

ANCHOR ME.

Das 12-Wochen-Programm für Selbständige,
die innere Ruhe und Klarheit suchen.



Lass Deinen Kopf für Dich arbeiten, nicht gegen Dich.

- Du hetzt von Aufgabe zu Aufgabe, beantwortest nebenbei Nachrichten und hast am Ende des Tages trotzdem das Gefühl, nicht genug geschafft zu haben.
- Du bist Dein härtester Kritiker. Du lieferst hervorragende Arbeit und zweifelst trotzdem an Dir.
- Wenn Du nachts im Bett liegst, rattert Dein Kopf weiter. Du findest keinen Ausschalter für Deine Gedanken.
- Du hast schon viele Bücher über Selbstführung gelesen, aber irgendwie schaffst Du es nicht, es für Dich umzusetzen.

Es geht nicht darum, dass Du mit Deinem Verstand eine Lösung findest. Veränderung geschieht, wenn Du eine Erfahrung machst und Dein Körper spürt, es geht auch anders. Mit **ANCHOR ME** sammelst Du solche Erfahrungen.

Stell Dir vor:

- Du startest mit Klarheit in den Tag. Bevor Du Dich an die Arbeit machst, hast Du Dich mit ein paar Atemzügen geerdet.
- Ein schwieriger Anruf, eine Absage, ein Fehler: Du weißt, wie Du in solchen Momenten belastende Gedanken hinter Dir lässt und klar denkst.
- Du redest mit Dir so, wie Du mit Deine:r besten Freund:in reden würdest: wohlwollend und wertschätzend.
- Du brauchst keine schlaunen Bücher oder Rat von außen mehr. Du bist bei Dir selbst angekommen und spürst den Unterschied im Alltag.

Wohlbefinden ist Übungssache. Du kannst Dein Gehirn wie einen Muskel trainieren und auf diese Weise mehr Ruhe, Verbindung & Klarheit finden.

Deine Begleiterin: Franziska Ritter

Ich habe 15 Jahre als freie Journalistin für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk gearbeitet und in dieser Zeit selbst erfahren, wie sich Erschöpfung anfühlt. Als mein Körper die Notbremse zog, begann ich mich mit Meditation und Qigong zu beschäftigen – fernöstlichen Achtsamkeitspraktiken, die Menschen seit mehr als 2.000 Jahren praktizieren. Das hat mein Leben grundlegend verändert.



“Durch ANCHOR ME habe ich gelernt, mich auch in schwierigen Zeiten wieder auf mich selbst zu besinnen: Es wirft mich jetzt viel weniger aus der Bahn, wenn ich im Business eine Absage bekomme oder es mal schlechter läuft. Durch die Übungen kann ich aus negativen Gedankenspiralen aussteigen und mich wieder auf das fokussieren, was wichtig ist. In meinem vollen Alltag als Selbstständige und Mutter eine echte Bereicherung.”
(Julia Allmann, #lovetowrite)

6 individuelle Trainings (60 min)

Lerne, wie Du präsent, verbunden und flexibel bleibst.

Mo - Fr Messenger-Support

Deine Unterstützung im Alltag - mit Rückmeldung binnen 24 Stunden.

Bewegungsimpulse

Damit Du Deinen Körper spürst.

6 persönliche Check-ins (30 min)

Wir entwickeln gemeinsam Strategien, wie Du Herausforderungen bewältigst.

Audioübungen

Übe zuhause oder unterwegs, 5-10 min am Tag reichen.

Textnachrichten

Kurze Erinnerungen präsent zu bleiben..

Willst Du aus dem Autopiloten aussteigen? Lass uns über Dich und Deinen Alltag sprechen und ich zeige Dir eine Übung, die Dir direkt in Deinem Alltag spürbar mehr Klarheit bringt.

zeeg.me/curiousandaware