

# Mein BESTES JAHR 2025

Jahresplanungs-  
Workbook für Dein  
erfolgreiches  
Frauenbusiness

**UP**  
LIFT  
WIR PROGRAMMIEREN  
FRAUEN AUF ERFOLG

# Die Herausgeberinnen

## Susanne Pillokat-Tangen & Nicole Frenken

sind Frauenbusiness-Expertinnen und Gründerinnen der UP-Lift GmbH. Die beiden Business-Mentorinnen & Erfolgs-Coaches begleiten seit über 25 Jahren Unternehmerinnen bei ihrem Geschäftsaufbau.

### UNSERE ERFAHRUNG

„Unser Schwerpunkt lag Jahre lang auf Geschäftsmodell, Strategie, Marketing & Kommunikation. Wichtige Säulen, aber... einen riesigen Hebel haben wir, wie so viele Unternehmerinnen, leider lange Zeit nicht genutzt: Unser Mindset! Seit wir als Proctor Gallagher-Consultant (Saphir-Pin-Status) kapiert haben, wie Erfolgsdenken und Umsatz-Quantensprünge gehen, ist ‚Thinking into Results‘ auch Basis unserer Online-business-Ausbildungsprogramme für unsere Mentees.“



### UNSERE VISION

Wir sind die Marktführerinnen im Bereich der New Chance Economy für Frauen. Gemeinsam mit unserem Team und unseren Kund:innen wollen wir das Leben hunderttausender Menschen auf dem Erdball verbessern, indem wir Frauen dabei unterstützen, ihr wahres Potenzial zu entfalten und in die Welt zu bringen. Erst wenn Frauen in ihre wahre Größe kommen und nicht mehr unter ihren Möglichkeiten bleiben, wird dieser Planet zu einem besseren Ort werden.



## IMPRESSUM

UP-Lift GmbH  
Geschäftsführerinnen:  
Nicole Frenken  
Susanne Pillokat-Tangen  
Nonnenmauer 1  
D-65549 Limburg  
eMail: [info@up-lift.de](mailto:info@up-lift.de)  
[www.up-lift.de](http://www.up-lift.de)

Das Werk, einschließlich aller Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeber unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Einspeicherung und die Verarbeitung in elektronischen Systemen, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die Inhalte wurden sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag in keinem Fall die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für Druckfehler irgendeine Haftung.

Foto-Credits: Herbert Frenken, Ute Laux, iStockphoto, Manuela Engelking, Marianne Künzel-Patuschka (New You)

# Mein BESTES JAHR 2025

Jahresplanungs-Workbook für Dein  
erfolgreiches Frauenbusiness

Dieses Business-Workbook gehört:

\_\_\_\_\_  
Mein Business ist:  
\_\_\_\_\_



Rückblick 2024	6
Motivation	7
Standortbestimmung	11
Wer warst Du im letzten Jahr?	12
Lass-los-Ritual	13
Business-Entwicklung und Erfahrung 2024	21

## Live-Workshop

Workshop zur Jahresplanung und Manifestation Deines besten Businessjahres – 13.1.2025	22
Power-Positionierung	22

## Special Positionierung

Finde Deine Power-Positionierung mit Kaufauslöser!	23
--	----

## Essenzen 2024

### Inspiration:

Meine Frauenbusiness-Balance	34
Wachstum & Veränderung	36
Wachstumszirkel	36

### Inspiration:

Hol Dir Sparring! Die ausgebildeten UP-Lift Consultants unterstützen Dich bei Bestandsaufnahme 2024 & Potentialbetrachtung 2025	38
---	----



Ressource ICH .....	39
Erfolgsfaktor Auszeiten .....	44
Businessrituale .....	47
Auftanken – produktive Power von A bis Z .....	48

## Vorschau 2025 .....

Weisheitsquellen für die Jahresplanung anzapfen .....	49
Erfolg auf Deine Art .....	50
Angst und Neuland .....	53
Inspiration 2025 .....	54
Vorfreude 2025 .....	55
Der Jahresplanungsworkshop für Dich .....	56
Success & Transformation Days .....	58

## Mutmach-Portraits



Christina Reich .....	14
<b>Eine Stimme für die Unsichtbaren</b>	



Manuela Engelking .....	28
<b>Fotografin &amp; Mentorin – im Einklang mit der Seele</b>	



Kathrin & Felix Lösch .....	40
<b>Zwei Herzen und eine Mission: Familien zurück zur Natur führen</b>	



Anke Böttcher .....	60
<b>Den Mut zur Selbständigkeit finden</b>	

STERNE. SCHÄTZE. STÄRKEN.

# RÜCKBLICK 2024

**Alles, was Dir 2024 passiert ist, hatte seinen Grund – und bildet den Ausgangspunkt für die Reise in Dein bestes Jahr 2025 ...**

Die Quelle unserer wichtigsten Lernimpulse liegt im Vergangenen. Indem wir eine gründliche Nachbetrachtung vornehmen – solange uns die Eindrücke des letzten Jahres noch präsent und lebendig sind – erkennen wir, wo wir heute stehen, was wir wiederholen und was wir im neuen Jahr sein lassen sollten.

Lehn Dich ganz entspannt zurück und starte Deinen persönlichen Rückblick auf das Jahr 2024. Lass Dich überraschen, wie viele Erkenntnisse, Entdeckungen und Erfahrungen Dich erwarten.

**Ernte diese wichtigen Früchte Deines Tuns und bereite Dich so optimal auf das neue Jahr 2025 vor.**

Der wichtigste Gefallen, den Du Dir tun kannst, ist, Dir bei diesem Rückblick und den Fragen dazu Ruhe zu gönnen. Die wichtigsten Erkenntnisse zeigen sich nicht im Alltagstrubel oder so „nebenbei“.

Die Devise lautet: Zeit nehmen und Geduld haben – Du und Dein Soulbusiness sind es wert!

*Viel Spaß dabei!*



VORAB:

Mit der Bearbeitung dieses Rückblicks legst Du den Grundstein zu einem **grandiosen** und **besten Jahr 2025**.

Kläre nun zunächst fundamentale Fragen für Dich und gib Dir dadurch selbst Deinen inneren **„Startschuss“**.



## Warum ...

... willst Du dieses Business-Workbook bearbeiten?

Was ist Deine persönliche Motivation? Liste so viele Motivationen auf, wie Dir in den Sinn kommen ...

➤➤ Mögliche Motivationen sind z. B. mehr Fokus in meinem Business, mehr Reichweite gewinnen, neue Produkte & Dienstleistungen kreieren, meine Zielgruppe besser greifen, mehr Sichtbarkeit gewinnen, mich mehr auf meine Stärken konzentrieren, mehr Augenmerk auf die Zahlen in meinem Business legen, besser verstehen, wie mein Business & ich ticken, klären, was ich verändern muss, klären, was mir wirklich am Herzen liegt.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was ...

... ist der Zweck der Existenz Deines Business?

Warum sollte es Dein Business geben?

---

---

---

---

---

---

---

---



// Für eine gute Business-Planung richtet sich der Blick natürlich nach vorne. Aber ohne ein gutes De-Briefing des letzten Jahres verpassen wir eine große Chance. Je besser wir die Lektionen, (Miss-)Erfolge und (gemeisterten) Hürden verstanden und vor Augen haben, desto gezielter können wir das neue Jahr anpacken.

➤➤ **Mein Tipp:** Nimm Dir viel Zeit für den Rückblick – es lohnt sich.

*Deine Susanne*



## Wann ...

... hast Du Dich 2024 in Deinem Business oder Deiner Herzensdomäne (Deinem Herzensthema?) so richtig **lebendig und erfüllt gefühlt?**

---

---

---

---

---

## Welches ...

... waren Deine wahren „**Business-Sternstunden**“?

➤ In diesen „Business-Sternstunden“ hast Du Dich sehr wahrscheinlich mit genau dem beschäftigt, was Dich in Deinem Business und Leben am glücklichsten macht. Sehr wahrscheinlich warst Du Deiner eigenen Exzellenz in diesen „Business-Sternstunden“ am nächsten.

---

---

---

---

---

## Was ...

... ist Dir im vergangenen Jahr **leicht von der Hand gegangen** – viel leichter, als Du gedacht hattest?

➤ Überlege auch, für welche Tätigkeiten Du oft gelobt wurdest, wann Du positives Feedback bekommen und Dich „genau richtig“ gefühlt hast.

---

---

---

---

---

## Wann ...

... hast Du in Deinem Business die Zeit vergessen, weil Du so richtig „im Flow“ warst? Wann hast Du ein **wohliges Momentum** gespürt?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Auf was ...

... von diesen Dingen, Themen, Situationen möchtest Du Dich deshalb **2025 noch mehr fokussieren?**

---

---

---

---

---

---

---

---



## Standortbestimmung

Butter bei die Fische.

Ja, es ist endlich Zeit für ZDF (Zahlen, Daten, Fakten).

Eine Standortbestimmung für Dein Business vorzunehmen, bedeutet für Dich, dass Du die Gelegenheit nutzt, nicht nur Deine Ziele und Schritte für die Zukunft zu bestimmen, sondern auch zu überprüfen, ob die Richtung, die Du bisher verfolgt hast, Dich weiterbringt und erfolgversprechend ist.

Die beste Methode dafür ist die Betrachtung Deiner Unternehmenszahlen.

## Meine wichtigsten Kennzahlen 2024

>> Wie hoch war Dein Nettoumsatz?

>> Wie hoch waren Deine **fixen** Kosten?\*

>> Wie hoch waren Deine **variablen** Kosten?\*

>> Wie hoch ist Dein **voraussichtlicher** Gewinn?\*

\*Wenn dir noch keine genauen Zahlen vorliegen, mache einen Überschlag.

>> Wo liegt deine Gewinnschwelle? Setze deine Zahlen in die Formel ein:

Fixkosten

Beispiel: 10.000 €

$$\frac{(\text{Netto-Umsatz} - \text{variable Kosten})}{\text{Netto-Umsatz}}$$

$$\frac{(39.000 - 9.000)}{39.000} = 13.000 \text{ € Gewinnschwelle}$$

Meine Gewinnschwelle liegt bei:

€

// >> **Mein Tipp:** Nimm Dir einmal pro Quartal die Zeit, Deine wichtigsten Kennzahlen zu ermitteln und vor allem auch ihre Entwicklung zu verfolgen. Vielleicht liefert Dir auch Deine Steuerberaterin einmal pro Quartal die Zahlen, die Du dafür brauchst!

*Deine Nicole*





## Wenn ...

... Dein Jahr 2024 ein Film wäre, **welcher Filmtitel** würde zu Deinem 2024 passen? Warum?

---

---

---

---

---

## Horch ...

... in Dich hinein – hast Du Lust? **WER** warst Du 2024?  
Welche Identitätsmerkmale hast Du 2024 gelebt? Was hat Deine Identität, die Rolle in Deinem eigenen Lebensfilm 2024 ausgemacht?

