ANDREA WILK

15 ERFOLGSSCHLÜSSEL FÜR DEIN

kreatives mindset

GEH DEINEN EIGENEN WEG.
ÜBERWINDE DEINE ZWEIFEL.
LEBE DEINE TRÄUME.

LESEPROBE





adeo

15 ERFOLGSSCHLÜSSEL FÜR DEIN KREATIVES MINDSET

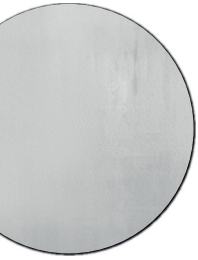
VON ANDREA WILK

Geh deinen Weg.

Überwinde deine Zweifel.

Lebe deine Träume






ANDREA WILK

15 SCHLÜSSEL FÜR DEIN

kreatives mindset

GEH DEINEN EIGENEN WEG.
ÜBERWINDE DEINE ZWEIFEL.
LEBE DEINE TRÄUME.

adeo

Melde dich gern zu meinem Newsletter an,
um mindestens an jedem Dienstag meinen
Mindset-Boost für Autor:innen zu erhalten:

andreawilk.de/sbanewsletter

Folge deiner Intuition.

Ich bin Andrea und ich schreibe Bücher, weil ich es liebe, die Geschichten zu erzählen, die jeden Tag in meinem Kopf entstehen. Ich liebe es, die Gefühle in Worte zu fassen, die mich schon vor dem Schreiben berühren, und ich liebe es, mich mit dir liebe:r Leser:in darüber auszutauschen. Danke, dass du dieses Buch in der Hand hältst und damit ein Teil dieser wunderbaren Welt bist.

Ich glaube fest daran, dass wir alle das Potential haben, unsere Träume zu leben. Deshalb gibt es meinen YouTube-Kanal und Bücher wie dieses. Damit du durch mich erfährst und lernst, dass wir alle es schaffen können.

Liebe. Andrea.





Hallo du wundervoller Mensch.

Ich danke dir, dass du zu diesem Buch gegriffen hast, und ich hoffe von ganzem Herzen, dass du beim Lesen etwas über dich lernst, das dich wachsen und leuchten lässt. Wenn du möchtest, schreib mir sehr gern eine E-Mail an andrea@adwilk.de und erzähl mir von dir. In welchem Bereich bist du kreativ? Womit struggelst du? Was erfüllt dich? Wer bist du?

Lass mich den Anfang machen:

Ich bin Andrea. Ich bin Autorin. Vermutlich denkst du dir jetzt: Natürlich bist du das, immerhin lese ich ein Buch von dir. Was du aber vielleicht nicht weißt, ist, dass dies mein 34. Buch ist. Schon einunddreißig Mal habe ich ein Manuskript beendet. 30 von ihnen habe ich veröffentlicht. Die anderen folgen. Seit 2017 schreibe und veröffentliche ich kontinuierlich Bücher. Fast täglich erschaffe ich mit meinen Worten Geschichten oder Inspirationen. Ich kreiere meine Cover, die Grafiken für meine Marketing-Aktionen und Videos für meinen YouTube-Kanal.

Ich bin kreativ.

Und deshalb haben du und ich sehr viel gemeinsam, selbst wenn du keine Autorin bist. Vielleicht zeichnest du. Vielleicht bist du Sängerin oder Schauspieler. Vielleicht tischlerst du Möbel.

Ein Künstler, ein Kreativer zu sein, bringt einige Besonderheiten mit sich. Und diese Besonderheiten schaffen Verbindung. Und auch wenn ich der Meinung bin, dass jeder Mensch erschafft, so ist es doch etwas anderes,

wenn wir mit den daraus entstehenden Werken an die Öffentlichkeit gehen, Geld dafür verlangen und unseren Lebensstil danach richten.

Wenn du Künstlerin bist, dann zieht sich dies in alle deine Lebensbereiche. Du malst weiter, auch wenn du den Pinsel zur Seite gelegt hast. Deine Songs begleiten dich in den Schlaf und die Geschichten in deinen Büchern spinnen sich weiter, während du den Geschirrspüler ausräumst. Wir sind Kreative. In jedem Moment. Das lässt sich nicht durch einen Feierabend abgrenzen.

Und weil ich das weiß, gibt es dieses Buch.

In den vergangenen fast sieben Jahren durfte ich durch einige Höhen und Tiefen gehen als Autorin. Rückblickend waren die Tiefen wichtiger als die Höhen. Ich habe so viel über mich und das Leben als Künstlerin gelernt. So viele Muster in mir erkannt und ein paar davon aufgelöst.

