



Fallbeispiel 3

Systemische Business-Aufstellung von Barbara zum
Thema: **Wie kann ich meine Selbständigkeit neben dem
Teilzeitjob mehr in den Fokus rücken?**

Table of Contents

Ausgangslage.....	2
Aufstellung.....	2
Ist-Situation darstellen.....	3
Positiv verändern.....	6
Abschlussbild.....	10
Zur Business-Aufstellung.....	11

Die Aufstellung haben wir online durchgeführt. Um die Anonymität zu wahren, habe ich den Namen geändert.



Ausgangslage

Barbara: Ich bin seit mehreren Jahren mit viel Freude und Leidenschaft selbständig. Aufgrund der Trennung von meinem Mann habe ich vor einem Dreivierteljahr zusätzlich zur Selbständigkeit eine Teilzeit-Festanstellung angenommen, um besser finanziell abgesichert zu sein. Dieser Job, der mir durchaus Spaß macht, erfordert viel Energie, Zeit und Fokus – was mir dann für meine Selbständigkeit fehlt.

Dadurch habe ich mich innerlich von meiner Selbständigkeit sehr entfernt – was ich sehr bedauere, da sie mir wirklich sehr am Herzen liegt. Ich habe mich ein wenig gefangen gefühlt und keinen Ausweg gesehen. Und ich war frustriert und ziemlich unklar, was ich eigentlich will und wie ich das, wenn ich es weiß, hinkriegen kann. Ich neige dazu, Probleme in meinem Kopf hin- und herzuwälzen und zu durchdenken – was meistens zu keiner guten Lösung führt, weil zu viel Kopf und zu wenig Herz dabei ist.

Im Vorgespräch war mir wichtig, meine Situation, so wie ich sie aktuell erlebe, zu schildern. Allein dadurch konnten sich meine Gedanken ein wenig sortieren.

In der Aufstellung wollte ich folgende Fragen klären:

- Wo stehe ich selbst in Bezug auf meine Selbständigkeit und meinen Job?
- Wie kann ich meine Selbständigkeit wieder mehr in meinen Fokus rücken und mehr Teil meines Lebens werden lassen?

Aufstellung

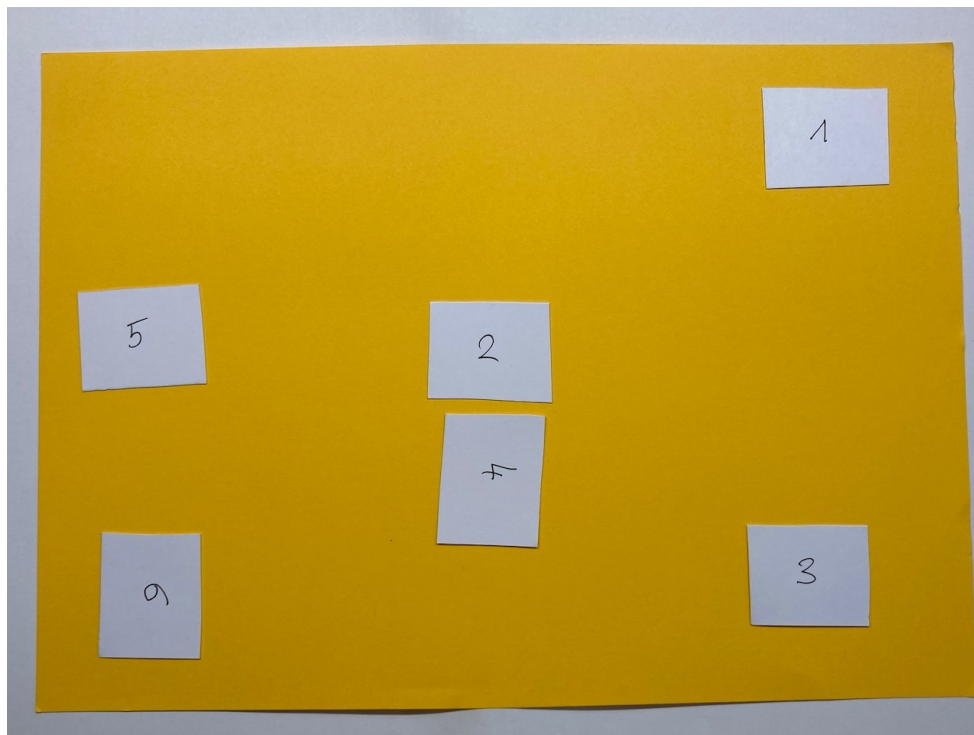
Barbara: Für die Aufstellung habe ich zu Beginn folgende Elemente ausgewählt: Meine SELBSTÄNDIGKEIT, mein Teilzeit-JOB, mein MARKETING, meine KUNDINNEN und der SINN hinter dem, was ich tue (vielen Dank für dein Hinterfragen, Martina, gerade in Bezug auf den Sinn).



