

## Super Sabine



Sabine Krink

**S**ichtbarkeitsmentorin für selbstständige Frauen, Autorin und Speakerin. Geboren 1965 in Nürnberg, Bayern. Glückliche Mutter seit 1989. Selbstständige Erfolgsfrau seit 2001 und Gründerin von „Super Sabine“. Gefährtin eines wundervollen Mannes seit 2001. Lebt, liebt und arbeitet in Köln, online und überall auf der Welt. Begleitet selbstständige Businessfrauen in die Sichtbarkeit und in den Erfolg. Erschafft und entwickelt Wertschätzungsräume für weibliche Selbstständigkeit. Verbindet professionelles Business und moderne Spiritualität. Stiftet zu Transformation in der Welt an, damit sich jede Frau auf dieser Erde willkommen fühlt, sich authentisch zeigen kann und, so wie sie ist, wertgeschätzt wird. Schreibt Bücher, weil sie Wortmagie liebt.

[www.super-sabine.de](http://www.super-sabine.de)

## | Erfolg als selbstständige Frau

**F**rauen denken im Kreis. Nicht linear. Der Zyklus ist das System, das uns Frauen entspricht. Wenn wir versuchen, Business linear zu machen, entmachten wir uns selbst. Wir schneiden uns von unserem natürlichen System ab.

Der weibliche Menstruationszyklus ist ein Kreislauf und würde natürlicherweise immer vom Mond und seinen Phasen gesteuert werden. Ohne Beeinflussungen von außen, die den Kontakt zwischen Mond und Frau stören, wie künstliche Lichtquellen, Strom und andere ablenkende Einflüsse, fände der Eisprung an Vollmond statt, zu Neumond begänne die Menstruation. Wir verwenden sogar viele Begriffe und Lebensweisheiten, denen das Kreis-Prinzip zugrunde liegt:

„Wir drehen uns im Kreis.“

„Der Kreis schließt sich.“

„Alles läuft rund.“

Bei Familienzusammenkünften mögen es viele Frauen am liebsten, wenn alle an einem runden Tisch versammelt sind. Auch bei Business-Meetings und bei Seminaren sitzen Frauen, wenn sie unter sich sind, lieber im Kreis statt an Konferenztafeln.

Wir sind nicht linear ausgerichtet. Wir lieben das Zyklische. Ein Kreislauf mit seinen Phasen, seinem periodischen Verlauf und seiner Unendlichkeit sind uns vertraut. Das prägt viele Lebensbereiche. Zu meinem Liebsten habe ich einmal gesagt:

„Für mich ist Sex am schönsten, wenn er wie ein Kreis ist – ohne Anfang und ohne Ende.“

Wir Frauen sind mit dem Kreis-Prinzip verbunden. Den eigenen Businessweg als Zyklus mit verschiedenen Phasen zu betrachten, erscheint da nur logisch. Mein 7-Zyklus-Prinzip ermöglicht deshalb ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge, um als Frau ein erfolgreiches Business zu leben. Es ist mir wichtig, dass du als selbstständige Frau oder solche, die es werden will, weißt, dass es völlig normal und okay ist, wie du dich in deiner Business-Entwicklung fühlst – und dass es vielen Frauen so

geht wie dir. Das öffnet die Tür, damit sich mehr Frauen trauen, sich mit ihrem Business zu zeigen und mehr Erfolg zu haben. Laut Selbstständigen Report 2018 des Verbandes der Gründer und Selbstständigen Deutschland (VGSD) e.V. waren von den dort befragten Selbstständigen nur ein Drittel Frauen. Erschreckend ist nicht nur diese Tatsache, sondern vor allem folgender Fakt: Trotz durchschnittlich höherer Schulbildung als die männlichen Selbstständigen, erreichen Frauen geringere Umsätze. Selbstständige Frauen entscheiden sich mit einem fast dreimal so hohen Prozentsatz lieber für den Kleinunternehmer-Status als Männer und beschränken ihren Umsatz somit von vornherein auf die aktuell in Deutschland gültige Grenze von 17.500 Euro.<sup>1</sup> Manche Frauen werden mit ihrem Business immer erfolgreicher, sodass es eines Tages darum geht, die Kleinunternehmer\*innengrenze zu überschreiten. Viele entscheiden sich bewusst dagegen und dafür, finanziell von ihrem Mann abhängig zu bleiben, weil sie sich sonst „ja so viel um so etwas wie Steuern kümmern müssten“. Diesen Ausspruch höre ich öfter. Er ist kein Einzelfall. Frauen planen ihr Business finanziell von Anfang an eher niedrig als hoch, mit einem geringen Risiko und scheuen den Sprung in hohe Businessumsätze.

Ich bin überzeugt davon, dass dies unter anderem mit einer männlich geprägten Vorstellung eines Businesswegs zu tun hat. Wenn Frauen ein linear ausgerichtetes Business machen sollen, fällt es ihnen schwer, sich vorzustellen, dass sie damit erfolgreich sind. Weil ihnen das Wesen der Linie, also der Businessentwicklung von A nach B, nicht wirklich vertraut ist. Es widerstrebt vielen Frauen, ihr Business nach einem Raster zu planen. In dieser Gesellschaft werden Businessfrauen jedoch dazu angeregt, so zu denken:

„Als Erstes musst du einen Business-Plan machen! Mit Zeiten,

---

<sup>1</sup> Verband der Gründer und Selbstständigen Deutschland e.V.: Selbstständigen Report 2018. Neunkirchen: Buhl Data Service GmbH 2018, S. 32

## Spiritualität und Business

**S**piritualität und Business gehören für mich zusammen. Ich bin eine spirituell-verwurzelte Frau, die dem Schamanismus zugetan ist, und ich bin zugleich eine bodenständige Businessfrau, die erfolgreich ist und zu deren Schwerpunkten Sichtbarkeit, authentisches Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO) zählen. Das bedeutet für mich nicht, dass ich jedes Mal die Sterne befrage, bevor ich eine Entscheidung treffe. Oder dass ich vor jedem Meeting Räucherstäbchen anzünde. Es bedeutet auch nicht, dass ich im Walla-Walla-Kleid zum Business-Meeting gehe. Ich lausche. Ich lausche in mich und in die Welt und achte auf das, was mir täglich begegnet und integriere diese Begegnungen in meine Business-Entscheidungen und Handlungen. Rituale gehören für mich ebenfalls dazu, um meinen Business-Alltag kraftvoll spirituell zu leben. Dabei gibt es für mich kein Konzept, kein Dogma, keine Box, auf der stehen würde „So lebst du Spiritualität“.

Kommt dir das bekannt vor? Denkst du auch, dass Spiritualität und Business sich nicht ausschließen und dass es an der Zeit ist, eine modern gelebte Spiritualität mit einem erfolgreichen Business zu verknüpfen – und dies auch sichtbar zu machen?

Viele Frauen machen ein Business und leben eine Form von Spiritualität, die ich alltagstauglich und lebensnah nenne. Oftmals zeigen sie diese gelebte Spiritualität allerdings nicht nach außen und noch seltener im Business-Kontext. Ich meine mit einer alltagstauglichen Spiritualität, dass wir sehr wohl anerkennen, dass wir in einer Welt leben, in der es das Internet gibt, und diese Möglichkeiten auch nutzen. Ich meine damit ebenfalls, dass wir Naturwissenschaften als Bereicherung sehen, um die Welt besser zu verstehen, und Politik als Bestandteil der Gesellschaft und ihrer Entwicklung anerkennen. Ich halte nichts davon, sich auf einen Baum zu setzen und an den Erfolg zu glauben, dazu eine Kerze anzuzünden, die Engel auszuschicken und zu

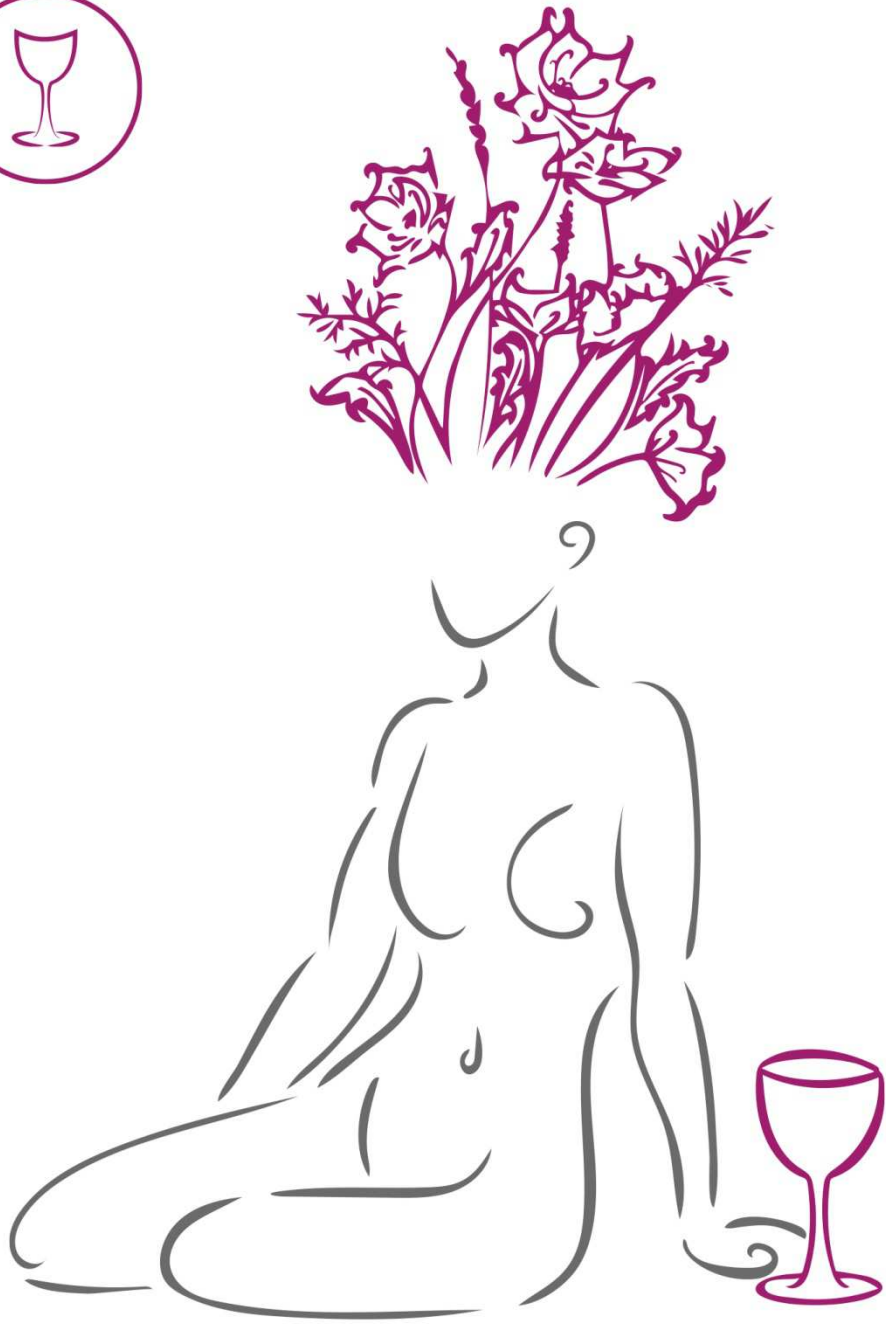
## | Das 7-Zyklus-Prinzip

„Sabine, endlich erkenne ich, was mit mir in meinem Business vorgeht!“

Das war die allererste Reaktion einer Frau, der ich mein 7-Zyklus-Prinzip vorgestellt hatte. Ich war überrascht über die immense Erleichterung, die es für diese Frau und viele nach ihr bedeutet. Da ich so viel Zuspruch für dieses Modell bekomme, wird mir die Dimension meiner Erforschung in Kombination mit dem Urwissen, mit dem ich dieses Prinzip verknüpfe, immer klarer: Wir brauchen einen weiblichen Weg der Selbstständigkeit als Leitlinie und zur Ausrichtung für uns als Businessfrauen, um erfolgreich zu sein.

Der weibliche Erfolgsweg ist aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Zyklus aus Werden, Sein, Vergehen und Neuwerden im 7er-Rhythmus zu verstehen. Da ich dem Schamanismus zugetan bin, ist die Natur und ihr Jahreszeiten-Zyklus für mich das Vorbild, das in all mein Wirken einfließt. Der Mond, die Pflanzen, Tiere und auch wir Menschen leben in Zyklen und wir messen beispielsweise die Zeit in sieben Tages-Phasen. Weil wir als Frauen viel intensiver mit diesen ursprünglichen Prinzipien verbunden sind, denken wir naturgegeben eher im Kreis als linear.

Das 7-Zyklus-Prinzip bietet dir als selbstständiger Frau deshalb eine Orientierung. Es ermöglicht dir einen wertvollen Zugang zu deinem Erfolgsweg, wenn du diese sieben Business-Phasen kennst, verstehst und durchläufst. Jede Phase hat eine eigene Qualität. Deshalb ist es wichtig, jeden Zyklusabschnitt zu durchleben und keinen zu überspringen. Sonst schleudert es dich aus deinem Erfolgsweg hinaus, zurück auf eine vorherige Phase, oder dein Business stagniert, du bist überfordert und gibst auf. Wenn ein Kleinkind sofort in die Mutterrolle geworfen werden würde, kommt es damit nicht klar. Es braucht das Wachstum durch die Teeny-Phase bis ins Erwachsenenalter. Auch jede Erfolgsfrau muss den Transformationsprozess voll leben, um stabil erfolgreich zu sein – wirtschaftlich und emotional.



## Öffnende Fragen

*Welche aktuelle Angst schränkt deinen Erfolgsweg ein?*

.....  
.....

*Wovor hast du im Moment Angst, wenn es um deine Selbstständigkeit oder um dein Unternehmen geht?*

.....  
.....

*Wie kannst du deine Angst würdigen?*

.....  
.....

*Welchen Deal kannst du mit deiner Angst machen?*

.....  
.....

# Manipulation – die Ohnmächtige

Phase 2 | Phase 3 | Phase 5 | Phase 6

**E**ine sehr starke Erfolgsverhinderin – zusammen mit der Schuld sogar die stärkste – ist die Ohnmächtige. Sie verweigert ihre Macht, weil sie nicht manipulieren will und Manipulation ablehnt. Allzu gut kennt sie den Machtmissbrauch, die Grenzüberschreitung und die Auswirkungen von schädigender Manipulation. Dabei vergisst sie allerdings, dass „manipulieren“ im Ursprungssinn bedeutet, zu „lenken“ und zu „steuern“. Die meisten Menschen assoziieren mit Manipulation sofort etwas Schlechtes und Negatives. An sich bedeutet Manipulation jedoch nicht, dass dies über die Grenzen von jemandem geht, sondern lediglich, dass Einfluss geltend gemacht wird und Steuerung stattfindet.

Wir werden täglich manipuliert.

Wir manipulieren täglich.

Wir werden täglich von Macht gelenkt.

Wir lenken täglich durch unsere Macht.

Wir werden täglich beeinflusst.

Wir beeinflussen andere täglich.

Manipulation kann etwas Wundervolles, Schönes, Heilsames und Gutes sein. Es ist stets die Frage, *wie* du manipulierst, mit welcher Absicht und in welchem Bewusstsein. Ich beschäftige mich so stark mit Marketing und wie Werbung auf authentische Weise durchführbar ist, weil mein Wunsch ist, dass wir durch die Stadt gehen und uns erhebende Werbeplakate manipulieren, auf denen beispielsweise steht:

"Atme tief! Heute ist ein glücklicher Tag!"

Das wäre eine Manipulation, die den Menschen gut tut: Sie ans tiefe Atmen zu erinnern und daran, den Tag glücklich zu begehen. Jede Art von Marketing ist Beeinflussung. Als Businessfrau brauchst du Klarheit, um wirksames und gut-manipulierendes Marketing zu machen. Kraftvolle TV-Werbung, in der es ums Stärken von Frieden geht, um die Entwicklung von Kunst, die



## | **Mind-Soul-Set einer Erfolgsfrau**

**H**ängt dein gesamtes Businesswachstum nur von einem starken Mind-Soul-Set ab? Ja! Das ist eine *gute* Nachricht. Denn somit kannst du den Erfolg und die Erfüllung in deinem Business selbst beeinflussen.

Der Begriff „Mindset“ hat mir nie genügt. Deshalb habe ich das „Mind-Soul-Set“ kreiert. Mit dem Mindset ist eine mentale Haltung gemeint. Eine Denkweise, die dich in einen bestimmten Zustand bringt. In der Regel wird damit das klar ausgerichtete Erfolgsdenken bezeichnet, das der Türöffner für ein erfolgreiches Business ist. Mit dem von mir erschaffenen Begriff „Mind-Soul-Set“ gehe ich ein Stück weiter. Denn positiv zu denken allein, reicht nicht aus. Um ein erfolgreiches Business zu leben, sind vor allem deine Seelenhaltung und dein Seelenzustand wichtig. Die Übereinstimmung zwischen deinen Gedanken (Mind) und deinem intuitiven, seelengeführten Empfinden (Soul) lässt dich ein erfolgreiches und zugleich erfüllendes Business leben.

Genau wie deinen Mind kannst du deinen Seelenzustand trainieren und dafür sorgen, dass du beides in Fluss und in Frieden bringst. Die wichtigsten Parameter dafür sind:

- ❖ Lausche, was deine Seele braucht.
- ❖ Reinige deinen Geist immer wieder von Negativgedanken und befreie deine Seele von energetischem Müll.
- ❖ Sorge für ein Feld, in dem sich deine Seele wahrhaftig und frei entfalten kann.

Dann führt sie dich zielsicher dorthin, wohin sich dein Business entwickeln darf. Dann fließt der Erfolg. Er wird nicht zum anstrengenden Konstrukt einer Kopfgeburt, sondern er entpuppt sich – im wahrsten Sinn des Wortes. Er sprengt den Kokon der Begrenzung und entwickelt sich mit einer Selbstverständlichkeit, mit der du jede Herausforderung mit Konsequenz meisterst. Er lässt dich fliegen und bringt dich in einen Flow. Mit einem guten Mind-Soul-Set gehen die Türen zum Erfolg mit deinem Herzensbusiness auf – auch finanziell.

## | Das Manifest der Erfolgsfrau

Eine Erfolgsfrau **LIEBT** sich so, wie sie jetzt ist.

Sie übernimmt gerne und mit Freude die volle **VERANTWORTUNG** für ihr Leben, wie sie es sich kreierte hat und kreiert.

Eine Erfolgsfrau steht **AUFRECHT** zu dem, was sie denkt, fühlt, sagt und tut.

Eine Erfolgsfrau traut ihrer **INTUITION** und folgt ihr.

Sie entfaltet ihr volles Potenzial und lebt in **FÜLLE**.

In jeder Sekunde ist sie bestmöglich authentisch, ehrlich, **WAHRHAFTIG** zu sich und anderen.

Sie erkennt ihre wahre **AUFGABE** im Leben, nimmt sie an und gibt sich ihr hin – zu ihrem eigenen und zum Wohle aller.

Sie nimmt ihre **MACHT** an und nutzt sie würdevoll zum Wohle aller.

Eine Erfolgsfrau gibt jede Sekunde das Bestmögliche und erkennt sich dafür an, dass dies aktuell das **BESTE** ist, zu dem sie fähig ist.

Eine Erfolgsfrau weiß, dass wir alle miteinander **VERBUNDEN** sind.

Sie nimmt jeden Tag als **GESCHENK** oder Herausforderung an.

Sie lebt **WACHSTUM**, Fülle und Erfolg in jeder Hinsicht.

Sie erkennt an, dass sie stets eine **WAHL** hat und dass sie es ist, die diese Wahl trifft.

Sie kreierte **FREUDE**, Liebe und Frieden in ihrem Leben.

Eine Erfolgsfrau ist **GLÜCKLICH** und sorgt dafür, ihr Glück selbst zu kreieren.

Sie macht sich **SICHTBAR**, so gut und klar, wie es ihr jetzt möglich ist, und lässt ihr Licht leuchten.

Sie teilt, **DIENT** und gibt zum Wohle aller, was sie kann, und geht mit dem Leben in Resonanz, um zu bekommen und zu empfangen, was sie braucht.

Eine Erfolgsfrau öffnet sich für die Entstehung von Neuem durch die **VERBINDUNG** mit anderen.

Sie geht **ACHTSAM** und würdevoll in Kontakt mit anderen.  
Sie öffnet ihr Herz, um **FRIEDVOLL** mit allen und allem zu leben.  
Sie **LIEBT** bedingungslos.