Weder Schule noch unser restliches Umfeld bereiten uns auf dieses Leben vor. Zumindest hat das bei mir gefehlt. Die ständige Bewertung von außen hat mich meines Selbstwertes beraubt. Ständige Zweifel und Ängste begleiten mich, obwohl ich erfolgreich bin. Manchmal habe ich das Gefühl, dass es dadurch sogar stärker geworden ist.

Und ich wünschte, es hätte schon 2017, als ich angefangen habe, ein Buch wie dieses gegeben, in dem ich in Kontakt mit all den Dingen gekommen wäre, die mir so sehr zu schaffen gemacht haben. Und es immer noch tun. Seien wir ehrlich. Es braucht tägliche Selbstreflexion und Achtsamkeit, damit wir all das auflösen, was uns zurückhält. Doch der erste Schritt ist entscheidend. Wenn wir uns über bestimmte Dinge klar werden, haben wir die

Chance, dieses Künstlerleben wirklich zu leben. In Freude und mit Hingabe. Für uns. Und damit auch für die Welt.

In diesem Buch teile ich meine fünfzehn wichtigsten Schlüssel für dieses Leben. Aufgaben, die mich täglich begleiten. Widerstände, gegen die ich immer wieder stoße. Glaubenssätze, die ich nach und nach auflöse. Ich bin so dankbar dafür, dass ich kontinuierlich damit arbeite. Dass ich immer wieder einen neuen Meilenstein erreiche, der mein Leben erleichtert. Der mir Leichtigkeit schenkt. Oder vielmehr bin ich es selbst, die mir Leichtigkeit schenkt.

Das wünsche ich mir für dich. Remember? Wir sind verbunden durch das Band der Kreativität. Deshalb spüre ich deinen Schmerz und weiß, wie es sich anfühlt, wenn du zweifelst. Lass uns gemeinsam das goldene Licht finden. Denn so sollte Kreativität strahlen. Es gibt nichts Erfüllenderes in dieser Welt, als aus sich heraus etwas zu erschaffen.

Wir nutzen dafür die gesamte Power des Universums und die ist gewaltig. Bestimmt kennst du dieses Gefühl, wenn du nach einer kreativen Phase auf dein Werk blickst. Wenn du beeindruckt davon bist, was du erschaffen hast. Das ist das Gold. Das ist die Magie. Mit dieser Kraft können wir uns dem Rest entgegenstellen.

Mit dieser Kraft kannst du erfolgreich sein mit dem, was du erschaffst. Du inspirierst andere und zeigst dich selbstbewusst der Welt dort draußen. Denn du hast es verdient, deine Träume zu leben. Du hast es verdient, eine erfolgreiche Autorin, Schauspielerin, Sängerin, Zeichnerin oder anders Kreative zu sein. Oder die männliche oder diverse Variante davon. Also, worauf warten wir noch? Lösen wir ein paar Knoten auf.

Let's go.





15 Schlüssel zum Erfolg

Niemand ist verantwortlich dafür, dass ich glücklich und erfolgreich bin. Niemand außer mir selbst.

Ich weiß nicht, ob du dieses Buch bis zum Ende lesen wirst. Aus diesem Grund beginne ich mit dem wichtigsten Tool, das dir auf deinem Weg zur Verfügung steht und von dem die meisten nicht einmal wissen, dass sie es haben. Und wenn sie es wissen, dann haben sie verlernt, damit umzugehen, ihm zu vertrauen und es einzusetzen.

Ich spreche von dir. Du bist der wichtigste Schlüssel zu deinem Erfolg, zu deinem Glück, zu der Tür, die dich vom Leben deiner Träume trennt.

Ohne dich geht nichts. Wenn du nicht für dich losgehst, kannst du noch so tolle Ideen haben, du wirst sie nicht leben. Du wirst sie nicht mit anderen teilen können, kein Geld damit verdienen. Zumindest nicht in dem Umfang, wie du es dir erträumst.

Als kleine Kinder wissen wir genau, wie selbstwirksam wir sind. Babys weinen und bekommen Nahrung, Liebe oder eine trockene Windel. Wenn sie größer werden, lernen sie zu krabbeln und zu laufen, damit sie andere Dinge erreichen können. Sie lernen zu sprechen, um sich mit den Erwachsenen austauschen zu können, ihnen präziser mitteilen zu können, was sie brauchen.