➤➤ Versuche, 3-5 Identitätsmerkmale aufzuspüren, die Dich 2024 zu einem bedeutenden Teil ausgemacht und so Dein Jahr beeinflusst haben.

---

---

---

---

---

## Welche ...

... Vorstellungen und Überzeugungen, die Du von Dir, Deinem Business, Deinen Erfolgsmöglichkeiten, Deinem Markt und Deinen Kundinnen hast, haben Dich 2024 (noch) **klein gehalten**, weil sie Dich **ausgebremst** haben?

---

---

---

---

---

Von diesen Überzeugungen, Glaubenssätzen, Illusionen, Denk-Gespinnsten, die mir Angst gemacht und die mich klein gehalten haben, will ich mich befreien – sie sollen bewusst ihren Einfluss auf mich und mein Tun in 2025 verlieren:

# LASS-LOS-RITUAL:

Lasst uns  
gemeinsam  
noch in diesem Jahr  
willentlich Abschied  
nehmen von diesen  
Überzeugungen  
und sie verbrennen.

Im neuen Jahr werden wir sie  
bewusst durch neue Erfolgs-  
überzeugungen ersetzen und so den  
Weg frei machen für das,  
**was wirklich in Dir steckt!**

Christina Reich

# EINE STIMME FÜR DIE UNSIHTBAREN



**Christina Reich** ist Mut-Mentorin und setzt sich für die Kinder und Angehörigen von Menschen mit Suchtproblemen ein. Ihr Weg bis hierhin war weit, von persönlichen Tiefen geprägt und von einer eindrucksvollen Entschlossenheit, für andere da zu sein. Mit ihrem Unternehmen **"Mensch.S(sucht).Bindung"** verfolgt Christina ein Ziel: denen eine Stimme zu geben, die in unserer Gesellschaft oft unsichtbar bleiben – den Kindern aus suchtbelasteten Familien, den **„Children of Addicts“** oder kurz: COAs. Mit ihrer offenen, empathischen Art und einem authentischen Blick auf ihre eigenen Erfahrungen schafft sie Raum für Dialog und Heilung.

## EIGENE BIOGRAPHIE WIRD ZUR MISSION

Christina Reich kennt die Schattenseiten der Sucht persönlich. Sie wuchs mit einem alkoholkranken Vater auf, dessen Krankheit die Familie prägte und der das Zuhause oft in eine Atmosphäre von Unsicherheit und Gewalt tauchte. 24 Jahre lang lebte sie mit diesen Belastungen, und obwohl die Narben verheilt sind, sind die Spuren geblieben. **„Ich bringe eine große Expertise aus dem eigenen Leben mit“**, sagt sie, und diese Worte tragen eine besondere Ehrlichkeit in sich. Ihre eigene Geschichte ist dabei nicht nur Motivation, sondern die Grundlage ihrer Arbeit und ihres Mitgefühls für andere. Doch sich als COA zu outen und offen darüber zu sprechen, ist alles andere als einfach. Christina weiß, dass sie mit ihrer Arbeit nicht nur sich selbst ins Rampenlicht stellt, sondern auch das „Familiengeheimnis“ mitnimmt – etwas, das mit Scham, Schuld und gesellschaftlichem Stigma verbunden ist.



## MIT UP-LIFT EINE 180-GRAD-WENDE RICHTUNG MUT GENOMMEN

Vor ihrer Zeit als Mentorin und Gründerin war Christina im technischen Bereich tätig, sie arbeitete als Bauingenieurin. Doch erst durch die Zusammenarbeit mit UP-Lift erkannte sie, dass ihre wahre Berufung woanders liegt – in der Unterstützung und Begleitung derjenigen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Christina beschreibt den Positionierungsworkshop bei UP-Lift als Augenöffner: **„Man wird mit Fragen konfrontiert, die tief gehen, die einen dazu bringen, sich selbst und seine Expertise zu hinterfragen.“** Der gemeinsame Prozess mit UP-Lift half der Leipzigerin nicht nur, ihren Weg klarer zu sehen, sondern auch, sich bewusst zu werden, was sie wirklich antreibt. In der Folge musste sie für sich klären, ob sie den Mut aufbringen konnte, mit ihrer eigenen Geschichte in die Sichtbarkeit zu treten – eine Entscheidung, die sie mit ihrer Familie besprach und die auch von einigen Seiten kritisch betrachtet wurde.

**„Es finden nicht alle toll, was ich mache“**, gibt Christina zu, doch sie hat einen klaren inneren Kompass: Ihre Arbeit soll Menschen Mut machen, die sich selbst als allein oder unverstanden empfinden.



## CHRISTINA REICH - IHRE UP-LIFT ERFOLGE AUF EINEN BLICK:

- Ihr damaliges Angestellten-Monatsgehalt ist heute ihr Tagessatz
- **Power-Positionierung** mit UP-Lift gefunden
- Onlinemarketing-optimierte Website mit UP-Lift:  
<https://menschsuchtbindung.de>
- UP-Lift Launch & Sell® Kundenbegegnungssystem gelernt
  - **Erster TV-Auftritt** nach 3 Monaten
  - **Coaching-Gruppenprogramm** entwickelt
- **Präsenz in Tagesschau** 20 Uhr und überregionalem Teil von zahllosen Tageszeitungen
- Einladung ins **Bundesgesundheitsministerium**
- **Bundesvorstand Nacoa e.V. Deutschland**
- Entwicklung eines **B2B-Modells für Kliniken**
- **6stelliger Jahresumsatz**
- **UP-Lift #betterworldeconomy-Award** im Bereich Familie
- Wurde portraitiert mit einem Künstlerfoto für eine bundesweite **Wanderausstellung zusammen mit Max Mutzke**





# DER WEG IN DIE SICHTBARKEIT

2022 war der Startschuss für Christina, ihre Vision öffentlich zu machen. Sie baute mit Hilfe von UP-Lift eine Webseite auf, gründete einen Instagram-Kanal und begann, ihre Gedanken und Erlebnisse zu teilen. Der Weg zur Sichtbarkeit war geprägt von Selbstzweifeln und Ängsten, doch sie fand Unterstützung in ihrer Community. **„UP-Lift hat mir die Angst genommen, oder besser gesagt: Sie haben mir gezeigt, dass man auch mit Angst Dinge tun kann.“** Christina beschreibt die Zusammenarbeit mit UP-Lift als eine Art festen Ankerpunkt, eine Struktur, an der sie sich entlanghangeln konnte: Schritt für Schritt, stets begleitet von einer freundlichen Ermutigung. **„Es gab immer diesen sanften Schubs in die richtige Richtung, genau dann, wenn ich zweifelte“**, erinnert sie sich. So entwickelte sich ihre Arbeit nach und nach zu etwas Größerem, einer professionellen Plattform, die Vorträge an Universitäten, Schulen und Kliniken umfasst.

Heute ist sie erfolgreiche Coach-Unternehmerin im Bereich Sucht. Sie ist bundesweit bekannt, wird von TV-Sendern und überregionalen Tageszeitungen angefragt.

# DIE MISSION: OFFENHEIT FÜR ALLE

Ihre Philosophie ist einfach, aber tiefgehend: Die Menschen sollen sich selbst erkennen und verstehen, dass sie nicht allein sind. Christina gibt den unsichtbaren COAs eine Stimme, sie rückt sie ins Zentrum und ermutigt dazu, über ihre Ängste und Sorgen zu sprechen. **„Ich möchte, dass die Menschen durch mich den Mut finden, sich zu öffnen“**, sagt Christina. Gerade auf Social Media bemerkt sie, wie groß die Unsicherheit und Scham in dieser Community noch ist. **„Mein Instagram-Account wirkt oft wie eine stille Wand“**, erzählt sie. **„Es gibt kaum Kommentare oder Likes – die Menschen trauen sich nicht.“** Doch die Rückmeldungen kommen auf anderen Wegen, oft als direkte Nachrichten oder E-Mails. Darin berichten Menschen, wie viel Mut Christina ihnen gibt und wie viel es ihnen bedeutet, jemanden zu sehen, der offen über das spricht, was sie selbst erlebt haben. **„Diese Bestätigung ist mein größter Antrieb“**, erklärt sie mit einem Lächeln, **„auch wenn dies keine materielle Belohnung ist, ist es die größte Erfüllung.“**



Christina Reich auf der Pressekonferenz im Bundesgesundheitsministerium.



Primetime! Christinas Engagement schafft es immer wieder ins Fernsehen. Hier die Tagesschau um 20 Uhr.



Christina hat es unter die Top 3 Finalistinnen des renommierten Digital Female Leader X-Change 2024 geschafft.

# GESELLSCHAFTLICHE AKZEPTANZ FÜR COAs ALS ANTRIEB

Neben dem persönlichen Zuspruch treibt Christina ein langfristiges Ziel an. Sie wünscht sich, dass die gesellschaftliche Akzeptanz für COAs wächst und dass das Thema in Präventionsmaßnahmen integriert wird. Christina träumt davon, dass ihr Mentoring-Programm irgendwann als präventive Maßnahme anerkannt wird, etwa von Krankenkassen, damit mehr Menschen Zugang zu Unterstützung und Heilung finden. **„COAs sind nicht krank“**, sagt sie. **„Aber die Prägungen aus der Kindheit können zu Krankheiten führen.“** Ihre Arbeit soll präventiv wirken und den COAs helfen, bevor psychische Erkrankungen entstehen. **„Es ist mein Traum, dass es Programme gibt, die diese Menschen unterstützen, und dass mein Coaching-Programm dazu beitragen kann.“**

Christina Reich ist eine Frau, die Stärke und Empathie ausstrahlt. Ihre Zusammenarbeit mit UP-Lift hat nicht nur ihre berufliche Reise geprägt, sondern sie auch darin bestärkt, ihre persönliche Geschichte als Basis für ihre Arbeit zu nutzen. **„UP-Lift hat mir die Richtung gewiesen, und ohne die Struktur, die sie mir gaben, hätte ich das nie geschafft“**, sagt sie rückblickend. Heute steht Christina auf Bühnen, spricht vor Fachleuten und Betroffenen, teilt ihre Erkenntnisse und Erfahrungen und gibt denen eine Stimme, die lange in der Stille lebten.



## EIN PARADEBEISPIEL FÜR DEN MUT, VERLETZLICHKEIT IN STÄRKE UMZU- WANDELN UND DARAUS EIN BUSINESS ZU MACHEN

Christina Reich ist ein Beispiel für den Mut, Verletzlichkeit in Stärke zu verwandeln und anderen auf ihrem eigenen Weg ein Licht zu sein. Ihre Arbeit bei **„Mensch.S(sucht).Bindung“** zeigt, wie wichtig es ist, persönliche Erfahrungen zu teilen und so anderen einen Weg zu öffnen. **„Ich bin eine Stimme für die, die sich nicht trauen“**, sagt sie. Und genau das macht Christina zu einer Inspiration für viele, die sich in ihrer Arbeit wiederfinden und durch ihre Geschichte neuen Mut fassen.

