



Netzwerken an Traumstränden, die Freiheit des Digitalen-Nomaden- Lebens

Autor: Klaus Forster

„Wow, machst Du Urlaub?“ – „Nee, ich arbeite hier!“

Ein Laptop und W-LAN reichen aus, um sich als Selbstständiger von räumlichen Zwängen zu trennen. In seinem Buch schreibt Klaus Forster davon, wie eine Workation – eine Mischung aus Arbeit (=Work) und Urlaub (=Vacation) sein Leben verändert hat und gibt Tipps, wie Selbstständige und Unternehmer sich diesen Traum ebenfalls erfüllen können.

Mehr Informationen hierüber findest Du unter vitality4happiness.de.

Copyright

© Klaus Forster, Stuttgart, 2017

Fotos © Klaus Forster & © Adrian Petrasch von Design & © Eve Adam von TravelSportEve
Covergestaltung Klaus Forster

Lektorat Sarah Benice, Jennifer Verano

1. Auflage © Klaus Forster

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung

des Autors unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kontakt E-Mail: klaus@vitality4happiness.com

Internet: www.vitality4happiness.de

Impressum: www.vitality4happiness.de/impressum/

Danke, dieses Buch widme ich:

- Meiner geliebten Schwester Petra Wolff und ihren Mann Marc, die dieses Buch und meine Entwicklung zu einem digitalen Nomaden inspiriert haben. Ich bin so dankbar für Eure Liebe und Stärke, die mir eine zweite Chance gab, mein Leben nach meinen Bedingungen zu leben.
- Meinen digitalen Nomaden-Kollegen von Sebastian Kühns wireless life Workation auf Bali. Danke für die Inspiration, die diese Reise möglich gemacht hat.
- Becky, sie ist die Person, die während der Reise mein Leben aufgemischt hat, und mir den Antrieb gab meinen goldenen Käfig in Deutschland zu verlassen.
- Zum Schluss noch meinen großartigen Kindern, die ich liebe und in meinem Herzen trage, wohin auch immer ich gehe. Danke, dass Sie mir den Grund geben, das zu machen, was ich tue. Ich weiß, dass ich ihnen einen besseren Ort für Ihre Zukunft schaffe.
- Der "Liebe meines Lebens" für die wunderbaren Jahre, die sie mit mir geteilt hat, bevor diese Reise begann.

Vorwort

Ein Laptop und ein verlässliches, schnelles W-LAN sind für viele Selbstständige heute die einzigen Arbeitswerkzeuge, auf die sie angewiesen sind. So können sie als sogenannte digitale Nomaden arbeiten und leben, wo immer es ihnen gefällt.

Um diese Freiheit für ein glückliches Leben als Unternehmer zu nutzen, gehört es, loslassen zu können und sich frei von dem Irrglauben zu machen, dass die eigene Selbstständigkeit nur durch die eigene Arbeit überleben kann.

In diesem Buch beschreibt Klaus Forster, wie er sich die Lebensphilosophie der digitalen Nomaden zu eigen gemacht hat, Prozesse so zu optimieren und zu digitalisieren, um das Leben im Einklang mit seiner Arbeit zu genießen. Dieses Buch ist eine Einladung, an alle Selbstständigen, sich mit ihm auf die Reise nach Bali zu begeben und sich von seinen Erfahrungen inspirieren zu lassen, das eigene Unternehmerleben frei und glücklich zu gestalten.

Schock in der Morgenstunde

Menschen tendieren dazu, festhalten zu wollen obwohl sie Wissen, dass wir nichts festhalten können. Die dauerhaft lebensverändernden Momente sind jene, die uns unsere Endlichkeit und

unsere Ohnmacht vor Augen führen. Geliebte Menschen zu verlieren kann uns trotz der erlittenen Trauer und dem Schmerz auf unserem Lebensweg weiter bringen. Ich DURFTE diese Erfahrung machen, als ich eines Morgens beim Frühstück einen lebensverändernden Anruf erhielt. Mein Schwager Marc war auf dem Nachhauseweg aus dem Urlaub in Kroatien plötzlich gestorben. Meine Schwester musste hilflos zusehen, wie ihr geliebter Mann vor ihren Augen verstarb. Sofort sagte ich ihr zu, dass ich zur Trauerbegleitung zu ihr kommen und so lange bei ihr bleiben werde, wie sie mich brauche.

Natürlich musste ich mich von meinem Unternehmen [Rooms4Music](#) – in solchen Momenten nichtig und bedeutungslos – freimachen, um ganz für meine Schwester da sein zu können. Zum Glück hatte ich dieses schon soweit strukturiert, dass ich es aus der Ferne steuern konnte. Das bedeutete, dass ich mittels Laptop und Internet alles Nötige klären konnte, wenn ich mich nur ein- oder zweimal pro Tag virtuell mit meinem Unternehmen verband. Ich wollte unbedingt die Zeit haben, ganz – und nicht halbherzig mit Zahlen oder unternehmerischen Aufgaben im Kopf – für meine Schwester da zu sein. Alles was ich benötigte, waren ein paar persönliche Dinge und die Trauerkleidung für den Tag der Beerdigung. Ich machte mich auf den Weg zu ihr nach Nordhessen ...



Was ich nicht wusste, war, dass der Weg, der vor mir lag, mein Leben umkrepeln, mein Denken verändern, mein Bewusstsein bereichern würde, wie noch nie etwas zuvor. Die zwei wertvollsten Wochen meines Lebens warteten auf mich.

Was ich daraus lernen durfte:

Wenn etwas passiert, das uns tief emotional berührt, können wir plötzlich alles stehen und liegen lassen. Durch solche Ereignisse spüren und lernen wir am schnellsten, Wichtigkeiten und Nichtigkeiten klar zu unterscheiden. Aus diesem Grund sollten wir die für uns wichtigen Dinge emotionalisieren, das bedeutet, tief in unserer Gefühlswelt verankern, damit wir alles andere hinten anstellen können.

Die Freiheit, arbeiten zu können wo immer du willst

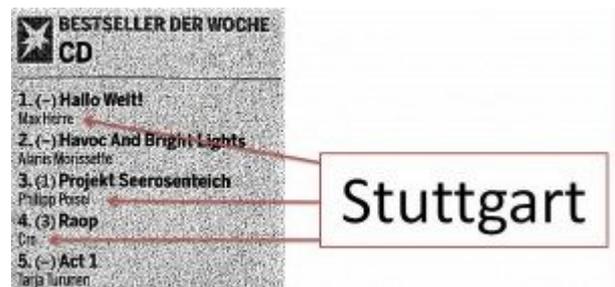
Irgendwann im Leben scheinen wir uns zwischen Haben oder Sein entscheiden zu müssen. Wir gehören entweder zu jenen Menschen, die ihr Vermögen mehren, ihren Besitz erweitern, ihren Status erhöhen wollen oder wir verzichten auf alles Materielle und leben nur für das Leben selbst. Unser Gesellschaftssystem und unsere Erziehung suggerieren uns, dass nur diese zwei Wege möglich sind. Doch bedenke - wir haben immer die Freiheit der Wahl, den alternativen Weg zu suchen, zu finden und zu gehen. Dies ist keine entweder-oder-Entscheidung. Sein und Haben schließen sich nicht gegenseitig aus, denn durch Sein und Geben entsteht das Haben, also der wirtschaftliche Erfolg, als die ganz natürliche und logische Folge davon.

Ich, der Musik(t)raummacher Klaus Forster war 44 Jahre alt, als ich in 2009 mein Unternehmen Rooms4Music gründete und 2010 mit dem operativen Geschäft begonnen habe. Es handelt sich um ein typisches „Old Economy“ Geschäft, bei dem ich Gewerbeflächen vermiete, wobei es sich um eine sehr spezielle Marktnische handelt. Ich miete großflächig Büroräume an, die nicht mehr den heutigen Standards entsprechen und vermiete sie an Bands und Musiker als Proberäume und Tonstudios. Eigentlich macht mein Unternehmen nichts anderes als ein Immobilienmakler und eine Hausverwaltung, nur mit dem Unterschied, dass meine Mieter Musiker und teilweise recht laut sind. Gleichzeitig war ich Hausmeister und Empfangsdame und ich kümmerte mich in den Anfangszeiten um die Gesangsanlagen und Verstärker, richtete die Proberäume ein und nach vollzogenen Bandproben wieder auf, füllte den Kühlschrank mit Getränken und machte nebenher noch selber die Getränkeabrechnungen und die Buchhaltung.



In keinster Weise wäre mir damals die Idee gekommen, dass dieses Geschäft auf irgendeine Art automatisiert oder virtualisiert werden könnte, musste ich doch ständig aus tausenden Gründen vor Ort anwesend sein. Obwohl ich jeden Tag viele Stunden in den Proberäumen verbrachte, ließ mich der Gedanke an die Möglichkeiten einer Strukturverbesserung keine Minute los.

Glücklicherweise stieß ich bereits in der Anfangszeit meiner Selbständigkeit über ein Buch von Stefan Merath, das mir eine ganz besondere unternehmerische Denkweise nahebrachte und mir half, meine Unternehmensvision "2022 kommen die erfolgreichsten deutschen Bands aus Stuttgart" zu entwickeln.



So gelang es mir über die Jahre, immer mehr von dem Buch beschriebenen Strategien und Methoden in meinem Unternehmen umzusetzen. Nach einer gewissen Zeit war ich soweit, dass ich mir jeden Monat mit wenigen Stunden Online-Arbeit pro Tag eine Woche Urlaub nehmen konnte. Dabei konnte ich feststellen, dass mir Reisen und die damit verbundene Freiheit viel wichtiger ist als die Musik, die ich ursprünglich mit meinen Proberäumen unterstützen wollte.

Was ich daraus lernen durfte:

Auch wenn dich deine Visionen zum Schmunzeln bringen und du über dich selber den Kopf schüttelst, schau sie dir genau an! Sie enthalten deine eigentliche Richtung. Seien sie auch noch so utopisch, weltfremd, realitätsfern - der Kern, der in ihnen wohnt, ist das, wonach du dich sehnst und wonach du strebst.

Starte mit einem großen Ziel, das dir nahezu unerreichbar erscheint, so wie meine Vision "In 2022 kommen die erfolgreichsten deutschen Bands aus Stuttgart". Es sollte so anziehend sein, dass es

dir auch in schweren Zeiten Antrieb und Energie verleiht und dir stets die von dir angestrebte Richtung vorgibt. Auch wenn du wegen zu vieler Aufgaben, wegen Terminen, Stress oder anderer Probleme den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen kannst, verlasse dich darauf, dass dein großes Ziel, dein BIG PICTURE es wert ist, dranzubleiben. Besinne dich immer wieder darauf, konzentriere dich auf das, was zu erreichen ist, verankere diese Botschaft in deinem Innersten!

Trauer, vielleicht die wertvollste Zeit deines Lebens

Es heißt, dass uns das Leben niemals mehr aufbürdet als wir imstande sind zu tragen. Meine Schwester, eine kleine zierliche Person, die äußerst zerbrechlich wirkt, ist für mich der verkörperte Beweis dieser Aussage. Trotz des Todes ihres Ehemannes, der sie so plötzlich und ohne Vorzeichen verlassen hatte und sie ohne eine liebevolle, intakte Beziehung zurückließ, war meine Schwester erstaunlich gefasst. Man konnte erleben, dass sie es war, die den Trauergästen, die tränenüberströmt zu ihr kamen um ihr Beileid auszudrücken, mehr Trost spendete als umgekehrt. Es war ihr wichtig, die Dankbarkeit für die gemeinsam erlebte



Zeit in den Vordergrund zu stellen und nicht die Trauer über den Verlust, jemanden nicht mehr bei sich zu haben. So konnten wir dankbar über den Verstorbenen und sein Leben sprechen und sogar über verschiedene Anekdoten lachen. Immer wieder erzählte sie seinen Motorradfreunden, wie gerne er einmal die Route 66 gefahren wäre, aber nicht klassisch auf einer Harley Davidson, sondern auf einer „Gummikuh“ (also einem BMW-Motorrad). Auch die Geschichte wurde zum Besten gegeben, wie er sich beim Mountainbiken seine schiefen Zähne raus gestürzt hatte und er danach immer wieder betonte, dass ihm nichts Besseres hätte passieren können, weil er jetzt so schöne gerade Zähne hat.

Diese Zeit hat Großes in mir verändert und Großes in mir bewirkt, worüber ich immer noch glücklich bin. Nicht nur, dass ich tiefe Dankbarkeit und Freude für die gemeinsam erlebte Zeit mit meinem Schwager und das Lachen über seinen Humor empfand, sondern auch für die persönliche Freiheit, die ich als Unternehmer hatte, indem ich mich einfach spontan, ohne große Vorplanung und Vorbereitung, zwei Wochen ausklinken konnte. Ich war dankbar für meine Lieferanten, die ohne Anleitung und ohne Mikromanagement von meiner Seite ihren Service verrichteten.

Wie oft bewirken erschütternde Momente große Veränderungen, ich möchte sagen, sie lösen Kettenreaktionen aus und wir kommen dem Weg, der uns bestimmt ist, näher, weil wir mehr fühlen als denken und deshalb den essentiellen Dingen des Lebens näher kommen. So dachte ich in dieser Zeit mein Leben komplett NEU. Etwas neu zu denken bedeutet, dass du Gedanken zulässt, die noch kurz vorher UNDENKBAR waren. Erschreckende Zukunftsvisionen verlieren ihre Bedrohlichkeit, angstbesetzte Vorstellungen verlieren den furchterregenden Beigeschmack. Das Resultat aus einem Neudenken ist der Mut zur Neuorientierung. Mir wurde klar, dass mich meine momentane Arbeit nicht mehr erfüllte. Wenn einem wie mir durch Marcs Tod wieder vor Augen geführt wird, wie schnell das Leben ohne Vorwarnung vorbei sein kann, werden Mechanismen in

Gang gesetzt, die uns die Kraft zur Veränderung verleihen. Diese Einsicht fühlt sich an, als ob man Freundschaft mit dem Tod schließt. Auch meine Schwester hat dabei ihre Berufung gefunden und unterstützt heute Menschen, den Verlust eines Partners zu verarbeiten www.unbewusst-bewusst.de.

Was ich daraus lernen durfte:

Dankbarkeit ist das hilfreichste Gefühl, um mit Trauer und Angst umzugehen und schwere Zeiten zu überstehen, denn sie gibt uns Kraft aus dem, was war. Sie gibt uns auch Kraft durch das, was uns in der Vergangenheit als Positiv und WAHRHEIT erscheint. So spielt das Erlebte, also das in der eigenen Realität Akzeptierte, eine Rolle in der Trauer- und Angstbewältigung.

Dankbarkeit bewahrt uns vor dem Ertrinken in Zweifeln und Schmerz und hilft uns dabei, Liebe – das stärkste Gefühl überhaupt - zu entwickeln. Bedenke, dass sich Dankbarkeit lernen und trainieren lässt und du ungemeinen Nutzen für dich daraus ziehen kannst. Wenige Minuten Training am Tag bewirken bereits unglaubliche Veränderungen. Wenn du jeden Tag fünf Dinge aufschreibst, für die Du Dankbarkeit spürst, kann das deine Stimmung, deine Motivation, deine ganze Lebenseinstellung ins Gegenteil verkehren. Einfach indem du einen täglichen Termin in deinen Kalender einträgst, der dich an die Dankbarkeitsübung erinnert. Am besten 5 Minuten bevor du normalerweise aufwachst. Dankbar kannst du für so einfache Dinge wie deine 5 Sinne sein, Gesundheit, Liebe, Partner- oder Freundschaften, den Segen Kinder zu haben oder irgendetwas, dass wir normalerweise für selbstverständlich halten. Diese einfache Maßnahme ist so ein mächtiges Werkzeug, dass du bereits nutzen solltest, bevor dich ein Schicksalsschlag dazu zwingt, den Nutzen daraus zu ziehen! Es wird dein Unterbewusstsein so konditionieren, dass sich deine Stimmung positiv stabilisiert. Zusätzlich kannst du in schweren Zeiten in deinen Aufzeichnungen nachlesen, dass gibt die die Kraft in diesen Krisen zu bestehen. Und früher oder später durchlebt jeder solche Phasen.

Wireless Life Workation

In der Zeit bei meiner Schwester erreichte mich eine E-Mail von meiner lieben Unternehmerfreundin Kerstin Armbrust mit einem Link auf wirelesslife.de. In einer ruhigen Stunde beschäftigte ich mich damit und las dabei über das Lebensdesign der "Digitalen Nomaden". Dort erfuhr ich von einer Workation (Work und Vacation = Arbeitsurlaub) auf Bali.

Das Konzept überzeugte mich sofort. Es sollte sich um ein dreiwöchiges Treffen von Selbständigen handeln, die gemeinsam arbeiten, sich zum Zweck des Voneinander-Lernens treffen, aber auch gemeinsam Ausflüge unternehmen. Das Treffen schien die Verwirklichung meiner Idee zu sein, an der ich schon einige Monate arbeitete, die aber nicht so richtig greifen wollte. Mir ging es darum, mit einer Gruppe von Selbständigen einwöchige Reisen zu veranstalten, in denen wir Lernprogramme durcharbeiten, uns zu einer Mastermind-Gruppe zusammenfinden



und uns dabei nach bestem Vermögen gegenseitig unterstützen. Mein Ziel war es, die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dahin zu führen ihre Selbständigkeit auszubauen und ein Unternehmen mit Mitarbeitern und selbstlernenden Strukturen zu entwickeln.

Begeistert von der Idee der Workation, deren Konzept schon deutlich weiter entwickelt war als jene in meinem Kopf, wurde mir klar, dass ich dabei viel lernen würde. Der Termin der Workation war bei mir noch frei, die Teilnahmegebühr erschien mir niedrig, Flüge waren verfügbar und günstig, also meldete ich mich kurzentschlossen an, telefonierte mit dem Organisator und buchte den Flug. Ohne zu viel vorwegnehmen zu wollen, möchte ich hier festhalten, dass die Workation meine Erwartungen mehr als übertraf.

Was ich daraus lernen durfte:

Es gibt drei Möglichkeiten zur Entwicklung von neuen Ideen:

1. Kreative Köpfe erfinden alles selber, was als Königsdisziplin gilt, aber eben auch am längsten zur Realisierung dauert.
2. Fantasielose Köpfe kupfern ab, was zwar am schnellsten geht, aber oft als unehrenhaft empfunden wird. Trotzdem, geh davon aus, dass jene, von denen du kopierst, den Großteil ihrer Ideen selber von irgendjemandem abgekupfert haben. Viele davon schämen sich nicht dafür, sondern geben es offen zu und es erfüllt sie mit Stolz, wenn wieder jemand ihre Inhalte, Denkweisen oder Methoden übernimmt. Eine Idee kann aber nie zu hundert Prozent kopiert werden, weil es immer eine persönliche Komponente gibt, die hinzukommt. Damit kommen wir zur dritten Möglichkeit.
3. Kluge Köpfe modellieren - sie kopieren nur das Beste von den Besten und kombinieren es mit ihren eigenen Ideen, wodurch es die Farbe ihrer Persönlichkeit annimmt und etwas ganz Neues und Individuelles entsteht.

