



DEIN WORKBOOK

PLANBAR Ausgebucht

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

WER IST EIGENTLICH Dr. Christina Sternbauer?!



„Was mache ich hier eigentlich?“ –

Der Moment, der für mich alles veränderte...

Nie hätte ich gedacht, dass diese eine Nachtschicht in der Psychiatrie damals mein Leben komplett auf den Kopf stellen würde.

Es war drei Uhr morgens.

Ich saß völlig übermüdet im Schwesternzimmer der psychiatrischen Klinik. Die x-te Notaufnahme hatte gerade stattgefunden. Mein Kittel war zerknittert, mein Kopf leer und mein Herz schwer.

Ich griff zu einer alten Zeitschrift.

Blätterte gedankenlos durch, als mir ein Artikel über Coaching ins Auge fiel.

In diesem Moment blieb mein Herz kurz stehen – dann klopfte es plötzlich schneller.

Etwas flammte in mir auf.

Ein Gefühl von Hoffnung. Neugier. Aufregung.

Ein vager Gedanke: „Was, wenn da tatsächlich mehr auf mich wartet?“

Aber zurück auf Anfang.

Mein Name ist Dr. Christina Sternbauer, promovierte Ärztin im Bereich Psychotherapie.

Noch 2017 arbeitete ich im Kliniksystem – lange, anstrengende Dienste in der Psychiatrie, geprägt von Stress, Überstunden und Erschöpfung waren an der Tagesordnung.

Für 24-Stunden-Schichten erhielt ich damals 45 Euro Zulage. Kein Scherz.

Ich lebte ein Leben, das auf dem Papier "sicher" war, aber tief in mir wusste ich:

„Das kann doch nicht alles gewesen sein...“



Ich fühlte mich wie gefangen.

Gefangen in einem System, das mir keine Luft zum Atmen ließ.

Gefangen in einem Alltag, in dem kaum Raum für Menschlichkeit blieb.

Gefangen in einem Leben, das so viel kleiner war als die Träume, die in mir schlummerten.

Ich war gerne Ärztin. Ich wollte helfen, begleiten, einen echten Beitrag leisten.

Aber das System, in dem ich arbeitete, ließ mir dafür kaum Spielraum.

Zu viele Regeln. Zu wenig Freiheit. Zu wenig Wertschätzung.

In mir wuchs die Erkenntnis: *„So kann und will ich nicht weitermachen.“*

MEIN WENDEPUNKT...

Ich erinnere mich noch genau an diesen Moment.

Es war keine Entscheidung mit Pauken und Trompeten.

Ich bin weder zu meinem Chef gestürmt, um ihm mit stolz geschwellter Brust die Kündigung auf den Tisch zu knallen, noch habe ich dramatisch mein Stethoskop in die Ecke gepfeffert und geschrien: *"Ich bin frei!"*

Nein.

Es war ganz leise.

Es war eine stille, kraftvolle innere Stimme, die sich nicht mehr ignorieren ließ:

„Wenn ich so weitermache, werde ich ein Leben führen, das mich nicht erfüllt.“

Ich wusste, ich muss da raus: aus dem System, aus der Anpassung, aus der Fremdbestimmung. Ich wusste nicht genau, wie, aber ich wusste: **Ich will frei sein.**

Und dann kam dieser Artikel. Ein Impuls vom Leben: Coaching?!

Ich hatte keine Ahnung von Online-Marketing.

Ich hatte keine Follower, keine E-Mail-Liste, keine Technik-Skills. Nicht mal Facebook.

Ich hatte nur ein klitzekleines Zimmer als Büro – mit einem alten Schreibtisch, einem Laptop und einer riesigen Portion Mut.

Coaching war für mich ein völlig neuer Gedanke. Aber es war ein Versprechen von Selbstbestimmung.

Also bin ich losgegangen trotz aller Ängste, Zweifel und Sorgen.

Ich habe gelernt, getestet, gezittert – und weitergemacht.

Und irgendwann... kamen die ersten Ergebnisse.

Stück für Stück. Schritt für Schritt.

Bis ich plötzlich mittendrin war – in meinem neuen Leben.

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

MEIN DURCHBRUCH – UND WAS HEUTE MÖGLICH IST auch für Dich!

Heute führe ich ein Unternehmen, von dem ich früher nicht mal zu träumen gewagt hätte.

Ich durfte über 3.000 Coaches, Beraterinnen und Expertinnen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit begleiten.

Viele meiner Kund*innen verdienen heute 5- bis 6-stellig im Jahr, manche im Monat.

Ich habe eigene Programme, ein Team, ein Leben in Freiheit, das ich mir selbst erschaffen habe.

Und ich sage dir ganz ehrlich:

Nicht, weil ich alles besser wusste.

Nicht, weil ich besonders „talentiert“ war.

Sondern, weil ich eine Entscheidung getroffen habe und nicht aufgegeben habe.

Ich kann dir versichern:

Ich weiß, wie sich Zweifel anfühlen.

Ich weiß, wie sich Angst anfühlt.

Aber ich weiß auch, wie es sich anfühlt, sich davon nicht aufhalten zu lassen.

Ich bin nicht reich geboren.

Ich habe mein Studium mit Studentenjobs finanziert.

Ich hatte niemanden, der mir ein Business aufgebaut hat.

Aber ich hatte eine Vision. Und den Mut, ihr zu folgen.

UND JETZT BIST DU DRAN!

Wenn du das hier liest, dann spürst du vielleicht auch, dass da mehr in dir steckt. Dass dein aktuelles Leben nicht alles gewesen sein kann.

Dann will ich dir sagen:

Du musst nicht wissen, wie. Du musst nur wissen, dass.

Dass du bereit bist, loszugehen. Für dich. Für deine Träume. Für dein Leben.

Und ich bin hier, um dich genau dabei zu begleiten.

„Es geht nicht darum, ob du es kannst. Es geht darum, ob du bereit bist, es zu lernen.“

Ich zeige dir alles, was ich selbst gelernt habe – Marketing, Sichtbarkeit, Positionierung, Kundengewinnung, Verkaufspsychologie.

Und das mit System, Klarheit und echter Unterstützung.

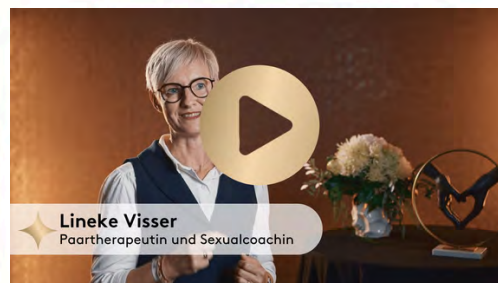
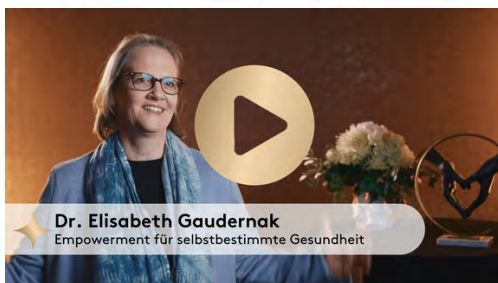
Weil ich weiß, wie es ist, wenn du niemanden hast, der an dich glaubt.

Und weil ich heute die Person sein will, die ich mir damals an meiner Seite gewünscht hätte.

Stimmen meiner Kund*innen



[Mehr Kundenstimmen ansehen](#)



Du musst nicht alles alleine schaffen. Du musst nur anfangen und mutig einen Schritt vor den anderen setzen.

Ich bin hier. Und ich glaube an dich – bis du es selbst tust.

Mach Dich frei,
Christina

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED



Erfolge im Überblick

Privat lebt Dr. Christina Sternbauer in einer glücklichen Partnerschaft in der Schweiz und ist Mama von zwei wundervollen Töchtern.

Als promovierte Ärztin, Erfolgsmentorin und Autorin begleitet sie heute tausende Coaches, Trainer:innen und Berater:innen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit – mit echter Klarheit, Marketing-Wissen und viel Herz.

Über 30.000 Menschen folgen ihrer Arbeit auf den verschiedensten sozialen Medien.

Ihre eigene Geschichte ist der beste Beweis dafür, dass Wachstum möglich ist – trotz Zweifel, ohne technische Vorkenntnisse, ganz von Null.

2012 & 2015 – ZWEI KLEINE MÄDCHEN. EIN GROSSES WARUM.

Mit der Geburt ihrer Töchter Pauline und Floriane wurde Christina klar: Freiheit ist kein Luxus – sie ist notwendig. Für ein Leben, das zu ihr UND zu ihrer Familie passt.

2017 – DER START INS ONLINE-BUSINESS

Gründung des „Sternbauer Universums“ und der Facebookgruppe „Millionärin mit Herz“ – heute mit über 18.000 Mitgliedern.

2019 – DER SPRUNG IN DIE VOLLE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Christina entscheidet sich all-in zu gehen: komplett raus aus dem Kliniksystem, rein in die Vollselbstständigkeit mit dem eigenen Business und ihrer Vision anderen Frauen Freiheit zu ermöglichen. Es folgen zwei Jahre voller Wachstum, Mut und unternehmerischer Meilensteine.

2020 – DIE ERSTE MILLION

Ein riesiger Meilenstein – und gleichzeitig der Moment, in dem Christina merkte: *Wachstum beginnt im Inneren.*

2022 – ERSTES BUCH & PODCAST-START

Ein Herzensprojekt wird Realität: Christinas erstes Buch „*Soulposition – Manifestiere dir das Business, das du wirklich willst*“ wird zum Bestseller.

Im selben Jahr startet auch ihr Podcast „*Geld & Glück*“ – direkt, tief und unzensiert. Für alle, die Business und Bewusstsein vereinen wollen.



2023 – BÜHNE, TIEFE & BLACK DIAMOND

Christina begeistert bei ausverkauften Live-Events in Berlin, Zürich & am Bodensee hunderte Teilnehmer:innen.

In Vietnam wird sie mit dem Black Diamond Award für besondere Sichtbarkeit, Wirksamkeit und unternehmerischen Erfolg ausgezeichnet – verliehen von Hermann Scherer und Jochen Schweizer.



2024 – SICHTBARKEIT MIT SUBSTANZ & YOUTUBE-START

Christina wird als eine der Top 111 Personal Brands Deutschlands vom Expertenportal ausgezeichnet – ein Siegel für außergewöhnliche Markenwirkung, Reichweite und Impact.

Ein Beweis, der zeigt: Dranbleiben lohnt sich.

Außerdem startet sie ihren YouTube-Kanal und teilt dort noch mehr Mehrwert und echte Einblicke in ihre Arbeit.

2025 – ZWEITES BUCH. ZWEITER BESTSELLER

Mit „*Millionärin mit Herz*“ erscheint Christinas persönlichstes Buch und wird direkt zum Spiegel-Bestseller. Ein weiterer Meilenstein für Sichtbarkeit, weibliches Unternehmertum und echte Veränderung



HEUTE – sichtbar, greifbar, nahbar

Heute erreicht Christina mit ihrer Arbeit täglich tausende Menschen.

Mehr als 18.000 Follower auf Facebook, 13.000 auf Instagram, dazu eine stetig wachsende Community auf TikTok, LinkedIn & YouTube – doch bei aller Reichweite bleibt sie nahbar, klar und greifbar.

Sie steht für Tiefe, für echte Umsetzung – und dafür, dass Transformation nicht laut, sondern ehrlich beginnt.

Verbinde Dich mit Christina auf ihren Kanälen:

 @dr_christinasternbauer

 @Christinasternbauer

 @Christinasternbauer

 @Christina Sternbauer

 @Dr. Christina Sternbauer

Wenn du also das Gefühl hast, dass da
noch mehr in dir steckt:
Willkommen. Du bist hier genau richtig.

Ausblick auf Teil 1

Vision · Ziel · Warum

Dein Fundament für Manifestation

Manifestieren bedeutet nicht, dir ein paar schöne Bilder in dein Visionboard zu kleben und zu hoffen, dass es irgendwann Realität wird. Manifestieren heißt: radikale Ehrlichkeit mit dir selbst, klare Entscheidungen und die bewusste Ausrichtung deiner Energie.

Viele Coaches und Unternehmer:innen reden immer nur vom „Himmel“ – der Vision, den Zielen, dem Wunschzustand. Aber die Wahrheit ist: Unser Gehirn reagiert viel stärker auf Schmerz als auf die Sehnsucht nach einem Traum.

Psychologisch nennt man das „Weg von“-Motivation: Wir bewegen uns schneller, wenn wir vor Schmerz fliehen, als wenn wir einem Wunsch nachjagen.

Und genau deshalb beginnen wir heute mit deiner ganz persönlichen „Hölle“.

Erst wenn du klar erkennst, was nicht mehr passt, kannst du dich kraftvoll für deine Vision entscheiden.

Und das ist nicht nur für dich wichtig – sondern auch für dein Business:

Deine zukünftigen Kund:innen buchen nicht, weil sie „etwas Schönes“ erleben wollen. Sie buchen, weil sie raus aus ihrer Hölle wollen – und du die Person bist, die sie sicher in den Himmel führt.

i can and i will



Übung 1 DIE HÖLLE-ÜBUNG

- ✦ Schau radikal ehrlich auf dein jetziges Leben und Business.
- ✦ Welche Situationen rauben dir Energie?
- ✦ Wo fühlst du dich klein, blockiert oder nicht gesehen?
- ✦ Welche Muster, Menschen oder Umstände willst du nicht länger tolerieren?

TO DO

Schreibe alles ungefiltert auf.
Hier geht es nicht um Schönreden, sondern um schonungslose Ehrlichkeit.

Meine persönliche Hölle:





Übung 2 **DEINE VISION**

Jetzt drehst du den Spieß um:

- ✦ Wenn deine Hölle das ist, was du nicht mehr willst – wie sieht dann dein Himmel aus?
- ✦ Stelle dir vor, es ist 12 Monate später und dein Coaching-Business ist ausgebucht.
- ✦ Wie sieht dein Alltag aus?
- ✦ Wie viele Kund:innen betreust du?
- ✦ Wie fühlt sich dein Leben an – für dich, deine Familie, deine Liebsten?

TO DO

**Schreibe deine Vision so detailliert wie möglich auf.
Male sie in bunten Farben, beschreibe Gefühle, Bilder, Orte.**

Meine Vision (Himmel):



christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED



Übung 3 DEIN ZIEL

TO DO

**Formuliere ein konkretes Ziel für die nächsten 6–12 Monate.
Schreibe es so, als wäre es bereits Realität.**

Beispiel: „Ich begleite mit Freude 15 wundervolle Kund:innen pro Monat und verdiene damit 20.000 € Umsatz.“

Mein Ziel:





Übung 4

DEIN DREIFACHES WARUM

Dein Warum ist der Motor, der dich antreibt – und gleichzeitig das, was deine zukünftigen Kund:innen spüren wollen.

TO DO



1. Für dich selbst

Was gibt es dir? (Freiheit, Erfüllung, Sicherheit?)



2. Für deine Liebsten

Wie profitieren deine Kinder, Partner, Eltern, Freunde?



3. Für die Welt

Welchen Beitrag leistest du mit deinem Coaching?