Ist-Situation darstellen

Martina:

*Auf kleine Zettel habe ich BARBARA und die ausgewählten Elemente geschrieben. Zu Beginn habe ich die Zettel umgedreht und sie nummeriert. Nach dem Mischen waren es **nur mehr 5 Zettel**. Doppelt waren keine übereinander, so habe ich nachgesehen, ob einer hinuntergefallen ist. Tatsächlich lag er unter einem Blatt Paper, auf dem ich zwischendurch Notizen mache. Die Nr. 6 habe ich mir deshalb gedanklich vorgemerkt, weil solche Zufälligkeiten manchmal ein Hinweis sind.*

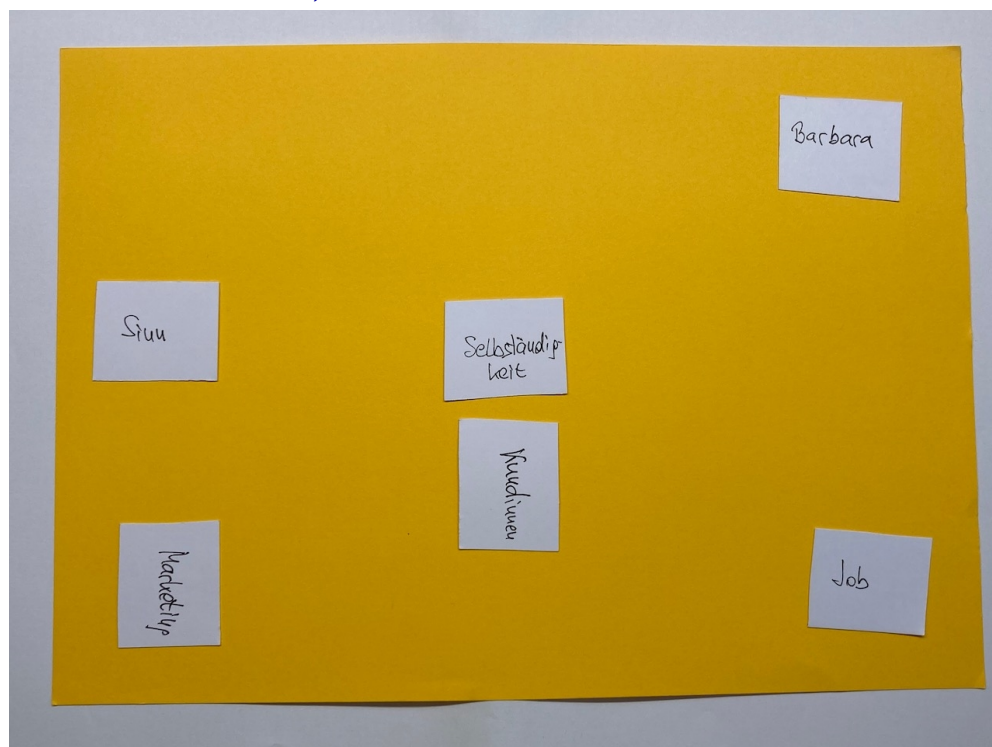


Jetzt lege ich die Zettel intuitiv auf. ZETTEL 3 ist unruhige, will gar nicht auf einen fixen Platz, dreht ein paar Runden und ist dann doch positioniert. Danach alle anderen Zettel.