Mit dieser Herzensmission verdient sie heute gutes Geld – im wahrsten Sinne des Wortes. 2000 € ist ihr Tagessatz für ihre Seminare – Programme, mit denen sie Pflegefachkräfte fit macht für die Betreuung von CO-Abhängigen.





# Wir Frauen müssen im "NACH-DEN-STERNEN-GREIFEN" dringend nachrüsten!

- Qualifizierte Expertin auf Deinem Gebiet, aber nur kleines Unternehmerinnen-Selbstvertrauen?
- Fachliche Granate, aber nur wirtschaftliches Mittelfeld?
- Seit Jahren selbständig, aber immer noch Bescheidenheits-Orden?

Weil es diese Frauen-Fallen immer noch gibt, schulen wir in allen unseren Ausbildungsprogrammen das Erfolgsdenksystem „THINKING INTO RESULTS“ von Bob Proctor.

Du ahnst wahrscheinlich bereits, dass viel mehr in Dir und Deiner Essenz schlummert, wenn es Dir gelingt, eine echte Anbindung an Deine Intuition und an neue spirituelle Bewusstseinsstufen zu entdecken.



Lerne,  
wie Du diese Ressourcen  
für Dein Business nutzt.



**AB DEM 13.1.25**  
legen wir 5 Tage  
lang die Basis für  
**Dein bestes Jahr!**  
[workshop.up-lift.de/jetzt](http://workshop.up-lift.de/jetzt)

# ENTWICKLUNGEN & ERFAHRUNGEN IN 2024



## Was ...

... hast Du 2024 in Deinem Business erreicht?

➤➤ Bei Deinem **Selbst- und Zeitmanagement**? Beim Delegieren von Aufgaben und der Zusammenarbeit mit Partner:innen?

---

---

---

---

➤➤ Bei der **Weiterentwicklung Deines Angebotes** – Welche Produkte und Dienstleistungen hast Du neu- oder weiterentwickelt?

---

---

---

---

➤➤ Beim Finden, Vertiefen und Eingehen von **Business-Partnerschaften**? Beim Finden von Wegbegleitern und Wegbegleiterinnen bzw. Multiplikatoren? Beim Finden von Erfolgsteams oder Mastermind-Gruppen?

---

---

---

---

➤➤ Bei Deinem **Marketing**? Bei Deiner **Bekanntheit und Sichtbarkeit** in Deiner Zielgruppe?

---

---

---

---

➤➤ Bei Deiner **Kundenakquise** bzw. Deinem Kundenbindungsprozess?

---



---



---



---

➤➤ Was sind **weitere wichtige Errungenschaften 2024?** Wobei bist Du einen wichtigen Schritt weitergekommen?

---



---



---



---

# POWER-POSITIONIERUNG

## Verschafe Dir Klarheit über Deine Positionierung!

Dein kompletter Businessaufbau wird Dir leichter und zielgerichteter von der Hand gehen, wenn Du vorab Deine Positionierung geklärt hast. Deine Kommunikation, Dein Wording, Deine Angebotserstellung, Deine Vertriebswege – all das fußt direkt auf Deiner Positionierung und genau deswegen ist sie das A und O.

Sitzt die Positionierung nicht klar genug, fehlen Dir oft die Worte, die Ideen oder ganz im Gegenteil, Du kannst die (zu) vielen Ideen und Einfälle nicht kanalisieren und in umsatzrelevante Aktionen fließen lassen.

### Schnellfrage zu Deiner Positionierung:

„Wer würde Dich vermissen, wenn es Dich und Dein Business nicht mehr gäbe?“



# SPECIAL POSITIONIERUNG

Bist Du noch auf der Suche nach Deiner  
Power-Positionierung mit Kaufauslöser?

**Nimm teil am Live-Workshop ab 13.1.2025!  
In diesem Workshop dreht sich an Tag 2 alles  
um Deine Power-Positionierung!**

Ganz allgemein gesprochen ist eine Positionierung eine Koordinate im  
"Meer der Anbieter". Deine Positionierung gibt eine klare Information über diese Punkte:

**Was –**

Konkretes Angebot / Dienstleistung / Transformation in Deinem Talentbereich

**Für wen –**

Wer profitiert von meinem Angebot ganz besonders? Und ist bereit, es zu kaufen?

**Mit welchem wichtigen Nutzen –**

Mit was machst Du den großen Unterschied im Leben Deines Käufers?

**In welcher Nische / mit welcher Spezialität –**

Was braucht Deine Zielgruppe dringend? Was gibt es "so" noch nicht?



Deine onlinefähige Power-Positionierung  
mit Kaufauslöser

## DER UP-LIFT PROZESS

Im UP-Lift Positionierungsprozess entsteht Deine Power-Positionierung  
in der Schnittmenge aus diesen vier Aspekten:





# SPECIAL POSITIONIERUNG

Ein guter Power-Pitch bedenkt folgende Aspekte, die auf Basis systematischer Mindsetarbeit sowie einem professionellen Positionierungs-Prozess bei UP-Lift entstehen:



## ! SELBSTBILD

Deine gewachsene Unternehmerinnen-Persönlichkeit, Deine neue Rolle.



## ! WERTGEFÜHL

Das neue Wertgefühl für Deine Transformationskraft und den Wert, den Du stiften kannst, wenn Du (nur) das tust, worin Du exzellent bist.



## ! #betterworldconomy UND ! GRÖSSTER SEGEN

Dein Pitch hat Informationen über das, was Dir am Herzen liegt. Man bekommt ein Gefühl für Deine Mission und für das, was Du anderen Gutes tun willst.



## ! ONLINEMARKTFÄHIGKEIT

Dein Pitch zielt ab auf einen (wachsenden) Bedarf am Markt, der online gesucht wird und auf Angebote, die erbracht werden können unter Einbeziehung der Gesetzmäßigkeiten der New Chance Economy.



## ! KAUF AUSLÖSER

Der Nutzen des Angebotes ist sofort verständlich und ist der Schlüssel (Lösung) zum Schloss (Herausforderung / Sehnsucht) des Kunden.



## ! GRÖSSTER UNIVERSELLER NUTZEN

Der Pitch zahlt ein auf ein Angebot, das zum höchsten Wohle aller auf den Markt kommt. Das Angebot, das Du auf Basis dieser Positionierung auf den Markt bringst, geht mit dem Flow. Und den universellen Gesetzen.

## Bitte vergegenwärtige Dir:

### Kunden entscheiden sich nur dann für hochwertige Angebote ...

- ... wenn sie vom Knowhow überzeugt sind – ist sie wirklich Expertin?  
Bietet sie mir einen plausiblen Weg der Lösung an? Kann sie mehr bieten als andere und mehr als leere Versprechungen, die werblich-oberflächlich klingen?
- ... wenn die Anbieterin auch eine (eigene) Erfahrung hat – weiß sie, wovon sie spricht? Ist sie glaubwürdig? Ist sie "hier, um zu bleiben"? Nimmt sie ihr eigenes Thema wirklich ernst? Oder ist das nur ein "Lebensabschnittsthema"?
- ... wenn es Anlass gibt für die Annahme:  
"Da löst jemand messerscharf **genau mein Problem!** Da stillt jemand **genau meine Sehnsucht!**"
- ... wenn es nur ein minimales Risiko gibt, "falsch zu investieren"  
("ich bin ganz sicher bei einer Expertin gelandet")
- ... wenn sie verstehen, dass es sie sehr teuer zu stehen kommt, ihre Herausforderung ungelöst zu lassen. Sie müssen fühlen, dass Deine Problemlösung günstiger ist als ihr Verharren (z. B. Dein Abnehmcoaching kostet weniger als die Langfristschäden des Übergewichts).



Hol Dir **Deine**  
Power-Positionierung  
im Gratis-Workshop!

<https://workshop.up-lift.de/jetzt>

Im Workshop

## MEIN BESTES JAHR 2025

lernst Du, auf was es ankommt, wenn Du Dich über Deine Power-Positionierung zur **Nummer 1** in Deinem Markt machen und so der Minipreisfalle entkommen willst.

**Mit Kaufauslöser. Onlinemarktfähig.**

Im Workshop erhältst Du kostenfrei unsere Power-Pitch-"Bauanleitung".

**Kostenlos  
zum Workshop  
anmelden**



[workshop.up-lift.de/jetzt](https://workshop.up-lift.de/jetzt)  
Power-Pitch-  
Anleitung an Tag 2



Manuela Engelking:  
Fotografin &  
Mentorin im  
Einklang mit  
der Seele



**Manuela Engelking** ist nicht nur eine talentierte Fotografin, sondern auch eine inspirierende Mentorin für weibliche Sichtbarkeit. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen in ihrer Einzigartigkeit zu empowern und zu unterstützen. Ihre Leidenschaft, Menschen sowohl visuell als auch emotional einzufangen, prägt nicht nur ihre Arbeiten, sondern auch ihren Lebensweg.

Nach einer herausfordernden zweiten Ehe fand Manuela vor Jahren den Mut, ihr Leben nochmal neu zu gestalten. Der Bruch mit ihrer alten Lebensweise war nicht nur ein Akt der Selbstbefreiung, sondern auch der Beginn einer tiefen Reise in ihre eigene Identität.

**„Ich hatte das Gefühl, dass ich in meiner eigenen Geschichte nicht die Hauptrolle spiele“**, erzählt sie. Diese Erkenntnis war der Anstoß für eine Transformation, die sie zu ihrer heutigen Berufung – der Seelen-Fotografie – führte. Sie glaubt fest daran, dass jede Frau das Recht hat, die Hauptdarstellerin in ihrem eigenen Leben zu sein.

## Die Kunst des Sehens und Fühlens

In ihren Fotografien sucht Manuela nach mehr als nur dem äußeren Schein. Ihr Ziel ist es, die inneren Geschichten ihrer Klientinnen sichtbar zu machen und ihnen zu helfen, sich selbst in einem neuen Licht zu erkennen. **„Die Kamera ist ein Werkzeug, um die Seele sichtbar zu machen“**, erklärt sie. Ihre einfühlsame Art, gepaart mit ihrer Fähigkeit, Vertrauen aufzubauen, schafft einen Raum, in dem sich Frauen sicher und wertgeschätzt fühlen können.

Manuela hat ein feines Gespür für die Emotionen, die hinter den Gesichtern ihrer Klientinnen verborgen sind. **„Ich beobachte die kleinen Nuancen – das Zucken eines Lächelns, den Glanz in den Augen.“** Dabei setzt sie auf eine liebevolle und authentische Atmosphäre während ihrer Shootings.