Mein Warum:

Dein Warum



Übung 5

DEIN LEBENSRAD

Das Lebensrad zeigt dir: Wo stehst du heute – und wo würdest du stehen, wenn deine Vision Realität ist?

1. Status quo

Bewerte jeden Bereich (1–10):

✦ Gesundheit & Energie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Familie & Freunde

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Liebe & Partnerschaft

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Beruf & Business

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Finanzen & Wohlstand

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Persönliches Wachstum

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Freizeit & Abenteuer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

✦ Beitrag & Spiritualität

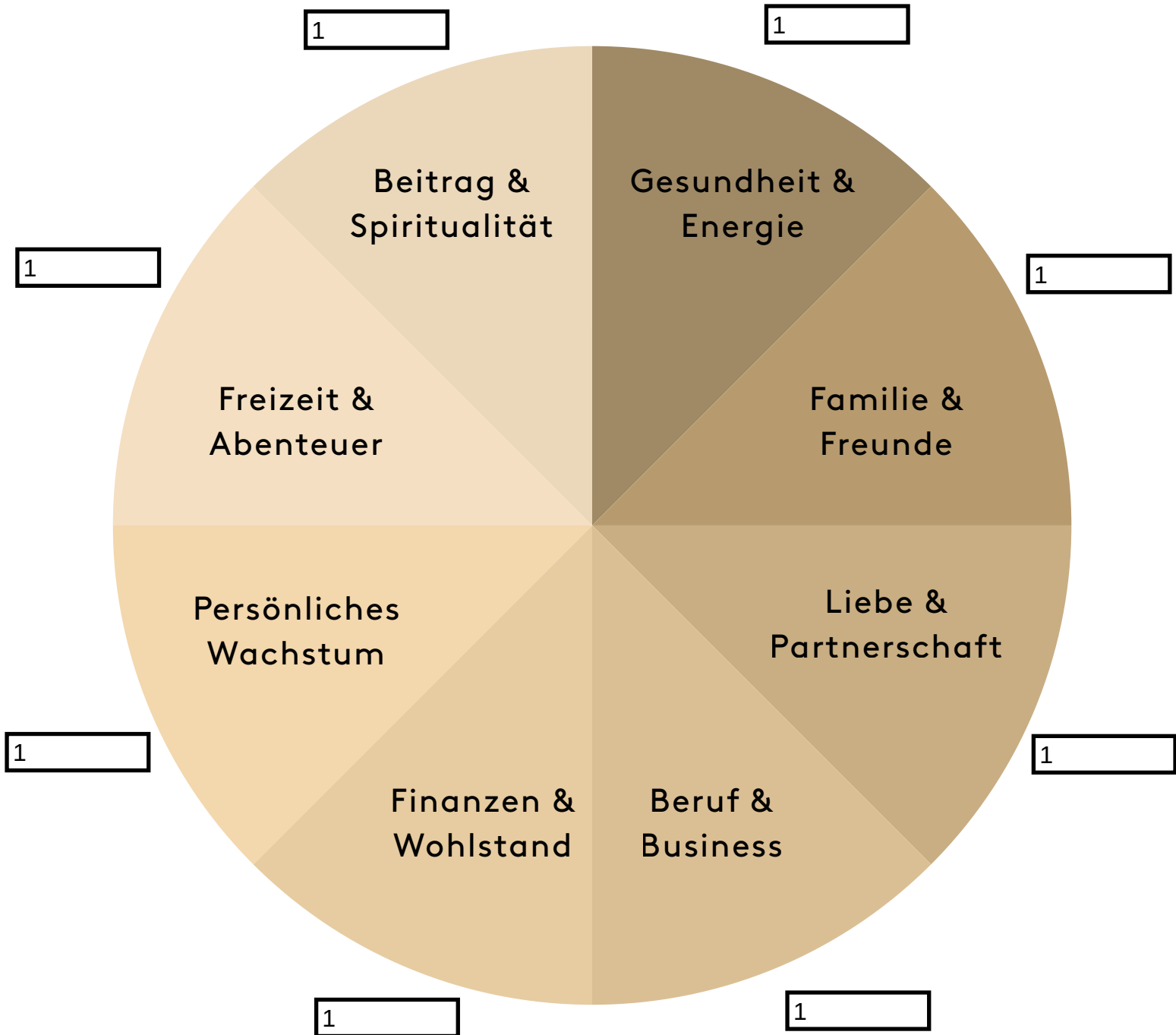
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TO DO



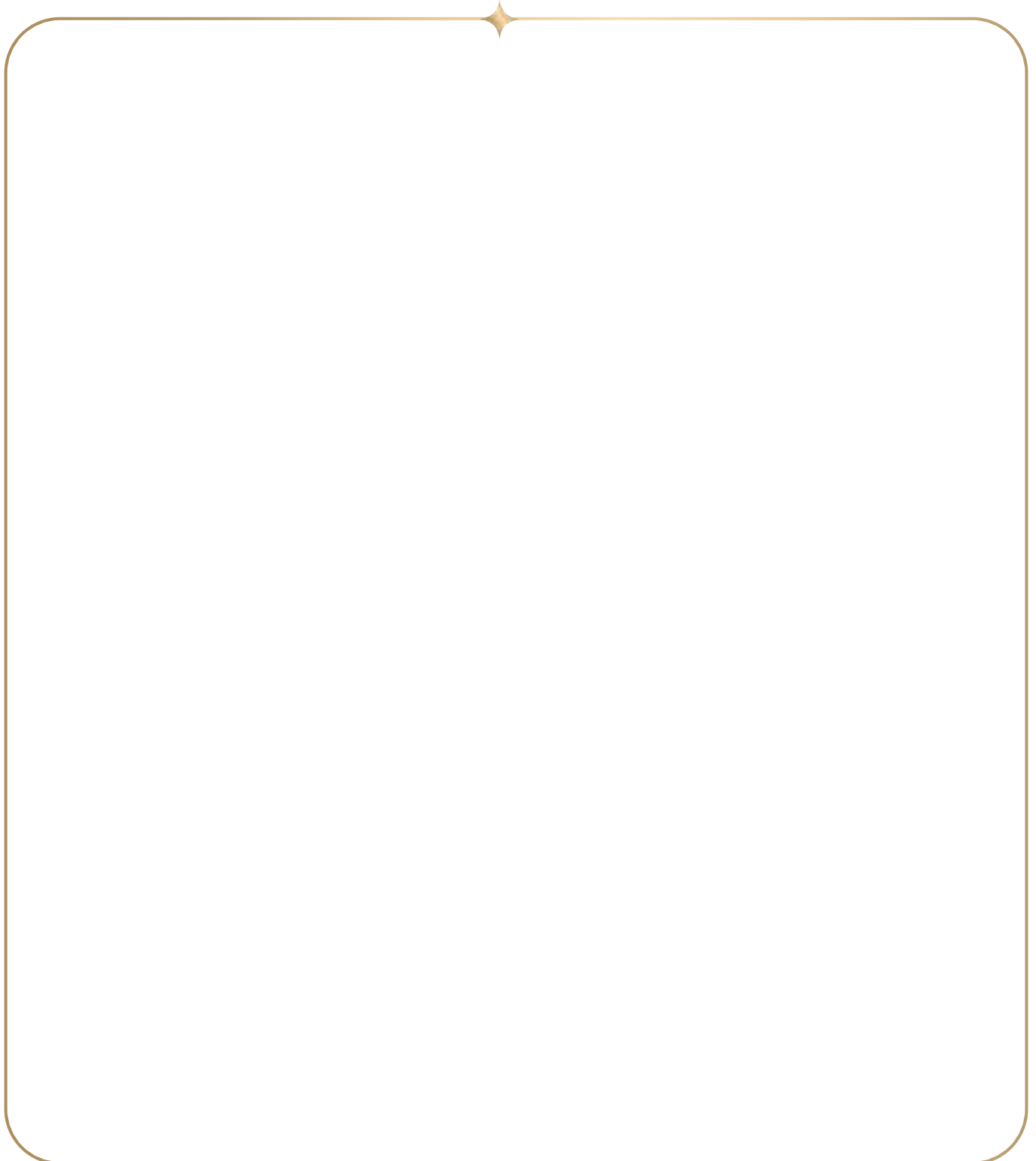
2. Erfüllte Vision

Trage ein, wie erfüllt jeder Bereich wäre, wenn dein Business ausgebucht ist.



Reflektiere:

- ✦ Wo sind die größten Unterschiede?
- ✦ Welche Bereiche verändern sich automatisch, wenn dein Business läuft?

Meine Reflexion:

Higher-Self

Erleuchtung 700

Frieden 600

Freude 540

Liebe 500

Einsicht 400

Akzeptanz 350

Bereitschaft 310

Neutralität 250

Mut 200

Stolz 175

Wut 150

Begierde 125

Angst 100

Trauer 50

Schuldgefühl 30

Scham 20

Füllbewusstsein
und Reconnection

Schöpfermodus -
"Transpersonal"

Mangelbewusstsein
und Trennung

Überlebensmodus -
"Unerfüllte Bedürfnisse"

Platz für Aha-Erlebnisse

TO DO

Notiere hier deine wichtigsten Erkenntnisse

Meine Aha-Momente:

i can and i will



Reflexionsfragen

- ✦ Was habe ich heute über mich selbst erkannt?
- ✦ Welche Hölle will ich hinter mir lassen – und warum?
- ✦ Wie fühlt sich meine Vision an, nachdem ich den Kontrast gespürt habe?
- ✦ Welcher kleine Schritt bringt mich heute schon näher an mein Ziel?

Meine Antworten:

Manifestieren bedeutet: Schmerz erkennen + Vision wählen + Ziel setzen + Warum fühlen.

Die meisten bleiben im Träumen stecken, weil sie den Schmerz nicht anschauen wollen. Doch genau da liegt deine Kraft: Erst wenn du klar sagst „So will ich nie wieder leben“, kannst du deine Energie kraftvoll in die Richtung deiner Vision lenken.

Und genau so funktioniert Kundengewinnung:

Deine Kund:innen buchen nicht dein Coaching, weil du ein hübsches Zielbild malst. Sie buchen, weil sie spüren: Du kennst und verstehst ihre Hölle – und du hast selbst den Weg hinaus gefunden.

Heute hast du das Fundament gelegt – für dein Business, für deine Kund:innen, für deine Manifestation.

” **Der Himmel ist nur möglich,
wenn du bereit bist,
die Hölle hinter dir zu lassen.**

Dein Freiraum für Notizen:



Ausblick auf Teil 2



POSITIONIERUNG · UNWIDERSTEHLICHES ANGEBOT · AVATAR

Dein Business als Buch in der Bibliothek

Stell dir vor, dein Business ist ein Buch in einer riesigen Bibliothek.

Wenn dein Cover nicht klar ist, bleibt dein Buch im Regal.

Wenn dein Titel schwammig klingt, nimmt es niemand in die Hand.

Wenn deine Botschaft unverständlich ist, geht dein Buch in der Masse unter.

Genau das passiert, wenn du keine klare Positionierung hast.

Eine starke Positionierung ist wie ein Buchcover, das sofort auffällt und in Sekunden zeigt:

✦ Wer du bist.

✦ Für wen du da bist.

✦ Welches Problem du löst.

Menschen kaufen Lösungen, keine Methoden

Viele Coaches machen den Fehler, über ihre Tools, Zertifikate und Methoden zu sprechen. Aber deine Kund:innen interessiert nicht, wie viele Techniken du beherrschst.

Sie wollen wissen:

Kommst du mit mir aus meiner Hölle raus?

Kannst du mir helfen, dorthin zu kommen, wo ich hinwill?

Menschen kaufen keine Methoden – sie kaufen Lösungen.

Und: Für Lösungen zahlen Menschen bereitwillig große Summen.

Jemand, der seit Jahren mit Ängsten kämpft, zahlt lieber 5.000 €, um endlich frei zu leben, als 200 € für ein weiteres Zertifikat.

Jemand, der im Business feststeckt, zahlt lieber 10.000 € für die Abkürzung in die Freiheit, anstatt 500 € für eine weitere Theorie.

Klarheit über deine Lösung ist das, was dich zum Experten macht.

Warum Experten mehr verdienen

Ein Experte ist nicht derjenige, der die meisten Ausbildungen hat.

Ein Experte ist derjenige, der ein Problem klar benennt und eine Lösung klar liefert.

Experten sind Leuchttürme – sie ziehen die richtigen Menschen an.

Experten sind gefragt – und Nachfrage erhöht den Wert.

Experten können ihre Preise setzen – weil Menschen Vertrauen in ihre Lösung haben.

Experten verdienen mehr, weil sie Klarheit verkaufen.

Was ist ein Avatar?

Dein Avatar ist dein Wunschkunde.

Es ist die Person, die deine Botschaft hört und sofort spürt:

„Das bin ich. Genau davon spricht sie. Sie versteht mich.“

Der Avatar ist kein Name auf Papier, sondern ein Mensch mit echten Problemen, Sehnsüchten und Entscheidungen.

Er oder sie sucht eine Lösung.

Er oder sie will Vertrauen und Klarheit.

Er oder sie entscheidet emotional – und zwar sofort, wenn er sich erkannt fühlt.





Übung 1

DAS BUCHCOVER DEINES BUSINESS

TO DO

Formuliere einen Satz, der wie ein Titel
auf dem Cover deines Business stehen könnte.

Mein Business-Buchcover:



Übung 2

DIE 3 KERNBOTSCHAFTEN

TO DO

Formuliere drei Botschaften, die ausdrücken,
was dein Coaching besonders macht.

Meine Botschaften:

- 1
- 2
- 3



Übung 3

WER SOLL DEIN BUCH LESEN?

TO DO

Beschreibe in Stichpunkten deinen Wunschkunden (Avatar):

Alter, Beruf, Lebenssituation
Hauptproblem / größte Hölle
Sehnsucht / größter Wunsch

Mein Avatar:



Übung 4

ZERTIFIKATE VS. MONETARISIERUNG

Viele Coaches sammeln Zertifikate – doch Wissen allein bringt keine Buchungen. Kunden zahlen nicht für Titel, sie zahlen für Transformation.

TO DO

Reflektiere ehrlich:

Wie viele Zertifikate oder Ausbildungen hast du schon gemacht?

Wie viel Geld hast du daraus bisher wirklich monetarisiert?

Meine Reflexion:



Die 4 größten **Fehler** bei Positionierung & Avatar

Diese Fehler kosten dich bares Geld und verhindern, dass dein Business ausgebucht ist:

1. **Bauchladen** – „Ich helfe allen bei allem.“ → Niemand erkennt sich wieder.
2. **Keine klare Kundenansprache** – Botschaften sind zu allgemein und berühren niemanden.
3. **Kein Verständnis für den Avatar** – du weißt nicht, was dein Kunde wirklich denkt, fühlt und worüber er oder sie nachts grübelt.
4. **Fokus auf Methoden statt auf Transformation** – du sprichst über Tools, statt über Ergebnisse.

TO DO

Notiere, welchen dieser Fehler du selbst gemacht hast –
und was er dich gekostet hat.