Systemische Business-Aufstellung



- 3 - da starte ich und lege die ganze Hand darauf - schaue aus dem Fenster vor mir hinaus, auf einen hohen schlanken Baum, eine Pappel. - Es ist der JOB
- 5 - da lege ich nur den Daumen drauf und blicke auf ein extra Licht, das ich nur bei Videokonferenzen aufdrehe. - Der Zettel liegt für den SINN
- 1 - ich verwende den Zeigefinger und umgreife mich selbst mit einem Arm, halte mich selbst, sehe aus dem linken Fenster, mit dem Zeigefinger drücke ich etwas auf den Zettel, ich schaue abwechselnd aus dem linken Fenster und wieder auf den Zettel, da ist etwas Druck und da ist ein "Ja". - BARBARA
- 6 - ich nehme den Daumen und Zeigefinger von der linken Hand, mein Blick fällt auf den Kreis von der Ziffer 6 - MARKETING
- 2 - liegt ganz in der Mitte, lege meine Hand wie eine Faust drauf, jedoch ganz sanft, verdecke damit den ZETTEL 4, ich blicke auf den Computer, auf das Batteriezeichen, das weniger als 50% gefüllt ist - SELBSTÄNDIGKEIT
- 4 - ich blicke auf eine gelbe Schüssel mit blau, türkisen und grünen Punkten, ich stütze mich auf den Tisch, halte die Hand vor den Mund. - KUNDINNEN





Barbara:

- Gleich aufgefallen ist mir, dass meine SELBSTÄNDIGKEIT in der Mitte des Bildes platziert war. Was stimmig ist, denn in meinen Gedanken hat die Selbständigkeit immer schon viel Raum eingenommen.
- Irritiert hat mich, dass ICH selbst in einer Ecke am Rand platziert war – so als hätte ich mit all dem nicht viel zu tun.
- Immerhin waren die KUNDINNEN in unmittelbarer Nähe zur SELBSTÄNDIGKEIT.
- MARKETING und SINN wieder eher weiter weg (vor allem der Sinn von mir selbst).
- Der JOB war in einer anderen Ecke – als hätte er mit allem anderen nicht so viel zu tun (inklusive mir selbst). Er wollte nicht so richtig seinen Platz finden.
- Alles in allem ein eher „unrundes“ und unklares Bild, das eine Distanz von mir zum Rest zeigt und meine eigene Unklarheit ausdrückt.

Martina: *Die intuitiven Wahrnehmungen können weitere Hinweise geben oder etwas bestätigen. Es sind auch weitere Interpretationen möglich.*

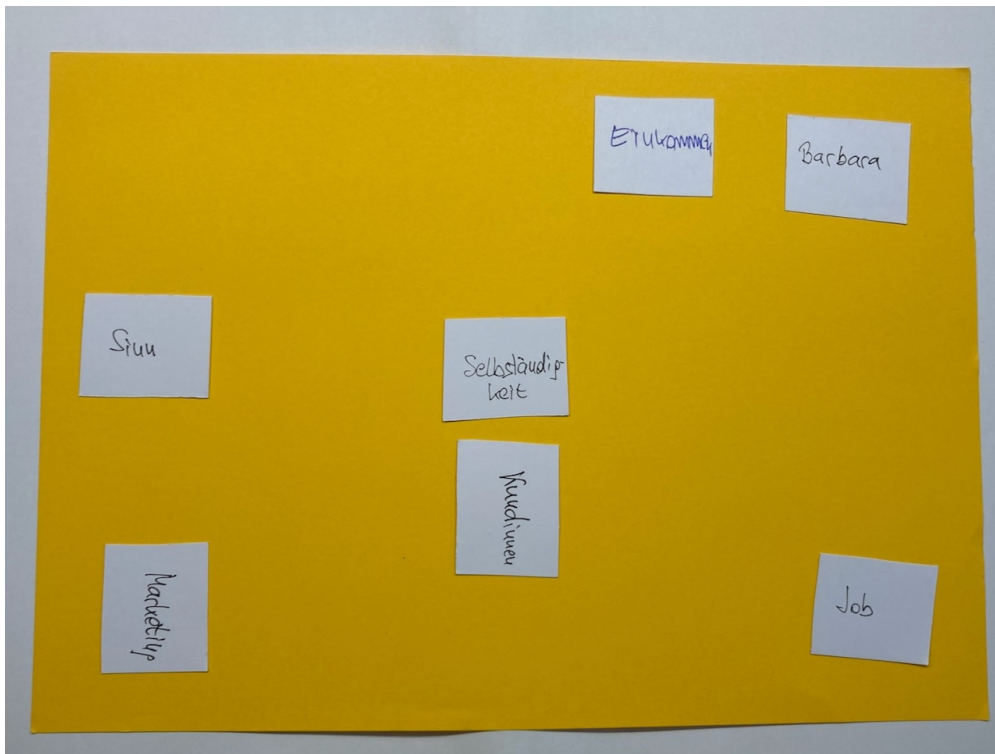
- *Mit dem JOB habe ich begonnen und den hat Barbara auch sehr dominant gespürt.*
- *Den Blick vom SINN auf ein besonderes Licht finde ich sehr angenehm.*
- *BARBARA erhält sich jetzt ganz selbst, das passt zu dem Arm, der sich selbst hält*
- *MARKETING - Bei dem Blick auf den Kreis, habe ich an einen Kreis von Gleichgesinnten, an Kooperationen gedacht.*
- *Dass die SELBSTÄNDIGKEIT auf das Batteriezeichen schaut, passt, da es Barbara darum geht, neben dem Job dafür genug Energie zu finden.*
- *Bei den KUNDINNEN mag der Blick auf verschiedene Punkte mit ähnlichen Farben ein Hinweis auf die Gemeinsamkeiten der Zielgruppe zu legen.*



