

**THE ART  
OF  
SAYING  
NO**



# the art of saying **no**

## - dein 3 Monats-Sparring für deine Grenzen

### Kennst du das?

...du fühlst dich **trotz guter Umsätze unerfüllt, gestresst und angetrieben?**

...du weißt nicht mehr, wie "**frei machen**" geht und plagst dich mit chronischen **Körperfaxen?**

... auf "**kannst du nochmal schnell**" oder andere Wünsche nach Verhandlung mit deiner Kundin reagierst du mit **Ja-Schluckauf, anstatt dich deutlich abzugrenzen?**

...du spürst diese **Halbherzigkeit**, die dir die Freude fad macht?

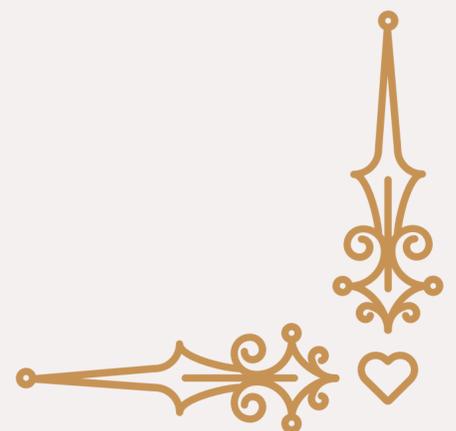
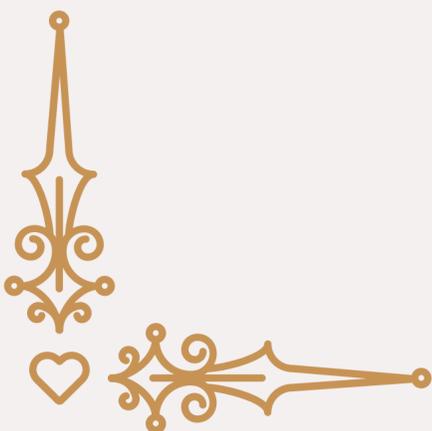
### Möchtest du stattdessen:

➔ ... endlich im **JETZT** ankommen und deine **freie Zeit genießen?**

➔ ... dich wieder mit dir verbunden fühlen und deine **Kapazitäten schonen**, um **langfristig erfolgreich** und dabei **zufrieden zu sein?**

➔ ... **ohne Brainfuck** Nachverhandlungen, Anfragen nach Feierabend, "kannst du nochmal schnell"s **absagen**, **Zeit sparen** und **langfristig Freude an deinem Business haben?**

➔ ... endlich wieder ganz **aufgehen, full hearted und überzeugt** von dem, was du tust??

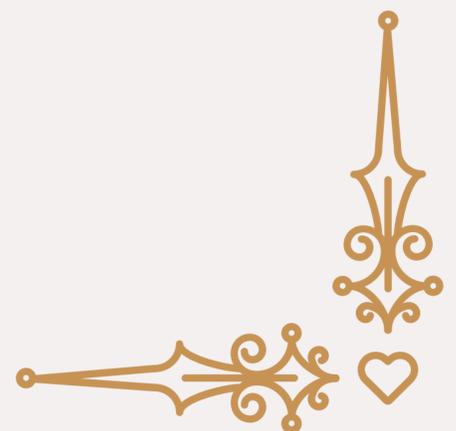
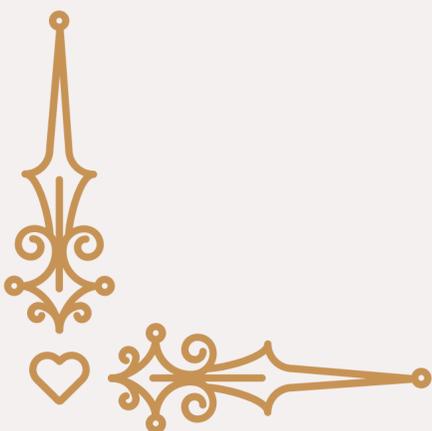


Du kennst ihn, den **JA-Schluckauf**. Dir rutscht das **JA** raus, wenn du **NEIN** meinst. Und das nächste auch. Und das nächste auch. **Obwohl du weißt**, was du willst. **Was du wirklich wirklich willst**.

Dein **NEIN** ist wie ein **Muskel**, der **trainiert** werden muss. Und genau das tun wir in **the art of saying no - dein sparring für deine Grenzen**.