Es kann jeden Tag vorbei sein

Manche Menschen beschäftigen sich ihr Leben lang mit dem Tod und haben das Bewusstsein, dass es jeden Moment zu Ende sein kann. Andere hingegen schieben den Gedanken an ihr Ende beiseite und negieren dessen Existenz. Trotz der extremen Gegensätze werden wohl beide der Erkenntnis „Ich habe nur ein Leben“ zustimmen. Ob sie danach leben, sei dahingestellt. Eines lässt sich jedoch mit Gewissheit sagen, ein bewussteres, dankbareres, erfüllteres Leben kannst du allemal mit dieser Einstellung erreichen!

Aus den geschätzten fünf Tagen bei meiner Schwester wurden zwei Wochen, denn die Überführung aus Kroatien und der damit verbundene Papierkrieg dauerten länger als erwartet. Am 28. September fand Marcs Abschiedsfeier - wie meine Schwester die Beisetzung in tiefer Dankbarkeit für ihre große Liebe nannte - mit über 400 Gästen statt. In der Vorbereitungszeit wurde mir immer klarer, dass es in unserem Leben nichts aufzuschieben gibt, denn jeder von uns kann morgen, ja sogar heute schon der Nächste sein, der dieses Spielfeld unwiederbringlich verlässt. Mit diesem neuen Bewusstsein fiel mir die Entscheidung an der Workation teilzunehmen besonders leicht.

Natürlich gab es auch Menschen, die ich damit vor den Kopf stieß, wie beispielsweise meine Kinder, die mich wochenlang nicht gesehen hatten, meine Kunden, Mitarbeiter und Zulieferer, für die ich einfach so von der Bildfläche verschwunden war.

Dennoch, an diesem Punkt meines Lebens war mir absolut klar, dass, wenn ich jetzt nicht zu einer wesentlichen Veränderung bereit bin, ich wohl zu keinem anderen Zeitpunkt in meinem Leben einen ausreichenden Grund finden würde, diese möglich zu machen. Vielleicht hört sich das für dich rücksichtslos und egoistisch an, jedoch wusste ich – wenn es auch rücksichtslos gegenüber den Menschen in meinem Umfeld ist - durfte ich nicht mehr rücksichtslos gegenüber mir selber sein. Wir haben die Pflicht, verantwortlich gegenüber unserem Leben zu handeln. Auf dem Sterbebett bereuen die meisten Menschen genau das, was sie in ihrem Leben NICHT gemacht haben. Ich jedenfalls habe noch nie die von einem Sterbenden überlieferten Worte "Wäre ich doch bloß mehr für die Firma da gewesen" gehört.

Was ich daraus lernen durfte:

So traurig der Anlass, der mich zum Umdenken brachte, auch war, so wertvoll war auch der dadurch gewonnene Mut. Dieser gab mir die Kraft, endlich nach der Erkenntnis "Auch ich habe nur ein Leben" zu leben, keine Zeit zu verschwenden, keine Entscheidungen aufzuschieben, keine falsche Rücksichtnahme zur reinen Gewissensberuhigung und keine Verantwortung für mich selber an äußere Gegebenheiten abzugeben. Ich möchte an dich appellieren, dass du - wenn du die Wahrheit so stark in dir spürst, dass es dir weh tut sie zu ignorieren - am Ball bleibst, dein Ding durchziehst, stark bist und wahrhaftig gegenüber dir selber bleibst!

Digitale Nomaden oder die Faszination des ortsunabhängigen Arbeitens

Ein buntes Volk von Selbständigen traf sich zur Workation auf Bali in der Villa Mimpri Manis mit sechs Apartements, einem Infinity-Swimmingpool mit Blick auf Reisfelder und einer langen überdachten Tafel, die uns als Frühstückstisch, Büro und Seminarraum diente. Dort verbrachten wir viele Stunden des Austauschs von Ideen und Erfahrungen. Reihum erzählte jeder, wie sein Online-Unternehmen lief und welche Werkzeuge und Methoden sich bewährt hatten, um es von unterwegs am Laufen zu halten. Wir tauschten uns aus über die schönsten Reiseländer, Co-Working Spaces, Restaurants in der Umgebung und planten unter anderem auch gemeinsame Ausflüge.

So konnte ich bei einem Abendessen die Bekanntschaft von Bastian Barami machen, der den Blog www.officeflucht.com betreibt und der mir die Devise "Ortsunabhängigkeit ist der neue Firmenwagen" in den Kopf setzte. Damit beschreibt er einen Lebensstil, bei dem du – ermöglicht durch die komplette Virtualisierung der Arbeitsprozesse und



der Einbindung von virtuellen Assistenten und Online Services - arbeiten kannst, wo immer du möchtest. Letztgenannte sind oft sogar viel günstiger als es die Umsetzung der Ideen mit eigenen Mitarbeitern wäre. Der Grund dafür ist, dass es sich um hocheffiziente, spezialisierte Anbieter handelt, die mit einer stark automatisierten Infrastruktur arbeiten, die sich so kein Kleingewerbetreibender leisten kann. Grundvoraussetzung für deren Nutzung sind einfache Geschäftsprozesse.

Über diese Unternehmensphilosophie lässt sich bei den digitalen Nomaden unglaublich viel lernen. Der Abstand vom Heimatstandort erleichtert das Aussortieren von unnützen und ineffizienten Prozessen erheblich, weil man ganz automatisch von außen auf sein Unternehmen schaut. So ergibt sich Effektivität durch Einfachheit.

Was ich daraus lernen durfte:

Viele Selbständige träumen von einem Leben, in dem sie sich ab und zu abkömmlich machen können, ohne dass ihr Laden hinter ihnen zusammenbricht, und dennoch schaffen sie es nicht, diese Vision zu verwirklichen. Sie machen den Fehler, sich für unersetzlich zu halten und lassen keine Idee eines effizienten Ersatzes ihrer Person zu. Wer von digitalen Nomaden lernen und sich ihre Philosophie zu eigen machen möchte, lernt am besten zuerst von deren Arbeits- und Geschäftsprozessen und macht sich damit frei für ein Leben nach den eigenen Vorstellungen.

Egal, ob man gelegentlich in seinem Wochenendhaus arbeiten, den Winter in südlichen Gefilden verbringen oder stets Zeit für die wichtigen Menschen im Leben haben möchte, als erstes muss man den Entschluss fassen, frei zu werden und sich dann frei zu machen. Am Ende wird jeder merken, diese Freiheit ist unbezahlbar!

Ein bunter Kreis von Beratern

Die Workation-Teilnehmer hatten ganz unterschiedliche Geschäftsmodelle. Fast alle arbeiteten als Selbständige, die ihre Leistungen wie Web-Programmierung oder Werbetexte schreiben etwa über Online-Plattformen wie www.Freelancer.com anboten, schrieben mit Google-Werbeanzeigen und Affiliate-Programmen geschmückte Reiseblogs und generierten dadurch ihr Einkommen. Einer betrieb Daytrading an der Börse. Andere betrieben Amazon-Shops und nutzten FBA (Fulfillment By Amazon), einen Service, der die komplette Bestell- und Garantieabwicklung übernimmt. Nur wenige besaßen Unternehmen mit angestellten Mitarbeitern, wie etwa eine Werbeagentur. Die meisten kamen mit wenigen Stunden Arbeit pro Tag gut aus, weil das Preisniveau in Indonesien im Vergleich zu unserem so niedrig ist, dass sich mit kleinem Geld gut die täglichen Ausgaben bestreiten lassen.

Was ich daraus lernen durfte:

Es gibt viel mehr Möglichkeiten, „Online und Remote“ dein Leben zu finanzieren, als du beim Blick aus dem Bürofenster erkennen kannst. Viele davon sind so weit automatisierbar, dass man mit wenig Zeitaufwand bequem davon leben kann. Viele davon sind jedoch seelenlose Geldmaschinen,

sodass sie nicht zu MEINER Lebenseinstellung passen - ich könnte nicht mit Herz und Seele dahinter stehen und sähe auch keine Entsprechung zu meiner Philosophie: Für mich ist es wichtig, mit meinem Unternehmen eine Übereinstimmung mit meinen Werten zu erzielen. So kann ich sicher sein, dass ich meine Arbeit meistens im Flow erledigen kann, mich meine Firmenmission auch über schwere Zeiten hinweg trägt und ich letztendlich die Ausdauer haben werde, daraus einen geschäftlichen Erfolg zu machen. Dies wünsche ich auch dir - verleugne nie deine Ideen, deine Vision oder deine Persönlichkeit wegen des schnöden Mammons. Irgendwann holt dich dieser Fehler ein, wenn vielleicht auch nicht sofort wirtschaftlich, sondern zunächst auf der persönlichen, gesundheitlich und seelischen Ebene. Danach erwischt es Dich dann höchstwahrscheinlich auch wirtschaftlich. Bleibe ganz du und lebe dein Unternehmen!