**„Es ist wichtig, dass sich die Frauen zeigen können, ohne sich für ihre Vergangenheit zu schämen oder sich zu verstecken.“**



# Die transformative Kraft des Coachings

Ein wichtiger Stützpfeiler auf dem Weg zu ihrer erfolgreichen Selbstständigkeit war und ist bis heute die Arbeit mit UP-Lift. UP-Lift hat Manuela nicht nur in ihrer persönlichen Entwicklung gefördert, sondern auch ihre beruflichen Möglichkeiten erweitert. Nicole Frenken und Susanne Pillokat-Tangen lernte sie bei einem Netzwerk-Treffen kennen und war sofort von der Energie und dem Engagement der beiden UP-Lift-Gründerinnen begeistert. „Nicole und Susanne haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, an sich selbst zu glauben und das eigene Potenzial zu erkennen“, sagt die Fotografin. Das eigene Business anpacken, Kräfte bündeln und online wie offline größer denken: Durch die Arbeit mit UP-Lift ist Manuela Engelking noch einmal mehr Schritte in Richtung Erfolg gegangen. Unter anderem hat sich Manuela – auch dank der Beratung von UP-Lift – dazu entschieden, eigene Mentoring-Programme zu entwickeln, in denen sie Frauen dabei unterstützt, ihre Sichtbarkeit zu finden und zu stärken.

„Das Tolle an UP-Lift ist, dass Nicole und Susanne nicht nur eine ganzheitliche Entwicklung fördern, sondern den Frauen helfen, als Menschen und als Unternehmerinnen zu wachsen.“

Auch hat ihr UP-Lift gezeigt, wie wichtig der Austausch zwischen Frauen ist. „Wir unterstützen uns gegenseitig, teilen unsere Erfahrungen und lernen voneinander“, erklärt sie. Die UP-Lift Gemeinschaft bildet eine wertvolle Grundlage für das Wachstum und die Transformation aller Teilnehmerinnen. Und das trägt auch Manuela Engelking in ihrer Arbeit weiter: Ihre Klientinnen kommen oft mit Zweifeln und Ängsten zu ihr, aber ihre Mission ist es, dass jede mit einem gestärkten Selbstbewusstsein und einer klaren Vision für die Zukunft nach Hause geht. Etwas, das auch UP-Lift lebt.

# Erfolg jenseits von Zahlen

Während Erfolg früher für Manuela vor allem an finanzielles Wachstum geknüpft war, versteht die Fotografin und Mentorin heute Erfolg als die Fähigkeit, Lebenszeit mit seinen Lieben zu verbringen und das zu tun, was einem Freude bereitet.

„Das Wertvollste, was wir haben, ist unsere Lebenszeit. Erfolg bedeutet für mich, Zeit für mich selbst zu haben, um zu wachsen und das Leben in vollen Zügen zu genießen“, reflektiert sie.

Diese neue Perspektive erlaubt es ihr, ihren Platz in der Welt mit einem Gefühl von Fülle und Zufriedenheit zu leben. „Ich möchte Frauen zeigen, dass sie ihre Träume verfolgen und gleichzeitig eine Balance im Leben finden können. Erfolg ist nicht nur eine Zahl auf dem Konto, sondern auch die Erfüllung von Herzenswünschen.“

Manuela ist überzeugt, dass der wahre Erfolg darin liegt, im Einklang mit sich selbst und den eigenen Werten zu leben.

„Wir müssen lernen, uns selbst zu feiern und unsere eigenen Fortschritte anzuerkennen.“

# Ein ermutigendes Vorbild

Manuela Engelking ist ein beeindruckendes Beispiel dafür, wie man durch Herausforderungen wachsen und die eigene Bestimmung finden kann. Ihre Fotografien sind nicht nur Bilder; sie sind Fenster zu den Herzen der Frauen, die sie fotografiert.

In einer Welt, die oft von Oberflächlichkeit und Selbstzweifeln geprägt ist, steht Manuela Engelking als Inspiration für die Kraft der Selbstliebe und der Sichtbarkeit. Ihr Wirken ist ein wertvoller Beitrag zu einer Welt, in der Frauen nicht nur gesehen, sondern auch gehört und geschätzt werden. Durch ihre Arbeit hinterlässt sie einen bleibenden Eindruck und inspiriert andere, ihre eigenen Geschichten zu leben und sich authentisch zu zeigen.

Mit jeder Kameraeinstellung und jedem Coaching-Gespräch ist Manuela Engelking eine Architektin der Veränderung, die nicht nur die Welt um sich herum inspiriert, sondern auch Herzen öffnet und mit ihrer Fotografie Lebensgeschichten erzählt.

## Manuela Engelking im Erfolgreich im Herzbusiness-Podcast:





UMSATZ < 50.000  
**ZU > 200.000 €**  
IN NUR 2 JAHREN

## Denkanstöße und Aha-Momente – Golden Nuggets für Dein weiteres Wachstum.

Die prägendsten Verbesserungen und Motivationsschübe erhalten wir, wenn wir etwas wirklich „gelernt“, also verinnerlicht haben. Dieses Wissen schlummert bereits in Dir – Zeit dafür, die Dinge beim Namen zu nennen!

➤➤ Welche sind die **wichtigsten Lektionen**, die Du in den letzten 12 Monaten gelernt hast?

---

---

---

---

---

➤➤ Welche **Schwachstellen** hattest Du 2024 in Deinem Business? Oder was hat in Deinem Business für Dich noch nicht gut (genug) funktioniert?

---

---

---

---

---

➤➤ Welche **Aufgaben** schiebst Du immer vor Dir her?

---

---

---

---

---



➤➤ Mit welchem **Thema** bist Du in den vergangenen 12 Monaten in Deinem Business immer wieder in Berührung gekommen? Denke auch an kleine und große „Fallen“. Preise, Missverständnisse, Energie- und Zeiträuber, Verzetteln, Finanzplanung, unproduktive Gewohnheiten und Denkweisen o.ä.

---

---

---

---

---

---

➤➤ Was war 2024 Dein **schönstes Kundenkompliment**?

---

---

---

---

---

---

➤➤ Was ich 2024 erlebt habe, hat mich dazu gebracht, **zukünftig ...** z. B. mehr auf meinen Wert zu achten, konsequenter „Nein“ zu sagen, mehr freie Tage einzuplanen, klarer meine Preise und Angebote zu kommunizieren, feste Termine mit meinem Steuerberater zu vereinbaren, regelmäßig Mentoring in Anspruch zu nehmen, mehr (oder auch weniger) zu netzwerken...

---

---

---

---

---

---

# Meine Frauenbusiness-Balance

Viele gute Wege gibt es zu einem erfolgreichen, erfüllenden Herzbusiness. Hilfreiche Tipps und wertvolle Hinweise erhält jede Solopreneurin bei jedem Wachstumsschritt aus Fachbüchern oder von Kolleginnen – manchmal zu viele. Ratlosigkeit stellt sich ein, ob wir noch auf der Spur sind. Je stabiler wir unser Fundament gebaut haben und je besser wir uns unser Business-Kleid auf den Leib schneiden, desto sattelfester sind wir beim Galopp nach vorne. Patentrezepte gibt es nicht – Immer wieder sind wir aufgerufen, fein nachzuzustieren und unseren individuellen Business-Lebens-Weg zwischen den verschiedenen Polen zu finden:

## Hirn & Herz

Unsere Gefühle und unser Instinkt zeigen uns den Weg. Der Bauch ist schlau. Die Energien wandern zu Bereichen, in denen der „Flow“ versteckt ist. Es ist so sinnvoll, sich diesen aufmerksamkeitsstarken Zonen zuzuwenden, denn da ist vermutlich unsere Exzellenz versteckt. Das Hirn ist aber unser willkommener Controller. Es lohnt sich auch immer wieder, „nüchtern“ auszurechnen, ob das geliebte Geschäftsfeld überhaupt ertragreich ist in Hinblick auf Zeiteinsatz versus Umsatz. Wir sind dankbar, beide Indikatoren (Kopf und Bauch) zu haben und setzen beide gleichermaßen gerne ein!

## Innen & Außen

In den Sozialen Medien oder im Gespräch mit anderen Unternehmerinnen bekommen wir viel Input und Ideen. Aber nicht alles passt zur eigenen Strategie oder zum ureigenen Markenkern. Der Austausch mit anderen ist extrem wichtig, um frischen Wind ins eigene Unternehmen zu lassen – kann aber auch verunsichern. Deshalb ist die Wahl der Netzwerkpartnerinnen, Mentorinnen, Erfolgsteams etc. so wichtig. Sind es wohlwollende, empathische Frauen, die sich auch in die Lage meines Business versetzen können? Eine sorgfältige Auswahl schützt vor Energieverschleiß und Aktionismus. Eine sich gegenseitig befruchtende Partnerschaft wiederum ist etwas sehr Wertvolles. Genauso wichtig können aber auch der Rückzug in sich selbst und ein paar Off-line-Tage mit Deinem „Business-Workbook“ sein.

## Mission & Markt

Das, was am lautesten in uns ruft, das, was unser Herz hüpfen lässt, und das, was wir auch tun würden, wenn wir kein Geld dafür bekämen, das nennen wir Mission! Diese Tätigkeit ist unsere Berufung – und sie soll unbedingt in die Welt. Sie würde sonst dort fehlen. Aber auch hier ist eine zweite Perspektive wichtig: Nicht nur das, was uns am Herzen liegt, soll angeboten werden, sondern auch das, für das „der Markt“ zu zahlen bereit ist. Sonst sprechen wir nicht über ein Herzbusiness, sondern vielleicht viel mehr über ein ehrenamtliches Herzens-Engagement.

## Wert & Preis

Die Preisfindung ist für Unternehmerinnen oft sehr schwer. Gerade, wenn man etwas bepreisen soll, was einem doch „so wahnsinnig leichtfällt“, oder vielleicht eine Tätigkeit, bei der man fälschlicherweise davon ausgeht, „dass das doch jeder kann“. Es ist ein intensiver Weg, den Wert zu erfahren, den das eigene Wirken für andere hat. Aber es lohnt sich. Anfangs (wenn der Wert vielleicht noch nicht so hoch ist und wir noch Referenzkunden brauchen), mag es in Ordnung sein, „klein einzusteigen“. Aber je länger wir im Geschäft sind, desto selbstverständlicher sollten wir den Gegenwert für das verlangen, was wir den Kunden bieten. Nur wenn wir angemessen bezahlt werden, können wir uns heute und (als Selbständige immer miteinzubeziehen!) morgen im Alter gut ernähren.

## Lust & Frust

Die Lust gibt uns einen Hinweis auf das, was uns heute besonders leichtfallen wird. Aber es wird auch Tätigkeiten geben, auf die wir keine Lust haben. Aufgaben, die im ersten Moment unliebsam erscheinen, können wir zum Beispiel mit einem Motivationshashtag versehen. Steuererklärung zum Beispiel mit #Rückerstattung für Urlaub – schon geht's leichter von der Hand.

**Jede Frau darf ihre ureigene Balance (immer wieder neu) finden. Das macht unsere Selbständigkeit ja auch so spannend.**



Alles Liebe  
Susanne und  
Nicole

# WEITBLICK

Wenn wir über unsere Wünsche und Träume nachdenken, kleben wir oftmals am Status quo fest und können uns gar nicht vorstellen, einen entscheidenden Schritt zu tun. Wenn wir den Blick weiten und uns von den heutigen Gedanken, Begrenzungen und (scheinbaren) Zwängen lösen, können wir das große Bild sehen. Wir empfehlen, die Vogelperspektive aufs eigene Leben einzunehmen, um uns selbst zu überlisten. Den Abstand gewinnen wir leichter, wenn wir uns aus unserem gewohnten (Denk-) Rahmen herausbewegen.