Meine Erkenntnisse:

Keine Fehler



Platz für Aha-Erlebnisse

TO DO

Notiere hier deine wichtigsten Erkenntnisse

Meine Aha-Momente:



Reflexionsfragen

- ✦ Was habe ich heute über meine Positionierung erkannt?
- ✦ Was macht mein Angebot für meinen Avatar unwiderstehlich?
- ✦ Wo war ich bisher zu unscharf oder zu sehr im Bauchladen unterwegs?
- ✦ Welche 3 Wörter sollen mein Business ab jetzt beschreiben?

Meine Antworten:

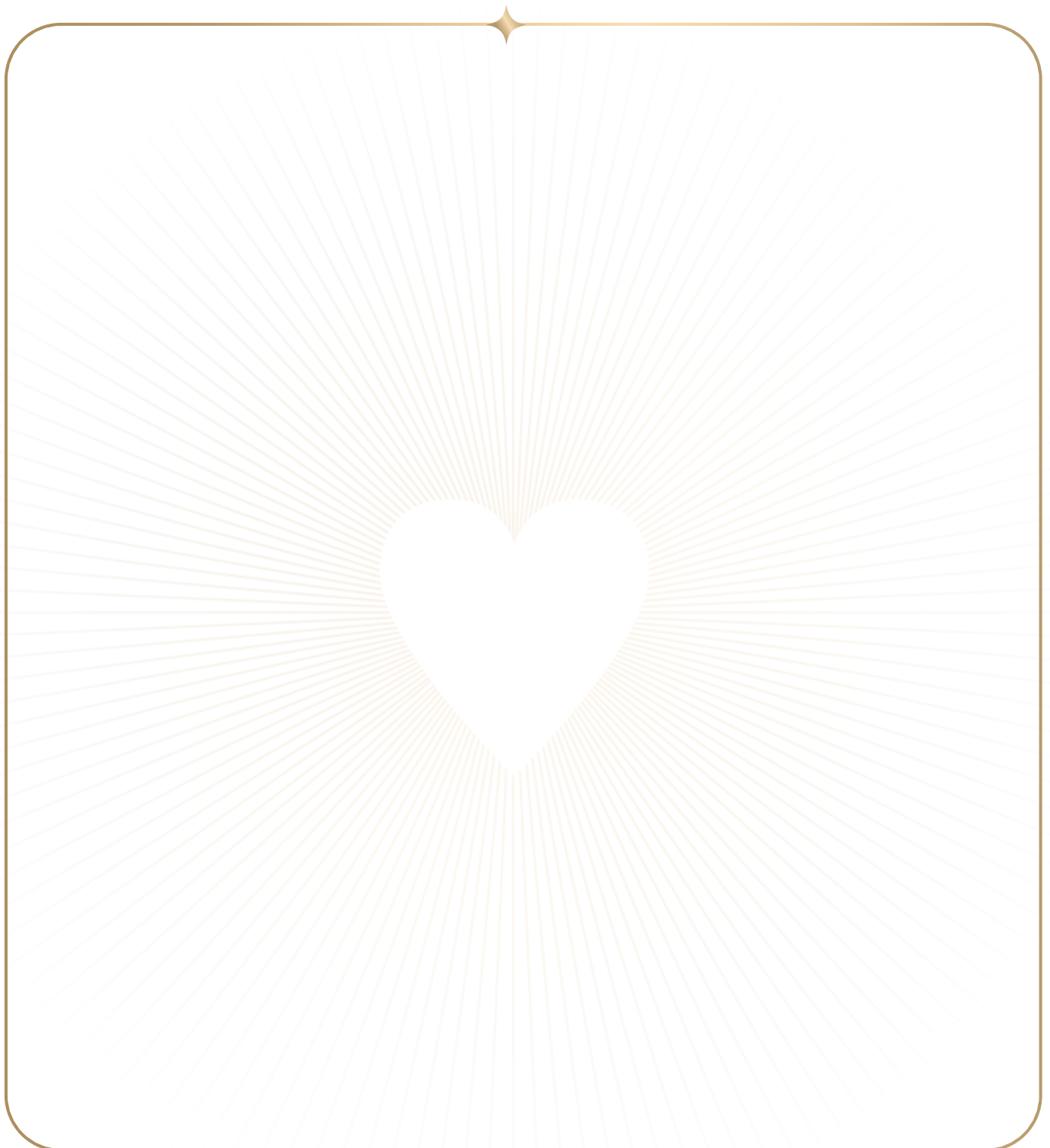
Deine Positionierung ist das Cover deines Business. Sie entscheidet, ob dein Avatar dein Buch überhaupt in die Hand nimmt.

Menschen kaufen Lösungen – und sie zahlen dafür viel Geld. Experten sind diejenigen, die Klarheit über diese Lösung haben und sie sichtbar machen.

Dein Auftrag für heute: Formuliere dein Cover, deine Botschaften und deinen Avatar.

Denn nur so versteht dein Kunde: *Das ist für mich.*

Dein Freiraum für Notizen:





Hinweis:

Zur Inspiration findest du im Anschluss „33 Positionierungen“ eine Sammlung möglicher Ansätze – eine Schatzkiste voller Ideen, die dir helfen, deine Klarheit noch weiter zu schärfen.

33 POSITIONIERUNGSEIDEN MIT GROSSEM POTENZIAL

Let's get inspired...

1. Financial Freedom Mentor:

Unterstütze Menschen dabei, finanzielle Freiheit zu erreichen, Schulden abzubauen und langfristigen Wohlstand aufzubauen.

Die Inflation steigt. Genau deswegen sind die Menschen dieses Jahr auf der Suche nach smarten Möglichkeiten, mehr Geld zu verdienen oder vorhandenes zu vermehren.

2. Digital Detox Coach:

Zeige Menschen, wie sie eine gesunde Balance zwischen Technologie und Realität finden können.

Wir leben im digitalen Zeitalter. Bei allen Vorteilen, die das mit sich bringt, empfinden es viele Menschen zunehmend schwerer, die richtige Balance zu finden.

3. Patchwork-Familien-Coach:

Zeige zusammengewürfelten Familien, wie sie sich in der neuen Situation zurechtfinden und sich mit den Expartner arrangieren - ohne dass die Kinder unter der neuen Situation leiden.

Patchwork-Familien-Konstruktionen haben hohes Konfliktpotenzial. Oft braucht es deswegen einen neutralen Blick von außen, um in der neuen Situation anzukommen und ein harmonisches Familienleben zu gewährleisten.

4. Leadership Coach für junge Führungskräfte:

Biete maßgeschneiderte Führungsentwicklung für die aufstrebende Generation an.

Oft sind Führungskräfte fachlich hervorragend ausgebildet, wissen aber nicht, worauf es bei gutem Leadership wirklich ankommt, weil es nie Teil ihrer Ausbildung war. Als Leadership Coach unterstützt Du sie, die neue Rolle zu meistern.

5. Money Mindset Coach:

Hilf Menschen dabei, ihre Beziehung zu Geld zu verbessern und finanzielle Fülle anzuziehen.

Geld und Reichtum sind mit unglaublich viel negativen Emotionen und Glaubenssätzen verbunden. Unterstütze Deine Zielgruppe diese zu überwinden und ein erfolgREICHES Leben zu führen.

6. Fertility Empowerment Coach:

Begleite Paare und Einzelpersonen auf dem Weg zu einer erfüllten Familienplanung, indem Du emotionale Unterstützung, Strategien und Ratschläge anbietest.

Etwa 25 % der Paare im deutschsprachigen Raum sind ungewollt kinderlos. Mit dem Alter steigt diese Zahl noch mehr an. Diese Situation ist für sie enorm belastend. Als Coach kannst Du hier beratend zur Seite stehen.

7. Transformations-Coach für berufliche Zufriedenheit:

Unterstütze Menschen dabei, erfolgreiche berufliche Veränderungen zu machen.

Unzufriedenheit im Job macht sich breit. Rund 25 % der Beschäftigten sind in ihrem aktuellen Job unzufrieden. Aber Veränderung kann schwierig sein. Als Transformations-Coach unterstützt Du Deine Zielgruppe bei ihrer beruflichen Neuorientierung.

8. Empowerment Coach für Frauen:

Stärke Frauen, ihre innere Stärke zu finden und ihr volles Potential auszuschöpfen.

In Führungsetagen sind Frauen deutlich unterrepräsentiert. In Deutschland waren 2021 nur 29,2 % der Führungspositionen von Frauen besetzt. Auch beim Gründen liegen Frauen mit nur 33,2 % hinter den Männern. Empowerment Coaches unterstützen Frauen, ihr berufliches Potenzial zu verwirklichen.

9. HypnoBirthing Coach:

Unterstütze werdende Eltern dabei, eine entspannte und reibungslose Geburt durch Hypnose-Techniken zu erleben.

Die Geburt ist ein herausforderndes Erlebnis im Leben einer Frau. Begleite sie bei der Vorbereitung auf eine positive und stressfreie Geburtserfahrung.

10. Menopause Transition Coach:

Begleite Frauen während der Menopause in eine Phase körperlicher und emotionaler Veränderungen. Hilf Frauen ab 45, das Gleichgewicht wiederzufinden, Symptome zu bewältigen und diese Lebensphase als Möglichkeit zur Transformation zu nutzen.

11. Investment Strategy Coach:

Biete individuelle Beratung für Investitionen an und zeige Deinen Klienten, wie sie kluge finanzielle Entscheidungen treffen können.

Menschen sind auf der Suche nach smarten Möglichkeiten, ihr Geld anzulegen und zu vermehren, aber der Finanzmarkt ist für viele ein Brief mit 7 Siegeln.

12. Krypto Coach:

Biete Orientierung im komplexen Bereich der Kryptowährungen und Blockchain-Technologie.

Unterstütze Menschen dabei, ihre Finanzkenntnisse zu erweitern und kluge Entscheidungen im Bereich Krypto-Investitionen zu treffen.

13. Beziehungs-Coach:

Hilf Paaren dabei, ihre Beziehungen zu beleben und wieder Verbindung zueinander zu finden.

In einer Zeit, in der Beziehungen aufgrund von Stress und Hektik oft vernachlässigt werden, unterstützt Du Paare dabei, ihr Liebe und Bindung zueinander zu vertiefen.

14. Copywriting Coach:

Unterstütze Online-Unternehmer dabei, ihre Funnel, Social Media Content und Werbetexte zu optimieren.

In der digitalen Ära ist überzeugendes Schreiben entscheidend. Als Copywriting Coach lehrst Du, wie man Kunden durch entsprechende Inhalte gewinnt.

15. Life Transition Coach:

Begleite Menschen durch Lebensübergänge wie Scheidung, Ruhestand oder Umzug.

Das Leben geht oft nicht nach Plan und selbst wenn doch, sind wir nicht immer für alles gewappnet, was uns bevorsteht. Bei solchen herausfordernden Übergängen hilfst Du Deinen Kunden dabei, solche Phasen erfolgreich zu bewältigen.

16. Spiritual Life Coach:

Unterstütze Menschen auf ihrem spirituellen Weg und helfe ihnen, ihr Erwachen zu navigieren und innere Klarheit und Frieden zu finden.

Spiritualität gewinnt zunehmend an Bedeutung. Als Spiritual Awakening Coach begleitest Du Menschen auf ihrer Suche nach Sinn und Erfüllung.

17. Time Management Expert:in:

Zeige Menschen, wie sie ihre Zeit optimal nutzen und mehr aus jedem Tag herausholen können.

Effizientes Zeitmanagement ist heutzutage in einer Zeit, in der immer mehr von uns abverlangt wird, entscheidend. Als Time Management Expert:in lehrst Du, wie man produktiver wird, die vorhandene Zeit effizient nutzt und das Leben besser ausbalanciert.

18. Holistic Nutrition Coach:

Biete individuelle Ernährungspläne an, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern.

In einer Zeit, in der Gesundheit im Fokus steht und in Deutschland über 55 % der Menschen übergewichtig sind, unterstützt Du Menschen dabei, ihre Gesundheit durch ganzheitliche Ernährung zu verbessern.

19. Fitness Transformation Coach:

Hilf Menschen dabei, ihre Fitnessziele zu erreichen und ihren Körper zu transformieren.

Fitness und Wohlbefinden sind heutzutage wichtiger denn je und die Angebote am Markt überhäufen sich. Viele Menschen sehnen sich nach einem Coach, der sie auf ihrem Weg zur körperlichen Veränderung an die Hand nimmt.

20. Resilience Mentor:

Zeige Deinen Klienten, wie sie Widerstandsfähigkeit entwickeln und Herausforderungen erfolgreich bewältigen können.

In einer Welt voller Unsicherheiten, Veränderungen und zunehmendem Druck am Arbeitsplatz ist Resilienz unabdingbar.

21. Mental Health Coach:

Setze Dich für die Entstigmatisierung von mentalen Gesundheitsproblemen ein und biete Unterstützung an, um Stress zu bewältigen und emotionale und mentale Stärke zu erlangen.

In unserer stressigen und anspruchsvollen Welt kann das mentale Wohlbefinden schnell vernachlässigt werden. Menschen sehnen sich oft nach Werkzeugen zur Stressbewältigung, Vorbeugung von mentalen Gesundheitsproblemen und sind zudem zunehmend an persönlichem Wachstum interessiert.

22. Productivity Coach für Unternehmer:

Hilf Unternehmern dabei, effizienter zu arbeiten und ihr Unternehmen erfolgreich zu führen.

Unternehmer werden ständig gefordert. Als Productivity Coach unterstützt Du sie dabei, ihre Zeit richtig zu managen, ihr Ziele zu erreichen und ihre Unternehmensprozesse zu optimieren.

23. Post-Pandemic Coach:

Begleite Menschen dabei, nach den Auswirkungen der Pandemie in der „neuen“ Normalität wieder Fuß zu fassen.

Die Pandemie hat viele Dinge und auch viele Menschen und Gewohnheiten verändert, was Erholung, eine neue Ausrichtung und einen erfolgreichen Neustart erfordert.

24. Nachhaltigkeits-Coach:

Unterstütze Menschen dabei, umweltbewusste Entscheidungen zu treffen und nachhaltige Lebensweisen zu entwickeln.

Nachhaltigkeit wird immer wichtiger. Viele Menschen möchten etwas für eine gesunde, umweltfreundliche und nachhaltige Zukunft beitragen, indem sie ihren ökologischen Einfluss positiv verändern.

25. Minimalist Lifestyle Mentor:

Zeige Menschen, wie sie durch Vereinfachungen in ihrem Alltag und Minimalismus ein erfülltes und zufriedenes Leben führen können.

Minimalismus liegt im Trend, vor allem in Zeiten des Massenkonsums, in denen viele Menschen den Prämissen mehr, schneller, höher, weiter folgen. Viele sehnen sich nach Einfachheit, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und so ein erfülltes Leben führen zu können.

26. Motivational Speaker Coach:

Hilf angehenden Rednern dabei, inspirierende und wirkungsvolle Botschaften zu teilen.

Viele haben Probleme dabei, vor Menschenmengen zu sprechen, sei es aus Mangel an Selbstvertrauen oder mangelnden Kommunikationsfähigkeiten (einschließlich Körpersprache, Rhetorik, Stimmeinsatz), können sich diesen Situationen v. a. im Beruf aber nur schwer entziehen, was einen Motivational Speaker Coach unabdingbar macht.

