



BLOCKADENCHECK

DU BIST SELBSTSTÄNDIG UND HAST NOCH NICHT
DEN ERFOLG, DEN DU DIR WÜNSCHST?

ICH HELFE DIR, EIN STABILES BUSINESS AUFZUBAUEN,
MIT DEM DU GLÜCKLICH WIRST UND DEINE
BERUFUNG LEBST.

MIT MEINEM SCHÜRMMANN-ERFOLGS-ABC
BEGLEITE ICH DICH DURCH EINEN EFFEKTIVEN
UND NACHHALTIGEN COACHING-PROZESS.

Deine persönliche Standortbestimmung



Besitzt Du die tägliche Selbstmotivation und Begeisterung für deine Selbstständigkeit? Wie denkst und empfindest Du wirklich und inwieweit bist Du vielleicht selbst von diesen Phänomenen betroffen? Ist es auch für Dich an der Zeit, an eine professionelle Unterstützung zu denken? All dies kannst Du mit der nachfolgenden Selbsteinschätzung herausfinden:

Nimm Dir bitte 10 Minuten Zeit und beantworte die nachfolgenden Fragen. Bewerte die Aussagen und zähle am Ende die Punkte zusammen.

Vergebe Deine Punkte wie folgt:

- ▶ 0 Punkte = trifft überhaupt nicht zu
- ▶ 1 Punkt = kommt ab und zu vor (z.B. 1–4 Mal im Jahr)
- ▶ 2 Punkte = kommt regelmäßig vor (z.B. 1–4 Mal im Monat)
- ▶ 3 Punkte = kommt häufig vor (z.B. 2–3 Mal die Woche)
- ▶ 4 Punkte = kommt sehr häufig vor (z.B. 3–4 Mal die Woche bis täglich)

Nr.	Fragen Seite 1 von 2	0	1	2	3	4
1	Ich habe die Leidenschaft für meine Arbeit verloren.					
2	Es fällt mir morgens schwer, aufzustehen.					
3	Ich fühle mich von der Menge der Arbeit überfordert.					
4	Ich habe den Überblick über meine Finanzen verloren.					
5	Ich habe Angst, dass ich das alles nicht mehr schaffe.					
6	Einen Großteil meiner Arbeitszeit weiß ich nicht, was ich tun soll.					
7	Ich fühle mich nicht am richtigen Platz.					
8	Ich habe kaum noch Zeit für Familie und Freundinnen/Freunde.					
9	Ich schiebe zu viele Dinge vor mir her.					
10	Meine Werte unterscheiden sich maßgeblich von denen meiner Kund(inn)en.					
11	Ich gerate immer wieder in finanzielle Engpässe.					
12	Ich tanze auf zu vielen Hochzeiten gleichzeitig.					
13	So habe ich mir mein Leben mit der Selbstständigkeit nicht vorgestellt.					
14	Ich liege nachts wach und überlege, wie es weitergehen soll.					

Nr.	Fragen Seite 1 von 2	0	1	2	3	4
15	Ich mache 1000 Dinge, aber nicht das, was eigentlich zu erledigen ist.					
16	Meine Kolleg(inn)en sollen nicht merken, wie wenig ich zu tun habe.					
17	Der Tag müsste 48 Stunden haben, um alles zu schaffen.					
18	Mehrmals in der Woche leide ich unter Ein- oder Durchschlafstörungen.					
19	Meine Kund(inn)en rauben mir den letzten Nerv.					
20	Manchmal möchte ich einfach alles hinschmeißen.					
21	Meine Arbeit macht mich krank.					
22	Ich habe den Eindruck, mich unter Wert zu verkaufen.					
23	Ich bin rund um die Uhr für meine Kund(inn)en zu erreichen.					
24	Ich habe meine Berufung noch nicht gefunden.					
25	Es fällt mir schwer, Termine und Fristen einzuhalten.					
	Gesamtzahl für jede Spalte eintragen					
	Gesamtsumme aus allen Spalten					

Auswertung Deiner Standortbestimmung

0 bis 25 Punkte:

Punktuelle Beratung und Impulse zu einzelnen Fragen

- ▶ Super, Glückwunsch! Freut mich sehr, dass Du das nötige Handwerkszeug mitbekommen hast und Dich in dieser neuen Welt so gut zurechtfindest.
- ▶ Du hast Deinen Platz in der Selbstständigkeit gefunden, Du achtest auf Dich, wahrst Deine Grenzen, sorgst gut für Dich und gehst auch noch einer erfüllenden Arbeit nach.
- ▶ Nur punktuell gibt es dann und wann Themen, bei denen ich Dir für einzelne Fragestellungen mit Impulsen gerne zur Seite stehen kann.

26 bis 50 Punkte:

Bestandsaufnahme und Strategie-Coaching

- ▶ Du bist gut aufgestellt und findest Dich grundsätzlich im Leben zurecht, scheinst aber hier und da Verbesserungspotential zu sehen oder zu spüren: Das ist es noch nicht.
- ▶ Hier könnten eine Bestandsaufnahme Deiner aktuellen Situation und ein Strategie-Coaching Dir helfen, die Weichen für die Zukunft zu justieren und in die passendere Richtung zu lenken.
- ▶ Mit einer Aufstellung, einem Business-Check und einem Strategie-Coaching kann ich Dir helfen, geeignete Lösungsstrategien für den Umgang mit den ersten Anzeichen von Stress oder Überforderung zu entwickeln.

51 bis 100 Punkte:

Zeit für ein Visions-Coaching und eine langfristige Neujustierung

- ▶ Du befindest Dich vielleicht schon mit einem Bein im Burn-out oder Bore-out – die Symptome sind hier recht ähnlich – oder hast noch nicht den richtigen Platz im Leben gefunden.
- ▶ Deine Arbeit ist entweder zu belastend oder unterfordernd oder schlicht nicht die, die Deinen Wünschen und Deiner Berufung entspricht. Wahrscheinlich wächst Dir bereits vieles über den Kopf. Du findest Dich eventuelle schon in Gedankenschleifen wieder. Eins bedingt das andere und es scheint keinen Ausweg aus dem Teufelskreis zu geben.
- ▶ Spätestens hier solltest Du über eine längerfristige Begleitung Deiner Themen nachdenken, um wieder zu Dir, zu Deiner Kraft, zu Deinen eigentlichen Visionen und Zielen zu finden.

Ich unterstütze Dich dabei, das richtige Coaching-Paket zu finden

Mit dieser Selbsteinschätzung hast Du einen ersten Eindruck von Deiner Belastungssituation bekommen. In einem unverbindlichen Beratungsgespräch können wir gemeinsam herausfinden, welcher Beratungsumfang aus meinem Erfolgs-ABC für Dich geeignet wäre, um Deine Situation zu verbessern.

Mehr Infos zu meinem Angebot und meine Kontaktdaten für die Vereinbarung eines Beratungsgesprächs findest Du in der Übersicht am Ende des E-Books.

KAPITEL 6: JETZT LOSLEGEN

Mein kostenloses Webinar zum Thema Erfolgsblockaden

Du erfährst in diesem Experten-Interview was Erfolgsblockaden sind, in welcher Form sie auftreten können und was Du gegen sie tun kannst. Hier erhältst Du einen kostenlosen Zugang zu meinem Webinar:

<https://elopage.com/s/Schuermann-Erfolgs-ABC/schuermann-erfolgs-abc-erfolgs-check>

Tipps zum meinem Schürmann-Erfolgs-ABC per E-Mail erhalten

Du erhältst mit diesem Newsletter regelmäßig Impulse und Erfolgstipps für Dein Business. Hier kannst Du Dich zu meinem Newsletter anmelden:

<http://www.schuermann-erfolgs-abc.com/newsletter>

In meine Facebook-Gruppe kommen

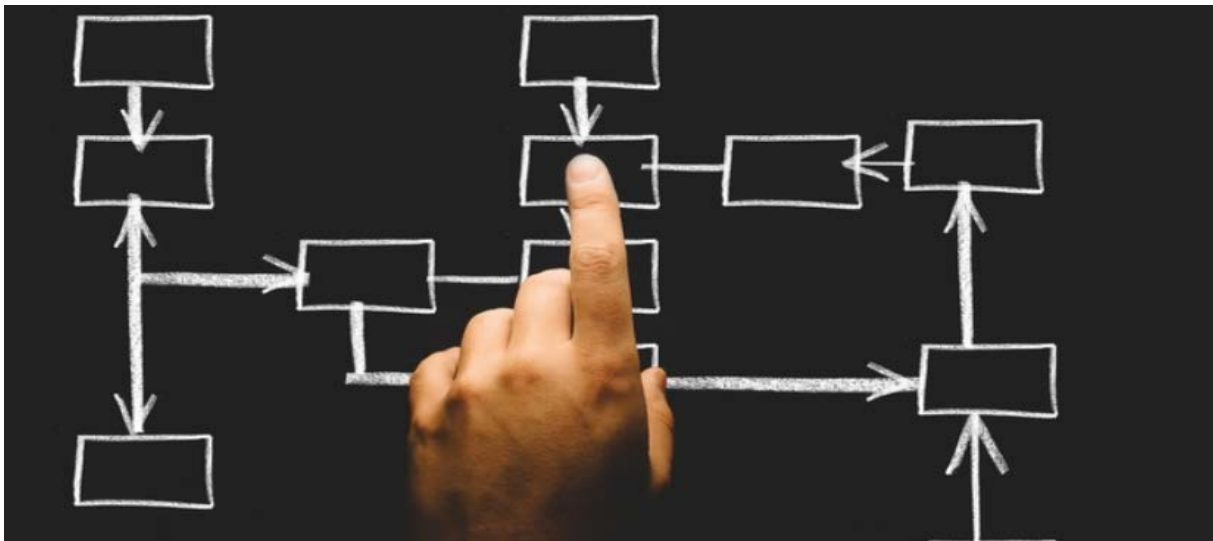
Du möchtest regelmäßig über Facebook Impulse und News erhalten und Dich mit anderen zum Thema „Erfolgreich selbstständig austauschen? Hier geht es zu meiner Facebook-Gruppe:

<https://www.facebook.com/groups/aufstellungenberlin>

Meine Aufstellungsarbeit kennenlernen

Du möchtest meine Aufstellungsarbeit kennenlernen oder ein Thema aufstellen? Hier findest Du alle Termine und kannst Dich direkt anmelden:

<https://www.aufstellungen-berlin.com>



Mit meinem Erfolgs-ABC-Paket 1 „IMPULS“

Dein Business ist etwas ins Stocken geraten oder entwickelt sich nicht, wie du es dir vorgestellt hast? Vielleicht hast Du auch das Gefühl, dass Dein Finanzplan nicht mehr ganz stimmig ist. Vielleicht fragst Du Dich, ob Du Dein ganzes Potenzial voll ausschöpfst oder ob es Wege es geben könnte, wie Du es künftig effizienter und gezielter einsetzen kannst? Ziel dieses Coaching ist es, Dein Potenzial zu aktivieren und Dir neue Impulse für Dein Business zu geben.

Das erwartet Dich in diesem Paket:

- Erstberatung (Telefon/Skype 1 h)
- Kleiner Business-Check (1/2 Tag)
- 1x Session Impuls-Coaching (2 h)
- 1x Aufstellungsworkshop (1 Tag)

Mehr Infos und Buchung unter:

https://elopage.com/s/Schuermann-Erfolgs-ABC/Erfolgs-Paket_Impuls



Mit meinem Erfolgs-ABC-Paket 2 „STRATEGIE“

Du wünschst Dir, endlich Deine Berufung zu leben, doch es gibt Dinge, die Dich immer wieder zurückwerfen? Im "Erfolgspaket Strategie" begleite ich Dich drei bis sechs Monate intensiv, damit Deine Selbstständigkeit oder Deine Führungsposition Dir endlich die Zufriedenheit geben kann, für die Du so lange gekämpft hast. Nach dem Coaching weißt Du, wie Du Deine Potenziale richtig nutzt und sie für Deinen maximalen Erfolg optimieren kannst.

Das erwartet Dich in diesem Paket:

- Erstberatung (Telefon/Skype 1 h)
- Großer Business-Check (1 Tag)
- 5x Session Impulscoaching (à 2 h)
- 2x Aufstellungsworkshop (à 1 Tag)

Mehr Infos und Buchung unter:

https://elopage.com/s/Schuermann-Erfolgs-ABC/erfolgs-paket_strategie



Mit meinem Erfolgs-ABC-Paket 1 „VISION“

Dir wachsen die Dinge mehr und mehr über den Kopf, vielleicht fühlst Du Dich sogar wie kurz vor einem Burn-out? Immer häufiger fragst Du Dich, wie lange das alles eigentlich noch gut gehen soll? In diesem Coaching arbeiten wir intensiv an Deinen Potenzialen. Im "Erfolgspaket Vision" begleite und berate ich Dich über den Zeitraum eines ganzen Jahres zu finanziellen, persönlichen und unternehmerischen Fragen. Gemeinsam entwickeln wir neue Strategien, mit denen Du Dich nicht länger ständig selbst überforderst, sondern die Dir neue Kraft für Dein Business geben.

Das erwartet Dich in diesem Paket:

- Erstberatung (Telefon/Skype 1 h)
- Großer Business-Check (1 Tag)
- 10x Sessions Visionscoaching (à 2 h)
- 3x Aufstellungsworkshop (à 1 Tag)
- Inkl. eBook "Erfolgs-ABC" mit Business-Tipps von A-Z

Mehr Infos und Buchung unter:

https://elopage.com/s/Schuermann-Erfolgs-ABC/Erfolgs-Paket_Vision

Das sagen meine erfolgreichen KundInnen

” *Bis vor ein, zwei Jahren war ich ein (gefühl) immer gut sortierter und entscheidungsfreudiger Mensch. Bis mehrere Umstände zusammen kamen, die durch die dauerhafte Belastung das Fass zum Überlaufen brachten und mir die Sicht auf viele Dinge versperren. Herr Schürmann konnte in einem Businesscoaching zuerst Ordnung in mein Wirrwarr bringen und mir die Augen für die Zukunft öffnen. Sein Coaching brachte mir Ruhe und Gelassenheit und meine Entscheidungsfreude wieder. Ich bin jetzt in jeder Hinsicht gestärkt, tausend Dank dafür!*

Uta N. / selbstständige Kauffrau im Einzelhandel

” *Persönlich und professionell zum Ziel – Business-Coaching mit Frank Schürmann. Dank der schnellen Einschätzung der Situation und mithilfe praxisnaher Aufgaben ist es Herrn Schürmann innerhalb kurzer Zeit gelungen, konkrete Sichtweisen zu eröffnen und Herausforderungen motiviert angehen zu lassen. Seine herzliche und gewinnende Art haben maßgeblich zur Erreichung des Ziels beigetragen. Vielen Dank!*

Anne R. / Human Resources - Mittelständisches Unternehmen, Berlin

” *Für Deine Unterstützung und Präsenz – auch mal in schwierigen Lebenssituationen – möchte ich mich aus tiefstem Herzen bedanken. Deine gedanklichen Anstöße haben mir immer einen Weg zu mir selbst gezeigt, mein Selbstvertrauen gestärkt oder meine Wahrnehmung geschärft.*

Nadine G. / Immobilienverwaltung

”

Bei meinem ersten Coaching-Termin nahm sich Herr Schürmann viel Zeit, um sich ein genaues Bild zu machen. Er fragte nach, war ein guter Zuhörer. Da ich berufliche Dinge angehen wollte, war es sehr hilfreich, dass er ebenfalls Erfahrung in einem Konzern hatte. Die Strukturen sind ihm vertraut und ich musste nicht viel Basis-Info liefern. Ich empfand das als sehr angenehm. Weiterhin wendete er verschiedene Techniken im Gespräch an, die ich ebenfalls spannend und hilfreich fand. Ich kann Herrn Schürmann als Coach nur empfehlen.

Renate F. / Teamlead - Projektmanagement Pharmakonzern

”

Ich habe in meinem Leben schon so einige Aufstellungen mitgemacht, doch das war das Beste, was ich je erlebt habe. Franks Aufstellungen haben mir sehr viel Klarheit, Erleichterung und auch mehr Freude in mein Leben gebracht. Ich konnte endlich die ganze Wahrheit in meinem Familiensystem entdecken. Er ist ein sehr warmherziger und liebevoller Aufsteller, der immer genau das gerade hervorbringt, was auch wirklich in diesem Augenblick gesehen werden will. Ich bin begeistert. Vielen lieben Dank nochmal dafür!

Katja M. / selbstständige Heilpraktikern für Psychotherapie

”

Es gelingt Frank beim Coaching, das zu sehen, wofür man selbst zu blind ist, obwohl es eigentlich so nahe liegt. Vielen Dank für die offenen Ohren und die sichere Intention.

Elke G. / Teamlead – Immobilienverwaltung

” Frank Schürmann arbeitet als Aufstellungsleiter gut die den Problemen zugrundeliegenden Anliegen mit seinen KlientInnen heraus. Er hat eine bemerkenswerte Intuition bei der Aufstellungsarbeit und geht sehr wertschätzend mit seinen KlientInnen um. Seine Ideen sind oft überraschend und bringen neue Blickwinkel in die Aufstellungen hinein. Ich fühle mich bei ihm gut aufgehoben.

Corinna S. / Sängerin