# So gelangst Du mit **DEINEM BUSINESS** auf die nächsthöhere Stufe

Halte an dieser Stelle noch einmal ganz konkret fest, wie Du Dein Business 2025 auf die nächsthöhere Stufe bringen wirst und was Du tun willst, um Dein Umsatz- und Gewinnziel zu erreichen.

**>>> Das werde ich 2025 neu kreieren:**

Neue Produkte, -Dienstleistungen, Angebotspakete, Automatisierungen, E-Mail-Liste o.ä.

**>>> Das werde ich 2025 weiterentwickeln:**

Welche bereits begonnen Angebote, Routinen, Kooperationen wirst Du ausweiten, vertiefen und stärken?

The form is a large circle divided into four quadrants by a vertical dashed line and a horizontal dashed line. Each quadrant contains horizontal lines for writing. The quadrants are labeled with business goals for 2025.

**>>> Das werde ich 2025 neu lernen und mir aneignen!**

Welche neuen Fähigkeiten und Fertigkeiten möchtest Du Dir aneignen, damit Du Dich und Dein Business 2025 weiterentwickeln kannst?

**>>> Das werde ich 2025 in meinem Business loslassen und sein lassen!**

Von welchen Dingen, Angeboten, Haltungen, Verstrickungen, Blockaden, Einschränkungen willst Du Dich 2025 befreien?

# Wachstum & Veränderung

➤➤ 2025 gebe ich mir persönlich und ausdrücklich **die Erlaubnis** dazu, ...

---

---

---

---

**ICH WILL &  
ICH DARF DAS!**



Erlaube Dir hier, Dich zu befreien, Dir etwas zu nehmen, großzügiger/sparsamer zu sein ... Oder Du erlaubst Dir z. B. neue Denkweisen oder positive Glaubenssätze wie etwa: mehr Leichtigkeit beim Businessaufbau, mehr Spaß, Nein-Sagen zu Kooperationen, die nicht zu Deiner Business-Vision passen, strikte Fokussierung auf Dein Herzensthema o.ä.

➤➤ Folgende Bereiche meines Geschäftes werde ich **2025 effizienter strukturieren**:

Ablage- und Ordnungssystem  
für Angebote, Rechnungen,  
Produktbeschreibungen o.ä. /  
meine Webseite, meinen Web-  
shop, meinen E-Mail-Listenaufbau,  
Aufbau meiner Partner-Daten-  
bank, meinen Schreibtisch o.ä.

---

---

---

---

➤➤ **Neue Stufe!** Manchmal werden die schönsten Schuhe zu klein. Ich fühle mich nun **reif für**:

---

---

---

---

---

➤➤ Notiere hier, welche der **Veränderungen** oben die wichtigste ist, die Du sofort angehen musst:

---

---

---

---

---

# HOLE DIR DEIN KOSTENFREIES JAHRSPANUNGS- GESPRÄCH 2025

Du hast kostenfrei die Möglichkeit, mit einer ausgebildeten Expertin Deine individuellen Chancen 2025 im Onlinemarkt zu analysieren.

» <https://up-lift.de/Jahresplanungsgespraech/>

Du erhältst Klarheit über Deine nächsten Schritte im neuen Jahr.



*Elisabeth Gulden*

Team UP-Lift



*Dorothee Menes*

Team UP-Lift



*Katja Wolf*

Team UP-Lift



*Kader Cevik*

Team UP-Lift



*Sabine Schneider*

Team UP-Lift



*Sabine Pallasch*

Team UP-Lift



*Claudia Volz*

Team UP-Lift



*Sandy Jansch*

Team UP-Lift



**AB DEM 13.1.25**

legen wir 5 Tage lang den  
Grundstein für Deinen  
Business-Durchstart 2025

# RESSOURCE ICH



➤➤ Mit welchen Menschen möchte ich mich **2025 näher verbinden?**  
Welche Kontakte möchte ich wieder **neu beleben?**

---

---

---

➤➤ 2025 möchte ich Folgendes **neu lernen & entdecken:**

---

---

---

➤➤ **20 Dinge**, die ich dieses Jahr mit meiner Familie und meinen Freunden erleben möchte:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_
- 11) \_\_\_\_\_
- 12) \_\_\_\_\_
- 13) \_\_\_\_\_
- 14) \_\_\_\_\_
- 15) \_\_\_\_\_
- 16) \_\_\_\_\_
- 17) \_\_\_\_\_
- 18) \_\_\_\_\_
- 19) \_\_\_\_\_
- 20) \_\_\_\_\_

# Kathrin und Felix Lösch: Zwei Herzen und eine Mission: Familien zurück zur Natur führen

## MUTMACH-PORTRAIT

Manchmal beginnt eine Reise dort, wo man es am wenigsten erwartet.

Für **Kathrin und Felix Lösch**, die Gründer von **Quicklebendig**, war es die eigene Küche, in der der Grundstein für ihr Unternehmen gelegt wurde. Eine Küche, die früher zwar gesund, aber doch mit fertigen Produkten, eingeschlichenen Gewohnheiten und wenig Bewusstsein für die heilende Kraft der Natur gefüllt war. Erst ein gesundheitlicher Tiefpunkt bei Kathrin ließ die beiden innehalten. Es war, als würde der Körper ein leises, aber nachdrückliches „Stopp“ rufen – ein Ruf, den sie nicht länger ignorieren konnten.

Gemeinsam begannen Kathrin und Felix, ihre Ernährung umzustellen, sich mit unverarbeiteten Lebensmitteln zu beschäftigen und den Körper auf natürliche Weise zu unterstützen. Die Veränderungen waren erstaunlich: Kathrins Gesundheit besserte sich, die Energie kam zurück, und mit ihr das tiefe Bedürfnis, dieses Wissen nicht nur für sich selbst zu nutzen, sondern es auch anderen zugänglich zu machen. **„Wenn wir das schaffen, dann können wir auch anderen helfen“**, dachte sich das Ehepaar – und so wurde aus der privaten Erfahrung eine gemeinsame Mission.





## Gesunde Ernährung für Familien im Fokus

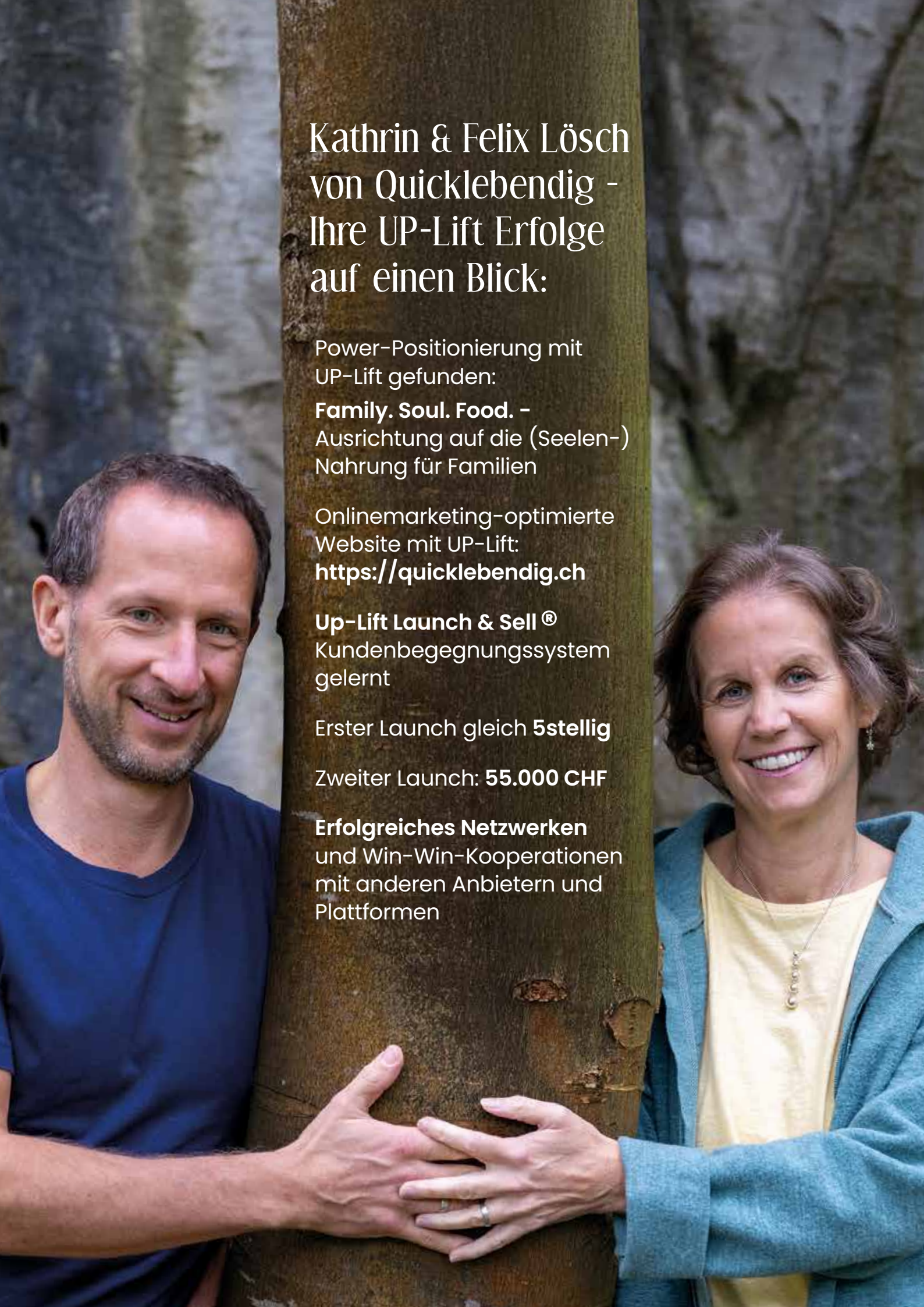
Mit **Quicklebendig** haben die beiden Schweizer nicht nur ein Unternehmen gegründet, sondern eine Bewegung ins Leben gerufen. Gesunde Ernährung für die ganze Familie. Das ist ihre Vision. Familien sollen wieder den Zugang zu einer natürlichen, gesunden Ernährung finden – ohne dabei den Spaß und die Leichtigkeit des Alltags zu verlieren. Es geht Kathrin und Felix nicht darum, strenge Diätpläne aufzudrängen oder dogmatisch zu sein. Vielmehr geht es um Liebe, um Freude am gemeinsamen Kochen, um den Duft frischer Kräuter und um die kleinen Momente, in denen sich Eltern und Kinder um einen Tisch versammeln und spüren, dass sie sich Gutes tun.