27. Confidence Coach für Jugendliche:

Stärke Jugendliche, ihr Selbstvertrauen zu entwickeln und sich in der Welt zu behaupten.

Fast alle Jugendlichen durchlaufen Phasen der Unsicherheit und des geringen Selbstvertrauens, insbesondere während der Pubertät. Der Bedarf an Unterstützung bei einem positiven Selbstbild, mehr Selbstvertrauen und dem Bewältigen von Selbstzweifeln und negativen Gedanken ist riesig.

28. Body Positivity Coach:

Setze Dich für Körperakzeptanz und ein positives Körperbild ein, um das Selbstbewusstsein zu stärken.

Besonders Frauen leiden oft unter einem verzerrten Selbstbild und verurteilen ihren Körper und ihr Aussehen, was zu schwerwiegenden mentalen Problemen führen kann. Als Body Positivity Coach wird die Selbstakzeptanz, Selbstliebe und somit das Selbstbewusstsein gefördert, um ein positives Körperbild von sich selbst zu erhalten.

29. Happiness Coach:

Begleite Menschen auf ihrer Suche nach Glück und zeige ihnen, wie sie eine erfüllende Lebensweise kultivieren können.

Jeder möchte glücklich sein, doch waren es nach eigenen Angaben in einer Umfrage der Global Happiness Study 2019 nur 78 % der Deutschen. Unterstütze Menschen dabei, ein erfülltes Leben mit Dankbarkeit und wahrer Zufriedenheit zu finden.

30. Coach für Trauerbewältigung:

Unterstütze Menschen dabei, den Verlust von geliebten Menschen zu bewältigen und den Weg zur Heilung zu finden.

Trauer gehört zum Leben eines Jeden dazu. Oft trifft uns ein Trauerfall völlig unerwartet und haut uns mitten aus unserem Leben. Gerade deshalb sind viele Menschen mit dem Umgang von Trauer und Verlust überfordert.

31. Beziehungsexperte für Singles

Unterstütze Singles dabei, erfüllende Beziehungen zu finden, indem Du Dating-Strategien, Selbstvertrauen und persönliches Wachstum förderst.

Die moderne Dating-Landschaft kann komplex, anspruchsvoll und unüberschaubar sein. Auch können bestimmte Beziehungsmuster und erlebte Traumata Menschen in ihren Liebesbeziehungen immer wieder scheitern lassen. Ein Beziehungsexperte kann helfen, den richtigen Partner:in zu finden.

32. Adoptions-Coach für Familien

Begleite Eltern und Kinder durch den Prozess der Adoption und helfe dabei, eine stabile und liebevolle Atmosphäre in der Familie zu schaffen.

Adoption ist eine lebensverändernde Entscheidung, die Unterstützung und Anleitung erfordert, um Familien erfolgreich zusammenzuführen.

33. Burnout Präventions- und Bewältigungscoach

Hilf Menschen zum einen dabei, Burnout zu verhindern und Strategien zur Stressbewältigung und Work-Life-Balance zu entwickeln und zum andern, Menschen im Burnout zu unterstützen, wie es ihnen gelingt, zurück in einen stressfreieren Alltag zu gelangen.

Unsere Welt ist oft von Überarbeitung und Stress geprägt. Die Gefährdung in Burnout zu geraten ist höher denn je.

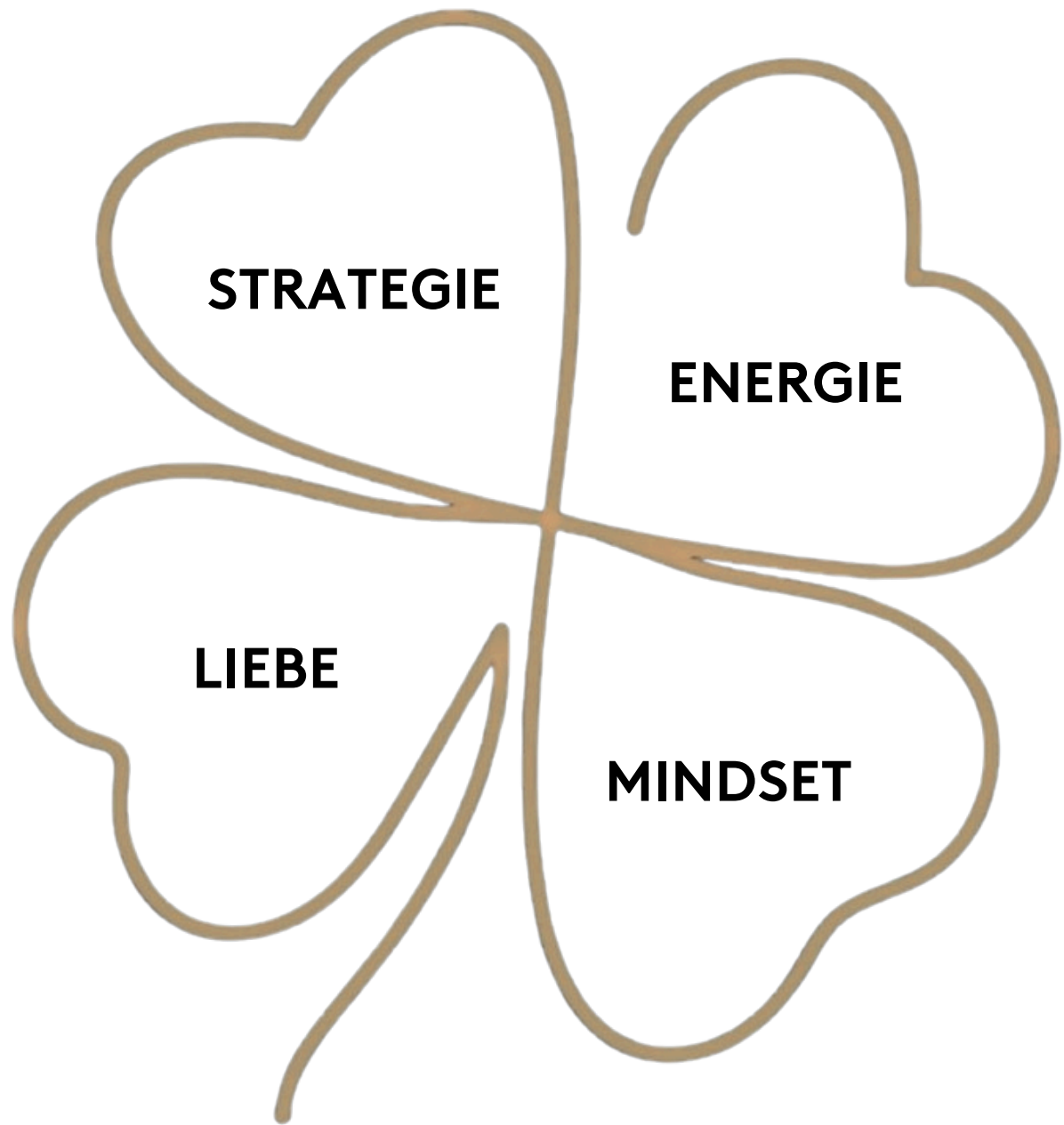
”NIMM DEINEN PLATZ ALS Expertin EIN!



christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Das Kleeblatt Prinzip für deinen Business Erfolg



✦ i can and i will ✦

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Ausblick auf Teil 3



SICHTBARKEIT · MARKETING MIT HERZ · VERKAUFEN

Sichtbar sein & verkaufen gehören zusammen

Ohne Sichtbarkeit keine Kunden. Ohne Sales kein Umsatz.

Viele Coaches lieben ihre Arbeit, haben aber Angst vor Verkaufen. Sie denken: „Ich will niemandem etwas aufdrängen“ oder „Ich bin nicht der Typ fürs Verkaufen.“

Doch hier ist die Wahrheit: *Verkaufen ist ein Akt der Liebe.*

Wenn du jemanden aus seiner Hölle in den Himmel führen kannst und es nicht tust, weil du Angst vor Sales hast, dann verweigerst du Transformation.

Sichtbar sein heißt: Menschen können dich finden.

Verkaufen heißt: Menschen können bei dir die Entscheidung für ihr neues Leben treffen.

Marketing mit Herz

Marketing mit Herz bedeutet nicht, perfekte Posts zu schreiben oder dich zu verstellen.

Es bedeutet:

✦ **Echt zu sein.**

Deine Botschaft so zu teilen, dass Menschen sich berührt fühlen.

Nicht nur über Methoden zu sprechen, sondern über die Transformation.

Menschen kaufen keine Methoden, keine Zertifikate, keine Tools.

Sie kaufen die Lösung für ihr Problem.

Und: Für Lösungen sind Menschen bereit, sehr viel Geld zu zahlen.

Neuromarketing: Wie Kaufentscheidungen wirklich entstehen

Das Reptiliengehirn entscheidet über drei Dinge:

1. **Energie** – fühle ich mich sicher bei dieser Person?
2. **Geld** – lohnt sich die Investition?
3. **Commitment** – bin ich bereit, Ja zu sagen?

Erst wenn diese Motive erfüllt sind, gibt es Geld, Zeit und Vertrauen frei.

Kaufentscheidungen sind nie rational. Sie entstehen, wenn das Reptiliengehirn spürt:

„Ich bin hier sicher.“

„Das bringt mir wirklich etwas.“

„Hier kann ich Ja sagen.“

Dein Marketing und deine Sales-Gespräche müssen also Herz & Hirn gleichzeitig berühren.

Sales Mindset: Verkaufen ist ein Dienst

Viele deiner Kunden haben Vorbehalte gegen „Kaufen“. Vielleicht kennst du das auch von dir selbst: das Zögern, die Angst, die Abwehr.

Neues Mindset:

Verkaufen bedeutet, Transformation möglich zu machen.

Dein Kunde gibt dir nicht Geld weg – er investiert in seine Lösung.

Du bist nicht aufdringlich – du hilfst, eine Entscheidung für ein besseres Leben zu treffen.

i can and i will



Die 4 größten **Fehler** in Sichtbarkeit & Sales

Diese Fehler kosten dich bares Geld und verhindern, dass dein Business ausgebucht ist:

1. **Sichtbarkeit ohne Klarheit** – du postest viel, aber deine Botschaft kommt nicht an.
2. **Marketing ohne Emotion** – informativ, aber nicht berührend → keine Resonanz.
3. **Verkaufen ohne Herz** – Druck statt Verbindung → Kunden fühlen sich abgestoßen.
4. **Sales ohne Neuromarketing** – Argumente treffen den Verstand, aber nicht das Reptiliengehirn → Kauf bleibt aus.

TO DO

Notiere, welche dieser Fehler du bisher selbst erlebt hast.

Meine Erkenntnisse:

Deine Fehler





Übung 1

MEIN HERZENS-STATEMENT

TO DO

Schreibe einen Satz, den du heute posten könntest,
um zu zeigen, wofür du stehst.

Mein Statement:



Übung 2

SALES-MINDSET-SHIFT

TO DO

Schreibe drei alte Glaubenssätze über Verkaufen auf –
und daneben jeweils einen neuen.

Beispiel:

Alt: „Verkaufen ist Manipulation.“

Neu: „Verkaufen ist ein Dienst am Kunden.“

Meine alten Glaubenssätze:

1

2

3

Meine neuen Glaubenssätze:

1

2

3



Übung 3

MARKETING MIT HERZ – THEMEN

TO DO

Notiere drei Themen, über die du regelmäßig sichtbar sein willst,
weil sie deine Botschaft tragen.

Meine Themen:

1

2

3

i can and i will

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED



Übung 4

REPTILIENGEHIRN-TRIGGER

TO DO

Überlege, welche drei Grundmotive dein Kunde zuerst erfüllt sehen muss, bevor er Ja sagen kann.

Meine drei Motive:

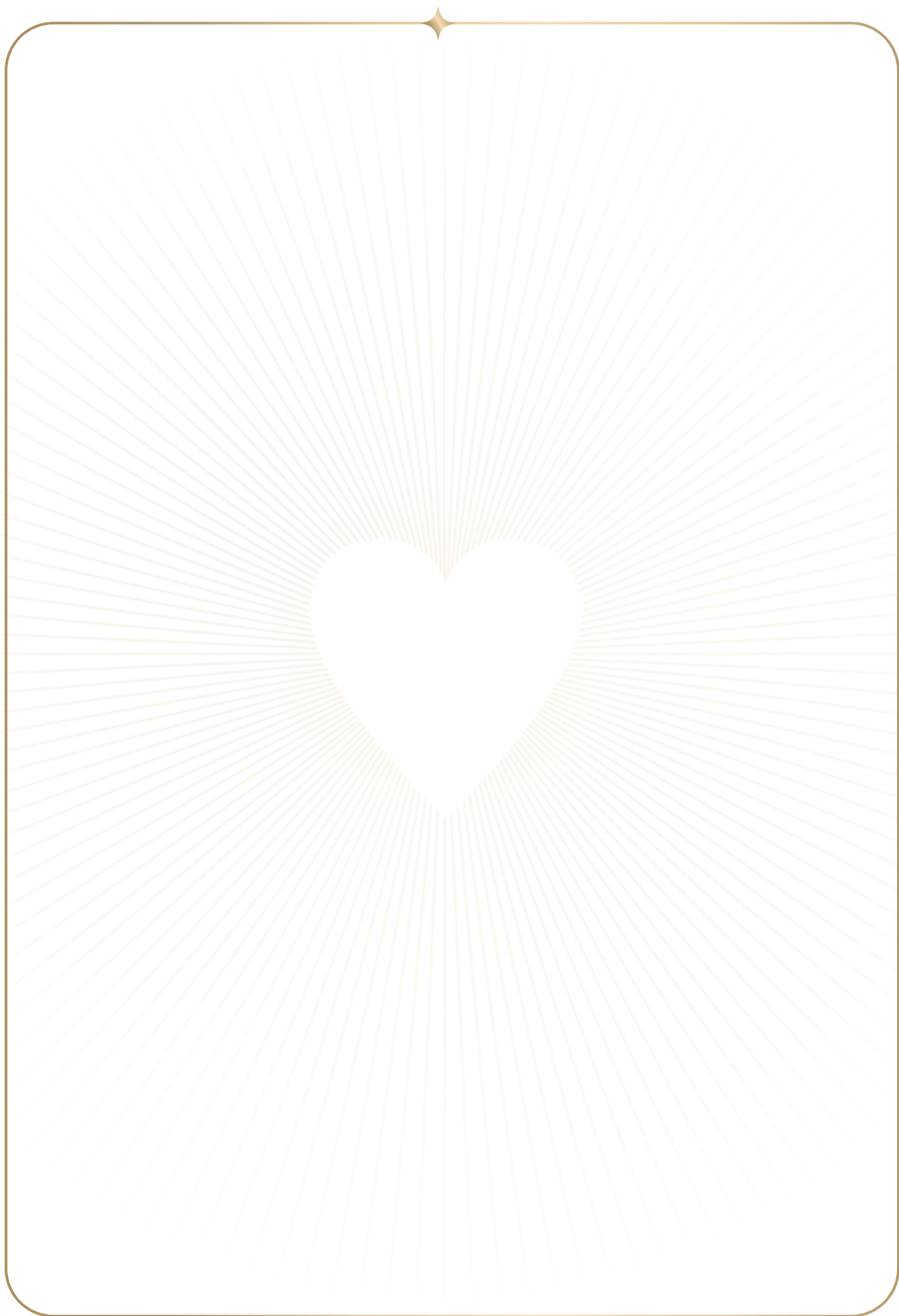
- 1
- 2
- 3

Platz für Aha-Erlebnisse

TO DO

Notiere hier deine wichtigsten Erkenntnisse

Meine Aha-Momente:





Reflexionsfragen

- ✦ Wo hatte ich bisher Angst vor Sichtbarkeit oder Sales?
- ✦ Was verändert sich, wenn ich Verkaufen als Dienstleistung sehe?
- ✦ Welche drei Botschaften möchte ich von heute an immer wieder sichtbar machen?