Selbstwirksamkeit. Ein Wort, das wir viel zu selten benutzen und das eine so wunderschöne und vielleicht auch beängstigende Magie in sich trägt. Sie bedeutet, dass wir selbst wirksam sein können. Dass wir SELBST die Macht dazu haben, etwas zu beWIRKen.

Vielleicht denkst du jetzt, dass du das schon weißt, denn immerhin kochst du dir ja jeden Morgen deinen Kaffee selbst, um zu bewirken, dass du nicht mehr müde bist. Stimmt. Doch in welchen Bereichen deines Lebens tust du dies noch?

Kreative Menschen wissen, dass sie Dinge erschaffen können. Leider reduzieren sie diese Weisheit auf die Werke, die dabei herauskommen. Sie gestehen sich nicht ein, dass sie es auch in der Hand haben, wie erfolgreich ihre Werke sind.

Irgendwann, nachdem das Sprechen und das Laufen es uns ermöglicht haben, ein paar unserer Bedürfnisse selbst zu erfüllen, haben wir verlernt, dass wir in jedem Lebensbereich wirksam sein können. Wir haben Glaubenssätze über uns und unsere Umgebung aufgestellt. Wir haben „gelernt", was möglich ist und was nicht. Unser Unterbewusstsein hat diese Glaubenssätze abgespeichert und in unsere Autopiloten eingespeist.

Ein Beispiel: Im Supermarkt an der Kasse gibt es viele Miesepetras, die augenscheinlich böse darüber sind, dass nur eine Kasse geöffnet hat. Und wie viele bitten die Mitarbeiter darum, dass noch eine weitere Kasse geöffnet wird? Wir ergeben uns in unser Schicksal, weil wir gelernt haben: Im Supermarkt ist es freitagnachmittags nun mal voll und man muss an der Kasse warten.

Mini-Aufgabe:

Wenn du das nächste Mal in einer Schlange stehst, frag einen Mitarbeiter, ob noch eine Kasse geöffnet werden kann.

Okay, was sagt uns das? Dass wir unser Außen verändern sollen? Denn das geschieht doch, wenn wir um etwas bitten, oder?

Jein. Denn genau genommen, ist das erst der zweite Schritt. Der erste besteht darin, in dir selbst etwas zu verändern oder zu erkennen. Du errätst es, oder? Ich bin selbstwirksam. Ich kann hier eine Entscheidung treffen. Möchte ich an der Kasse stehen, weil ich vielleicht die Gesichter studiere, um sie später zeichnen zu können? Oder habe ich es wahnsinnig eilig, weil ich pinkeln muss, und kann unmöglich länger warten? Dann hast du mehrere Optionen und genau das ist es, was so viele Menschen vergessen.

Noch mal:

Du hast mehrere Optionen. Du kannst wählen, was du als Nächstes tust.

Bittest du um eine weitere Kasse? Fragst du die Leute vor dir, ob sie dich vorlassen? Stellst du deinen Korb in den Gang und suchst erst mal das nächste Klo? Drückst du dem Mann hinter dir Geld in die Hand und bittest ihn, deinen Einkauf mitzubezahlen?

Ich höre schon die vielen Gegenargumente. Doch letztendlich gibst du mir hoffentlich recht. Du MUSST NICHT an dieser Kasse stehen bleiben. Du musst dich nicht den Entscheidungen anderer Leute ausliefern. Du bist selbstwirksam. Du hast es in der Hand.

Und wenn du aus Mitgefühl mit den Mitarbeitern, die gerade die Regale einräumen, nicht um eine weitere Kasse bittest, bist du der Situation trotzdem nicht ausgeliefert. Ob du genervt bist oder nicht, entscheidest du. Und dafür gibt es eine wunderbare Übung. Sie heißt Frieden beginnt in mir. Du kannst sie überall machen und sie ist wunderbar einfach.

Du berührst mit dem Daumen einer Hand den Zeigefinger derselben.

Frieden.

Dann berührst du mit dem Daumen den Mittelfinger.

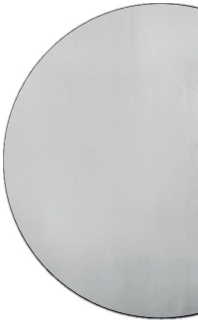
Beginnt.

Dann den Ringfinger.

In.

Und zum Schluss den kleinen Finger.

Mir.



Frieden beginnt in mir

Mach dies immer wieder. Immer wieder. Bis du die Wäme spürst. Bis du zurück bei dir ankommst.Ich habe dir dazu außerdem ein kurzes Video aufgenommen.