Der Weg zum eigenen Business mit Ernährungs-Coaching war nicht immer einfach. Im ersten Schritt bildeten sich Kathrin und Felix als ärztlich geprüfte Gesundheitsberater weiter, lasen unzählige Bücher und besuchten Kurse. Ihr Ziel: Lösungen in der Ernährung zu finden, die wirklich funktionieren – und die vor allem den Bedürfnissen echter Familien gerecht werden. Von Anfang an haben die beiden auf Authentizität gesetzt. Keine falschen Versprechen, keine Wundermittel – nur ehrliche, natürliche und langfristige Veränderungen, die den Alltag bereichern.



## Dank UP-Lift die Zielgruppe geschärft und mutige Entscheidungen getroffen

Ein entscheidender Moment in ihrer Reise als Unternehmer war die Begegnung mit Nicole Frenken und Susanne Pillokat von UP-Lift, einem Coaching-Programm für Unternehmer:innen. Die größte Erkenntnis aus dem Coaching mit UP-Lift war die Fokussierung auf die eigene Zielgruppe: „**Wir haben erkannt, dass unser Fokus besonders bei Familien liegt. Wir wussten, dass wir etwas bewirken wollen, aber wir mussten lernen, unsere Energie gezielt einzusetzen.**“, sagt Kathrin Lösch.

A photograph of a man and a woman standing on either side of a large tree trunk. The man is on the left, wearing a dark blue t-shirt, and the woman is on the right, wearing a light blue jacket over a yellow top. They are both smiling and have their hands resting on the tree trunk. The background is a blurred forest scene.

## Kathrin & Felix Lösch von Quicklebendig - Ihre UP-Lift Erfolge auf einen Blick:

Power-Positionierung mit  
UP-Lift gefunden:

**Family. Soul. Food. -**  
Ausrichtung auf die (Seelen-)  
Nahrung für Familien

Onlinemarketing-optimierte  
Website mit UP-Lift:

<https://quicklebendig.ch>

**Up-Lift Launch & Sell®**  
Kundenbegegnungssystem  
gelernt

Erster Launch gleich **5stellig**

Zweiter Launch: **55.000 CHF**

**Erfolgreiches Netzwerken**  
und Win-Win-Kooperationen  
mit anderen Anbietern und  
Plattformen

Felix fügt hinzu: „Bei UP-Lift haben wir gelernt, dass es nicht nur darum geht, gute Produkte zu entwickeln, sondern auch darum, wie wir diese so kommunizieren, dass sie die richtigen Menschen erreichen.“ Gemeinsam mit Nicole Frenken und Susanne Pillokat arbeitete das Ehepaar an seiner Markenidentität, schärfte die eigene Positionierung in einem Workshop und entwickelte eine klare Strategie, um künftig online wie offline gezielt Familien anzusprechen, die Unterstützung bei der Ernährung brauchen. Mit gestärktem Mindset dank UP-Lift konnten die beiden ein super Kundengewinnungssystem mit viel Spaß umsetzen. Nach dem ersten Durchlauf erzielte das Paar direkt einen fünfstelligen Umsatz.

„UP-Lift hat uns zudem ermutigt, ruhig auch groß zu denken. Wir können und dürfen als Unternehmen auch ein Team aufbauen und gemeinsam wachsen. Wir müssen nicht alles allein machen“, sagt Felix Lösch. „Das ist auch das Tolle an UP-Lift, dass wir ein Netzwerk aus Gleichgesinnten aufbauen – Menschen, die unsere Vision teilen und uns unterstützen“, fügt Kathrin hinzu.

Mit der neu gewonnenen Klarheit und den praktischen Tools aus dem Coaching haben die beiden in den letzten Monaten ihre Angebote neu strukturiert, um Familien über längere Zeiträume hinweg zu begleiten. Nicht nur einmalige Beratungen, sondern umfassende Programme, die über mehrere Monate laufen und echten Wandel bewirken.

„Wir möchten nicht nur oberflächliche Veränderungen, sondern tiefgreifende, die das Leben wirklich verbessern“, erklärt Kathrin. Und genau das ist der Kern ihrer Arbeit: Es geht um nachhaltigen Wandel, um echte Fortschritte, die Schritt für Schritt im Alltag integriert werden können.

## Digitale Weggefährten in der Küche

Ihre Arbeit ist liebevoll und persönlich. Kathrin und Felix begleiten die Familien über mehrere Monate, hören zu, stellen Fragen, verstehen, wo der Schuh drückt. Sie sind keine Berater von der Stange – sie sind Weggefährten, die mit Herz und Seele dabei sind. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Fortschritt. Jeder kleine Schritt in Richtung einer natürlicheren Lebensweise zählt, und Kathrin und Felix sind da, um jede Familie auf diesem Weg zu unterstützen.

Die Zukunft von **Quicklebendig** ist für Kathrin und Felix klar: Sie möchten wachsen, aber in ihrem eigenen Tempo. Ihre Vision ist es, ein größeres Team aufzubauen und ihre Reichweite zu vergrößern, ohne dabei die Nähe zu ihren Klienten zu verlieren. Jede Familie, die sie begleiten, soll das Gefühl haben, in guten Händen zu sein – getragen von einem Paar, das versteht, was es heißt, durch Herausforderungen zu wachsen und dabei die Schönheit des Alltags wiederzuentdecken.

Mit **Quicklebendig** haben Kathrin und Felix etwas geschaffen, das weit über ein Unternehmen hinausgeht. Es ist ihre Herzensangelegenheit, eine Quelle der Inspiration und der Liebe, die sie täglich mit Freude erfüllen – und die sie mit so vielen Menschen wie möglich teilen möchten. Denn am Ende geht es um mehr als nur Ernährung: Es geht um das Leben, um die Familie, um die kleinen Wunder, die sich in jeder Mahlzeit, in jedem Moment finden lassen.

# Erfolgsfaktor AUSZEITEN!

➤ Wann wirst Du in den kommenden 12 Monaten Auszeiten nehmen von Deinem Business?

---

---

➤ Auf welche Art und Weise wirst Du dafür sorgen, dass Du Deinen Akku wieder auflädst und damit in Deiner **Kraft und Energie** bleibst?

---

---

➤ Wie viele **Urlaubstage** möchtest Du in den kommenden 12 Monaten einlegen?

---

---

➤ Wie viele Tage pro Woche willst du arbeiten?

---

---



// ➤ **Unser Tipp:** Reserviere Dir schon jetzt immer die Tage in Deinem Kalender, die Du für Urlaube, Spaß abseits vom Business und freie Tage nutzen wirst!



Ja, Saint Tropez ist Glamour und Chichi. Im Feriendorf Kon Tiki geht man damit allerdings sehr lässig um. Liberte de luxe am Strand von Pampelonne.

[www.riviera-villages.de](http://www.riviera-villages.de)



Ein Blick hinter die Kulisse öffnet neue Perspektiven. Überraschende Einblicke geben Führungen durch Unternehmen oder Kulturstätten (hier: Stadttheater Gießen)



„Spanischer“ geht’s nicht! Wie wäre es mit ein paar Tapas und einem ausgiebigen Aperitivo auf dem Dorfplatz in Chinchón bei Madrid? Nachtlager im angrenzenden Parador.



(Rhein-) Romantiker kommen im Brentanohaus in Oestrich-Winkel voll auf ihre Kosten. Glücklicherweise wird von Baronin Brentano persönlich durch das Haus geführt. [www.brentano-haus.de](http://www.brentano-haus.de)



Levanzo, eine kleine Insel vor der sizilianischen Westküste wartet mit Ruhe, türkis schimmernden Buchten und bester Meerestier-Küche auf.



Haus der Geschichte in Bonn. Ein Ausflug in die deutsche Vergangenheit, zu der auch die ersten italienischen Eiscafés gehörten, die uns Germanen dolce vita beibrachten.



Welch spektakuläres Erlebnis! Carmen wirkt auf der Seebühne in Bregenz noch dramatischer! Der Bodensee ist die perfekte Resonanzfläche für Liebe, Rebellion und Eifersucht. 2025: Der Freischütz.



Skulpturenpark Köln; Mitten in der Stadt – ein Kleinod der Kunst. Wechselnde Ausstellungen, ein Spaziergang durch die „kultivierte Natur“ lohnt sich immer. [www.skulpturenparkkoeln.de](http://www.skulpturenparkkoeln.de)

»» Welche 10 aufregenden oder verrückten Dinge möchtest Du in den kommenden 12 Monaten einfach einmal ausprobieren, weil Spaß eben auch sein muss! Achtung: Sie sollen NICHTS mit Deinem Business zu tun haben!

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

# Kraftorte 2025

Kennst Du irgendwo auf der Welt einen Ort, an dem Du sofort positiv gestimmt bist? An dem Du den Eindruck hast, durch bloßes Dort-Sein wieder so richtig aufzutanken? Wo ist das? Wie sieht es da aus? Wie riecht es? Welche Geräusche sind an diesem Ort zu hören? Male Dir diesen Ort so gut wie möglich aus, so dass Du ihn spontan in Dir selbst erlebbar machen kannst.

Wenn Du Dir in Deinem Inneren einen solchen Platz vorstellen und herbeirufen kannst, hast Du Deinen Schutzraum immer dabei, egal wo Du stehst und gehst.

➤ Suche Deine **inneren und äußeren Kraftorte** auf, wenn Du Dich mal unsicher, gekränkt, ideenlos oder müde fühlst.

---

---

---

---

Klebe hier ein Bild ein, wenn Du ein Foto dieses Ortes hast oder etwas, das diesen Ort für Dich symbolisiert.

---

---

## Heute gilt's!

An welche Tage werden wir uns später mal erinnern? Doch sicher nicht an die, an denen wir brav unseren Job gemacht und „unseren alltäglichen Streifen durchgezogen“ haben, oder? Ist es nicht wundervoll, regelmäßig unser Erinnerungs-Schatzkästchen mit ungewöhnlichen Erlebnissen und Begegnungen zu füllen?



INNERE POTENZIALE  
KÖRPER, GEIST & SEELE PFLEGEN



# RESSOURCE

## „ICH“

Was tust Du für Dich und Deine produktive Power? Ideen von **A** bis **Z** – Wie lautet Dein „Ich-Alphabet“?

**A**uszeit, **B**adeurlaub, **C**hor-Wochenende, **D**ankbarkeitsritual, „**E**rntedankfest“, **F**reundinnenwochenende, **G**esellschaftsspiele, **H**andy aus, **I**nehalten, **K**losterwochenende, **L**esen, **M**astermind, **N**atur, **O**ffline-Modus, **p**einlich sein, **Q**uellenwanderung, **R**adeln, **S**tategietag mit Buddy, **T**heaterbesuch, **U**nsinn machen, **V**erabredung mit Dir selbst, **W**ellness, **Y**oga, **Z**eit für Dich ...

*Deine  
Susanne und Nicole*





## Weisheitsquellen für die Jahresplanung anzapfen

➤➤ Stell Dir vor, Du spulst die Zeit zurück in **Deine Kindheit** ...  
Erinnere Dich an Dich als Achtjährige. Was hast Du damals geliebt?

Richte Deine Frage innerlich an diese Achtjährige, die Du einmal warst:

---

---

---

---

---

➤➤ Was solltest Du – dem **Wunsch dieser Achtjährigen** nach – in diesem Jahr mehr tun, erleben, neu kreieren oder einplanen?

---

---

---

---

---

---

---

---

➤➤ Stell Dir nun vor, Du spulst in der Zeit nach vorne – in die Tage, in denen Du als **weise und gereifte 88-Jährige auf das Jahr 2025 zurückblickst** ... Frage nun die 88-Jährige, die Du einmal sein wirst. Was solltest Du – dem Rat der weisen Frau nach – in diesem Jahr mehr tun, erleben, neu kreieren oder einplanen?

---

---

---

---

---

---

---

---

*Sei gespannt darauf, welche Antworten Du jetzt bekommst ...*

# Erfolg auf Deine Art

**Erfolgsdefinitionen sind individuell. Definiere ihn auf Deine Art (ohne Dich dabei zu limitieren).**

Ob Du Dich als „(erfolg)reich“ wahrnimmst, hängt davon ab, was Du als solches ansiehst. Definiere es für Dich und freue Dich daran, wenn Du Schritte in diese Richtung gegangen bist. Achte nur darauf, dass Du Dich nicht „klein definierst“ à la „Ich brauche nicht viel“ – das ist keine Bescheidenheit, sondern Enttäuschungsprophylaxe. Es ist ehrenwert, nicht verschwenderisch zu sein. Aber „ich brauche nicht viel“ heißt übersetzt „Ich bin es nicht wert, dass Du meine Leistung anständig vergütetest.“ Kunden „riechen“ das.

## Business is love

**Tue, was Du liebst, und teile diese Liebe!**

Kunden spüren, ob sie etwas Wichtiges, Wertvolles bekommen. Es hat eine enorme Anziehungskraft, wenn Du mit ihnen Deine Leidenschaft teilst.

## Angst ins Auge blicken

**Lerne, wie Du mit Deiner Angst umgehst!**

Unsere Angst ist erst einmal nichts Schlechtes, sie ist ein wertvoller Hinweisgeber vor Gefahren. Hole die Angst ins Boot. Frage sie, was sie Dir sagen will, wovor sie Dich bewahren will. Als „Mitglied Deines inneren Teams“ kannst Du sie dann interviewen und ihre Hinweise ernst nehmen. Sie kann sich dann mit Deinem Teammitglied „Mut“ und „Neugier“ austauschen. Je besser Du Deine Angst kennst, desto besser kannst Du sie respektieren – und auf den für sie angemessenen Platz verweisen. In die erste Reihe kannst Du ja diejenigen Teammitglieder setzen, die möchten, dass Du nach vorne kommst.

## Yes: No

**Sag "Nein" zu Dingen, die nicht zu Deinem Weg gehören!**

Je besser Du Dein großes Ziel kennst, desto schneller und klarer siehst Du, ob Dich etwas Deinem Ziel näher bringt oder nicht. Du kannst viel besser (und ohne schlechtes Gewissen) nein oder ja sagen und lässt Dich nicht von den Sichtweisen der anderen ablenken bzw. auf den falschen Pfad führen. Weil Du Deinen Weg kennst!

## Style

**Finde Deinen eigenen Stil – in jeglicher Hinsicht!**

Du bist einmalig, Du bist eine echte Marke – Du tust die Dinge auf Deine Art, Du schreibst in Deinem persönlichen Wording, Du kleidest Dich „typisch DU“. Du und Dein Stil – unverwechselbar.



**AB DEM 13.1.25**  
legen wir 5 Tage  
lang die Basis für  
**Dein bestes Jahr!**

**[workshop.up-lift.de/jetzt](http://workshop.up-lift.de/jetzt)**

# "Wie es mir gefällt!"

Verbinde Dich mit der Version Deiner Selbst, die ihr Traumleben bereits lebt.

Was fällt Dir im Tagesablauf dieser gewachsenen Person auf?

Was tut sie? Was tut sie nicht mehr?

Wen trifft sie? Wen nicht mehr?



## Der Traumtag meiner Zukunftsversion:

05:00	_____
06:00	_____
07:00	_____
08:00	_____
09:00	_____
10:00	_____
11:00	_____
12:00	_____
13:00	_____
14:00	_____
15:00	_____
16:00	_____
17:00	_____
18:00	_____
19:00	_____
20:00	_____
21:00	_____
22:00	_____
23:00	_____
24:00	_____
01:00	_____
02:00	_____
03:00	_____
04:00	_____

# Mein Küchenkabinett



➤➤ Wenn Du Dir **5 Berater/innen** aus Deinem Bekanntenkreis oder aus dem Kreis berühmter Business-Persönlichkeiten zusammenstellen könntest, **wen würdest Du erwählen** und warum? **Was würden Sie Dir raten?**

---

---

---

---

---

---

---

## Einmal leben wie ...

Stell Dir vor, Du könntest für einen Tag ein anderes Leben ausprobieren. Keine Angst, am nächsten Morgen um Punkt 7 Uhr wachst Du wieder in Deinem eigenen Bett – und Deinem eigenen Leben – auf. Was hast Du in den vergangenen 24 Stunden erlebt? Wo warst Du? In wessen Schuhe bist Du geschlüpft bzw. welches Leben hast Du an diesem Tag ausprobiert?

➤➤ Für 24 Stunden habe ich das folgende Leben gelebt:

---

---

---

➤➤ An diesem Tag konnte ich endlich ...

---

---

---

➤➤ An diesem Tag konnte endlich mein Bedürfnis nach ...

---

---

---

gestillt werden.

➤➤ An diesem Tag freute sich meine Seele ganz besonders, dass ...

---

---

---



// Die Angst vor dem Sprung  
ist kleiner als das Gefühl von  
Stolz und Erfüllung danach.

## Hole Deine Angst ins Boot

>> Mut hat ja oft einen Gegenspieler, die Angst. Doch anstatt sie zu bekämpfen, könnten wir sie doch auch ins innere Team holen. Was möchte sie Dir sagen? Wovor möchte Deine Angst Dich bewahren? Welche Hinweise möchte sie Dir geben?

---

---

---

## Neulandvermessung

>> Veränderungen scheuen wir, weil wir den Ist-Zustand zwar nicht schätzen, aber sehr gut kennen. Das Neue ist ungewiss. Welche Information aus der Zukunft hättest Du gerne, damit Dir der Schritt aufs Neuland leichter fällt?

---

---

---

>> Welchen inneren **Angstgegner** hättest Du am Jahresende gerne bezwungen?

---

---

---

>> Welcher **mutige Schritt** würde Dich mit Stolz erfüllen, wenn Du ihn 2025 endlich getan hättest?

---

---

---



# SO!

## Die Vorfreude auf Dein bestes Businessjahr 2025 wächst.

Aber wie gehen Sichtbarkeit, Wachstum, Kundengewinnung, Umsatzsteigerung und ein befreites Unternehmerinnenleben nun GANZ GENAU???

Das erarbeiten wir zusammen im Workshop live & online.

**Ab 13. Januar**

MEIN BESTES JAHR  
[workshop.up-lift.de/jetzt](https://workshop.up-lift.de/jetzt)



# Mein bestes Jahr 2025

DER Jahresstart-  
Mega-Workshop

Hol Dir die Erfolgsformel der Big Player  
im Frauenbusiness

**GRATIS ab 13.1.**





# Im PLANUNGS- & UMSETZUNGS-WORKSHOP ab 13. Januar 2025



erarbeitest Du in 5 Live-Online-Sessions DEIN BESTES JAHR 2025 und die Vision für Dein umsatzträchtiges und nachhaltiges Frauenbusiness

TAG 1



**Du entwirfst zunächst mit uns Dein Crazy-Wachstumsziel:**

Nur mit einem echten Wachstumsziel als Antrieb kannst Du ein skalierfähiges, großes Soul-Business positionieren. Du lernst von der Pike auf das „Out of the box“-Denken anhand von **Bob Proctors** berühmten Erfolgsgedankensystem „**THINKING INTO RESULTS**“

TAG 2



**Lerne, was ein „Kaufauslöser“ ist und wie Du die 5 häufigsten Positionierungsfehler vermeidest**

und was Du beachten musst, damit Deine Positionierung onlinemarktfähig wird. Denn dies wird darüber entscheiden, wie kundenmagnetisch Deine Positionierung ist. Wenn Du die 5 Positionierungsfehler nicht vermeidest, verlierst dauerhaft die besten Kunden an Deine Konkurrenz.

TAG 3



**Crashe Deine alten KLEINHALTE-ÜBERZEUGUNGEN,**

**bevor** Du in Deinen Positionierungsprozess einsteigst. Lerne, wie Du Dein Selbstbild auf **„selbstbewusste Unternehmerin“** umprogrammierst.

TAG 4



**Die Erfolgsfaktoren im Frauenbusiness.**

Lerne, was Du brauchst, um mit Deinem Wissen und Deiner Expertise online gutes Geld zu verdienen. Die **#newchanceconomy** ist für uns Frauen gemacht !!!

TAG 5



**Rückenwind für Deine Kundengewinnung.**

Lerne die universellen Gesetze für Dein Business zu nutzen: Wer zum höchsten Wohle aller wirtschaftet, braucht kein Glück – sie wird automatisch Kunden anziehen. „Wer dient, verdient“. Interessiert Dich, wie Du die kosmischen Gesetze bewusst FÜR Dich (statt unbewusst gegen Dich) einsetzt? **Dann melde Dich jetzt an!**

BONUS



**Deine Talente, Deine Stärken, Deine Mission.**

Wenn Deine Positionierung authentisch sein soll, muss sie Deine Seelenaufgabe widerspiegeln. Wir helfen Dir dabei, die Elemente für Deine **#betterworldconomy** zu finden. **Motto: Gutes tun und damit Geld verdienen.**

5 Tage, in denen Du fokussiert das neue Jahr 2025 auf eine völlig neue Erfolgsstufe programmieren und alte Begrenzungen für immer hinter Dir lassen kannst. **ALLES ZUM SOFORT-UMSETZEN!**

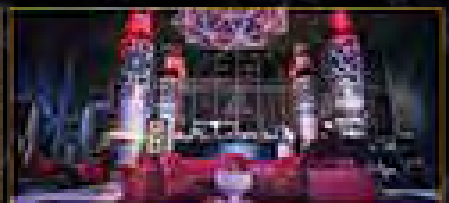
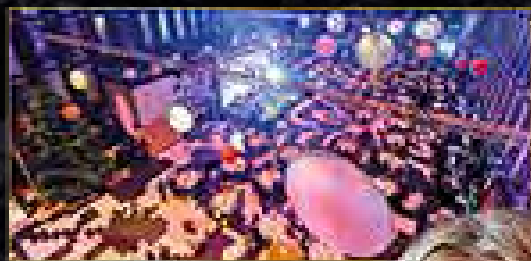
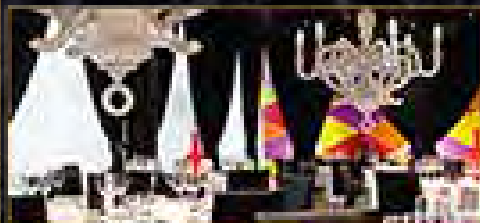
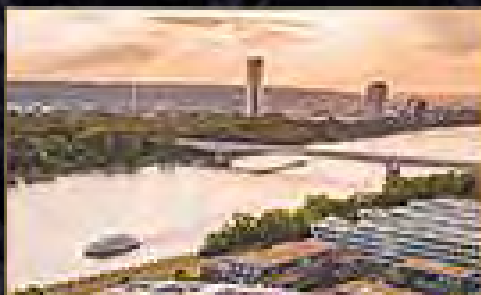
<https://workshop.up-lift.de/jetzt>





# SUCCESS & TRANSFORMATION DAYS

11.-13.07.2025  
KAMEHA GRAND BONN



Wir teilen mit Dir revolutionäre Neu-Denkweisen und krasse neue Erfolgsgewohnheiten, die dazu geführt haben, dass wir seit 2023 eine weitere Umsatzvervierfachung erlebt haben. Wir teilen mit Dir in Bonn alle Geheimnisse, die zu diesem gigantischen Umsatz-Wachstum geführt haben.