Meine Antworten:

Sichtbarkeit bedeutet,
dass dein Avatar dich überhaupt sehen kann.

Marketing mit Herz bedeutet,
dass er sich von dir verstanden fühlt.

Verkaufen bedeutet,
dass er die Entscheidung für sein neues Leben trifft.

Dein Job ist es, das Reptiliengehirn zu beruhigen und die Herzen zu berühren.
Dann wirst du nicht nur sichtbar – sondern auch ausgebucht.



Ausblick auf Teil 4



Verkaufen & Skalieren · Dein Fundament · Deine nächsten Schritte

Dein nächstes Level

In den letzten drei Teilen hast du dein Fundament gelegt:

- ✦ Deine Vision & dein Warum.
- ✦ Deine Positionierung & dein unwiderstehliches Angebot.
- ✦ Sichtbarkeit, Marketing mit Herz & dein Sales-Mindset.

Jetzt geht es um das, was dich auf das nächste Level bringt:
Verkaufen & Skalieren.

Denn sichtbar zu sein und zu verkaufen ist nur der erste Schritt.
Aber der wirkliche Durchbruch kommt, wenn du ein Business hast, das konstant Kunden gewinnt, das dich trägt und das du skalieren kannst, ohne auszubrennen.

Was braucht es wirklich, um erfolgreich zu sein?

Viele glauben, Erfolg im Coaching-Business entsteht durch Glück oder durch das nächste Zertifikat.

Die Wahrheit ist: Erfolg entsteht nur, wenn du alle Bausteine zusammensetzt:

- Klarheit – über dich, deine Botschaft und deine Positionierung.
- Sichtbarkeit – Marketing mit Herz, das Menschen berührt.
- Sales-Mindset – Verkaufen als Akt der Liebe und Transformation.
- Systeme – die wiederholbare Ergebnisse liefern.
- Strukturen – die dich zur Marke machen und dein Business tragfähig aufstellen.

Nur das Zusammenspiel all dieser Bereiche führt dazu, dass du wirklich ausgebucht bist.

Warum viele hier scheitern

Sie bleiben in Sichtbarkeit hängen, ohne daraus Kunden zu machen.

Sie verkaufen einmal, aber haben keinen Prozess für konstante Kundengewinnung.

Sie verwechseln Skalierung mit „noch mehr arbeiten“ – und brennen aus.

Sie bauen kein Fundament, sondern hüpfen von Tool zu Tool – und wundern sich, warum es nicht klappt.

Meine Programme – deine Abkürzung

Awaken the Star

Dein Fundament für den Business-Erfolg.

Sichtbarkeit, Marketing, Positionierung und Verkaufen.

Perfekt, wenn du am Anfang stehst oder dein Fundament noch nicht stabil ist.

Damit du von Beginn an richtig erfolgreich durchstartest – ohne Umwege.

Kundenmagnet

Dein Sprung in die Skalierung.

Alles, was du brauchst, um dein Business konstant wachsen zu lassen.

Kundengewinnung, die sich wiederholt und dich trägt.

Systeme und Prozesse, die dir Zeitwohlstand bringen.

The Leader

**Dein Aufbau bis in die Strukturen –
und der Schritt in die Marke.**

Unternehmensaufbau mit allem, was dazu gehört: Strukturen, Führung, Prozesse.

Der Weg vom Selbstständigen zum Unternehmer.

Hier wächst du in die nächste Liga – und wirst zur echten Marke in deiner Branche.



Übung 1

MEINE SKALIERUNGSVISION

TO DO

Wie sieht mein Business in 12 Monaten aus,
wenn es doppelt so groß ist wie heute?

Vision



Übung 2

MEIN MAGNET-CHECK

TO DO

Was macht mich für meine Kunden unwiderstehlich?
(z. B. Authentizität, Klarheit, Energie ...)



Übung 3

MEIN ENGPASS

TO DO

Wo habe ich heute die größte Lücke
in meiner Checkliste?



Übung 4

ZUSAMMENARBEIT – MEIN POTENZIAL

Wie könnte ich von einer
Zusammenarbeit profitieren?

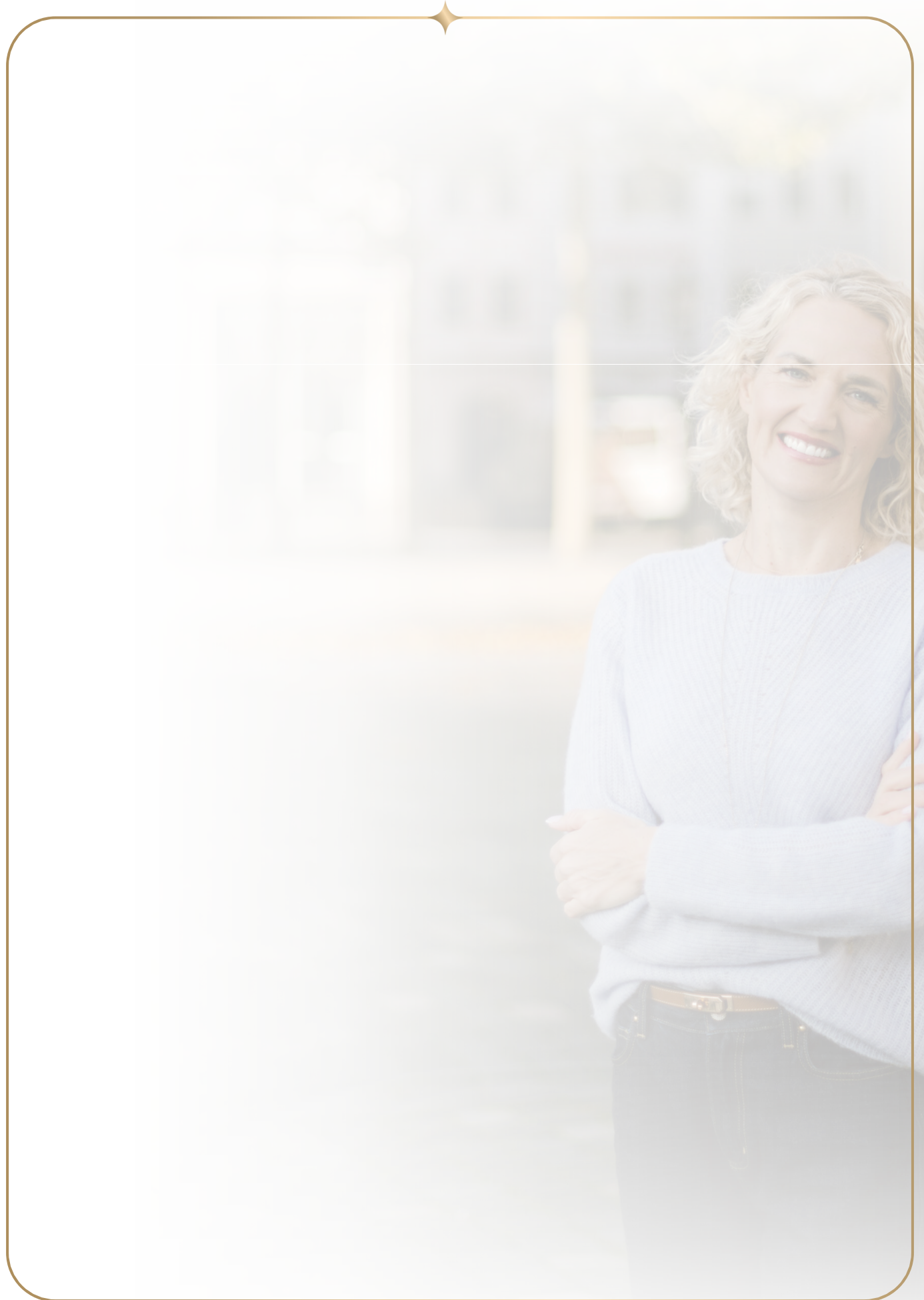


Übung 5

MEINE LEARNINGS

Welche Erkenntnisse
nehme ich heute mit?

Dein Freiraum für Notizen:



Erfolg ist kein Zufall.

Erfolg ist das Ergebnis von Klarheit, Struktur, Energie und dem Mut, größer zu denken.

- ✦ Dein Fundament steht.
- ✦ Deine nächsten Schritte sind Verkaufen und Skalieren.

Dafür gibt es drei Wege – je nachdem, wo du gerade stehst:

Awaken The Star, wenn du dein Fundament aufbaust.

Kundenmagnet, wenn du skalieren willst.

The Leader, wenn du dein Unternehmen in Strukturen bringen und zur Marke werden möchtest.

Damit dein Business nicht nur sichtbar,
sondern ausgebucht und zukunftsicher wird.



christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Ausblick auf Teil 5



Lernen am Modell · Erfolg beginnt mit einer Entscheidung

Erfolg ist kein Zufall

Eines haben alle erfolgreichen Menschen gemeinsam – egal ob Spitzensportler, Unternehmer oder Politiker:

✦ Sie haben Mentor:innen, Coaches und Berater:innen an ihrer Seite.

Erfolg passiert nicht zufällig. Erfolg entsteht, wenn du eine Entscheidung triffst:

Die Entscheidung, nicht länger alleine zu kämpfen.

Die Entscheidung, dich unterstützen zu lassen.

Die Entscheidung, in dich und dein Business zu investieren.

Jede:r, die/der heute in den Interviews zu Wort kommt, stand einmal genau dort, wo du jetzt stehst:

Mit Zweifeln. Mit Ängsten. Mit der Frage: „Kann ich das wirklich schaffen?“

Und sie alle haben eine Entscheidung getroffen – und genau das hat ihr Leben verändert.

Lass dich heute von ihnen inspirieren.

✦
i am the one

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Testimonials & Erfolgsgeschichten

Hier findest du die unglaublichen Erfolgsgeschichten unserer Kund:innen



IN WENIGEN MONATEN
470.000€

Kundin Nr. 5 ist gesprungen. Direkt im Erstgespräch noch bevor sie den Preis kannte 🤪🤪

Vor 4 Monaten bin ich gesprungen ins ATS und ins grandiose Sternbauer Universum 🌟

Seither gewachsen, comittet, herzverbunden mit meinem neuen Online Business und mit der weltbesten Community, ATS Coaches und Mentoren!

Aktuell darf ich 3 Online Kundinnen begleiten und hab somit etwa die Hälfte des Invest bereits zurückgewonnen 💎
Weitere comittete Kunden und Kundinnen werden folgen 💎

War/ ist es locker vom Hocker gegangen: Nein

Hat es sich gelohnt und hat sich mein Leben in Erfüllung und Visions-Realisierung verändert?
Yeesss 🙌

Also erlaube Dir zu springen, denn die Geniezone entwickelt man im Tun - das heisst auch das zu Tun wofür man brennt 🔥🔥🔥

Verkauf!
Das 4.x seit ATS und das 1. x zum neuen Preis (EUR 3300) und es war ganz leicht!

Ich hab verkauft!!! Ein 3-monatiges Coaching! Ich kann es noch gar nicht glauben. Es geht los!!! In kleinen Schritten...

Auf Wunsch von Christina zum Abschluss mein Umsatz nach 5 Monaten ATS 174.500€
★★★★★

Gestern um 11:32 · 🙌 fühlt sich dankbar.

Am 10. März bin ich losgestartet – mit einer Vision im Herzen, aber einem ziemlich chaotischen Kopf. 🤪

Ich hatte so viel Wissen, so viele Ideen – aber keine klare Richtung. Ich wusste nur: *Ich will Frauen begleiten, die erschöpft sind – weil ich selbst diesen Weg gegangen bin.*

Heute, knapp drei Monate später, stehe ich auf einem ganz anderen Fundament. Ich bin nicht mehr nur die Frau mit einer Berufung – ich bin Unternehmerin geworden.

Mit einem klaren Angebot, einer durchdachten Struktur und dem Mut, **mich und meine Botschaft sichtbar zu machen.**

Christina & ihr Team haben mich dabei nicht verbogen – sondern bestärkt, **ich selbst zu bleiben.**

Und ein großes DANKE geht an **Tanja Grathwol, meine Erfolgscoachin**, die mich mit Feingefühl, Klarheit und ganz viel Herz durch die Tiefen und Höhen begleitet hat. 🙌

Danke für euren ehrlichen Blick, euren liebevollen Schubs – und diesen Raum, der nicht nur Business fördert, sondern auch Selbstvertrauen. 🙌

Ihr habt mir gezeigt, wie Strategie und Gefühl zusammengehen – und dass meine leise Art genauso kraftvoll sein darf.

Ich bin stolz auf das, was entstanden ist – und voller Freude auf das, was noch wachsen darf.

Von Herz zu Herz, Andrea

ES HAT GIGANTISCHES BEWEGT

Sylvia Turiya
2 Rezensionen
★★★★★ vor 2 Monaten

Die Authentizität, der Klartext, die Art der Wissensvermittlung, die Exzellenz der Performance, die Qualität der Information, die Wertschätzung für jede Teilnehmerin, die Großzügigkeit und das große und großzügige Maß, Humor, die Leidenschaft und Liebe zu dem was du lebst, und was du an "Mehrwert" bietest, WIE Du Menschen abholst und mit Teams in ihre "wahre Präsenz" und Exzellenz begleitest, sie motiviert ihr Leben aus der Essenz ihres Seins selbst zu führen, und sie coachst bis sie glückliche, erfolgreiche, für Andere hilfreiche, wirksame "Werbetäger" für deine unschätzbar wertvolle Arbeit in der derzeitigen Gesellschaft sind, für deine Berufung, die du mit deinem Team grandios umsetzt!, all das macht dich mit deinen Teams absolut einzigartig!
Wow! Magic & skills & Spirit perfectly united!