Auch das ist Selbstwirksamkeit. Wir bewirken, dass es uns besser geht. Wir rücken die Situation in ein anderes Licht, anstatt nur zu reagieren. Verstehst du jetzt, warum du der Schlüssel bist?

Das Gleiche gilt für deinen Erfolg. Du hast es in der Hand. Wir sprechen später noch über das Außen, denn ich kann mir vorstellen, dass diese Stimme in dir sich wieder zu Wort melden möchte. Doch es ändert nichts. Du hast es in der Hand. Manchmal kann das bedeuten, dass du dreißig verschiedene Facebook-Anzeigen ausprobierst oder fünfzig Galerien anrufst. Manchmal ist es der Bekannte auf der Straße, dem du von deinem Drehbuch erzählst, der es dann an eine befreundete Regisseurin weitergibt. Auch in diesem Moment hast du etwas getan. Denn du hättest es ja auch nicht zu erzählen brauchen.

Ich wiederhole meine Worte vom Beginn dieses Kapitels: Du bist der wichtigste Schlüssel zu deinem Erfolg. Weil das so wichtig ist, habe ich hierfür eine Grafik erstellt, die du dir als Bildschirmhintergrund speichern oder ausdrucken kannst.

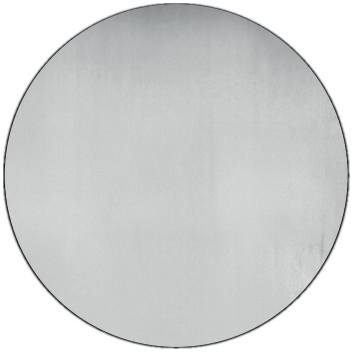
Affirmationen

Frieden beginnt in mir.
Ich bin selbstwirksam.

Aufgaben für dein Journal

1. *Finde Beispiele aus deinem Alltag als Kreative:r, in denen du ab heute selbstwirksam sein kannst.*
2. *Auch wenn es ein bisschen wehtut, überlege, wann du in der Vergangenheit die Verantwortung ans Außen gegeben hast und dadurch Chancen nicht wahrgenommen hast oder sie dir nicht erarbeitet hast.*

2: Ich entscheide, wer ich heute bin.



2 Ich entscheide, wer ich heute bin.

Wer bist du? Vielleicht erzählst du mir jetzt von deinem Beruf, deinem Familienstand, deiner Abstammung. Und das ist wahnsinnig spannend. Es macht einen wichtigen Teil von dir aus. Es beschreibt deine Vergangenheit, weil sie dich dorthin gebracht hat.

DOCH WER BIST DU ABSEITS VON DIESEN DINGEN AUS DEM AUßEN?

Vielleicht stresst dich diese Frage ein bisschen, falls du sie dir noch nie gestellt hast. Vielleicht hast du nicht mal Lust, weiterzulesen, weil es dir zu tief geht. Das ist okay, lass all diese Gedanken und Gefühle zu. Schreib sie gern auf. Vielleicht sogar in einem öffentlichen Post. Dann verlinke mich gern (@adwilk_autorin).

Ich rede einfach mal von mir, dann kannst du dich entspannt zurücklehnen. Als ich diese Frage das erste Mal gehört habe - in diesem Kontext, meine ich - kam so heftiger Widerstand in mir auf, dass ich sie ignoriert habe. Natürlich. Wie so oft bin ich etwas ausgewichen, das mich aus meiner Komfortzone holen wollte. Das Problem war, dass es mich gereizt hat, sie zu beantworten.

Deshalb habe ich mich mit ihr, oder vielmehr mit mir beschäftigt. Und ich tue es immer noch, denn es ist nicht so, dass wir diese Frage einmal für uns beantworten und dann bis zum Ende unserer Tage Ruhe hätten. Nein, einerseits verändern wir uns und andererseits, wenn wir uns mit uns selbst beschäftigen, graben wir immer tiefer.

Lars Amend schreibt in seinem Buch Imagine davon, dass Persönlichkeitsentwicklung bedeutet, dass wir uns entwickeln, sozusagen auswickeln. Ist das nicht spannend? Unsere Vergangenheit hat uns eingewickelt und jetzt dürfen wir uns wieder auswickeln, um zu erkennen, wer wir wirklich sind.

Das heißt also, selbst wenn du jetzt eine Antwort auf obige Frage findest, ist sie nicht vollständig. Das ist okay. Es ist absolut in Ordnung, nicht genau zu wissen, wer wir sind. Gleichzeitig darf es mehr sein als: Ich bin Andrea, 41 Jahre alt, Wilde-Ehe-Frau, Mutter und Autorin.

