST NICHT GESTATTET.

Wie schaffe ich Sichtbarkeit ohne auszubrennen?

Gerade für Selbständige, Personenmarken und kleine Unternehmen ist die Gefahr, dass sie ihr Content- und Social Media Marketing an den Rande eines Burnouts bringt, vollkommen real. Und der Grund dafür liegt in unserer Natur: **Unser Nervensystem ist für diese Art von Kommunikation nicht gemacht**. Wir sind im Dauer-Stressmodus, wenn wir Social Media nutzen und damit Marketing betreiben: Wir posten ständig und checken noch häufiger das Handy in der Hoffnung auf Likes. Wir versuchen jedem Trend gerecht zu werden, wir vergleichen uns mit anderen, die scheinbar erfolgreicher sind als wir selbst. Und geben im Rekordtempo Dinge über uns preis, mit denen wir uns nur mäßig wohl fühlen. Weil wir ja authentisch sein sollen.

Dabei wäre das Authentischste, was wir tun können, auf unseren Körper zu hören. Denn jeder Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Und ein natürlicher Rhythmus hat leider wenig mit einem maschinellen Algorithmus gemein. Unser natürlicher Rhythmus ist oft sehr viel langsamer als die Social Media Welt. Wir brauchen Zeit, um in kleinen Schritten mutiger zu werden. Und wir sind einfach nicht jederzeit dazu bereit, in die Kamera zu sprechen und uns der Welt zu zeigen – wir brauchen als zyklische Wesen auch Phasen des Rückzugs und der Reflektion. Wie Blüten, die sich abends schließen, pulsieren wir im Idealfall zwischen Außen und Innen. – Bühne und Rückzug.

Du musst dich also entscheiden: Wem willst du auf Dauer gerecht werden? Der programmierten Maschine, die Meta und Co Geld bringt? Oder dir selbst und deiner (mentalen) Gesundheit?

Wenn du DICH selbst wählen möchtest, ist dieses E-Book für dich!

In diesem E-Book

- Kapitel 1: Warum haben wir Angst vor Sichtbarkeit? Was du brauchst, um dich online sicher zu fühlen.
- Kapitel 2: Flexible und organische Content-Planung: Was du brauchst, um deiner zyklischen Natur gerecht zu werden und trotzdem regelmäßig zu posten.
- Kapitel 3: Wie dir ein reguliertes Nervensystem dabei hilft, wirklich authentisch zu sein und Schritt für Schritt mutiger zu werden. Mit Übungen für deinen Alltag.

Kapitel 1: Alarm! Sie will sichtbar werden!

Stell dir vor: Du hast einen Post liebevoll formuliert, der dir ganz besonders am Herzen liegt, auch die Grafik dazu steht. Und jetzt gelingt es dir einfach nicht auf „Veröffentlichen“ zu klicken.

Vielleicht kannst du sagen, was dich aufhält, vielleicht ist es aber auch einfach nur ein diffuses „das ist jetzt nicht richtig“-Gefühl. Dabei will ein Teil von dir diesen Post jetzt veröffentlichen.

Du willst doch sichtbar werden.
Dein Business soll wachsen.
Also warum TUST du es nicht einfach?

Sichtbarkeitsängste haben viele Ursachen, die unterschiedlich tief sitzen. Von konkret benennbaren, wie der Angst vor Kritik und Hatern, über Glaubenssätze bis hin zu Ursachen, die tiefer im System sitzen, wie beispielsweise (vererbte) Traumata und die Hexenwunde. Einen Überblick der Ursachen habe ich dir hier im Video mit konkreten Lösungsvorschlägen zusammengefasst.

https://bit.ly/3Qbe4Vr

Auf den Teil der Ängste, auf den du mit deinem Nervensystem Einfluss nehmen kannst, möchte ich nun hier genauer eingehen.

„Es ist nicht sicher, sichtbar zu werden.“ Dieser Glaube ist in unserem Körper oft tief verankert. Deshalb warnt er uns und reagiert mit Stress-Symptomen darauf, wenn wir doch sichtbar werden möchten. Manchmal kannst du das Herzklopfen und die schweißigen Hände direkt wahrnehmen. Manchmal ist es aber auch nur dieses leise Gefühl, das dich eben davon abhält, auf „veröffentlichen“ zu klicken.

Woher kommt diese Angst, die uns sprichwörtlich in den Gliedern und Zellen steckt? Im Prinzip versucht uns unser Körper hier zu schützen. **Er erinnert sich an eine Situation, die nicht sicher war für uns – und möchte uns davor bewahren, dass etwas Ähnliches wieder passiert.** Unser autonomes Nervensystem ist ziemlich clever.

Manche von uns können sich vielleicht sogar noch daran erinnern, welche Situation bei ihnen die Angst vor Sichtbarkeit ausgelöst hat. Das ist oft bei sehr eindrücklichen Erlebnissen der Fall. Es könnte zum Beispiel der Total-Blackout bei einem Schul-Referat gewesen sein. Oder auch Gewalterfahrungen in der Familie, die wir damit verbinden, dass wir „zu laut“, „zu auffällig“ gewesen sind.

Wahrscheinlicher ist aber, dass du nicht weißt, wann und wo dein Körper abgespeichert hat, dass Sichtbarkeit unsicher ist. Denn oft stecken kleine Geschichten und scheinbar bedeutungslose Verletzungen dahinter:

Woran sich dein Körper erinnert:

- Die Lehrkraft, die dir über den Mund gefahren ist, als du begeistert die Antwort in den Raum gerufen hast, anstatt brav die Hand zu heben.

- Der gerade von etwas völlig anderem genervte Elternteil, der dir barsch zu verstehen gab, dass das, was du jetzt gerade teilen willst, nicht wichtig ist.

- Oder auch die Uni-Kollegin, die deine Meinung als dämlich darstellte und blöderweise tatsächlich die besseren Argumente hatte.

Was unser Nervensystem in solchen Situationen lernt: **Wenn ich mich zeige, mit dem was ich brauche oder denke, werde ich weggestoßen.** Und weggestoßen zu werden ist eine große Bedrohung. Unser Körper sieht seine Zugehörigkeit zur schützenden Gruppe in Gefahr. Also wird er uns künftig mit Stresssignalen zu verstehen geben: „Das ist nicht sicher! Besser du lässt es bleiben und bleibst unsichtbar."

Wenn du darauf hörst und besser nicht sichtbar wirst, ist das im ersten Moment eine Erleichterung in deinem Körper. Wenn du das Posten aber dauerhaft sein lässt, obwohl du doch damit wachsen möchtest, bringt auch das dein Nervensystem wieder in Stress. **Denn du hast dann das Gefühl, dir selbst im Weg zu stehen.**

Selbstvorwürfe wie „du kriegst es einfach nicht hin", „alle anderen stehen doch auch vor der Kamera", „was stellst du dich denn so an", stressen dich zusätzlich.

Aus dieser Abwärtsspirale der Sichtbarkeitsangst findest du tatsächlich nur heraus, wenn du:

1. **dein Nervensystem regulierst**, damit du entspannter sichtbar werden kannst. Das ist unspektakulärer als es klingt. Du kannst es oft selbst tun, wenn du beobachtest, welche Reaktionen deine Gefühle IN DEINEM KÖRPER auslösen. Nur beobachten – nicht fragen, woher es kommt. Wenn du den Gefühlen erlaubst, da zu sein, lösen sie sich oft schon von selbst auf. (Wenn diese Selbstregulation nicht gelingt oder dir schwerfällt, brauchst du jemanden, der dich co-reguliert - also eine zweite Person oder eine Gruppe, die präsent ist und zuhört. Gerade wenn ein Thema schambehaftet ist, ist die wertfreie Reaktion eines Gegenübers so heilsam!)

.

2. **deine Komfortzone LANGSAM ausdehnst.** Bitte hör nicht auf die 13548462 Motivations-Posts da draußen, die dir sagen, dass du dringend raus musst aus der Komfortzone und „start before you are ready" und sowieso. Ja, du wirst über deinen Schatten springen müssen. Aber KLEINE Sprünge bringen dich weiter, als wenn du einmal zu weit springst und dann wieder dein ganzes System Alarm schlägt!

Deine Ausdehnung in deinem Tempo

Du musst nicht sofort in einem Live-Video über dein Angebot sprechen. Denn live zu gehen und etwas verkaufen zu wollen - das weckt gleich viele Ängste auf einmal! Wenn das aber dein Ziel ist, kannst du dich langsam rantasten. Zum Beispiel so:

- Einmal ein Bild mit deinem Angebot und ein schöner Text dazu.
- Dann ein Bild, auf dem du zu sehen bist und ein Text über dein Angebot.
- Dann sprichst du vielleicht mal in die Story – das kannst du noch einmal ansehen, bevor du es veröffentlichst.
- Dann übst du mit einem vorab aufgezeichneten Video.
- Dann gehst du live - hast aber ein klares Drehbuch über das, was du sagen willst.
- Und erst im letzten Schritt gehst du ganz frei live und reagierst auf die Fragen der Zuseher.

Das sind nur beispielhafte Ideen – deine Schritte können ganz anders aussehen. **Frage deinen Körper, wie sich der nächste mögliche Schritt für ihn anfühlt.** Und lerne seine Signale zu lesen.

Bei mir ist das zum Beispiel so: Wenn es leicht kribbelt, ist es okay. Wenn sich panisch alles zusammenzieht, weiß ich: Ich darf den Schritt kleiner wählen.

Was denken die anderen? Fehlendes Feedback zurückholen

Ein weiterer Aspekt, der die Sichtbarkeit auf Social Media angsteinflößend macht: Du gibst etwas von dir preis und bekommst kein direktes Feedback. Du kannst also – anders als in einem Gespräch – nicht auf dein Gegenüber reagieren und die Richtung deiner Geschichte ändern oder die Geschichte abschwächen, wenn du siehst, dass das jemand das Gesicht verzieht.

Wir machen das in Gesprächen die ganze Zeit -zumeist unbewusst. **Wir rückversichern uns mit der Mimik und Reaktion unseres Gegenübers, dass das, was wir gerade von uns preisgeben, unsere Beziehung nicht gefährdet, sondern im Idealfall sogar stärkt.** Diese Möglichkeit fehlt uns online komplett.

Was also kannst du tun, um dir die Rückversicherung aus der Offlinewelt zumindest ein wenig auf Social Media zurückzuholen?

Es hilft, wenn du die Gemeinschaft mit anderen suchst, die ähnliche Dinge tun wie du. Business-Freundschaften und Communities werden in meinen Augen völlig unterschätzt. Hier findest du Menschen, die dir wohlwollend gegenüberstehen und deine Posts liken werden oder dir vorab ehrliches Feedback geben mit Verbesserungsvorschlägen.

In meiner „Create & Shine“-Community zum Beispiel treffen wir uns regelmäßig zum Austausch und üben auch das live gehen und posten in einem geschützten Raum. Hier gibt es die so wichtige Rückversicherung, um dann auch die Dinge außerhalb posten zu können.

Wenn du dir eine Gemeinschaft, eine Community oder Mastermind suchst, achte darauf, dass ihr ähnliche Werte teilt. Das hilft dir, dich dort sicher zu fühlen. Denn wenn du dich auch im geschützten Raum nicht sicher fühlst, deine Zweifel und Sorgen nicht ansprechen kannst, hilft dir dieser Raum leider nicht weiter.

Hier kannst du mehr über Create & Shine erfahren und Teil unserer Gemeinschaft werden:
biancafritz.com/create-and-shine

Kapitel 2: Wie du sichtbar bleibst

Warum verschwinden so viele Accounts nach einem ambitionierten Start auf Social Media in der Bedeutungslosigkeit?

Ich stelle mir das ein bisschen so vor, als ob ein Gänseblümchen zwischen schnelle Zahnräder gerät. Drastisches Bild, ich weiß. Aber genauso ist es doch: **Wir versuchen uns als ORGANISCHE Lebewesen in einen maschinellen Algorithmus hineinzupressen**. Ein Algorithmus, der unnatürliches Verhalten belohnt.

Wir sollten:

- möglichst viel Zeit auf Social Media verbringen
- möglichst viel posten und interagieren – denn damit geben wir der Maschine Daten
- möglichst viele neue Trends mitmachen, denn so bleibt das Netzwerk für alle interessant.

Bestraft wird, wer:

- nur unregelmäßig auftaucht, wenn man sich danach fühlt.
- immer wieder tagelang offline bzw. nicht auf dem Netzwerk aktiv ist.
- immer wieder dasselbe macht.

Du sollst also das sich schnell drehende Zahnrädchen sein. Nicht das Gänseblümchen, das Pausen und Zeiten des Rückzugs braucht.

Was das im Nervensystem auslöst, liegt auf der Hand: eine hohe Aktivierung des Sympathikus und damit Stressreaktionen.

Spür mal rein ...

Teste es gerne einmal aus, indem du dich in die Situation hineindenkst, dass du ganz dringend unbedingt noch heute etwas posten musst!
Am besten noch ein Reel – obwohl du das mit dem Schneiden und Filter drüber legen noch nicht verstanden hast.

Wie reagiert dein Körper auf diese Nachricht?

Wirklich – schließ die Augen und probier es aus, bevor du weiterliest.

Spürst du es?

Und jetzt machen wir noch einen Test: Ich schlage dir vor, dass du deinen Content für die kommenden sechs Monate komplett vorplanst, vorschreibst und so in ein Tool einpflegst, dass er automatisch erscheint und du gar nichts mehr tun musst.

Wie fühlt sich diese Vorstellung in deinem Körper an?

Ist ungeplant besser?

Spannend ist, dass meiner Erfahrung nach die Vorstellung, einen Plan zu haben und sich an einen Plan „halten zu müssen“ auch Stress auslösen kann. Nicht bei jedem Menschen – es gibt auch absolute Planungsliebhaber*innen. Aber doch bei vielen.

Woran liegt das? Social Media funktioniert vor allem dann, wenn wir uns auf **echte Verbindungen** einlassen. Das heißt für unseren Content: Wir reagieren auf Themen, die in der Luft liegen, antworten auf Fragen, scrollen auf den Accounts von möglichen Kund*innen und Mitbewerberinnen, um heraus zu spüren, was sie gerade beschäftigt.

Darauf reagieren wir – ob bewusst oder unbewusst. Und fühlen uns dann besonders "authentisch", wenn wir etwas auch wirklich in dem Moment teilen, in dem es uns beschäftigt – und nicht erst drei Wochen später, weil es so im Plan steht.

Ich höre so oft in meinen Coachings: „Die meisten Reaktionen bekomme ich, wenn ich etwas direkt und ungeplant poste – es ist, als ob mein Gegenüber spürt, dass es gerade aus einer bestimmten Energie heraus entstanden ist.“

Und auch für dieses Phänomen gibt es eine mögliche Erklärung im Nervensystem. Wenn du bereit bist, eine Verbindung einzugehen, ist dein ventraler Vagus aktiviert. Das ist der Teil des Nervensystems, der fürs Soziale zuständig ist.

Und da Nervensysteme miteinander kommunizieren, spürt auch dein Gegenüber, dass du bereit bist Verbindungen einzugehen. In sozialen Situationen merkst du das daran, wie „offen“ jemand dir gegenüber ist – auch wenn du das selten an konkreten Sätzen oder Reaktionen festmachen kannst.

Warum du das auch auf Social Media wahrnehmen kannst, kann ich dir auf rationaler Ebene nur so erklären: **Du sprichst und schreibst eben ANDERS, wenn du bereit bist Verbindung einzugehen.**

Kennst du deine Wunschkundin?

Weißt du eigentlich MIT WEM du auf Social Media in Verbindung treten möchtest? Je besser du deine potentielle Wunschkundin nicht nur auf rationaler Ebene kennst, sondern auch fühlen kannst, umso einfacher wird es für dich sein, dich auch auf sie und ihr Nervensystem einzutunen.

Und umso klarer schreibst du deinen Content "nur für sie". Als würdest du einer besten Freundin gegenübersitzen und ihr etwas erzählen. So fällt dir nicht nur das Content Produzieren leichter, du wirst auch wirklich für genau die richtigen Menschen attraktiv.

Klassische Wunschkunden-Avatare helfen da nur bedingt. Denn wo die Person wohnt oder wie alt sie ist, ist oft völlig egal. Viel wichtiger ist, wie sie sich fühlt. In meinem Jahresprogramm **"Create & Shine"** wählen wir daher eine sehr viel emotionalere Herangehensweise an deine Wunschkundin. biancafritz.com/create-and-shine

Und diese feinen Unterschiede spüren diejenigen, die dir zuhören oder lesen, was in dir vorgeht. Besonders wenn du live gehst, können deine Live-Zuseher auch den Zustand deines Nervensystems spüren. Dafür musst du nicht im selben Raum sein wie sie.

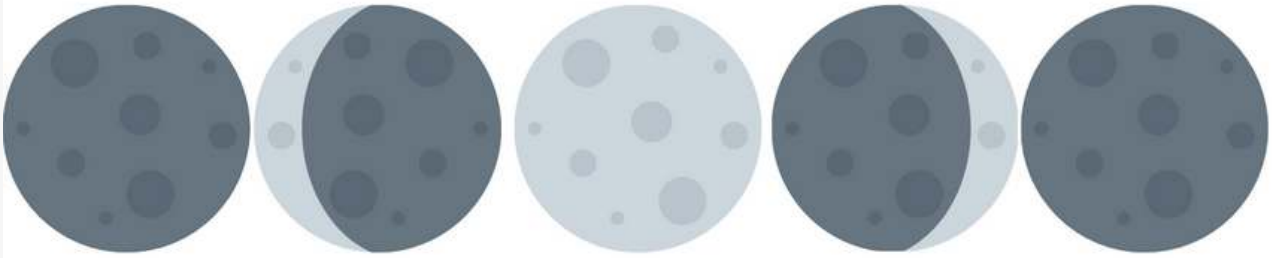
Vielleicht kennst du das Gefühl von Weltschmerz. Eine Traurigkeit, die du dir nicht wirklich erklären kannst, weil in DEINEM Leben doch gerade alles gut ist. Dann kannst du dir vorstellen, dass es auch so etwas wie ein kollektives Nervensystem gibt und unsere **Nervensysteme auch über weite Strecken miteinander in Kontakt stehen**.

Zurück zu der Frage, wie wir es schaffen, regelmäßig guten Content zu produzieren, OHNE uns in die Überforderung zu bringen.

Wir stehen also vor folgendem Dilemma:

- Wenn wir uns komplett dem Algorithmus beugen und unseren natürlichen Rhythmus ignorieren, zerreiben wir uns mit unserem Social Media Marketing. Überforderung bis hin zum Burnout sind die Folge.
- Wenn wir nicht planen und nur nach Gefühl posten, gerät das Posten in Vergessenheit und wir verschwinden in der Bedeutungslosigkeit, weil wir eben zyklische Wesen sind und uns nicht immer nach Posten und Verbindung zumute ist. Zudem stressen wir uns die ganze Zeit damit, dass wir den nächsten genialen Einfall noch heute haben müssen.
- Wenn wir alles planen und vorproduzieren, wirkt unser Content oft nicht authentisch und unsere potentiellen Kund*innen können nicht das Vertrauen und die Nähe zu uns aufbauen, wie wir uns das wünschen und wie es auch die eigentliche Superkraft von Social Media Marketing ist. Das liegt zum Beispiel daran, dass wir in der Story anders wirken als in unserem vorgeplanten Content, der aus einer anderen Energie heraus entstanden ist.

Was also tun?



Dein flexibler Plan berücksichtigt deine zyklische Natur

Du brauchst einen flexiblen Plan, der deine zyklische Natur berücksichtigt und den du nach deinen Regeln gestaltest. Und du brauchst ein Ritual, in dem du regelmäßig überprüfst, ob dein Plan so für dich noch stimmt und ihn für dich anpasst.

In meinem „Create & Shine"-Programm machen wir das beispielsweise so:

1. Orientierung an einem natürlichen Zyklus für feste Planungsphasen: Du erhältst zu jedem Neumond ein Planungsworkbook. Warum Neumond? Weil die Dunkelheit des Neumondes eine gute Zeit zum Reflektieren und Planen ist. Wir ehren also hier unser zyklisches Wesen und uns als Teil der Natur.
2. Energie mit beachten: Im Planungsprozess gibt es einen Rückblick auf den vergangenen Mondzyklus, in dem wir uns nicht nur fragen, welche Zahlen sich durch welchen Content wie verändert haben, sondern auch beachten, wie wir uns mit der Contenterstellung gefühlt haben. Was fehlt, um eine Balance zu schaffen?
3. Grobe Themenplanung: Dann wird der Content grob vorgeplant – und dabei wird auch festgelegt, was sich leicht vorproduzieren lässt. Für die Zeiten, wo dir nach Rückzug zumute ist. Dein tiefes emotionales Verständnis für deine Wunschkundin (siehe Seite 6) hilft dir dabei, dass selbst vorproduzierte Texte und Videos diese erreichen werden. Weil sie in einer so verbundenen Energie entstanden sind.
4. Flexibel bleiben: Am besten du rechnest jetzt schon damit: Im Planungsprozess wirst du Schwankungen erleben – Zeiten, in denen du mehr vorplanen und vorproduzieren möchtest und solche, in denen du dich sicher und kreativ fühlst und lieber mehr „Lücken" lässt für spontane Posts.
5. Vorrat an Notfallposts: Wie groß DEIN Vorrat an „Notfallposts" sein sollte, ist für jede*n verschieden und kann schwanken. Du lernst, das zu spüren und dein eigenes RICHTIG zu finden. Deshalb ist „Create & Shine" auch ein Jahresprogramm – weil manche Dinge Zeit brauchen, um sich einzupendeln und es gut ist, dabei eine Unterstützung an seiner Seite zu wissen.

Hier kannst du mehr über Create & Shine erfahren und Teil unserer Gemeinschaft werden:
biancafritz.com/create-and-shine

Kapitel 3: Authentischer und mutiger werden

Zu guter Letzt möchte ich noch die Wechselwirkung ansprechen. Nicht nur hat die Arbeit mit Social Media Marketing eine Auswirkung auf dein Nervensystem, sondern **du kannst auch mit der Regulation deines Nervensystems darauf einwirken, wie du dich auf Social Media fühlst und was du dort veröffentlichst.** Tatsächlich hilft dir ein reguliertes Nervensystem dabei, authentischer zu sein.

Wie funktioniert das?

Wenn du lernst, dein Nervensystem zu regulieren, passieren zwei Dinge:

- Einerseits erweiterst du das, was für dich möglich ist, was du halten kannst: Du wirst also mutiger in Sachen Sichtbarkeit und traust dich mehr und mehr dich authentisch zu zeigen. Du kannst dir das so vorstellen: Wenn dein System ein Gefäß wäre, vergrößerst du durch die Arbeit mit dem Nervensystem dieses Gefäß. So passt künftig einfach mehr hinein bevor es überschwappt. Du verlierst nicht mehr so schnell die Nerven.

- Andererseits lässt aber auch deine Toleranz nach für Dinge, die nicht zu dir passen. Weil du deinen Körper so gut spürst, fällt es dir leichter zu entscheiden, was dir wirklich dient. Und was dir vielleicht nur von außen suggeriert wird, dass du es tun solltest.

Anders ausgedrückt: Du wirst nicht einfach nur mutiger, dich authentisch zu zeigen, sondern authentisch zu sein wird auch selbstverständlicher für dich. Du bist immer weniger bereit, dich zu verstellen, weil du mehr und mehr du selbst bist und es in jedem Bereich deines Lebens sein möchtest.

Du verlierst nicht nur in kleinen Schritten die Angst davor, sichtbar zu werden, sondern es wächst auch deine innere Motivation dafür, weil du weißt und spürst, dass das, was du zu sagen hast, wichtig ist für die Welt.

Hier hilft dir auch ein Bewusstsein über dein Warum und deine Werte – also etwas, was du eher mit dem Kopf erarbeiten kannst. (Dies sind übrigens auch die ersten Schritte, die du in meinem Gruppenprogramm „Create and Shine“ gehst.

Wenn die Konkurrenz egal ist

Du entscheidest also mit immer größerer Selbstverständlichkeit, was du wann wie und wie oft posten möchtest und scherst dich immer weniger darum, was die „Konkurrenz“ macht. Weil du du bist. Und weil du weißt, dass es sicher ist, dich genau so zu zeigen.

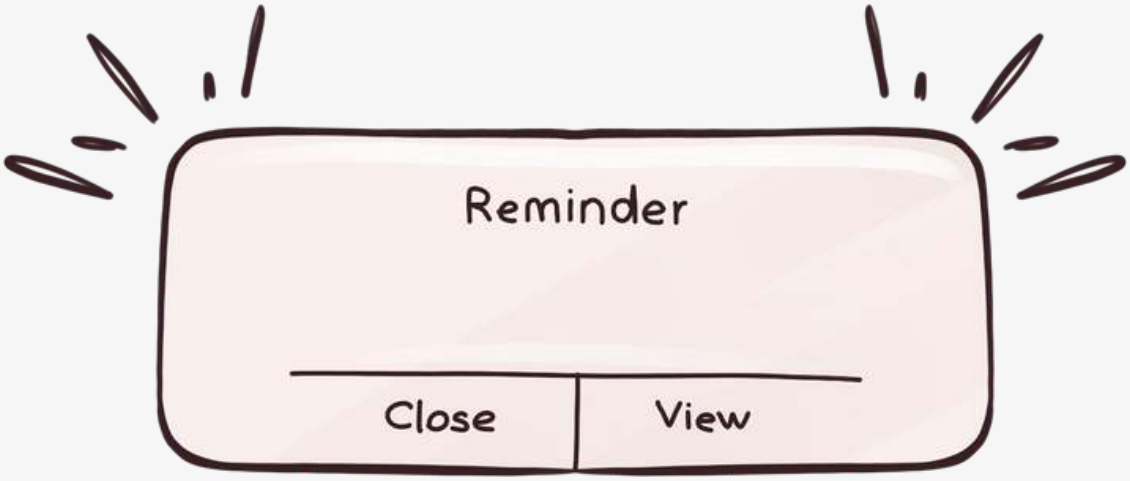
Ich könnte mir vorstellen, dass du jetzt ziemlich große Lust darauf bekommen hast, mit deinem Nervensystem zu arbeiten.

Wie gesagt, diese Arbeit ist leise und unspektakulär und genau deshalb sind es auch die Übungen, die ich dir jetzt mitgebe, damit du direkt loslegen kannst.

Es ist nämlich so: Bevor du deinen Körper mit den großen Fragen konfrontieren und dir hier Antworten aus dir selbst holen kannst, solltest du erst einmal lernen, wie sich ein reguliertes Nervensystem anfühlt.

Denn nur dieses regulierte Nervensystem wird dir auch Antworten geben, die nicht aus der Angst, sondern aus der Intuition kommen.

Also regulierst du – regelmäßig. Mit den Übungen auf der nächsten Seite 😊



Übung: Selbstregulation in den Alltag integrieren

Nimm dir jetzt dein Handy und speichere dir mehrere Reminder ab.
Mein Handy fragt mich derzeit 5 mal am Tag solche Dinge wie:

„Was spürst du?“
„Was kannst du in deinem Körper wahrnehmen?“
„Was ist jetzt gerade da?“
„Was sagt dir dein Körper?“

Im Grunde ist das immer dieselbe Aufforderung – ich mag es allerdings, dass die Formulierungen sich abwechseln. Denn so ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass ich auch darauf reagiere.
Wenn der Reminder aufploppt, nehme ich mir ein paar Sekunden bis mehrere Minuten Zeit – je nachdem, was gerade möglich ist. Entweder schließe ich die Augen und spüre oder ich spüre einfach in mich hinein, ohne zu unterbrechen, was ich gerade tue (wenn ich zum Beispiel gerade zu Fuß gehe). Ich benenne innerlich verschiedene Dinge, die ich in meinem Körper wahrnehmen kann und beobachte die Empfindungen. Ohne Geschichten dazu zu erfinden oder sie zu bewerten. Sie dürfen einfach nur da sein.

Klingt machbar, oder?
Super. Dann jetzt du.

Und wenn ich nicht wirklich etwas spüre?

Wenn das reine Spüren für dich nicht funktioniert - kein Problem. Wir wandeln die Übung etwas ab. Wenn der Reminder piepst, orientiere dich in deiner Umgebung:

1. Wenn ich mich umschaue, was fällt mir ins Auge, was mir gut gefällt?
2. Auf welche Weise spüre ich das gerade in meinem Körper?
3. Wiederhole diese Punkte noch zweimal mit anderen Dingen in der Umgebung.

Herzlichen Dank an Silja Rothe für die fachliche Prüfung meiner Angaben über das Nervensystem und die Orientierungs-Übung als wichtige Ergänzung. www.silja-rothe.com

Eine Strategie, die du nicht fühlen kannst, ist eine schlechte Strategie für dich.

Du hast es geschafft.

Jetzt verstehst du vermutlich besser, woran es liegt, **dass du dich selbst immer wieder ausbremst. Regelmäßige Sichtbarkeit eine echte Herausforderung für dein Nervensystem.** Ich hoffe, meine Hinweise und Übungen, sowie dieses Wissen unterstützen dich bei deinen nächsten Schritten.

Darf ich mich dir noch vorstellen?

Ich bin Bianca Fritz, Mindful Content Coach und Autorin des Marketing-Bestsellers Mindful Social Media Marketing. Meine Coachees nennen mich auch "Miss Warum", weil ich dein persönliches Warum ins Zentrum deiner Social Media- und Content-Strategie stelle. Von der tiefen persönlichen Motivation ausgehend helfe ich Purpose-Unternehmer*innen und Selbständigen ihre Stimme zu finden und online sichtbar zu werden.

Und lange habe ich gedacht: Das müsste doch reichen. Das müsste doch Motivation genug sein. Das war, bevor ich verstanden habe, dass wir den Körper unbedingt mit einbeziehen müssen. Dass sich jede Zelle sicher und gut fühlen muss mit dem, was du nach draußen gibst. Das Wort ist abgegriffen, aber ja: **Du musst es verkörpern.**

Es sind nicht nur die richtigen Worte, die dir dabei helfen werden, gesehen zu werden. Es bist auch schlicht DU.

Dank meiner Weiterbildung zum Neuro Embodied Soul Centered Coach habe ich mein bisheriges Vorgehen noch einmal auf den Prüfstand stellen dürfen. Wie nervensystemfreundlich sind meine Kurse? Wo kann ich wie noch mehr Sicherheit bieten für die wundervollen Menschen, die mit mir ihre Strategie erarbeiten?

Denn der Weg in die Sichtbarkeit geht nicht nur nach außen - er geht vor allem nach Innen. Du wirst so viel mehr über dich selbst erfahren, als du jetzt denkst - und genau damit begeistern.

Lass mich gerne wissen, wie dir dieses Büchlein gefallen hat. Und vielleicht sehen wir uns ja in meinem Programm "Create & Shine" wieder.

Herzlich, deine Bianca