Mehr Kundenstimmen ansehen

 **Proven Expert**
It's All About Trust

 **YouTube**

christina
STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Leitfragen zu den Interviews

Während du die Interviews anschaust oder Testimonials liest, stelle dir selbst diese Fragen:

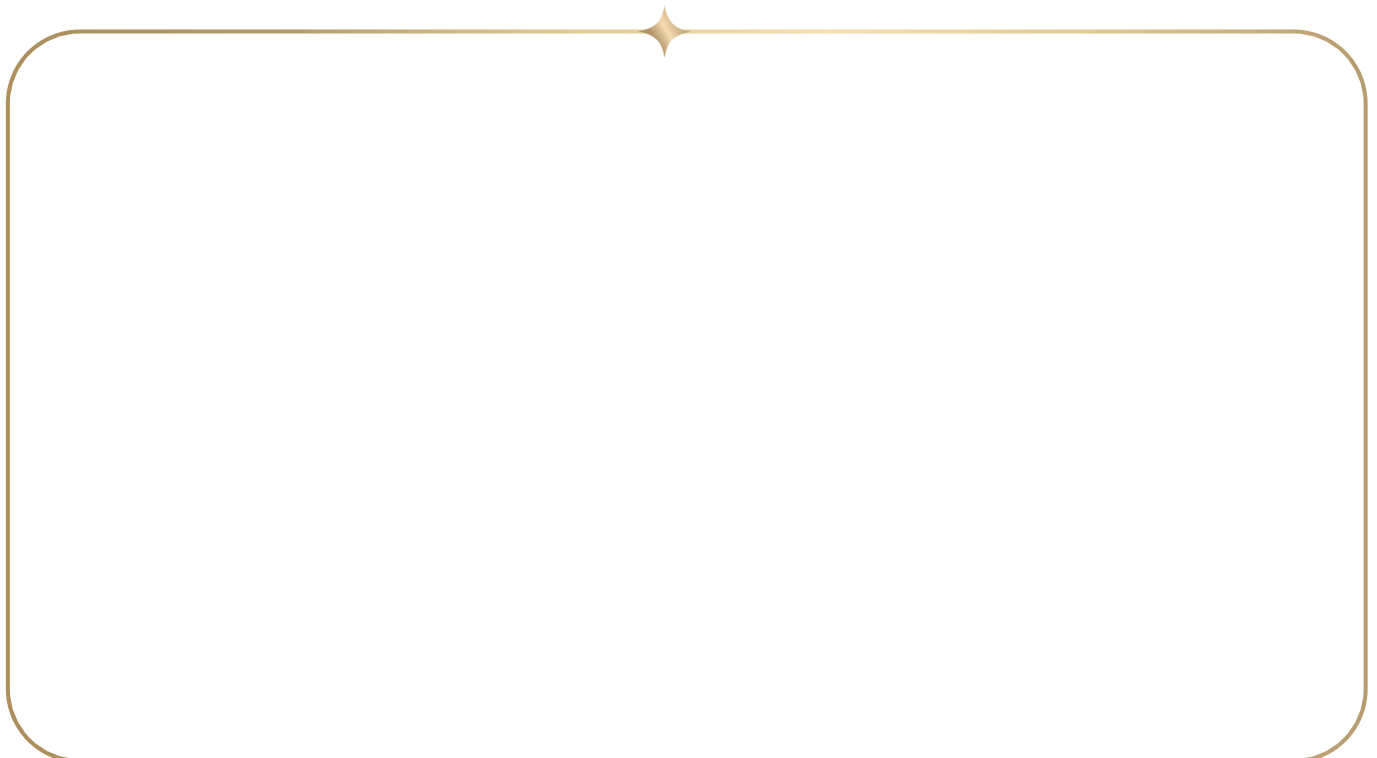
1. Wie haben die Kund:innen ihre Angst überwunden?
2. Wovor hatten sie anfangs Angst, das mir auch passieren könnte?
3. Wie haben sie das Geld für die Investition kreiert?
4. Was hat sie an der Zusammenarbeit begeistert?
5. Was hat sich in ihrem Mindset verändert – besonders zum Thema Investieren?
6. Welche Transformation berührt mich am meisten?

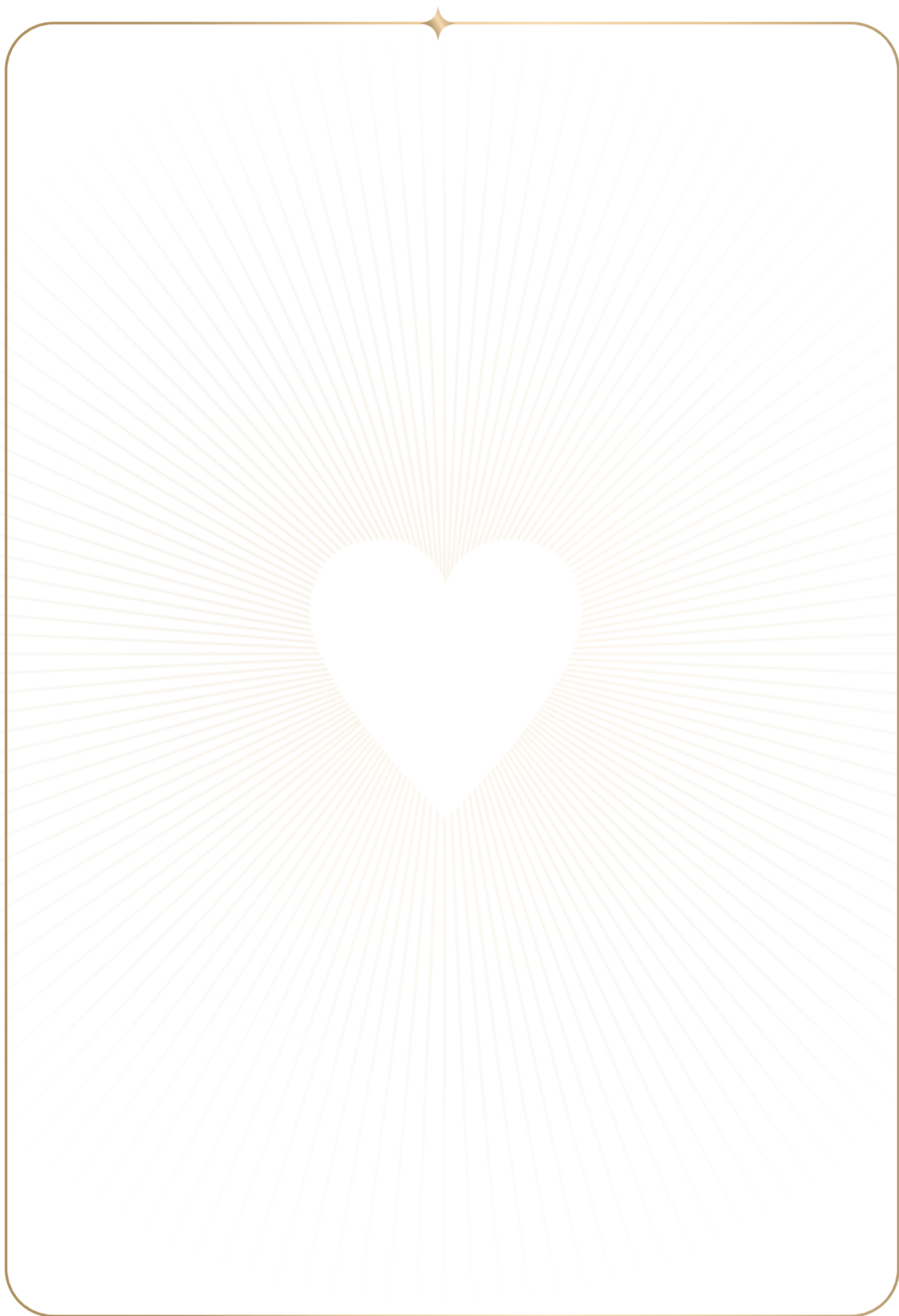
Platz für Aha-Erlebnisse

TO DO

Notiere hier deine wichtigsten Erkenntnisse

Meine Aha-Momente:







Reflexionsfragen

- ✦ In welchen Erfahrungen erkenne ich mich selbst wieder?
- ✦ Welche Ängste habe ich heute noch?
- ✦ Was könnte passieren, wenn ich diese Ängste überwinde?
- ✦ Welche Entscheidung würde ich heute treffen, wenn ich vollkommen vertraue?

Meine Antworten:



Übung 1

WOVOR HABE ICH ANGST?

TO DO

Notiere ehrlich, was dich zurückhält:
Wovor habe ich Angst, dass es mir passieren könnte,
wenn ich investiere oder den nächsten Schritt gehe?

**Jetzt kehre die Perspektive um:
Was ist das Schlimmste, das wirklich passieren könnte?
Und was ist das Beste, das passieren könnte?**



Übung 2

MEIN MUTIGER SCHRITT

TO DO

Schreibe auf, welche Entscheidung du heute treffen würdest,
wenn du 100 % Vertrauen in dich selbst hättest.

Mein mutiger Schritt:

Alle erfolgreichen Menschen, die du je gehört oder gesehen hast,
standen einmal genau dort, wo du jetzt stehst:

Sie hatten Zweifel.

Sie hatten Angst.

Sie wussten nicht, wie sie das Geld kreieren sollen.

**Der Unterschied ist:
Sie haben entschieden.**

Erfolg beginnt nicht mit dem perfekten Plan.

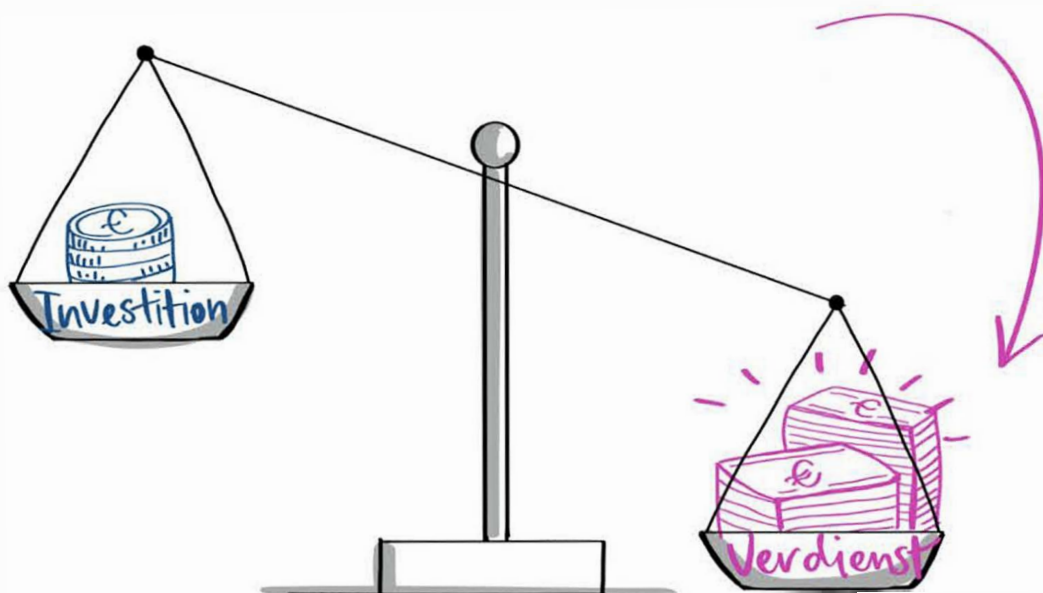
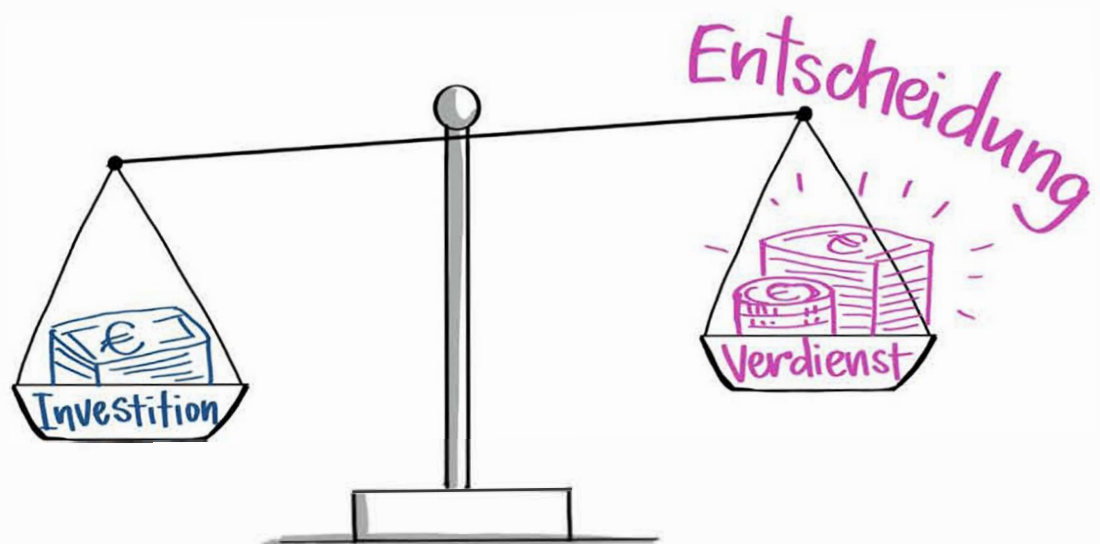
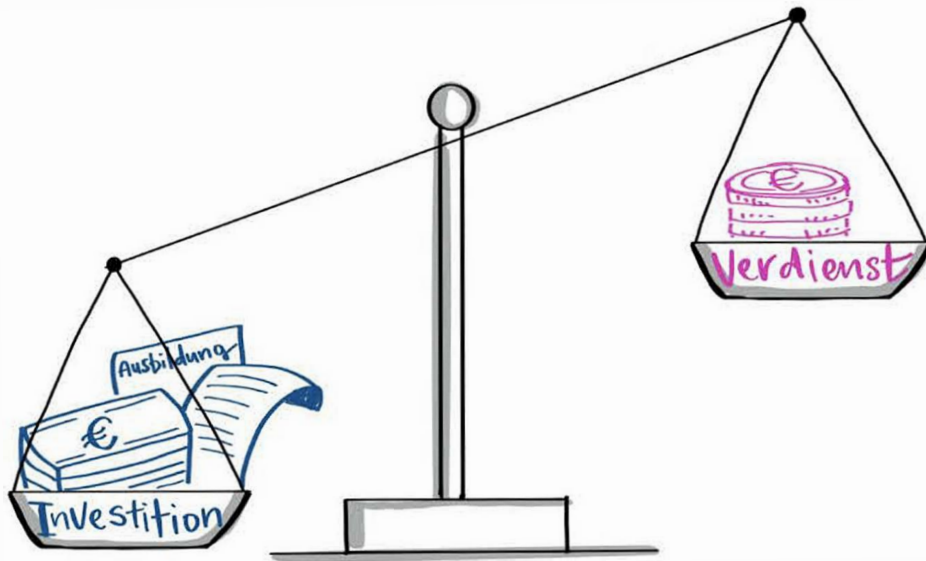
Erfolg beginnt mit einer Entscheidung – und mit dem Mut, dich begleiten zu lassen.

Wenn du heute spürst, dass auch für dich der Zeitpunkt gekommen ist, dann weißt du:



**DEINE NÄCHSTE
Entscheidung
KÖNNTE DEIN
GANZES
Leben
verändern.**

DIE Businesswaage



Ausblick auf Teil 6



Mindset – Ich kann alles schaffen

Erfolg folgt deinem Mindset – nicht andersrum

Gestern hast du gelernt: Erfolg beginnt mit einer klaren Entscheidung.
Heute geht es darum, das Mindset zu verankern, das diese Entscheidung trägt:

„Ich kann alles schaffen – und Investitionen kommen vielfach zu mir zurück.“

Warum ist dieser Mindset-Tag so wichtig?