Positiv verändern

Martina: *Bevor ich die Elemente intuitiv ihre Position wechseln lasse, frage ich Barbara, ob etwas fehlt.*

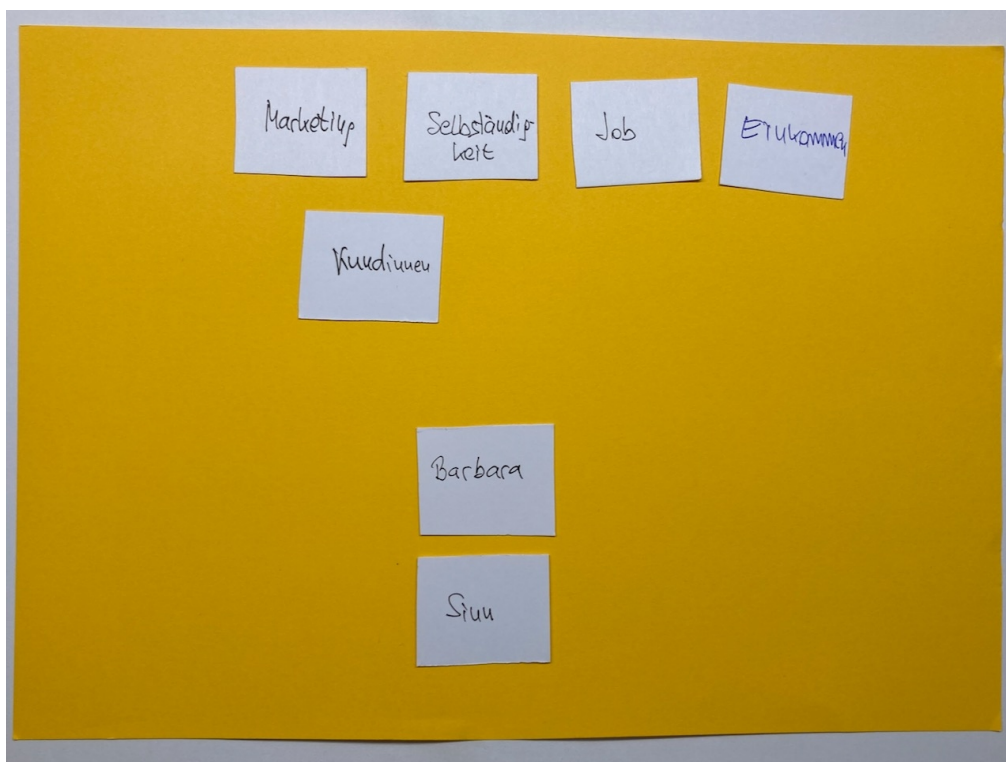
Barbara: Als zusätzliches Element haben wir mein EINKOMMEN dazu genommen. Das war für mich stimmig, da der Hauptgrund für den Job eine „sichere“ Einnahmequelle war.



Systemische Business-Aufstellung



Martina: für das EINKOMMEN habe ich, ohne bewusst zu überlegen, einen blauen Kuli genommen, die anderen Zettel habe ich mit schwarzem Fineliner beschrieben. Da ist mir gleich fließendes Wasser und Liquidität eingefallen. Das EINKOMMEN hat intuitiv einen Platz am oberen Rand eingenommen, links von Barbara. Jetzt wollte Bewegung in das System. Alle Elemente haben sich neu positioniert, das EINKOMMEN blieb.



Barbara: ICH selbst bin in den Mittelpunkt des Bildes gerückt. Der SINN (meines Tuns) steht hinter mir und stärkt mir den Rücken. Ich schaue auf mit einem gewissen Weitblick auf meine SELBSTÄNDIGKEIT, mein MARKETING, meine KUNDINNEN und meinen Job. Die SELBSTÄNDIGKEIT bildet mit dem MARKETING und meinen KUNDINNEN eine Einheit. JOB und SELBSTÄNDIGKEIT sind auf einer Ebene (und nicht die Selbständigkeit dem Job untergeordnet wie zu Beginn).



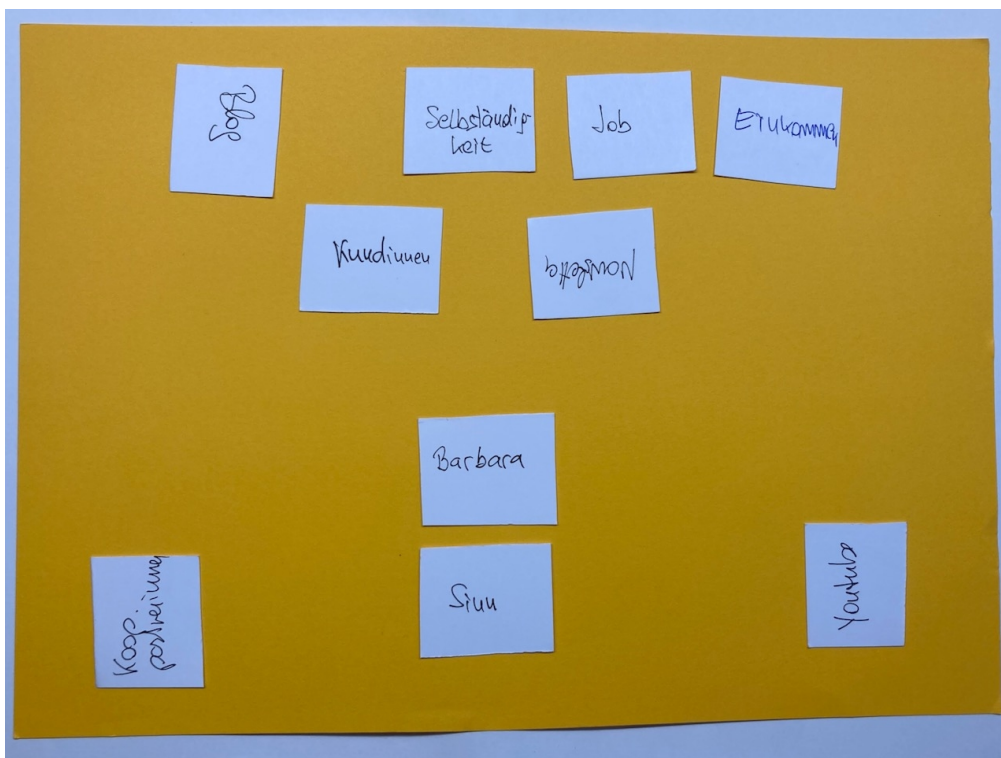
Martina:

- wenn ich auf Zettel von BARBARA greife, fällt mein Blick auf **MARKETING**
- Greife ich auf **MARKETING** richte ich meinen Blick auf das **EINKOMMEN**

Da der Zettel **MARKETING** schon zu Beginn aufgefallen ist, gehen wir da ins Detail.

Barbara: Im nächsten Schritt haben wir das Element **MARKETING** noch einmal aufgeschlüsselt in meine aktuellen Marketingaktivitäten: **BLOG**, **YOUTUBE** und **NEWSLETTER**. Im Gespräch haben sich **KOOPERATIONSPARTNERINNEN** als weiteres Marketingelement gezeigt.

Martina: Die Zettel habe ich intuitiv positioniert, gleich offen liegend.





Martina:

- *BLOG - links oben neben Selbständigkeit, schaut nach rechts*
- *NEWSLETTER - recht neben KUNDINNEN, jedoch liegt der Zettel am Kopf*
- *KOOPERATIONSPARTNERINNEN - linke untere Ecke, blicken nach links*
- *YOUTUBE - rechte untere Ecke, sieht nach links*

Barbara:

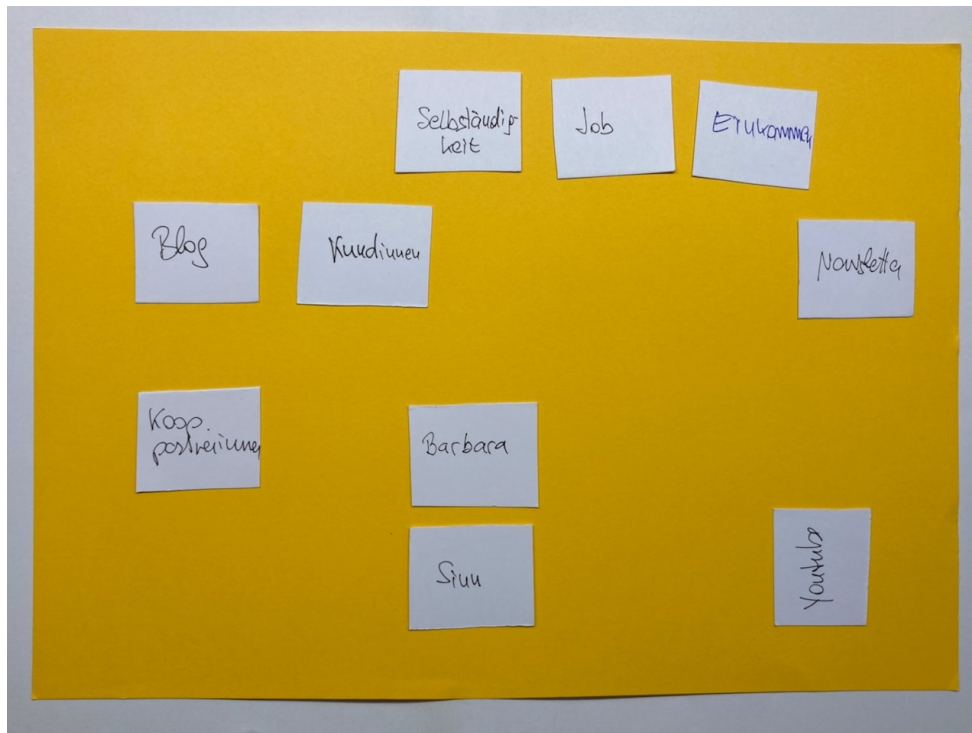
- BLOG und NEWSLETTER waren stimmig nahe an der SELBSTÄNDIGKEIT und den KUNDINNEN angelegt. Der YOUTUBE-Kanal jedoch ziemlich weit entfernt, was ebenfalls stimmig ist, denn mit dem Drehen von Videos habe ich zwar im Laufe der Zeit meine Komfortzone ziemlich erweitert, jedoch fühlt es sich nach wie vor anstrengend und zeitintensiv an.
- BLOG-Artikel schreiben ist zwar auch zeitintensiv, macht mir aber viel mehr Spaß und geht mir viel leichter von der Hand. Tatsache ist, dass von je her die meisten Kundinnen über Google (meine Blogartikel) zu mir gefunden haben.
- Die „neuen“ KOOPERATIONSPARTNERINNEN stehen auch ein wenig abseits – allerdings habe ich mich mit diesem Thema bisher noch nicht beschäftigt. Positiv verändern

Martina:

Alle Marketingaktivitäten, bis auf YOUTUBE veränderten noch ein wenig ihren Platz.



Abschlussbild



Barbara:

- Der BLOG ist näher zu den Kundinnen gerückt, denn dadurch ziehe ich meine KUNDINNEN in der Regel an. Ich darf wieder mehr Energie, Zeit und Freude in das Schreiben investieren, weil es mir relativ leichtfällt und Spaß macht.
- Der NEWSLETTER ist näher zum Einkommen gerückt. Ein Zeichen, dass ich durch meine Impulse im Newsletter meine Leserinnen noch mehr an mich „binden“ kann, sodass sie im besten Fall zu Kundinnen werden oder Kundinnen bleiben.
- Ich darf prüfen, ob ich weiterhin YOUTUBE-Videos machen möchte bzw. mehr Fokus auf das Schreiben als auf die Videos legen. Videos sind nicht mein Haupt-Marketingelement.
- Die KOOPERATIONSPARTNERINNEN sind zwar immer noch ein wenig isoliert,



aber immerhin auf Augenhöhe mit mir selbst. Ich darf mich öffnen für die Idee von Kooperationen und nach Netzwerken Ausschau halten, die zu mir und meiner Selbständigkeit passen. KOOOPERATIONSPARTNERINNEN könnten beispielsweise die gleiche Zielgruppe wie ich haben und wir uns in unseren Angeboten ergänzen, uns gegenseitig empfehlen oder gemeinsame Projekte starten.

- JOB und SELBSTÄNDIGKEIT sind auf einer Ebene. Auch wenn der Job aufgrund des Stundenumfangs mehr Zeit in Anspruch nimmt, darf ich der Selbständigkeit mindestens die gleiche Gewichtung geben.
- Ich darf prüfen, inwieweit ich die Arbeitszeiten im Job anpassen/verändern kann, um mehr Energie für die Selbständigkeit zu haben (z.B. 2 Vormittage pro Woche für die Selbständigkeit und nachmittags der Job statt umgekehrt). Nach Möglichkeit keine Überstunden im JOB mehr machen bzw. die vorhandenen Überstunden abbauen, um mehr Zeit für die SELBSTÄNDIGKEIT zu haben.
- Bezüglich EINKOMMEN darf ich prüfen, inwieweit es KOOOPERATIONEN gibt (z.B. Programme für Selbständige von öffentlichen Institutionen), wo ich regelmäßig als externe Beraterin mitwirken kann, um so ein laufendes „sicheres“ EINKOMMEN zu haben.

Das fühlt sich alles gut und „rund“ und stimmig an.

Zur Business-Aufstellung

Barbara:

So wie die Elemente am Ende liegen, sehe ich selbst wieder klarer meine aktuelle Situation und auch wo es mittelfristig hingehen kann. Das gibt mir Mut und auch das Vertrauen, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Ein Schlüsselmoment war sicherlich, dass Job und Selbständigkeit mindestens auf Augenhöhe sein dürfen und nicht – wie aktuell – ich meine Selbständigkeit dem Job unterordne.

Auch die Erkenntnis, dass ich noch viel mehr meinen Fokus auf das richten darf, was mir wirklich Spaß macht (vor allem in Bezug auf Marketing), war nochmal wichtig. Ich weiß das zwar, nur rutscht es im Alltag immer wieder in den Hintergrund.

Systemische Business-Aufstellung



Ich neige dazu, zu „funktionieren“ und bin sehr pflichtbewusst. Deshalb nimmt der Job so viel Raum in meinem aktuellen Leben ein (mehr als ich vertraglich erfüllen müsste). Hier darf ich immer bewusst hinschauen und mich selbst „zurückpfeifen“ – denn das gibt mir mehr Raum für das, wo mein Herz wirklich hängt: an der Selbständigkeit.

Wie kann ich mein Wissen, meine Erfahrungen, meine Fähigkeiten – gerade in Bezug auf Zeit- und Selbstmanagement – im Job nutzen, um mir mehr Freiräume und für mich bessere Rahmenbedingungen zu schaffen?

Eine Business-Aufstellung ist ein sehr spannender und gleichzeitig spielerischer Prozess, um den eigenen Blickwinkel und so die eigenen Denk- und Handlungsmuster zu verändern. Die veränderte Perspektive eröffnet viel klarere und neue Möglichkeiten.

Danke dir sehr herzlich für diese Möglichkeit, liebe Martina. Das war wirklich sehr aufschlussreich.

Vielen Dank für das Vertrauen und fürs Fallbeispiel.

Martina