### **Du lernst in the art of saying no:**

- ... **byebye** “nächste Woche wird’s ruhiger” und “**hello Zeitwohlstand**”!  
Du nimmst dir **Raum** für das, was dir **wirklich wirklich wichtig** ist.
- ... **Dein Warum**. Warum du dir den Arsch abgearbeitet hast. Warum du dir manchmal diese Sch\*\*\* überhaupt gibst. Du weißt es nicht mehr?  
**Wir checken ein**: sind deine **Bedürfnisse** noch die von deinem **Vergangenheits-Ich**? Ist dein Ziel noch klar oder darf es radikal renoviert werden?
- ... wie du auf dein **Körpergefühl** hörst und warum das so wichtig ist für deine Entscheidungen.
- ... **NEIN** zu sagen, wenn du **NEIN** meinst und selbstbewusst **JA** zu dem zu sagen, was du willst. Und gemeinsam im Sparring die Konsequenzen auszuhalten. no more lonely tears. No more "**Ja-Schluckauf**".



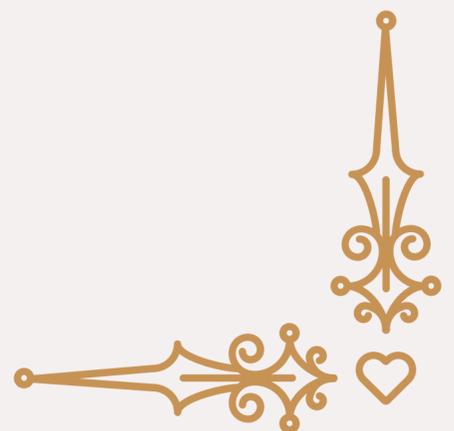
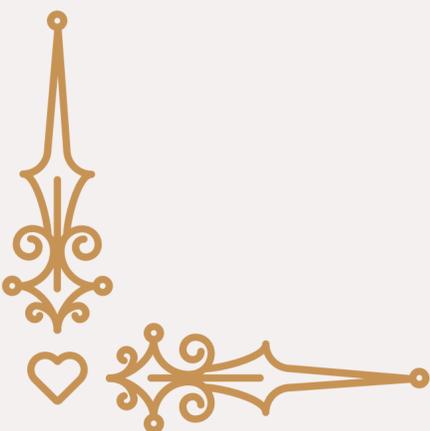
## HAST DU DIR EINMAL AUSGERECHNET, WAS DICH DEIN JA-SCHLUCKAUF KOSTET?

Weil du **Zeit** mit  
Angeboten  
**verschwendest**, die du  
gar nicht machen  
möchtest und dafür **coole  
Projekte absagen**  
musst

Wie **schwer** es dir fällt,  
in deiner freien Zeit  
**abzuschalten**, weil du im  
Kopf noch bei deiner  
**anstrengenden Kundin**  
bist

Wie oft du **chronisch  
erschöpft** bist und  
nicht mehr weißt, wie  
du dich wieder erholen  
kannst

Weil du dich auf den  
Mond schießen  
möchtest, dass du  
nicht **NEIN** gesagt  
hast



Vielleicht denkst du jetzt: "Klar, ist schon spannend, was Judith da schreibt, aber so schlimm ist es bei mir ja noch nicht. Das schaff ich schon, ich komm klar."  
Aber wusstest du, dass **"ich komm schon klar"** und **"so schlimm ist es noch nicht"** die kleinen Schwestern von **"burn out"** sind?

Dass dein Körper dir bereits Signale gibt, was du wirklich brauchst und wovon du dich verabschieden solltest?

## Stell dir vor, in 3 Monaten:

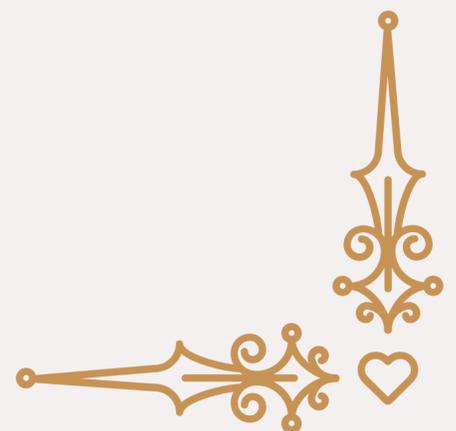
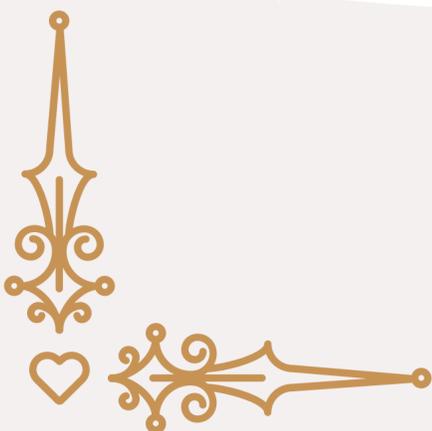
... hast du einen **direkten Draht** zu deinem wichtigsten **Entscheidungskompass**:  
deinem **Körper**.

... hast du für das, **was du wirklich wirklich willst**, feste Zeiten für deine Projekte etabliert - und **verteidigst diese auch gegen jegliche Manipulation!**

... kannst du **ohne schlechtes Gewissen und Schuldgefühle frei machen**.

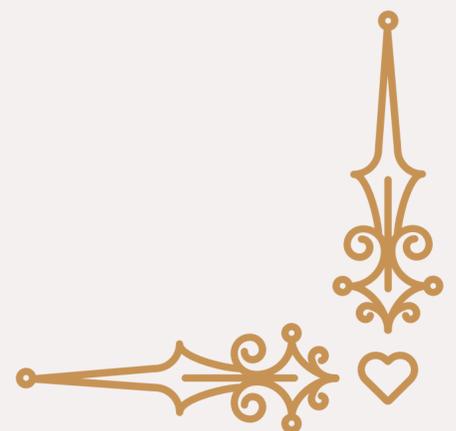
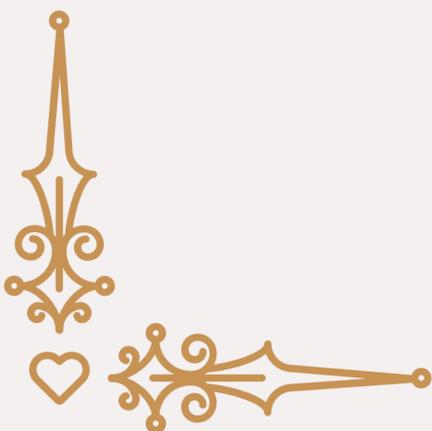
... hast du für heikle Situationen **konkrete Antworten** im Petto und bist **fit im NEIN sagen**

... hast du einfach mal **nicht an dein Business gedacht** und den **Moment mit deinen Liebsten genossen**.



# DIE SPARRING-STRUKTUR

- 3 Monate **flexible** und damit leicht in den Alltag **integrierbare 1:1 Sessions**. Ich begleite dich, damit es dir **leicht fällt, dranzubleiben** und **langfristig Veränderung** und damit **Erleichterung** in dein Leben zu bringen. Wir hecken gemeinsam Pläne aus, ich helf' dir hoch, wenn's dich niedergedrückt hat, in unserem gemeinsamen **safe space** kannst du dein **kraftvolles NEIN üben**. Ich bin dein Airbag und dein Übungsfeld.
- **1 intensiver kick off talk**: wo stehst du? Was bringst du an Themen mit? Wo hakt es?
- in den ersten **4 Wochen 1x/Woche 1:1**: hier finden wir heraus, was du **wirklich wirklich willst**. Wir machen Rambazamba: wir klären unsere **gemeinsame Mission** - dabei darf es tief gehen!
- in den kommenden 66 Tagen integrierst du das neue Wissen. **2x/Monat** treffen wir uns, **korrigieren unsere Strategie**, validieren, was dir hilft und schmeißen raus, was Unfug war.
- deine **VIP Strippe** zu mir. Von Montag bis Freitag über die vollen 3 Monate bin ich per Messenger für dich da: du brauchst Hilfe bei einer Absage-email? Eine Hand, die deine hält, wenn du selbstbewusst eine Grenze ziehst? **Ich cheerleade dich!**
- **Ich schenke dir Zeit!** 1x im Monat für 3 Stunden. Keine anderen emails, kein Telefon, kein Mann, kein Kind, kein Hund. Nur du und das, **was du wirklich wirklich willst**.



so kannst du:



dich **langfristig** so aufstellen, dass **anstatt** ins **Burn-Out** zu rasseln, auch in 3 Jahren noch **Freude** an deiner **Selbstständigkeit** hast. **Den Grundstein legst du heute!**



dir selbst die **Chefin** sein, die dir als **Angestellte** gefehlt hat.



deinen **Erfolgskompass** neu kalibrieren.



**authentisch** sein und zu deinen Werten stehen: ein großer **Energie-Sicherer**.

Möchtest du dich endlich um das kümmern, **was du wirklich wirklich** willst?

Willst du deinen Körpersignalen zuhören, deine zermürende Erschöpfung hinter dir lassen und deine innere Mitte spüren?

Hast du Bock auf dein **NEIN**? Dann lass uns quatschen.

Buche **HIER** einen Kennenlern-Call mit mir