Menschen handeln nicht rein rational. Unser Gehirn ist so programmiert, dass wir **Verlust stärker empfinden als Gewinn** – das nennt man *Loss Aversion*.

Beispiel: 100 € zu verlieren fühlt sich schlimmer an, als 100 € zu gewinnen Freude macht.

Wenn du dieses Muster nicht bewusst veränderst, bleibt dein System im Sicherheitsmodus. Das bedeutet: keine Sichtbarkeit, keine mutigen Entscheidungen, keine Sales und keine Investitionen.

Mit dem richtigen Mindset drehst du das um – und öffnest dich für Wachstum und Fülle in deinem Business.

Selbstwirksamkeit (der Glaube „Ich kann das“) korreliert messbar mit Leistung – im Sport, im Studium, im Beruf. Wenn du an deine Wirksamkeit glaubst, performst du besser (und umgekehrt).

Growth Mindset (Wachstums-Mindset) hängt positiv mit Motivation und Ergebnissen zusammen; Metaanalysen zeigen robuste Zusammenhänge – besonders, wenn Überzeugungen auf den konkreten Bereich gemünzt sind.

Plan-Trigger (Wenn-Dann-Pläne, „Implementation Intentions“) erhöhen die Zielerreichung – besonders bei verhaltensnahen Schritten. (Bei wiederholten Routinen braucht's ggf. mehr als nur einen Plan.)

Positive Emotionen erweitern deine Wahrnehmung, Kreativität und Handlungsoptionen („Broaden-and-Build“). Aus Weite entsteht eine bessere Problemlösung – genau das brauchst du für Sales & Skalierung.

Erwartungen wirken (Placebo/Nocebo): Was du erwartest, beeinflusst messbar Empfinden, Verhalten – teils sogar Physiologie. Selbst offene („nicht getarnte“) Placebos können Effekte zeigen. Für uns heißt das: Dein Erwartungs-Frame auf Investitionen prägt dein Ergebnis.

Körper beeinflusst Geist: „Power Poses“ erhöhen konsistent das Gefühl von Power (auch wenn Hormon-Effekte uneinheitlich sind). Heißt: Wir nutzen Körperübungen gezielt für State-Shifts.

Bottom line: Erfolgreiche Menschen kultivieren ein Mindset aus Selbstwirksamkeit, wachstumsorientierten Überzeugungen, klaren Wenn-Dann-Entscheidungen – und sie rahmen Investitionen als Multiplikator, nicht als Verlust.

Zwei Mindsets – zwei Realitäten

Nicht-erfolgreiches Mindset

- ☐ „Ich brauche erst noch X, bevor ich starten kann.“
- ☐ „Investieren ist riskant – ich warte.“
- ☐ „Wenn’s schwer ist, war’s wohl nichts für mich.“
- ☐ „Ich verkaufe ungern – fühlt sich komisch an.“

Erfolgs-Mindset

- ☐ „Ich lerne im Tun – jeder Schritt macht mich besser.“
- ☐ „Investitionen sind Hebel – ich wähle bewusst mit ROI-Blick.“
- ☐ „Schwierigkeiten bedeuten: Ich wachse gerade.“
- ☐ „Verkaufen ist Dienst – ich führe aus der Hölle in den Himmel.“

TO DO

Markiere ehrlich, worin du dich erkennst – und was du heute wechselst.



Übung 1

GLAUBENSSATZ-RESET

(Körper + Sprache)

1. Triggern: Stell dich hin, nenne leise einen deiner Top-Glaubenssätze, z. B. „Niemand zahlt meine Preise.“
2. Physischer Stopp: Sage laut „Stopp!“ und mache eine klare Handgeste nach vorne.
3. Ausschütteln: Schultern, Arme, Beine 10 Sek. ausschütteln.
4. Neu-Codierung (3× laut): „Ich kann das lernen. Die Richtigen zahlen gerne.“

TO DO

Codiere jetzt deine Glaubenssätze um.

Mein alter Satz → Mein neuer Satz:



Übung 2 POWER-STATE 120 SEK.

TODO

Nimm für 120 Sekunden eine Siegerpose ein (aufrecht, Brust weit, Blick hoch).
Atme ruhig (6–8 Atemzüge/Min) und wiederhole innerlich:
„Ich kann alles schaffen. Ich treffe heute eine mutige Entscheidung.“

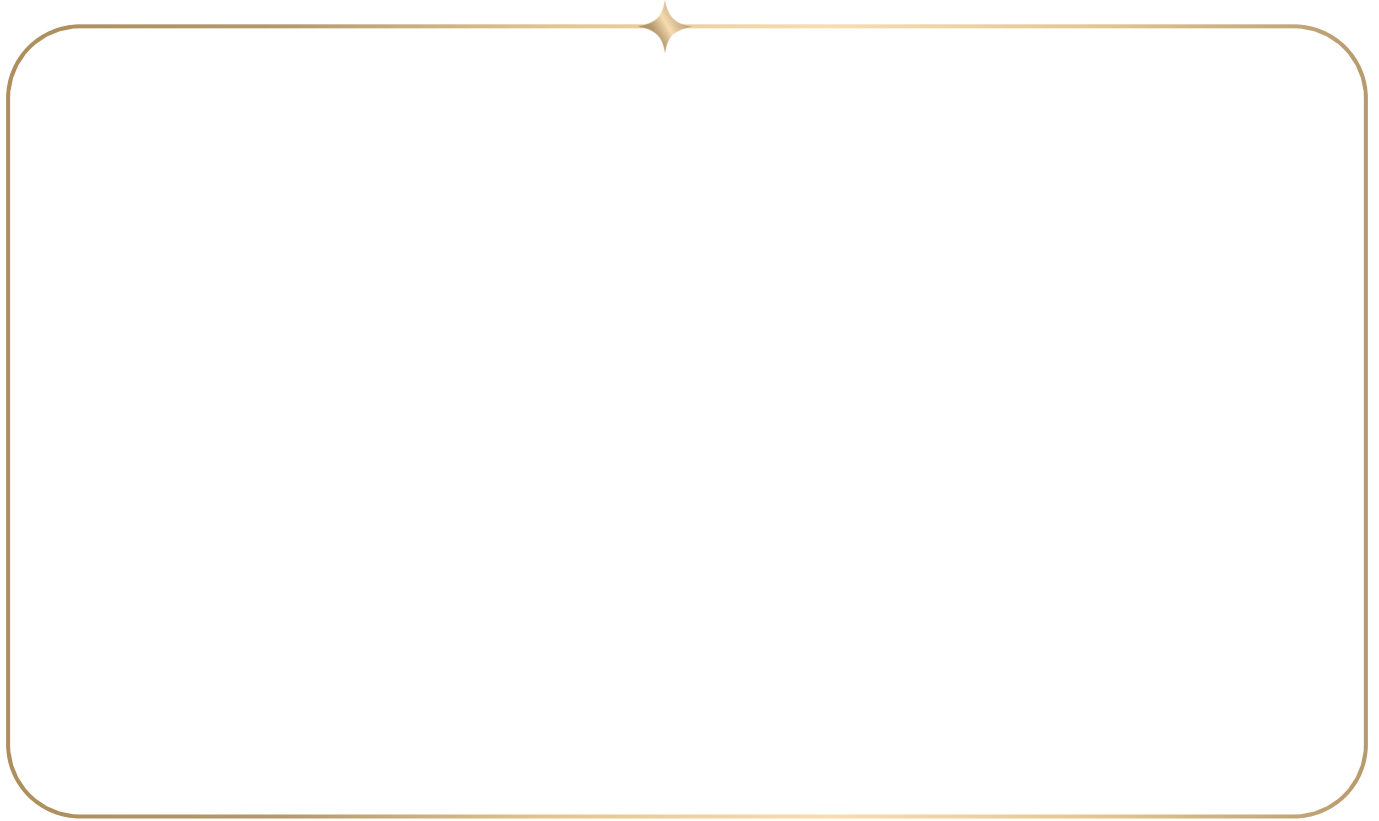
Gefühl danach (Wörter):



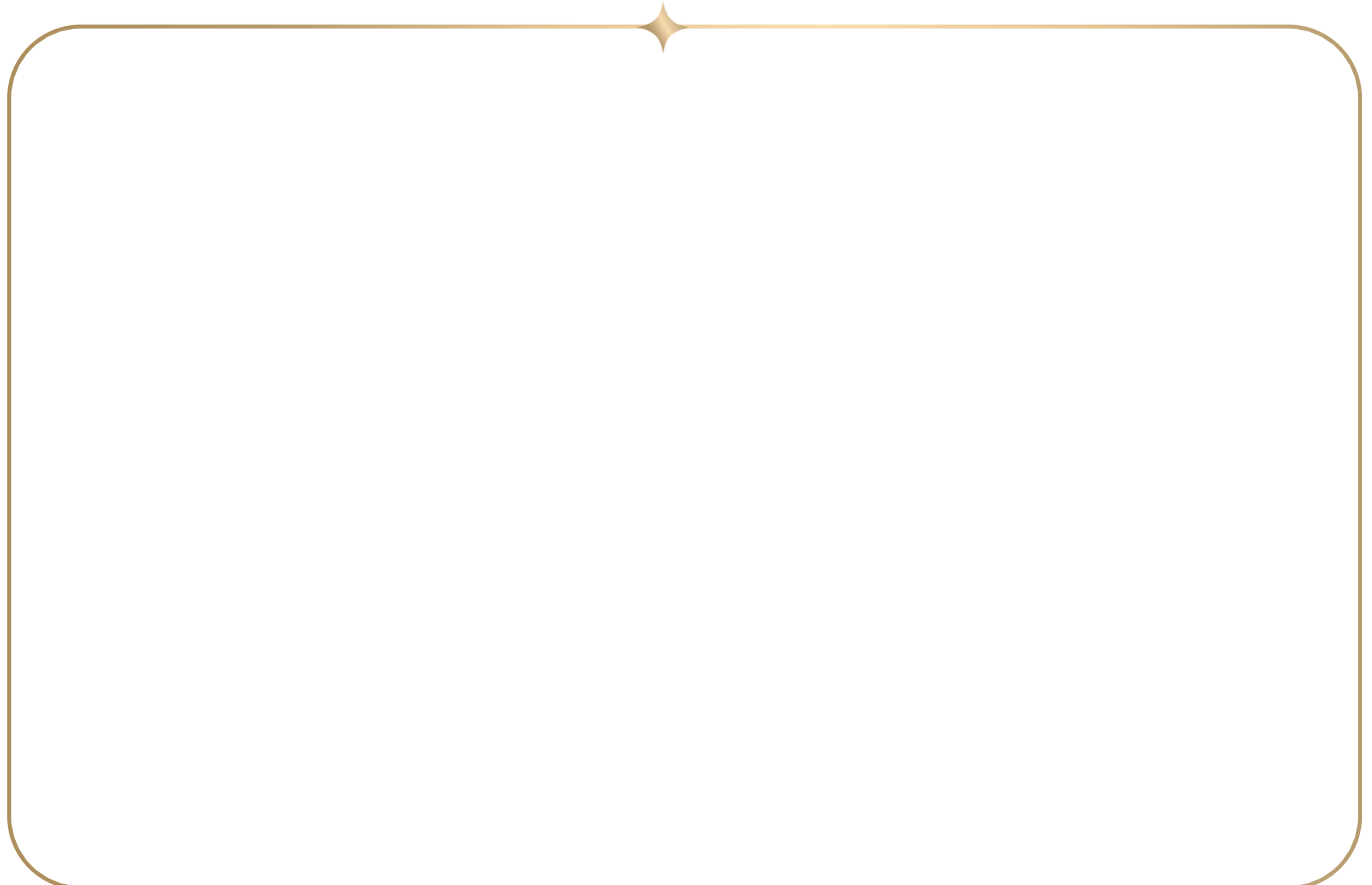
Übung 3 ANGST WENDEN: WORST-BEST-FLIP

Wovor habe ich Angst, dass es passieren könnte, wenn ich investieren/skalieren will?

Worst-Case (realistisch, nicht dramatisch): Was wäre das Schlimmste – und wie würde ich mich konkret schützen/erholen?



Best-Case: Was ist das beste Szenario in 6–12 Monaten? (Umsatz, Kund:innen, Zeitwohlstand, Reputation)





Übung 4

WENN-DANN-PLAN FÜR SALES & SICHTBARKEIT

TO DO

Formuliere 3 Implementation Intentions für die nächsten 7 Tage:

Wenn [konkrete Situation], dann [konkrete Handlung].

Beispiele:

Wenn es 9:00 ist, dann poste ich meinen Herzens-Content.

Wenn ein Einwand kommt, dann stelle ich 2 Verständnisfragen und spiegle das Ziel.

Wenn ich Zögern spüre, dann atme ich 6x tief und rufe den Lead zurück.

Meine 3 Pläne:

1

2

3

i can and i will

christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED



Übung 5

GELD-REFRAME:

Investieren als Multiplikator

Vervollständige spontan 5 Sätze:

Investieren bedeutet für mich ...

Geld, das ich in Wachstum stecke, kommt ...

Wenn ich investiere, committe ich mich zu ...

Und reframe dann jeden Satz in Richtung Multiplikator/ROI (10x-Denken).

Meine Reframes:



Übung 6

VORBILD-ABGLEICH

(Teil-5-Reflexion)

Beantworte die folgenden Fragen

Was habe ich bei den angesehenen Testimonials aus Teil 5 beobachtet, das direkt mit Mindset zu tun hatte?

Welche Entscheidung haben sie getroffen, die mir heute noch fehlt?

Was übernehme ich davon sofort?

Meine Aha-Momente:



Quick-Check

Bin ich im Erfolgs-Mindset?

TO DO

Kreuze nach Gefühl an (heute!):

- ☐ Ich glaube, dass ich lernen und wachsen kann.
- ☐ Ich rahme Investitionen als Hebel (nicht als Verlust).
- ☐ Ich manage Einwände mit Ruhe und Verbindung.
- ☐ Ich treffe klare Wenn-Dann-Entscheidungen.
- ☐ Ich komme ins Tun (heute, nicht „irgendwann“).

Dein Business wird niemals größer als dein Mindset.

Wenn du Loss-Aversion bewusst drehst, Selbstwirksamkeit aktivierst und klare Wenn-Dann-Entscheidungen triffst, verändert sich dein Verhalten heute – und damit deine Ergebnisse in 6–12 Monaten.

In Teil 5 hast du gesehen, dass es geht.

Heute, in Teil 6, entscheidest du, dass es für dich geht.

Morgen (Teil 7) triffst du die Business-Entscheidung, die dein nächstes Jahr prägt.

Ich kann alles schaffen.

Und: Geld, das als Investment in mich fließt, kommt vielfach zurück.