Im Innen und im Außen.

STARTE MIT UNS IN  
DEINE VERWANDLUNG





## Was erwartet Dich ganz konkret auf den UP-Lift Success & Transformation Days 2025 in Bonn:



Die **kraftvolle Energie**, wenn echte Macherinnen an einem Ort zusammenkommen



Eine **großartige Community** gleichgesinnter Unternehmerinnen – sowohl angehender als auch erfahrener – mit viel Leidenschaft und Herzblut



Freude und Netzwerken mit **inspirierenden Erfolgsfrauen**



Dein eigener Durchbruch: Mit **transformativen Techniken** kannst Du Deine limitierenden Glaubenssätze dauerhaft überwinden



**Kulinarische Vielfalt** und ein **einzigartiges Ambiente**, inklusive Tagungs-Lunch, Gala-Dinner und erfrischenden Pausen



Die Verleihung der **UP-Lift Awards für Erfolgsfrauen** und natürlich auch die Verleihung der **#betterworldeconomy Awards**

... und so vieles mehr.

Sichere Dir daher unbedingt jetzt gleich  
Dein exklusives Event-Ticket!

**HIER TICKET KAUFEN**

<https://special.up-lift.de/bonn/>





Anke Böttcher:

Den Mut zur  
Selbstständigkeit  
finden

**Anke Böttcher** ist nicht nur eine inspirierende Persönlichkeit, sondern auch ein Paradebeispiel dafür, wie man seine Träume verwirklichen kann. Und das selbst mit 67 Jahren! Ihre Reise zur Selbstständigkeit war von Herausforderungen geprägt, doch mit der Unterstützung von UP-Lift hat die Hamburgerin den Mut gefunden, ihre Visionen in die Realität umzusetzen.

## Der Drang, Visionen Wirklichkeit werden zu lassen

Ursprünglich in der Welt der Musik zu Hause, studierte sie Schulmusik und Rhythmik an der Musikhochschule in Hamburg. Ihre Neugier auf die menschliche Psyche führte sie dazu, bereits während ihres Studiums eine Psychotherapieausbildung zu beginnen. „Ich wollte immer verstehen, wie Menschen gut lernen können“, erzählt Anke. Nach ihrem Abschluss hatte sie die Möglichkeit, eine Vertretungsprofessur an der Hochschule in Hamburg zu übernehmen, und arbeitete in Lübeck daran, einen neuen Studiengang aufzubauen. Diese Erfahrungen prägten ihren beruflichen Werdegang, doch der Drang nach persönlicher Entfaltung ließ Anke im Jahr 2000 den Schritt in die Selbstständigkeit wagen. Zuvor absolvierte sie noch eine systemische Coaching-Ausbildung, um ihre Kompetenzen zu erweitern und sich auf die Herausforderungen der Selbstständigkeit vorzubereiten.

Ein besonderes Projekt, das Anke ins Leben rief, war ein Schulentwicklungsprojekt für die Bertelsmann Stiftung, das unter dem Titel „Musikalische Grundschule“ bekannt wurde. Dieses innovative Konzept entwickelte sich schnell zu einem Erfolg und hat mittlerweile in sieben Bundesländern über 600.000 Schüler erreicht. Es zeigt eindrucksvoll, wie Ankes Visionen zur Wirklichkeit werden können.



## Auf zu neuen Ufern

Trotz dieser Erfolge fühlte Anke, dass sie in ihrer Selbstständigkeit noch nicht die vollständige Erfüllung gefunden hatte. Der Wunsch nach persönlichem Wachstum und neuen Perspektiven führte sie durch Zufall zu UP-Lift. Sie war über ein YouTube-Video von Nicole Frenken und Susanne Pillokat gestolpert und war sofort von den Ideen der beiden angetan. Nach einer Kennenlern-Woche war klar: It's a match! „Das Programm hat mir nicht nur strategische Werkzeuge an die Hand gegeben, sondern auch den Mut, meine eigenen Ideen und Visionen zu verwirklichen“, so die Hamburgerin. Anke fand mit UP-Lift eine Gemeinschaft, die sie bestärkte und inspirierte, ihre Träume weiter zu verfolgen. „Es ist der Austausch, der mich bestärkt hat, dass ich nicht allein auf meiner Reise in der Selbstständigkeit bin“, erzählt Anke. „Die Unterstützung, die ich hier erhalte, hat mir gezeigt, dass meine Ideen wertvoll sind und dass es okay ist, mich selbst zu zeigen.“ Für Anke Böttcher sind die Seminare von UP-Lift Räume, in denen Frauen ihre Ängste teilen, ihre Träume formulieren und konkrete Schritte zur Verwirklichung ihrer Ziele planen können. „Nicole und Susanne helfen Frauen, die Kraft in sich zu entdecken, die sie schon immer hatten“, sagt Anke.

BEI UP-LIFT  
HAT SIE IHRE  
POWER-POSITIONIERUNG  
GEFUNDEN:

Führungskräfte eine  
neue Quelle der Kraft  
zu geben,  
mit High Vibration-  
Leadership.

# Anke Böttcher - Ihre UP-Lift Erfolge auf einen Blick:

- + Power-Positionierung mit UP-Lift gefunden:  
**High Vibration Leadership-Mentorin**
- + Nach 6 Monaten Onlinemarketing-optimierte Website:  
<https://high-vibration-leadership.de>
- + Erste Vermarktungsrunde gleich **5-stellig**
- + **Serve & Sell® Kundenbegegnungssystem** bei UP-Lift gelernt
- + **Erste Pilotgruppe** mit 7 Teilnehmer:innen



## Die Kraft der Selbstverwirklichung

Anke ist eine erfahrene Coachin und Mentorin, die Führungskräfte dabei unterstützt, ihre individuellen Stärken zu erkennen und zu nutzen. In ihrem Leadership Coaching bietet sie gezielt Programme für Führungskräfte an und solche, die es werden wollen. „In der heutigen Zeit ist es entscheidend, dass Frauen in Führungspositionen vertreten sind und ihre Stimmen gehört werden. Ich helfe ihnen, ihre Führungsqualitäten zu entwickeln und ihre Authentizität in Führungsrollen zu bewahren“, sagt Anke. Ihre High Vibration Leadership-Programme bieten nicht nur Strategien zur Entscheidungsfindung, sondern auch Werkzeuge zur Förderung eines positiven und integrativen Arbeitsumfelds. Ihr Ansatz kombiniert praktische Strategien mit emotionaler Intelligenz, sodass ihre Klientinnen nicht nur wachsen, sondern auch selbstbewusst ihre Stimmen finden. „Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch das Potenzial hat, sein Leben nach seinen Vorstellungen zu gestalten“, sagt Anke mit Überzeugung.

## Die Bedeutung von Gemeinschaft

Dank UP-Lift hat Anke zudem ein starkes Netzwerk aufgebaut, das ihr nicht nur beruflich, sondern auch persönlich Rückhalt gibt. Sie spricht oft von der Kraft der Gemeinschaft und wie wichtig es ist, sich mit anderen Frauen zu umgeben, die ähnliche Ziele verfolgen. „Wir heben uns gegenseitig hoch. Es ist nicht nur ein berufliches Netzwerk, sondern eine Freundschaft, die auf Verständnis und Empathie basiert“, sagt sie. Diese Unterstützung ist essenziell, denn Anke weiß, dass der Weg zur Selbstständigkeit oft steinig ist. Sie betont: „Gemeinsam können wir die Herausforderungen bewältigen und aus unseren Fehlern lernen.“

## Ein Blick in die Zukunft

Mit Blick auf die Zukunft hat Anke große Pläne. Sie möchte ihre Workshops weiter ausbauen und mehr Menschen die Möglichkeit geben, ihre Programme zu erleben. „Ich träume von einem Raum, in dem Leader:innen zusammenkommen, um zu lernen, zu wachsen und sich gegenseitig zu inspirieren“, sagt sie. Ihr Ziel ist es, nicht nur als Mentorin zu agieren, sondern auch als Katalysator für Veränderungen in der Gemeinschaft.

Anke Böttchers Geschichte ist eine Ermutigung für viele Frauen, die den Schritt in die Selbstständigkeit wagen möchten. Ihre Reise zeigt, dass mit der richtigen Unterstützung und dem Glauben an sich selbst alles möglich ist. „Es gibt nichts Schöneres, als zu sehen, wie andere Menschen aufblühen und ihre Träume verwirklichen“, fasst sie zusammen. Und genau das ist auch das Herzstück von Ankes Arbeit – das Licht, das sie in das Leben anderer bringt, während sie selbst ihren eigenen Weg weitergeht.



Anke Böttcher im  
Erfolgreich im Herzbusiness-Podcast:

DE NEUE FOLGE  
IST DA!

#267

ANKE BÖTTCHER

INTERVIEW MIT DER HIGH  
VIBRATION LEADERSHIP-MENTORIN

ANKE BÖTTCHER  
INTERVIEW MIT ANKE BÖTTCHER

INTERVIEW MIT DER HIGH  
VIBRATION LEADERSHIP-MENTORIN

Spotify YouTube

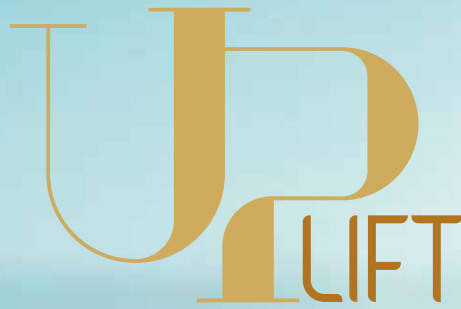












WIR PROGRAMMIEREN  
FRAUEN AUF ERFOLG

[workshop.up-lift.de/jetzt](https://workshop.up-lift.de/jetzt)