Workation auf Bali

Mein Start in den Tag begann meistens schon um sieben Uhr mit Sport. Das konnte ein Barfußlauf am Strand mit anschließendem Bad im Meer sein, wozu eine kurze Zickzack-Fahrt mit dem Roller um die auf der Straße schlafenden Hunde nötig war. Ein Ausritt durch die Reisfelder war im nahegelegenen „Royal Bali Sporthorse“-Reitstall möglich. Ein Crossfit-Workout mit Muskelkater-Garantie stand ebenso manchmal auf dem Morgenprogramm, wie der Sprung in den Pool vor dem Frühstück, der nicht zu verachten war. Anders als im Meer, wo dies aufgrund der hohen Wellen kaum möglich war, konnte man hier ein paar Bahnen entspannt schwimmen. Andere nutzten jedoch die Wellen und verbrachten die Zeit vor dem Frühstück auf dem Surfbrett, bevor die Sonne einem gnadenlos das Fell gerbt.



Mit dem Frühstück begann dann unsere Arbeit. Meistens standen die aufgeklappten MacBooks schon zwischen Rührei, Toast, Obst und Kaffee einsatzbereit auf dem Tisch - kurioserweise arbeitete niemand mit einem Windows-PC. Ab zehn Uhr war an manchen Tagen Programm geplant, so plauderte beispielsweise einer der Teilnehmer aus dem Nähkästchen und gab die optimalen Strategien aus seinem Geschäft weiter.

- Der Daytrader gab uns eine Einführung in den Börsenhandel.
- Der Leiter der Werbeagentur www.designjunkies.de einen Überblick über die besten von ihm genutzten Produktivitätstools. Als begnadeter Fotograf bot er uns zudem das Aufnehmen von Portraits an. Nach drei Wochen in diesem entspannten Umfeld, aufgeladen mit Inspiration und einer gesunden Gesichtsfarbe, war es ein Leichtes auf den Bildern freundlich zu lächeln.
- Der Amazon-Shop-Betreiber erklärte, wie man gute Produkte findet, die sich für FBA (Fullfilment By Amazon) eignen. Wie man sie etwa über einen Agenten in China preiswert auswählt und einkauft, wie man die Ware am besten in Deutschland einführt und Amazon mit der Abwicklung beauftragt.

- Ein anderer erklärte, wie man bei Amazon zu einem guten Produkt- und Anbieter-Ranking kommt und wie wichtig das ist, um hohe Verkaufszahlen zu erreichen. Wir erfuhren, dass man die ersten beiden Chargen vorfinanzieren muss, bevor man mit Gewinnen rechnen kann und dass bei ihm nur eines von drei Produkten schnell rentabel wurde. Das gute Produkt verkaufte sich in seinem Fall aber so gut, dass er alleine davon seine Reisen finanzieren konnte. Also riet er uns, den Handel mit drei Produkten zu planen, damit eines davon die temporären Verluste der anderen in der Startphase kompensiert.
- Ein IT-Experte lehrte uns das Fürchten, indem er uns mit allen Details von Hacker-Angriffen und ihren Folgen vertraut machte. Da mir Freiheit immer wichtiger ist als Sicherheit, hörte ich nicht richtig zu. Kurioser Weise hatte ich zwei Monate später einen unerwünschten Besucher auf meinem Web-Server. Meine Webseite wurde gehackt und mein Google Ranking is abgekackt!
- Ich berichtete über die besten Seminare, die ich bisher rund ums Unternehmensein besucht hatte.
- An einem weiteren Termin arbeitete ich mit den interessierten Teilnehmern die EKS (Engpasskonzentrierte Strategie) zur idealen Zielgruppenidentifikation durch.
- In einer dritten Session nutzten wir eines meiner Lernprogramme, um die persönliche Mission zu erforschen.



Was ich daraus lernen durfte:

Der Austausch mit anderen Selbständigen ist unbeschreiblich wichtig und wertvoll. Auch wenn diese nicht aus der eigenen Branche kommen, warten in deren Unternehmensbereichen ähnliche Herausforderungen und Probleme, die bei ihnen bereits gelöst wurden. Diese Lösungen sind fast immer in irgendeiner Form adaptierbar und modellierbar, sodass du Wochen, Monate oder sogar Jahre bei der Entwicklung deines Unternehmens sparst. Es ist wichtig, offen und dankbar die Ideen der anderen Teilnehmer anzunehmen. Wer gibt und teilt, mehrt sein inneres und äußeres Vermögen. Habe keine Angst, Ideen weiterzugeben und damit den anderen Teilnehmern zu helfen, alles was du freiwillig und gerne von dir gibst, wirst du in irgendeiner Form zurückbekommen.

YouTube - das Sprachrohr der Online-Arbeiter

Spontan fragte einer der Teilnehmer, ob ich das Besprochene nicht auf Video aufzeichnen könne. So stellte ich mein Mobiltelefon auf und nahm meinen Vortrag und EKS-Workshop (Engpasskonzentrierte Strategie) auf. Ich wusste noch nicht, wie ich das nutzen würde, aber das ergab sich später von ganz alleine durch das Wissen, dass der ultimative Vermarktungserfolg von der Sichtbarkeit abhängig ist. YouTube als zweitgrößte Suchmaschine wird im Gegensatz zu Google und Bing von vielen noch gar nicht als solche wahrgenommen. Da YouTube zu Google gehört, werden auch YouTube-Videos in Google angezeigt. Der Wettbewerb bei YouTube ist aber um

Größenordnungen geringer, als in den Suchmaschinen. Mit dem YouTube-Video muss man in den Google Suchergebnissen gar nicht auf dem ersten Platz landen, um viele Klicks und damit Aufmerksamkeit zu generieren. Die meisten Menschen sind mehr bild- als textorientiert, weshalb Videos am häufigsten angeklickt werden. So wird mit deren Hilfe die Suchmaschinenoptimierung zu einer vergleichsweise einfachen Fingerübung gegenüber einer Top-Platzierung in der organischen Google-Suche.

Die Nachmittage verbrachten die Teilnehmer meistens individuell. Manche verabschiedeten sich in den nahegelegenen Coworking Space ins Dojo, gingen zum Strand, machten Yoga, ließen sich bei einer Massage verwöhnen, erkundeten mit dem Roller die Insel, fuhren auf einem Feierabenddrink zum nahen Strand, gingen Joggen oder genossen die besten Smoothies der Insel. Das sind nur einige der unzähligen Möglichkeiten, die die Insel Bali und das Umfeld von Canggu bietet. Meistens verabredeten wir uns zum gemeinsamen Abendessen über unsere WhatsApp-Gruppe, manchmal auch mit anschließendem Umtrunk in der Old Mans Bar. Wem die Nacht zu lang wurde, glänzte am nächsten Morgen mit Abwesenheit beim Frühstück.



Was ich daraus lernen durfte:

Lerne so schnell wie möglich, frei vor der Kamera zu reden! Damit du dieses Ziel erreichst, nimm immer wieder Videos von dir auf, damit du mit der Zeit auf eine ganze Bibliothek zurückgreifen kannst, um beispielsweise wiederkehrende Kundenanfragen zu beantworten.

Lerne etwas über Suchmaschinenoptimierung, um deine Videos in YouTube so zu platzieren, dass sie beim Suchen nach den entsprechenden Schlüsselworten leicht auffindbar sind. Vieles, was du als Allgemeinwissen über dein Geschäft bezeichnen würdest, ist für deine potentiellen Kunden unbekannt und wertvoll, auch für Deine zukünftigen Kunden.

Inspiration durch die anderen Teilnehmer

Obwohl ich dankbar für die vielen Dinge bin, die ich in diesen drei Wochen lernen durfte, so gibt es doch ganz klar eine Sache, die ich als die für mich wertvollste Erfahrung bezeichnen möchte:

Der Lebensstil der Dauerreisenden.

Die Mischung aus der entspannten Atmosphäre Balis, dem minimalistischen Lebensstil der digitalen Nomaden und dem Beginn des Arbeitstages in Deutschland um 14 Uhr indonesischer Ortszeit erlebte ich als einzigartig inspirierend. So hatte ich



den nötigen Abstand zu meinem Unternehmen und vormittags alle Ruhe der Welt, um mir über wichtige Dinge Gedanken zu machen. Zunächst fühlte sich das so an, als ob ich gar nicht produktiv wäre. In der ersten Woche nach meiner Rückkehr konnte ich jedoch so viele Neuerungen einsetzen, dass sich die während der Wokation aufgewendete Zeit für Denkprozesse und unternehmerische Überlegungen sich um ein Vielfaches amortisierte.

Durch den Abstand zum Tagesgeschäft und durch die Inspiration entstand eine dermaßen große Klarheit, dass im Anschluss die notwendige Fokussierung vorhanden war, um in kürzester Zeit ganz viel zu initiieren und zu guter Letzt auch erreichen zu können. Mir wurde klar, dass ich mich mit meiner neuen Geschäftsidee auf Gesundheit, Liebe, Lernen und Weitergeben konzentrieren musste, weil dies meine wichtigsten Werte sind und es meine Mission ist, daran zu arbeiten.

Nach dem Durcharbeiten der EKS stand zunächst mein grobes Vermarktungskonzept. Der erforderliche Multiplikator waren demnach Selbstständige aus dem Bereich mentale und körperliche Gesundheit und Fitness. Diese wollte ich in ihrer Entwicklung zum Unternehmer unterstützen. Der dreiwöchige Austausch mit den anderen Teilnehmern, die Inspiration aus deren Gedanken, die manchmal konform und manchmal konträr zu meinen eigenen



Ideen waren, lieferten so viele Impulse, dass ich nur mitschreiben brauchte und am Tag drauf die Stichpunkte in Sätze formulieren musste. Die gesammelten Notizen strukturierte ich zum Schluss in 11 Hauptpunkte und schickte den Text an textbroker.com, um für kleines Geld eine Woche später einen ausformulierten Text für meine Webseite www.vitality4happiness.de zu erhalten. Ein großer Teil dieser Arbeitsmethoden beruhen auf den wertvollen Tipps der anderen Teilnehmer. Daher kann ich nur noch einmal betonen, welchen hohen Wert der Austausch mit ihnen für mich hatte!

Als nach drei Wochen der Abschied kam, begann ein innerer Kampf der beiden Stimmen in mir, von denen die eine riet, dass ich auf mein Herz hören und hier bleiben sollte, die andere mich hingegen an meine Verpflichtungen zu Hause erinnerte.

Der erste Termin für ein Seminar mit meiner Mastermind-Arbeitsgruppe an meinem bevorzugten Lernprogramm stand an, also fuhr ich schweren Herzens zurück. Normalerweise schlafe ich während des Ablegens des Fliegers vom Gate und während des Taxis über das Rollfeld zur Startbahn, im Vertrauen auf das sicherste Verkehrsmittel der Welt ein. Dieses Mal heulte ich hemmungslos wie ein Schlosshund. Ich hatte mich Hals über Kopf in Bali verliebt und der Abschied gestaltete sich für mich einfach nur scheußlich! Wenn ich seitdem von Bali erzähle, bekomme ich immer wieder zu hören: "Es klingt so, als ob Du von einer schönen Frau in die du verliebt schwärmst."

Kein Wunder, denn ein Traum, den ich schon fast vergessen hatte wurde in Bali wahr. Ich habe immer davon geträumt, in einem einfachen Holzhaus am Ozean zu wohnen und mein Geld mit Day Trading in der Hängematte zu verdienen. Die Hängematte hing zwischen zwei Palmen. Darin sah

ich mich mit dem Laptop auf dem Bauch, einem Kabel zum Modem und einem weiteren zur Telefondose. Eine der Palmen hatte einen Telefonanschluss, der mich mit einer Internetverbindung versorgte. Diese Vorstellung habe ich immer mit Queensland in Australien in Verbindung gebracht. Die Kombination aus tagsüber mit den Digitalen Nomaden in der Villa Mimpi Manis zu arbeiten und abends den Sonnenuntergang am Echo Beach zu genießen, erzeugte in mir genau das Gefühl, dass ich mit diesem Traum verband. Es kam sogar noch besser, denn als der Traum entstand konnte ich mir noch keine kabellose Internetverbindung vorstellen. Dank LTE und dem WLAN-Anschluss brauche ich weder das Modem, noch den damit verbundenen Kabelsalat. Übrigens, "Mimpi Manis" ist indonesisch und bedeutet "Süße Träume", so wurde mein süßer Traum Realität.



Was ich daraus lernen durfte:

Gehe in eine andere Zeitzone, damit du wenigstens einen halben Tag lang Ruhe vor dem Telefon hast und Zeit zum Nachdenken über wichtige Angelegenheiten deines Lebens und Unternehmens gewinnst. Weiterhin zwingt dich die Zeitverschiebung, dein Tagesgeschäft so zu reduzieren, dass es in wenigen Stunden zu bewältigen ist. Ist dir bewusst, was für eine unglaublich mächtige Übung dies ist, um Unnötiges auszusortieren? Im Vornherein nicht für möglich Gehaltenes ist nachher einfach ein Klacks - ein wunderbares Gefühl!

Der Selbstlernkurs in der Mastermind-Gruppe

Schon am darauffolgenden langen Wochenende bearbeitete ich mit meinen Mastermind-Kollegen und einigen weiteren Unternehmerfreunden drei Tage lang ein Videoseminar zum Thema Vermarktungsstrategie. Ich hatte das Programm schon für verschiedene Geschäftsmodelle im Rahmen von Coachings angewendet, aber die Intensität durch den Austausch mit den anderen Unternehmern verlieh der Wirksamkeit den Faktor 100. Hierbei verfeinerte ich meine Geschäftsidee, visualisierte meine Zielgruppe und entwickelte meine Werbestrategie. Dabei entdeckte ich mein Werbematerial: die Videos, die ich auf der Workation aufgenommen hatte. Eigentlich hatte ich geplant, ein Business Retreat für Selbständige aus der Gesundheitsbranche in Australien zu organisieren, jetzt verlegte ich den Ort des Geschehens nach Bali. Wieder kam ich meiner Mission im Einklang mit meinen Werten deutlich näher. Das Wunderbare daran ist, dass alles, was ich dafür machen musste, sich nur ganz selten als Arbeit anfühlte - ich befand mich vollkommen im Flow!

Was ich daraus lernen durfte:

Die Wirksamkeit von Lernmethoden ist sehr variabel, so bewerte ich die mir bekannten Lernmöglichkeiten wie folgt:

- einfach für ein gutes Sachbuch
- 5-fach für ein Sachbuch als Hörbuch
- 5-fach für den herkömmlichen Schulunterricht
- 10-fach für ein Videoseminar alleine bearbeitet
- 50-fach für einem Live-Vortrag von einem professionellen Sprecher
- 100-fach für ein Videoseminar mit Übungen, die in der Gruppe bearbeitet und diskutiert werden

So gesehen sind die teuersten Veranstaltungen aufgrund ihres Wirkungsgrads eigentlich die preiswertesten! Wie immer gilt auch hier der Grundsatz, wer billig kauft, zahlt doppelt! Oder: Spare nie am falschen Ende! Dies gilt vor allem dann, wenn das Investieren am richtigen Ende deinem Leben neue Kraft und Energie verleihen kann. Lass auch Gedanken zu, die sich mit kostspieligen Maßnahmen beschäftigen. Ist die richtige für dich dabei, wird dir dein Bauch das klar sagen und Geld dafür zu investieren wird für Dich völlig natürlich und leicht sein.

Arbeitsurlaub in Vietnam und Kambodscha

Wiederum zwei Wochen später trat ich gemeinsam mit meinem Mastermind-Kollegen Thomas Kowoll www.access-notdienst.de den nächsten Arbeitsurlaub an. Wir flogen nach Hanoi in Vietnam, wo mich zunächst ein kleiner Kulturschock traf. Die vietnamesische Metropole kam mir laut, dreckig, überbevölkert und einfach nur stressig vor, weshalb das "Heimweh" nach Bali nicht lange auf sich warten ließ. Beim abendlichen Glas Rotwein im „Hanoi Social Club“ lernte ich Becky kennen, eine Amerikanerin, die an einer internationalen Privatschule in Hanoi arbeitete und die mein Heimweh nach Bali und die Abneigung gegen die vietnamesische Stadt gut nachfühlen konnte. So trösteten wir uns gegenseitig mit ein paar Gläsern australischem Merlot, meinem Lieblingswein.



Schon am nächsten Tag war Abschied von Hanoi angesagt - es ging weiter nach Da Nang. Becky und ich hatten zuvor unsere Rufnummern ausgetauscht und WhatsApp lief heiß! Meine Frage, ob sie am Wochenende nach Da Nang kommen wolle, verneinte sie, weil sie schon einen Wochenendausflug nach Bangkok gebucht hatte. Allerdings schlug sie mir im Gegenzug ein Treffen dort vor. Da in Da Nang laut Wetterbericht Dauerregen anstand und ich Vietnam mit der Erinnerung an Bali im Kopf, nicht so richtig lieb gewinnen konnte, buchte ich kurz entschlossen ebenso einen Flug nach Bangkok. Weitere Details sind Privatsache, aber nicht nur das Wetter war wunderbar und für das Wochenende drauf verabredeten wir uns in Siem Reap in Kambodscha.

Was ich daraus lernen durfte:

Nicht immer ist es schlecht, wenn es NICHT nach deinen Wünschen läuft. Nicht immer musst du alles positiv sehen und auch unschöne Dinge durch die rosarote Brille betrachten. Warum? Weil gerade auch negative Emotionen uns zu Veränderungen führen. Unbehagen ist der stärkste Antrieb, kurzfristig etwas zu ändern. Meine niedrige Frustrationstoleranz macht mich daher umso veränderungswilliger. Immer ist die Lösung unserer Probleme bereits vorhanden. Kluge Menschen sprechen daher nicht von Problemen, sondern nur von bisher unentdeckten Lösungen oder Herausforderungen. Vertraue darauf, dass die Lösung oft aus einer Richtung kommt, aus der man sie nicht erwartet. In solchen Situation pflegt meine Schwester immer zu sagen: "Was ist das Gute daran, dass wir jetzt noch nicht sehen können?" ohne darauf eine Antwort zu erwarten. Aber sie konditioniert damit ihr Unterbewusstsein, eine Antwort zu finden, was es immer finden wird, denn unser Gehirn hat einige ziemlich clevere Mechanismen integriert!

Ein Beinbruch ist kein Beinbruch

Ich war schon ein paar Tage vor Becky in Siem Reap in Kambodscha. Am Freitagmorgen holte uns der Fahrer des Reisebüros ab, bei dem Thomas und ich einen Ausflug zu den schwimmenden Dörfern und Märkten gebucht hatten. Im Reisebüro nutzte ich noch mal die Gelegenheit, das WC aufzusuchen. Wie die Toiletten in Kambodscha eben so sind, war der Boden nass und als ich auf die glatten Fliesen trat, rutschte mir mein rechter Fuß weg. Ich ging zu Boden und spürte sofort einen stechenden Schmerz im Fußgelenk. Noch nicht über den Ernst der Lage im Klaren witzelte ich: "Meine Herren, ich komme heute nicht mit zu den schwimmenden Dörfern".

Kurz darauf befand ich mich in einem Tuck-Tuck - sozusagen in meinem kambodschanischen Clinomobil - auf dem Weg ins Krankenhaus, wo ich die Diagnose Schin- und Wadenbeinbruch erhielt. Mein Bein wurde ruhig gestellt, womit die Sache jedoch noch nicht ausgestanden war - eine Operation stand an. Die Auslandskrankenversicherung sagte die Übernahme des Heimtransports zu, aber eine Kostenübernahme der Operation vor Ort wurde abgelehnt.

Frisch verbunden holte ich abends Becky vom Flughafen ab. Trotz des gebrochenen Fußes wurde es ein wunderbares Wochenende. Wir besichtigten den Tempel Angkor Wat, wo mir ein buddhistischer Mönch das gebrochene Bein weihte, und genossen die Sonne am Pool des Hotels. Es gab viel zu erzählen und "ganz nebenbei" verliebten wir uns ineinander. Am Sonntagabend musste sie wieder zurück nach Hanoi, so verabschiedeten wir uns - nicht wissend, wann wir uns wieder sehen würden. Nur so viel war klar, dass wir uns wieder sehen werden und dass der



gebrochene Fuß daran nichts ändern wird! Zwei Tage später ging es mit einem von der Auslandskrankenversicherung organisierten Rückflug nach Frankfurt und von dort als liegend-Transport in die Klinik nach Stuttgart. Dort landete ich nach einer kurzen Untersuchung auf den OP-Tisch. Am Abend waren meine Knochen im Unterschenkel mit einer Platte und neun Schrauben wieder fixiert und ich arbeitete - mit dem Laptop auf dem Bauch - an der

Weiterentwicklung des Konzepts und Marketings für meine Business Retreats. Wieder profitierte ich davon, mein Unternehmen soweit virtualisiert zu haben, dass ich den wenigen verbleibenden Verpflichtungen von jedem Punkt der Welt aus nachkommen konnte, solange ein Internetzugang verfügbar war. Hier möchte ich anmerken, dass die Verfügbarkeit von Wi-Fi Hotspots in Deutschland weit hinter jenen der weniger industrialisierten Länder liegt. Hier scheint unser Land den internationalen Standards aufgrund von Sicherheitsbedenken sich selber im Weg zu stehen.

Zwischen Becky in Hanoi und mir in Stuttgart lief WhatsApp heiß. Sie hatte über Weihnachten und Neujahr bereits einen Flug nach Bali und nach Hobart in Australien gebucht. Gerne wäre ich mit ihr gereist, aber nach einem Gespräch mit den Ärzten war klar, dass ich bis dahin nie und nimmer reisefähig sein würde. So buchte sie kurzerhand ihren Flug nach Australien in einem Flug nach Deutschland um und wir verbrachten Weihnachten und den Jahreswechsel gemeinsam.

Was ich daraus lernen durfte:

Ein großes, emotional anziehendes Ziel lässt Hindernisse klein werden. Rückschläge werfen manche Menschen aus der Bahn, aber nur dann, wenn sie nicht wirklich ihr ganzes Herzblut in das Ziel legen. Krankheiten, Unfälle, Zufälle- sie alle bremsen uns ein wenig, so dass wir den Weg zum Ziel vielleicht etwas anders angehen müssen. Vielleicht ändern wir die Strategie, adaptieren Methoden, kalibrieren Einzelmaßnahmen. Jedoch als Ganzes betrachtet bringen sie uns im Leben weiter. Für meinen Teil konnte ich dadurch feststellen, dass mich der Beinbruch in keiner Weise aus der Bahn werfen konnte. Klar, alles medizinisch Notwendige wurde veranlasst, aber ich konnte mich trotzdem auch in dieser Phase auf die Weiterentwicklung meiner Business Retreats für Selbständige und auf meine Reisepläne mit Becky konzentrieren.

Mein Umzug nach Bali

Spätestens jetzt war klar, dass wir unser Glück zu zweit suchen wollten. Bali war zwar unser erklärtes gemeinsames Ziel, aber da sie an ihren Job in Hanoi gebunden war, entschieden wir, zunächst dort unsere Zelte gemeinsam aufzuschlagen.

Als meine Exfrau, von der ich schon viele Jahre geschieden war, davon erfuhr, brach zunächst ein großes Donnerwetter aus und WhatsApp wäre beinahe explodiert. Ich konnte sie förmlich am anderen Ende toben sehen. Es tauchten Fragen auf wie "Was wird aus den Kindern? Zahlst Du weiter Unterhalt? Was passiert bei Entscheidungen bezüglich der Kinder, die wir beide tragen müssen?"

Deutlich in meiner Euphorie gebremst legte ich das Handy unsanft weg, so dass ich überrascht war, dass es den "Sturz" überlebt hatte, und reagierte mich mit einigen Bierchen ab. Völlig unerwartet erreichte mich am darauffolgenden Tag eine versöhnliche E-Mail meiner Exfrau. Sie schrieb mir, sie könne mich verstehen und ihr sei bewusst, dass Auswandern



schon immer mein Traum war und ich ihn nach unserer Hochzeit wegen ihr nicht weiter verfolgt hätte. In der Tat hatte ich zu jener Zeit ein Visum und ein Jobangebot in Kalifornien in der Tasche, das ich nicht angenommen hatte. Wir vereinbarten also einen kurzfristigen einen gemeinsamen Termin beim Jugendamt und ließen uns beraten, wie wir die Fragen des Sorgerechts im Sinne der Kinder am besten lösen konnten. Wie dabei besprochen setzten wir es dann auch um.

In der verbleibenden Zeit besuchte ich noch mehrfach meine Kinder. Insbesondere das schwierige Verhältnis zu meiner Tochter verbesserte sich in dieser Zeit erheblich. Bis dahin hatte sie die Hilfe, die ich ihr geben wollte, kaum annehmen können oder wollen - ich weiß es nicht. Als ich mich nun zu lösen begann, brach endlich das Eis. Es ist einfach die am meisten verbreitete Form von Wahnsinn, dass wir - wie Einstein schon so treffend formulierte - in der Hoffnung auf Veränderungen immer wieder dasselbe tun!

Wir verabredeten Termine für Videotelefonie, richteten eine Email- und eine WhatsApp-Familiengruppe ein und virtualisierten damit unser Familienleben. Außerdem lud ich die Kinder zu einem Besuch auf Bali ein. Ich hatte schon lange nicht mehr eine so große Nähe zu meinen Kindern und eine solch kooperative Beziehung zu meiner Exfrau gespürt.

Innerhalb von 4 Wochen arbeitete ich eine seitenlange To-Do-Liste ab. Ich verschenkte oder spendete einen Großteil meines materiellen Besitzes wie Werkzeug, Kleidung, Auto, Fahrrad usw., der plötzlich zu einem Klotz an Bein geworden war. Meine Schwester unterstützte mich bei meinem Auszug auf Krücken und bot mir Platz zum einlagern der Sachen, von denen ich mich nicht trennen wollte und die ich nicht mitnehmen konnte. Mein Haushalt wurde aufgelöst. Der Wohnort umgemeldet, die Krankenversicherung angepasst und Flüge gebucht. Schnell wurde noch die Übergabe an meinen Vertreter in meinem Unternehmen Rooms4Music organisiert. Dazu vereinbarten wir einen Termin mit dem Steuerberater und klärten offene Fragen. Anschließend wurde ein Arbeitsvertrag aufgesetzt und eine Verfügungsvollmacht ausgestellt. Jetzt war ich absprungbereit.

Mitte Januar 2017 - mein Bein war immer noch nicht heil - ging dann mein Flug nach Hanoi. Die Einschränkungen störten mich nicht, denn endlich war ich dabei, meinen Traum zu leben, was mir nahezu unendlich viel Energie gab. Wann wir die Weiterreise nach Bali antreten werden, ist noch unklar.

Dass ich die Vorteile des virtualisierten Unternehmens zu nutzen weiß und in vollem Umfang auskosten werde, ist mir völlig klar. Becky hat durch ihren Job an einer internationalen Schule viel Ferien und häufige Geschäftsreisen, die wir so gemeinsam antreten. Zwischendurch lässt es sich auch in Hanoi schön einrichten, obwohl es definitiv nicht unsere erste Wahl ist ...

Bali ist nur wenige Flugstunden entfernt und die Flüge in Asien sind ausgesprochen preiswert.

Was ich daraus lernen durfte:

Der Weg ist das Ziel. Die große Kunst des erfüllten Lebens ist es, auf dem Weg glücklich zu sein. Dieses Gefühl rührt aus dem Wissen der Seele, dass du dich auf dem dir bestimmten Weg

befindest. Auch wenn der Weg steinig ist, wenn Hindernisse zu überwinden sind, du gehst ihn und er wird dich trotz der Anstrengung erfüllen - oder vielleicht gerade wegen der Anstrengung. Ich bin voll und ganz im Reinen mit mir und mit dem Leben, das hinter mir liegt. Das Verhältnis zu meinen Kindern und meiner Exfrau hat sich in unerwarteter Weise verbessert. Ich bin gespannt auf das Leben, das vor mir liegt. Ich bin dankbar für die neuen Herausforderungen, aber auch für die ruhigen Stunden stillen Glücks.

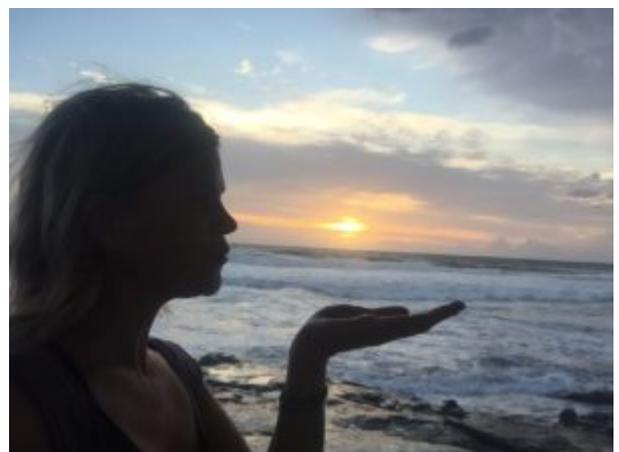
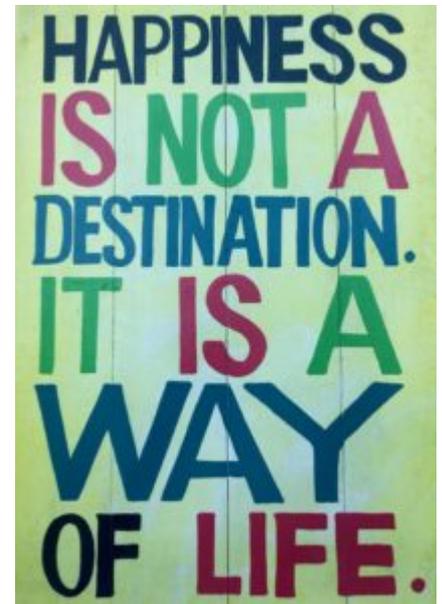
Der Antrieb für alles sind meine Werte, die sich in meinen Gefühlen ausdrücken. Diese Werte, nach denen ich heute lebe, habe ich bei der Workation in Bali erforscht. Ich habe mir die Zeit, den Ort und die Entwicklung zugestanden, um meinen WEG zu finden. Zurückblickend muss ich feststellen, den ganzen Plunder über Bord zu werfen, den man im Leben so angesammelt hat und seine materiellen Besitztümer auf das notwendigste zu reduzieren, hat mit das größte Freiheitsgefühl gegeben, dass ich jemals in meinem Leben genießen durfte.

Denkst du, dass Werte und Gefühle mit digitaler Arbeit nicht viel zu tun haben? Dass es sich dabei um einen rein rationalen Ablauf handelt, der keine Gefühlswelt zulässt? Dann lass mich dir sagen, dass keine - und darüber weiß heute auch die Hirnforschung bestens Bescheid - noch so rationale Entscheidung ohne Gefühl bzw. Emotionen möglich ist. Damit beantworte ich dir vielleicht auch gleich die nächste Frage, die sich stellt. Warum liest du in einem Sachbuch über digitales Arbeiten auch über Trauer, Dankbarkeit, Fernweh und Liebe? Auch diese Frage beantworte ich dir gerne: Emotionen, die uns Menschen - bewusst und unbewusst - mehr beherrschen als alles andere, transportieren die eigentliche Nachricht dieses Sachbuchs, die dich zum Verbessern deiner Handlungsweisen anleiten, zwanzig Mal schneller als nüchterne Fakten.

Nachwort

Die große mexikanische Künstlerin Frida Kahlo hat einmal gesagt: „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“ Sie war eine tief spirituelle, obwohl nicht religiöse Frau, die trotz unzähliger Schicksalsschläge und unsagbarer körperlicher Schmerzen niemals klein beigab. Sie konnte klar das „Äußerliche“ vom „Wahrhaften“ unterscheiden und wusste, was sie brauchte, um in ihrem Leben weiterzukommen und was sie hinter sich lassen musste. Mir treten heute noch die Tränen in die Augen bei dem Gedanken, dass Becky mich eines

Morgens fragte, ob sie geträumt hätte, dass ich Frida Kahlos Zitat ihr gegenüber erwähnt habe. Um ehrlich zu sein, ich kannte die Künstlerin gar nicht, hatte ihren Ausspruch vorher noch nie gehört



und daher auch niemals ausgesprochen. Umso mehr berührt es mich, wie sehr er zu mir und meinem Leben passt und wie intensiv Becky das sogar im Schlaf spürt.



Die Dinge einmal mit etwas Abstand zu betrachten kann einem dem eigenen Leben und der eigenen Vision wieder näher bringen – das zeigt die Geschichte von Klaus Forster. Von einer solchen Erfahrung zu lesen, kann inspirierend sein – doch was ist dies gegen das eigene Erleben? Mach' Dich frei vom Bürozwang und nimm Deine Zukunft in die Hand:

- Was sind Deine wichtigsten Ziele?
- Was macht Dich glücklich?
- Was ist Dein Weg dorthin?

Dank Digitalisierung und weltweitem Internetempfang war es noch nie so einfach, den Alltag hinter sich zu lassen und seinen Arbeitsplatz dorthin mitzunehmen, wo es einen hinzieht. Business Retreats sind ein weiterer Schritt, um sich mit anderen auszutauschen und in Urlaubsatmosphäre voneinander zu lernen.

Doch es gehört auch dazu, die eigenen Arbeitsprozesse zu hinterfragen und zu optimieren. Ergänzend zu diesem Buch sind auf der Website www.vitality4happiness.de Videos, Angebote und konkrete Tipps zu finden, wie Du Dich als Unternehmer weiterentwickelst.

Wie Du Deine Vision von geistiger und körperlicher Fitness realisieren kannst

Ich habe dieses Buch so konzipiert, dass Du Dich am Ende mit Spaß und der notwendigen Portion Leichtigkeit, auf die Suche nach Lösungen machst. Manche wirst Du Dir erarbeiten müssen, andere werden Dir zufallen. Wenn Du Dich mit Feuereifer ins Getümmel stürzt und dabei – wie ich – eine emotionale Achterbahnfahrt in Kauf nimmst, wirst Du zu brauchbaren Ergebnissen kommen. Dasselbe passiert Dir aber auch, wenn Du einfach gemütlich zu Hause mit dem Liebsten im Selbststudium Yoga lernst. Einfache neue Methoden für Deine Selbstständigkeit lassen sich auf diese Weise durchaus mit zufriedenstellendem Ergebnis erarbeiten. Auf unserer Website www.vitality4happiness.de/tipps gibt es ein paar sehr hilfreiche Videos, wie du dein eigenes Business weiterentwickeln kannst oder auch die unausweichlichen Hürden und Engpässe meisterst. Diese Tipps umzusetzen ist eine knifflige, eher spaßbefreite Aufgabe. Die Wahrscheinlichkeit, dass du das nach einem anstrengenden Arbeitstag oder an deinem einzigen freien Wochenende seit langem durchhältst, ist, ehrlich gesagt, ziemlich gering.

Ein Business Retreat ist eine ganz andere Hausnummer. Denn Motivation, Freude, Inspiration für kreative Höhenflüge gehören hier mit dazu und sorgen dafür, dass du in einem unglaublich kurzen Zeitraum Ergebnisse erzielst, an die du zuvor noch nicht einmal in deinen kühnsten Träumen gedacht hast. Zusammen in einem Umfeld mit anderen Selbstständigen, die wie du im Bereich mentale und physische Gesundheit tätig sind, fühlst du schnell, wie du mit deinen Fragen und Ideen in Resonanz gehst und kannst dich auf einen Austausch auf Augenhöhe freuen. Du denkst so etwas gibt es nicht? Dann solltest du unbedingt die vitality4happiness Business Retreats kennenlernen. Denn hier werden aus Frauen Unternehmerinnen gemacht. In unserer Lern- und Entwicklungsgemeinschaft ist es nicht wichtig, ob dein Geschäft schon brummt, du keine oder schon mehrere Mitarbeiter hast oder du gerade erst anfängst, dich mit dem Unternehmertum zu beschäftigen. Auf welchem Level du dich auch befindest, hier geht es nur darum, dein Unternehmen für dich arbeiten zu lassen und somit der klassischen Tretmühle Selbstständigkeit ein Schnippchen zu schlagen. Das wollen dir zwar auch andere Workshops und Seminare vermitteln, doch unsere Business Retreats sind für dich wie maßgeschneidert, da sich bei unseren Teilnehmerinnen alles um Gesundheit für Körper, Geist und Sinne dreht und dabei noch Wert darauf gelegt wird, dass auch die eigene Persönlichkeit im Sinne des Unternehmens weiterentwickelt wird. Diese Kombination bringt automatisch interessante Synergieeffekte mit sich.

Doch genug Philosophie, nun geht es darum, was du beim vitality4happiness Business Retreat mitnehmen kannst. Kannst du damit an meine Erlebnisse und Erfahrungen anknüpfen? Diese Frage kann ich dir weder mit einem klaren "Ja" noch einem klaren "Nein" beantworten. Das liegt daran, dass die vitality4happiness Business Retreats von der im Buch beschriebenen abweicht. Denn es gibt weniger Remote Worker und stattdessen viel mehr lernwillige Selbstständige, die den Schritt zu Unternehmensautomatisierung jetzt angehen wollen. Es kann überdies gar nicht so ablaufen wie bei mir, da meine Geschichte einem Eisberg gleicht und du im Buch nur die relevanten zehn Prozent erfährst. Ich habe sozusagen ein Best of herausgepickt, damit du immer

etwas zum Schmunzeln hast, weil sich dann der Lernstoff besser einprägt. Bei den restlichen 90 Prozent handelt es sich um das zusätzliche Wissen, das ich als Autor haben muss, um ein Buch zu schreiben. Da du ein ganz anderer Typ Mensch als ich bist, werden für dich andere zehn Prozent wichtig sein.

Lange Rede, kurzer Sinn - wenn du dich und dein Geschäftsmodell wirklich verändern und der Treitmühle der Selbstständigen entkommen willst, komm zu einem Business Retreat. Mehr Informationen und alle Termine findest du unter: vitality4happiness.de oder rufe mich einfach unter +49 711 89499193 an.

Wenn mein Weg bei dir auf die ein oder andere Art in Resonanz gegangen ist und du das Konzept deiner Selbstständigkeit wirklich von Grund auf ändern möchtest, wird dir das Business Retreat alleine nicht reichen. Wissenschaftler haben daran geforscht, welche Faktoren Spitzenleistungen ausmachen. In drei Punkten sind sich die Studien fast alle einig: Hochleistungen und somit Erfolg hängt ab von der Intensität und der ins Training investierten Zeit, aber auch vom fördernden Umfeld und dem Willen des Lernenden. Dein Wille ist der Knackpunkt. Ist der stark, wirst du alles daran setzen, dass dein Unternehmen im Bereich körperliche und geistige Fitness gegenüber der Konkurrenz auf Dauer die Nase vorne hat und somit Alleinstellungsmerkmale in der Branche erreicht.

Mit Vitality4Happiness habe ich eine relativ einmalige Investitionsplattform geschaffen. Diese Investition wird dein Leben und deine Arbeit komplett auf den Kopf stellen. Du fragst Dich, wie Du das bezahlen sollst? In das Konzept habe ich 10.000 Euro Venture Kapital integriert, damit du die notwendigen Umstrukturierungen in deinem Unternehmen vorfinanzieren kannst. Doch damit nicht genug. Du bekommst zudem während dem Business Retreat ein Mentoring, in dem du lernst, dir dein Traumunternehmen, das dich nicht nur erfüllt, sondern auch effektiv für dich arbeitet, zu erschaffen. Während des Business Retreats lernen wir uns gegenseitig so gut kennen, dass wir danach beide entscheiden können, ob wir uns eine langfristige Zusammenarbeit vorstellen können. Fühlt sich das für uns beide stimmig an, steht dem Venture Kapital für Dein Unternehmen der Zukunft nichts mehr im Wege.

Damit du schon einmal ein Gefühl dafür bekommst, wie es ist, wenn dein Business für dich arbeitet, werden wir während de Business Retreats eine Dreitageweche pflegen. Zunächst werden wir erst einmal entspannen, damit Du wieder lernst, deine innere Stimme zu hören. Bali, die Insel der Götter mit ihrem Mix aus Mystik, Exotik und Urlaubsträumen unter Palmen ist der ideale Ort dafür. Wenn der Vollmond über den Reisfeldern scheint, ein warmer Wind den Rücken streichelt und die ganze Insel irgendwie magisch nach Sandelholz riecht, fängst du ganz automatisch an, dich, dein Leben und deine Verhaltensmuster zu reflektieren. Du wirst Eigenschaften an dir treffen, die nicht so optimal sind und auch das ein oder andere Verhaltensmuster entdecken, mit dem du dir immer selbst so richtig schön im Wege stehst. Während des Business Retreats wirst du Techniken kennenlernen, die dir helfen, destruktive Muster aufzulösen und durch neue, positive, zu ersetzen. Die Mission und Vision deines Lebens kristallisiert sich während dieses Prozesses automatisch heraus.

Nach einer Pause, in der du Bali bereisen und die ganze Magie der Insel mit allen Sinnen entdecken kannst, kommt unsere Strategiephase. Für ein paar Tage werden wir gemeinsam an der Ausrichtung Deines Unternehmens arbeiten. Dabei sind deine Werte entscheidend. Zusammen erschaffen wir nun das Bild deiner Selbstständigkeit, das sowohl deinen Zielen, Träumen und Talenten als auch deinen ganz persönlichen Stärken entspricht. Danach wirst du wieder eine Pause auf der Insel der Götter einlegen, um die Seele baumeln zu lassen. Diese Ruhephase brauchst du, denn danach wird es so richtig kreativ. Basierend auf der Ausrichtung, die wir zusammen erarbeitet haben und deinem Idealbild Deines Unternehmens, werden wir am Marketingkonzept und der dazugehörigen Kommunikation arbeiten, damit du danach alles taufrisch zu deinen Kunden transportieren kannst. Mit dieser neuen Strategie wirst du jedoch nicht nur deine aktuellen Kunden begeistern, sondern die Art Interessenten und Klienten anlocken, die so auf deiner Wellenlänge schwimmen, dass du im Grunde auch umsonst für sie arbeiten würdest. Der Clou bei der Sache ist jedoch, dass du mit dieser Strategie nicht nur schnell, sondern auch langfristig dreimal so viel Einkommen generierst. Du machst dein Unternehmen automatisch krisensicher, du vervierfachst damit auch die Erfolgswahrscheinlichkeit deines Unternehmens und verdoppelst somit die Wachstumsgeschwindigkeit.

Die Gruppe von Selbstständigen, die bei dem Business Retreat zusammenkommen, sollen sich als ausgemachte Teamplayer gegenseitig helfen und ihren Erfahrungsschatz teilen. Wir schaffen den idealen Nährboden für gemeinsame Geschäftsideen oder Marketingkooperationen. Da die Ausrichtung deines Unternehmens unmittelbar an deinen einzigartigen Charakter gekoppelt ist, entstehen durch deine Alleinstellungsmerkmale keinerlei Wettbewerbs- oder Konkurrenzsituationen mit den anderen Teilnehmerinnen. Das ist beim Prinzip Vitality4Happiness genauso. Coaches gibt es ebenso wie Investoren wie Sand am Meer. Die Kombination aus einem Investor, den Business Retreats ausschließlich für die Gesundheits- und Fitnessbranche veranstaltet, ist einzigartig und konnte nur entstehen, weil es mir eine Herzensangelegenheit ist. Was nur dir alleine gehört, kann dir niemand wegnehmen. Daher kannst du mit den anderen Teilnehmerinnen ungezwungen deine Erfahrungen teilen und dich von den Erzählungen der anderen so inspirieren lassen. Picke dir deine Rosinen aus dem Kuchen.

Auch nach dem Business Retreat werden sich die Gruppenteilnehmer weiter unterstützen. Für die Business Retreats gibt es feste Startzeiten, alle zwei Monate findet eine neue statt. Da es immer mehr Bewerberinnen als Plätze gibt, funktioniert die Teilnahme über ein kleines Auswahlverfahren. In deiner Bewerbung möchte ich daher sehen, wo Du gerade stehst und wie groß dein Wille zur Veränderung ist. Auch von deinen Qualitäten als Teamplayer musst du mich überzeugen, denn die Bereitschaft, sich in die Gruppe einzubringen, muss entsprechend hoch sein. Bewerben kannst du dich bis vier Monate vor Beginn der Business Retreats. Die kannst du ausreizen, aber deinen Wunsch nach Veränderung sehe ich zum Beispiel auch darin, dass du die Gelegenheit sofort beim Schopfe packst und mit mir in Kontakt trittst. Der frühe Vogel fängt auch hier den Wurm. Weitere Informationen zur Bewerbung für die Business Retreats findest du unter vitality4happiness.de.

Meine Business Retreats, Braintrusts und Coachings haben schon vielen Selbständigen den Weg in eine effektive, erfüllende und finanziell lukrative Zukunft gezeigt. Wie Du auf den beiden

Webseiten vitality4happiness.de und vitality4happiness.com sehen kannst, gelte ich zudem als Gründer dieser Konzepte im Bereich mentaler und körperlicher Gesundheit sowie Fitness. Auf den Webseiten findest Du viele Kundenstimmen, mit denen Du gerne auch persönlich in Kontakt treten kannst.

Vitale und glückliche Grüße

Klaus Forster

Netzwerken an Traumstränden – Die Freiheit eines Digital-Nomaden-Lebens

Einfach mal loslassen und sich eine Auszeit einzuräumen, das scheint vielen Selbstständigen und Unternehmern ein unmöglicher Traum: Ohne sie bricht der Laden hinter ihnen zusammen!

Auch für Klaus Forster musste erst ein Schicksalsschlag die Wende seines Lebens einläuten: Nach dem Tod seines Schwagers ließ der selbstständige Proberaumvermieter alles stehen und liegen, um seiner Schwester beizustehen. Aus eigener Erfahrung schildert er, wie er dadurch Schritt für Schritt lernte, die Vorteile einer digitalisierten Welt voll zu nutzen, Geschäftsprozesse zu automatisieren und ein glückliches Leben in Einklang mit der Arbeit zu haben. Ein Schlüsselerlebnis dabei war ein Workation-Aufenthalt auf Bali, bei dem er sein Homeoffice kurzerhand auf die Insel verlegte, um sich dort beim gemeinsamen Arbeitsurlaub mit anderen Selbstständigen auszutauschen und durch diesen Abstand vom Alltag seiner eigenen Vision wieder näher zu kommen.

In seinem Buch gibt er wertvolle Tipps und macht allen Selbstständigen, Start-Ups und Unternehmern Mut, sich von seiner Geschichte inspirieren zu lassen.