Wobei dieses *Autorin* schon ziemlich viel über mich aussagt. Mehr als ich noch vor sieben Jahren von mir wusste. Denn zu schreiben, das ist ein Teil von mir, den ich zwar immer gelebt habe, aber ich hätte ihn nie jemandem gegenüber erwähnt, wenn er mich gefragt hätte, wer ich bin.

Da sind sie, die zwei magischen und wichtigsten Worte, die ich in meinem Leben gefunden habe. Sie sind mir so wichtig, dass ich mich dazu entschlossen habe, mein erstes Tattoo stechen zu lassen. Seither lese ich täglich auf meinem linken Handgelenk: I am. Warum? Weil, alles, was ihnen folgt, wahr ist.

Sprich die folgenden Sätze einmal laut aus.

Ich bin erfolgreich.
Ich bin klug.
Ich bin gut in dem, was ich tue.

Und jetzt diese:

Ich bin dumm.
Ich bin eine Versagerin / ein Versager.
Ich bin nicht gut genug.

Fühlst du es? Fühlst du, wie diese Sätze etwas in dir auslösen? Was ist das? Schreib es auf. Reflektiere, was du gerade gefühlt hast.

Und jetzt lass uns den Kreis zur ersten Frage schließen: Wer bist du?

Beziehungsweise, wer bin ich, denn ich wollte ja von mir erzählen. Ich bin Andrea, 41 Jahre alt, Wilde-Ehe-Frau, Mutter und Autorin. Ich lebe dafür, die Liebe in mir und mein Wissen und meine Erfahrungen mit anderen zu teilen. Deshalb schreibe ich. Deshalb nutze ich Plattformen wie YouTube, meinen Newsletter und Social Media, um meine Gedanken öffentlich zu machen. Ich liebe es, zu lernen und mich weiterzuentwickeln, mich herauszufordern und meine Komfortzone zu verlassen, weil ich mich danach so viel besser fühle. Wenn ich ein Projekt verfolge, das mich begeistert, habe ich unbegrenzt Energie zur Verfügung. Ich bin kreativ und oft eine kleine Rampensau. Ich brauche Menschen um mich herum, die mich inspirieren, und gehe in Gesprächen und auch sonst im Leben immer deep. Ich gebe mein Bestes, wenn mir eine Sache wichtig ist, und ich möchte, dass jeder Mensch auf dieser Welt erkennt, dass er seine Träume leben darf und dass alles, was er dafür braucht, in ihm steckt.

Ist das alles? Nein. Aber ich denke, es reicht, damit du einen Eindruck davon bekommst, warum ich dieses Kapitel geschrieben habe. Warum es mir so wichtig ist, dass du für dich einmal klärst, wer du bist. Und auch, wer du sein möchtest.

Und wenn du das erkannt hast, dann notiere die Affirmationen, die dich darin bestätigen und dich immer wieder daran erinnern.

Und an dieser Stelle erkennst du vielleicht etwas sehr Wichtiges: Niemand ist wie du. Du bist absolut einzigartig und es gibt keinen Grund, dich mit anderen zu vergleichen (dazu kommen wir später noch).

Also, wer bist du?

Affirmationen



Ich bin _____
Ich bin _____
Ich bin _____

Aufgaben für dein Journal:

1. *Wer bist du oberflächlich betrachtet?*
2. *Wer bist du, wenn du tiefer gehst?*
3. *Wer möchtest du sein?*

Schön, dass du hier bist

Wie geht es weiter?

Ich hoffe, diese ersten Seiten haben dein Herz schon ein klein wenig berührt. Wenn du wissen möchtest, wie es mit »Kreatives Mindset« weitergeht, wartet die ganze Geschichte schon auf dich:

Direkt bei mir bestellen **Bei Amazon kaufen**

Die Printausgabe mit wunderschönem Farbschnitt bekommst du nur direkt bei mir.

Lust auf noch mehr Geschichten?

Alle meine Leseproben findest du hier:

https://andreawilk.de/leseproben

Liebe,

Andrea

Impressum

ANDREA WiLK c/o Autorenglück #50778
Albert-Einstein-Straße 47
02977 Hoyerswerda, Deutschland
E-Mail: andrea@andreawilk.de
USt-IdNr.: DE269430030
Verantwortlich i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV: Andrea Wilk

© ANDREA WiLK. Alle Rechte vorbehalten. Alle Personen, Orte und die Handlung sind frei erfunden.

Dies ist eine kostenlose Leseprobe – du darfst sie gerne weitergeben und teilen.