” MEIN BUSINESS WIRD
NIEMALS GRÖßER ALS
mein Mindset.



christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED

Ausblick auf Teil 7



Abschluss · Deine Fragen · Deine Entscheidung

Erfolg ist simpel

Viele glauben, Erfolg sei kompliziert.
Doch die Wahrheit ist: Erfolg ist simpel.

- ✦ Ich habe ein Ziel.
- ✦ Dafür brauche ich Skills.
- ✦ Diese lasse ich mir von jemandem zeigen, der sie bereits beherrscht.
- ✦ Dann übe ich sie.
- ✦ Dann wiederhole und adaptiere ich sie.
- ✦ Und irgendwann bin ich am Ziel.

Das ist der Weg. So einfach.

Und dann?

Dann kommt das nächste Level – mit neuen Skills, neuen Zielen und neuen Möglichkeiten.

Eine Investition in dein Business bedeutet, dir genau diese Skills beibringen zu lassen.

Ein Berater, ein Coach, ein Mentor ist wie ein Trainer im Sport:

Er zeigt dir die Technik, korrigiert dich, motiviert dich – und sorgt dafür, dass du deine Ziele schneller, leichter und mit mehr Sicherheit erreichst.





Die 7 Schlüssel für ein ausgebuchtes Business

Diese Fehler kosten dich bares Geld und verhindern, dass dein Business ausgebucht ist:



Deine Vision & dein Warum.



Deine Positionierung & dein Avatar.



Sichtbarkeit & Sales.



Dein Fundament, deine Skalierung, deine Programme.



Lernen am Modell (Testimonials).



Dein Erfolgs-Mindset.



Deine Entscheidung.

**Alles, was du brauchst, ist da.
Die Frage ist nur: Entscheidest du dich, es jetzt umzusetzen?**



i can and i will

REFLEXION:

Von der Hölle in den Himmel

Wo stehe ich heute? (Vergleich zu Teil 1 – meine Hölle).



Was ist mein Himmel?

(Mein Wunsch-Business, meine Freiheit, mein Leben).



Was ist die Brücke, die mich dorthin führt?



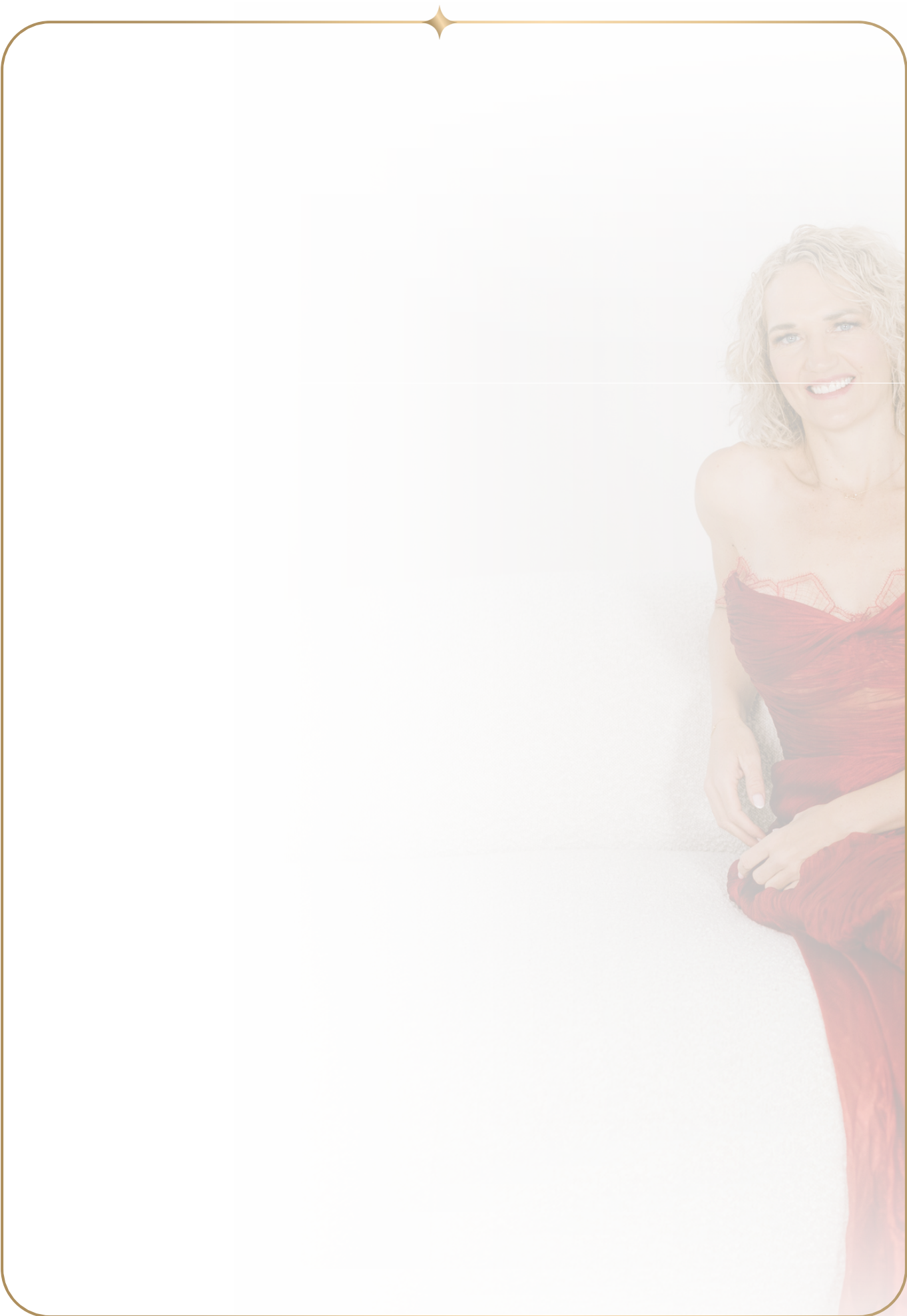


Deine Fragen

TO DO

Nutze den vorhandenen Platz, um alle Fragen zu notieren, die dich noch zurückhalten.
Überlege dir passende Lösungsansätze (ohne Ausreden zu finden):

Meine Fragen:





Übung **MEINE ENTSCHEIDUNG**

Option 1:

Ich bleibe, wo ich bin – in meiner Hölle, mit meinen alten Limitierungen.

Option 2:

Ich gehe den Weg in meinen Himmel – mit klaren Skills, Begleitung
und dem Mindset: „Ich kann alles schaffen.“

Meine Entscheidung heute:

**Erfolg ist kein Geheimnis.
Erfolg ist simpel.**

Du hast jetzt ein Ziel.
Du weißt, welche Skills du brauchst.
Du hast gesehen, wie andere es geschafft haben.
Du hast gespürt, dass du alles schaffen kannst.

Der einzige Unterschied zwischen Traum und Realität ist deine Entscheidung.

*Triff sie heute.
Sag JA zu dir, deinem Business, deinem Himmel.
Geh den nächsten Schritt nicht allein.*

Sichere dir jetzt dein kostenfreies Analysegespräch – wir schauen gemeinsam, wo du stehst und welcher Schritt dich zu einem planbar ausgebuchten Business führt.

HIER DEIN KOSTENFREIES ANALYSEGESPRÄCH SICHERN

[Jetzt klicken und Verfügbarkeit prüfen](#)





MONEY CREATION

à la Dr. Christina Sternbauer



christina

STERNBAUER | ALL RIGHTS RESERVED



Geld ist Energie

Vielleicht hast du dir auch schon gesagt:

„Ich würde so gerne, aber ich habe das Geld nicht.“

Das klingt logisch, aber in Wahrheit ist es eine Ausrede.

✦ Geld ist Energie.

✦ Geld ist Entscheidung.

✦ Geld ist Priorität.

Die erfolgreichsten Unternehmer:innen haben nicht gewartet, bis sie Geld übrig hatten – sie haben Geld kreiert.

Und genau darum geht es heute: Wie kreierst du dir das Geld, um deine nächste Business-Investition zu tätigen?

Erinnere dich:

Du bist dein bester Kunde.

Wenn du selbst nicht bereit bist, in dich und dein Business zu investieren, warum sollten andere in dich investieren?



Teil 1

Investition vs. Schulden

Viele Menschen haben den Glaubenssatz: „Ich darf keine Schulden machen.“

Das stimmt, wenn es um Konsum-Schulden geht – also Dinge, die keinen Wert schaffen, sondern nur Geld verbrennen: Fernseher, Luxusurlaube, neue Möbel auf Raten.

Aber eine Business-Investition ist etwas völlig anderes:

- ✦ Sie bringt dir neue Skills.
- ✦ Sie ermöglicht dir Wachstum.
- ✦ Sie generiert dir Einnahmen, die weit über den Einsatz hinausgehen.

DER UNTERSCHIED:

Schulden = Geld ausgeben, das nie zurückkommt.

Investition = Geld ausgeben, das mehrfach zurückkommt.

Das Bewusstsein darüber ist entscheidend. Erfolgreiche Unternehmer:innen denken nicht in Kosten, sondern in Return on Investment (ROI).



Teil 2

Das richtige Mindset für Moneycreation

Geld ist ein Werkzeug, kein Hindernis.

Jeder Euro, den du in Skills & Business investierst, kommt mehrfach zurück.

Studien zeigen: Unternehmer:innen, die früh und mutig investieren, sind langfristig erfolgreicher, resilienter und wachstumsstärker.

REFRAME:

„Ich darf nicht investieren“



„Ich darf Geld kreieren, das sich vermehrt.“



Übung 1

10 MONEYCREATION-WEGE

TODO

Brainstorme:

Welche Einnahmequellen kannst du sofort aktivieren?

Was könntest du verkaufen?

Welche Dienstleistung/Session könntest du kurzfristig anbieten?

Welche Ressourcen hast du, die sofort Geld freisetzen könnten?

Money/creation



Übung 2 PARTNER-PITCH

TO DO

Formuliere in 3 Sätzen, warum diese Investition Sinn macht – nicht nur für dich, sondern auch für deine Familie.

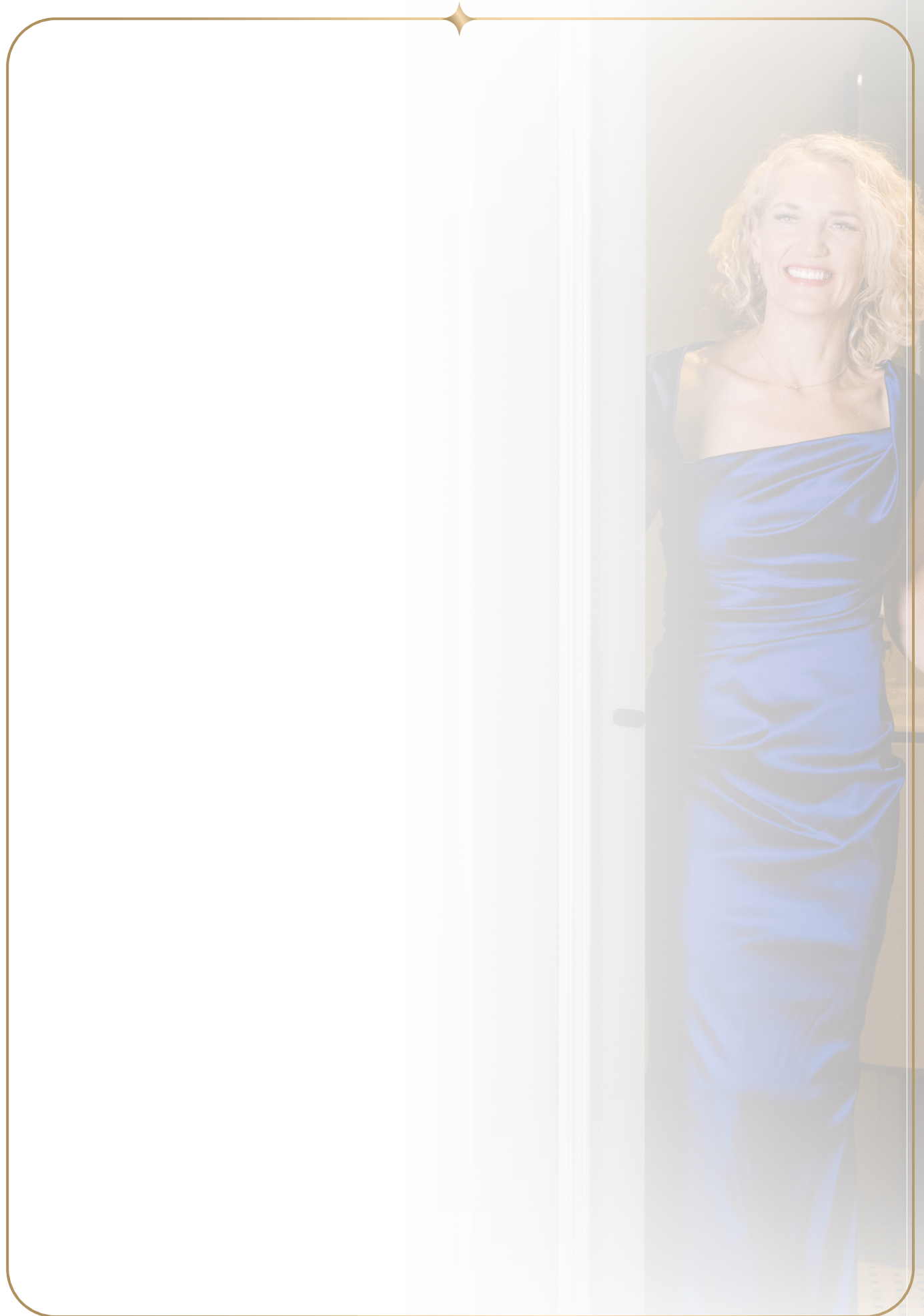
Was ist der Mehrwert?
Welche Chancen eröffnen sich?
Wie zahlt sich das Investment zurück?



Übung 3 PRIORITÄTEN-CHECK

TO DO

Beantworte ehrlich:
Wofür gebe ich aktuell Geld aus, das keinen Return hat?
Welche 3 Ausgaben könnte ich verschieben oder stoppen, um mein Business aufzubauen?





Übung 4

GLAUBENSSATZ-REFLEXION

„Was denke ich über Geld?“

ALTE GLAUBENSSÄTZE:

„Ich darf keine Schulden machen.“

„Ich kann nur investieren, wenn ich schon Geld habe.“

„Investitionen sind riskant.“

NEUE GLAUBENSSÄTZE:

„Ich unterscheide zwischen Schulden und Investitionen.“

„Investitionen vermehren mein Geld.“

„Ich bin mein bester Kunde.“

DEINE ENTSCHEIDUNG FÜR Wohlstand

Moneycreation bedeutet, Verantwortung zu übernehmen.
Nicht zu warten. Nicht kleinzuhalten.

- Konsum-Schulden halten dich klein.
- Business-Investitionen machen dich groß.

✦ Du kannst alles schaffen.

✦ Du kannst Geld kreieren.

✦ Du bist dein bester Kunde.

Die Frage ist nicht: „Habe ich das Geld?“

Die Frage ist: „Bin ich bereit, das Geld zu kreieren und in meine Zukunft fließen zu lassen?“



Dein Freiraum für Notizen:

