"Firfach mal machen, köurte ja gut werden!"

Das achtsame und kreative Leben der erfolgreichen digitalen Solopreneurin Kathy Ursinus



#### "Wir haben nur dieses eine Leben und sollten daraus das Beste machen!"

Bonjour zusammen. Mein Name ist Nastasja & ich liebe es zu kommunizieren. Schriftlich, mündlich oder in Körpersprache. In meiner Rolle als **Expertin für Kommunikation** thematisiere ich am liebsten Bereiche, die sich mit **Achtsamkeit und Digitalisierung** auseinandersetzen. Genau deshalb habe ich mir ein intensives Gespräch mit Kathy gewählt, um es in eine authentische und inspirierende Story zu verwandeln. Enjoy.



2019 wurde ich das erste Mal auf Katharina Ursinus aufmerksam. Damals noch als Instagram-Expertin positioniert, überzeugte sie mich mit ihrer **natürlichen und lockeren Art**. In meiner Tätigkeit als Kommunikationsberaterin entschied ich mich dazu eines ihrer digitalen Produkte zu kaufen, die ich für meine Kunden einsetzte. Gesagt getan & ich war **happy** mit dem, was ich vor mir sehen konnte.

Irgendwann bemerkte ich, dass Kathy nicht nur einen langen Urlaub auf Fuerteventura machte, sondern dort dauerhaft lebt. Eine weitere Gemeinsamkeit war geboren, denn ich besuche die Insel schon seit vielen Jahren und habe eine besondere Verbindung zu ihr. Und auch in diesem Jahr entschied ich mich dazu für einige Wochen eine Workation (Work & Vacation) zu starten. Koffer gepackt, negativer Corona-Test im Gepäck und auf ging es in Richtung kanarische Inseln.

Dort angekommen flüsterte mir eine innere Stimme zu, dass es echt cool wäre sich hier auf Fuerteventura mit Kathy zu treffen und sie zu ihrem Business, aber vor allem zu ihr als Person zu interviewen.

Als Content-Design-Expertin lebt sie hier den vermeintlichen **Traum** aller digitalen Nomaden und selbstständigen Freigeister. Zwischen Deep Work, Strand, viel Sonne und knackigen Deadlines. Ich wollte herausfinden, ob diese Vorstellung der Realität entspricht.

Kurze Zeit später trafen wir uns in einem hippen Café in einem kleinen, süßen Örtchen in der Nähe von Costa Calma, dem Süden der Insel.

Direkt bei der Begrüßung freue ich mich über Kathys offenes und bodenständiges Naturell. Nachdem der Cappuccino und der frische Orangensaft bestellt sind, tauchen wir direkt in das Leben von Kathy Ursinus hinab.



#### Der Weg vom belebten Hamburg in die Steinwüste Fuerteventuras

Mit 28 Jahren hatte Kathy beruflich **bereits so Einiges erreicht**. Bis dato war sie im Investment-Banking unterwegs, hat super viel gearbeitet und nebenbei sogar ihren Master gemacht. Und obwohl sie im außen immer erfolgreicher und das Konto immer voller wurde, wurde sie innerlich nicht glücklicher.

Für eine zweiwöchige Auszeit reiste Kathy allein nach Fuerteventura. In ihr meldete sich schnell eine Stimme, die ihr das Feedback gab, das genau das gerade das Richtige sei. Das weckte in ihr den Wunsch mal eine echte Pause einzulegen. Denn bereits mit 15 Jahren begann sie als Schauspielerin in Vollzeit zu arbeiten. Sie meisterte sowohl ihr Abitur, als auch ihren Bachelor und Master neben ihrem Beruf.

Die innere, leise Stimme wurde immer lauter. Plötzlich ging alles ganz schnell. Sie flog zurück nach Deutschland, kündigte ihren Job, packte ihren Rucksack, informierte ihre Eltern und war zwei Wochen später wieder auf der Insel. Denn sie befürchtete sich von Zweifeln dominieren zu lassen, wenn sie ihr Vorhaben mit Anderen besprechen würde.



Wären diese Zweifel erstmal gesät und Kathy in Grübelei verfallen, wären vermutlich diverse Gründe hochgekommen, den Plan nicht in die Tat umzusetzen. Kathy war also **zurück auf der Insel**. Ohne Plan, aber auch ohne Verantwortung. Erst da begann die eigentliche Reise.

Die ersten sechs Monate wohnte Kathy in einem Wohnwagen, den sie sich auf einem Finca-Grundstück mietete. Dort lebte sie mit verschiedenen Tieren zusammen. Sechs Monate voller Aufarbeitung, Sortierung und Neuorientierung.

Kathy gibt zu, dass sie diese sechs Monate auch gebraucht hat. Nicht gerade verwunderlich, bedenkt man ihren frühzeitigen Beginn ins erwachsene Arbeitsleben. All ihre **Abschlüsse** hat sie mal eben **nebenbei** gemacht. Mein erstes Gefühl sagt mir: "Boah, was ne Frau. Das muss man erstmal nachmachen."

#### Von der Kunst alleine glücklich zu sein

Kathy ist auf Fuerteventura nicht nur angekommen, sondern echt zufrieden. Und doch gibt sie zu, dass sie auch überall anders auf der Welt hätte landen können. Fuerteventura ist also kein Erfolgsgarant für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Der **Neustart**, den Kathy für sich gewählt hat, birgt natürlich die Möglichkeit **alles Bisherige zu überdenken**. So auch Kathys vorherige Anstellungen.

Als ihr klar wurde, dass sie länger auf der Insel bleiben möchte, konfrontierte sie sich auch mit möglichen Jobs vor Ort. Nach einem kurzen Ausflug in den Tourismus war ihr klar, dass sie mit ihrem Knowhow und ihrer Erfahrung hier nicht weiter kommen würde.

Durch den Raum, den sich Kathy in dieser Zeit nahm, gab sie sich die Chance ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Das Geräusch eines Weckers kennt sie nur noch, wenn sie ein Flugzeug erwischen muss. Und auch ins Bett geht sie dann, wenn sie es will. In ihrem Leben gibt es seither nur noch wenig fixe Termine. Da spielt ihr der spanische Lifestyle mit der sogenannten "Mañana-Kultur" natürlich super nice in die Karten. Es muss eben nicht alles jetzt und sofort passieren. Kathy hat sich ein Leben erschaffen, in dem sie sehr glücklich ist.

Früher hatte sie hingegen mit Hautproblemen, Haarausfall, Rückenschmerzen und Magenproblemen zu kämpfen. Allesamt typische Stress-Symptome. Damals ging Kathy von Arzt zu Arzt und probierte verschiedenste Cremes aus, anstatt das eigentliche Problem anzugehen. Seitdem sie hier auf der Insel lebt, sind diese Symptome passé. Lediglich zwei dicke Erkältungen, die für das Immunsystem wichtig sind, erwischten sie in den letzten Jahren. That's it. Alles konnte sich regenerieren und erholen. Für Kathy ist glücklich und zufrieden sein die beste Medizin, um sich vor Hürden im außen schützen zu können.

Kathys Prozess der **Selbstfindung und Neuausrichtung** begann mit einer längeren Isolation. Tage, Wochen und Monate in ihrem Caravan vergingen, in denen sie über sich und ihr Leben nachdachte.

Es liefen Tränen und es wurde gelacht. Einige Telefonate mit ihren Eltern und etliche Herzens-Gespräche später musste sich Kathy mit tief sitzenden **Glaubenssätzen** konfrontieren. Denn umso länger wir im **Hamsterrad** gefangen sind, desto fester sitzen diese hinderlichen, gedanklichen Konstrukte.

"Unsere Eltern wollen, dass wir glücklich sind und wir wollen, dass sie stolz auf uns sind. Aber was bedeutet das genau?" so Kathy. Sie entschied sich dazu in dieser Zeit für sich zu sein. Sich bei niemandem aus der Heimat zu melden. Peu a peu wagte sich Kathy dann aus ihrem **Schneckenhaus** heraus.

Und auch nach dieser sechsmonatigen Auszeit war Kathys Prozess der Selbstfindung und Neuausrichtung nicht plötzlich vorbei. Wie lange diese Zeit für jeden Anderen dauert, hängt schließlich davon ab, wie sehr Trauer zugelassen wird. Wie sehr du es dir erlaubst, dich im Spiegel zu betrachten und Frieden mit deiner Vergangenheit zu schließen.

In dieser Zeit arbeitete Kathy nicht nur einiges auf, sie machte sich außerdem Gedanken darüber, wie sie in Zukunft ihr Leben leben möchte. Und das war ziemlich hart. Denn dabei fiel ihr auf, dass sie bis dato absolut keine Hobbys hatte. In Deutschland war Kathy Katharina Ursinus – Organization und Development Managerin für das Investmentbanking. Das war ihr Job, ihr Titel, das war sie. Hier auf der Insel war sie Kathy.

Die erste halbe Stunde unseres Gesprächs war vorüber und ich tief beeindruckt. Sogar ein wenig ehrfürchtig. Ich fragte mich, wie sie diesen Prozess wuppen konnte?

## "Reize aus und Ruhe an.

Kathy Ursinus

Einfach hinsetzen, alles zulassen, weinen und lachen, um am Ende neu sortiert in ein neues Leben stiefeln? Das klingt doch irgendwie zu einfach. Zu simpel, zu machbar.

Kathy absolvierte ihren Master im Bereich Coaching und Systementwicklung. Diese Expertise unterstütze sie dabei ihr Leben selbstreflektiert und eigenverantwortlich umzukrempeln. Sie ist mit zahlreichen Prozessen im Rahmen persönlicher Entwicklung vertraut, die sie gemeinsam mit ihrer Mutter (Psychotherapeutin) erlernte.

Dennoch macht sie deutlich, dass das theoretische Wissen nur ein Aspekt der erfolgreichen Umsetzung ist. Den wesentlich größeren Part beschreibt die Anwendung. Vor allem am eigenen Leib. In ihrer Zeit in Hamburg widmete sie sich mehreren guten Coaches, die prima Impulse setzten. Und doch fühlte es sich für Kathy danach an, als würde sie zu viel Verantwortung an das Außen abgeben. Die Antworten, die sie suchte, würde sie nur im Innen finden.

In unserem Gespräch verweist Kathy immer wieder auf das Buch "Formbewusstsein" von Frank Berzbach, das sie zu ihrer persönlichen Bibel auserkoren hat. Dabei geht es darum, die **eigene, individuelle** Form zu kreieren. Darum, dass wir Menschen keine Quadrate sind, sondern eher wie eine Amöbe funktionieren.

Eine organische Form, die sich ihrer jeweiligen Situation anpasst. An dieser Vorstellung hat sich Kathy immer wieder orientiert. Alles andere passierte getreu dem Motto "keep it simple". Ab vor den Spiegel und abwarten was passiert. Da meldeten sich Tränen, Verzweiflung, Gelächter, Neutralität und vieles mehr. Oder sie ging ins Nichts und saß stundenlang am Strand, den Blick aufs Meer gerichtet.

#### Reizüberflutung ist ein schlechter Berater

In dem Moment, wo die **Reize von außen minimiert** werden, meldet sich das Innere von ganz allein und zeigt dir, wo etwas quer sitzt und wieder gerade gerückt werden will. Auch deshalb lebt Kathy auf der Insel eher ab vom Schuss. Gelingt dir das Abwarten, heißt es **zuhören und aushalten**. Kathy ist nicht davon überzeugt, dass jeder Mensch einen Life-Coach braucht, der ihm sagt, was zu tun ist.

Es braucht vor allem **Mut, Stille auszuhalten**. Nicht umsonst bezahlen Menschen immense Summen, um in ein Schweigekloster zu gehen. Auch Kathy ist der Meinung, dass wir Menschen viel Lärm im Außen machen, um die Stille im Inneren nicht hören zu müssen.

Just in diesem Moment fühle ich mich ertappt, da ich zu Beginn sicherstellen wollte genügend Fragen vorbereitet zu haben. Aus Sorge, dass Kathy eine Ja/Nein-Antworterin sein könnte. Denn auch ich neige dazu jede aufkommende Stille mit Worten zu füllen. Ich will tiefer graben. Und frage Kathy, ob sie glaubt, dass den Menschen heute einfach schneller langweilig ist. Oder weshalb schlafen so viele Menschen mit dem Fernseher im Hintergrund ein? Lesen ein Buch, obwohl da noch so viele innere Wortmeldungen gehört werden wollen?

Für Kathy verdeutlicht das Stichwort "Langeweile" lediglich, dass die Betroffenen sich einfach nicht mit sich selbst beschäftigen können. "Ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal Langeweile hatte", schmunzelt sie.

Nicht nur, weil sie **tausend Ideen** im Kopf hat, sondern auch weil sie sehr bei sich ist und sich absolut nicht einsam fühlt. Kathy glaubt, dass uns diese **Dauerbeschallung** vorgelebt wird und wir schlichtweg daran gewöhnt sind. Diese Gegebenheiten übernehmen wir dann. Auch hier gilt die Lebensweisheit **alles in Maßen**.

Jeder Mensch darf sich ein Bewusstsein dafür schaffen, wie er sein eigenes Leben gestalten möchte. Es geht nicht darum, nie wieder Netflix während des Abendessens schauen zu können. Vielmehr geht es darum, es nicht zu brauchen. Und sich manchmal nur auf das Essen als Solo-Aktivität zu konzentrieren. All das sind bewusste Entscheidungen. Und manchmal tut hinschauen viel mehr weh als wegzuschauen.



#### Pausengestaltung eines digitalen Freigeistes

Wenn Kathy auf Instagram unterwegs ist, schaut sie nicht so sehr nach links und rechts. Ab und an nimmt sie sich mal eine halbe Stunde, um sich von den neusten Trends inspirieren zu lassen. Sie sieht sich aber weniger als Konsument, sondern als **Creator**. Und doch ist es kaum machbar, weniger als eine Stunde am Tag auf Instagram aktiv zu sein.

Allein schon aufgrund der Masse an Kommentaren und Nachrichten, die sie tagtäglich erreicht. Auch sie gelangt mal an den Punkt, wo nicht mehr alle 500 Kommentare unter dem neuesten Post beantwortet werden.

Dann heißt es **Prioritäten setzen**. Zumal Instagram nicht zu Kathys Kern-Business gehört. Sie verwertet stattdessen viel mehr Zeit auf ihre Kunden und deren Betreuung. **Offline** ist für Kathy eine **Form von Luxus** und dennoch ist sie in ihrer "Off"-Zeit auch gerne online. Schon allein deshalb, weil sie es liebt Fotos und Videos zu machen, ohne dass es einen Businessbezug geben muss.

Meiner Einschätzung nach steckt hinter Kathys **Online-Affinität** pures Wollen. Aber eben kein Müssen. Kein Druck, der viele andere Menschen dazu veranlasst jetzt aber noch schnell etwas posten zu müssen.

Kathy gibt zu, unglaublich gerne zu arbeiten. Und auch ihr familiärer Background lässt vermuten, dass der **Spaß am selbstständig sein** schon immer vorgelebt wurde.

Predigten" von außen hat Kathy by the way direkt zu Beginn gebrochen. Der Pflicht Sales-Funnel und die überoptimierten Landing-Pages gibt es bei ihr nicht. Stattdessen macht sie es einfach so wie es ihr gefällt. Klingt nach Pippi Langstrumpf, oder? Das bestätigt mir Kathy im gleichen Atemzug. Denn genau so wird sie von ihren Freunden genannt. Samt ihrer Villa Kunterbunt auf der Insel.

"Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt", ist für Kathy kein 08/15 Wandzitat. Im Gegenteil. Tatsächlich wirkt sie auf mich, wie ein Mensch, der genau das tut. Der dieses eine Leben so gestaltet, wie sie es eben will.

Kathy muss **niemanden etwas beweisen**. Ihre Eltern lieben sie, wenn sie glücklich ist und auch wenn sie unglücklich ist. Das musste sie erst verinnerlichen.

Und die Tage, in denen sie als Angestellte versucht hat, Andere zu beeindrucken sind ebenfalls gezählt. Damals verfolgte sie Ziele, die mit den inneren Wünschen nicht in Einklang standen. Mittlerweile fühlt Kathy ganz klar, ob sich Entscheidungen oder Projekte stimmig anfühlen. Denn dann meldet sich ihre **Intuition** zu Wort. Und selbst wenn sie mit manchen Ideen erst schwanger gehen muss, bis sich diese Stimme meldet, entsteht durch die **innere Zustimmung** extrem viel Motivation und Kraft.

Diese Power manövriert sie immer wieder in den bekannten "Tunnelita-Modus", wo sie echte kleine Wunder vollbringen kann. Dann wird sie zur Sprinterin und setzt Dinge in kürzester Zeit um. Aus diesem Gefühl der inneren Zustimmung schöpft Kathy viel Stärke.

"Was will ich wirklich?". Diese Frage, samt dazugehöriger Antworten, konnte Kathy in Deutschland nicht so klar spüren. Vielleicht auch deshalb, weil es dort so viele Informationen und Meinungen im Außen gab, die ungefiltert auf sie einprasselten. Mittlerweile ist es so, dass für Kathy nur noch eine Meinung zählt. Ihre Eigene. Für sie ist am Ende des Tages nur wichtig, was sie selbst über sich denkt. Und natürlich was ihre Hündin Baileys von ihr hält. Oder ihre Familie.

"I don't care, I just give a shit." ist für Kathy **keine Trotzeinstellung**, sondern gleicht einem Lebensmotto, dass sie immer dann zurate zieht, wenn es gebraucht wird. Auch scheint es so als könnte sie mit ein bisschen Instagram-Hate gut umgehen. Und das nehme ich ihr vollkommen ab. Zumal man nicht vergessen darf, dass sie für längere Zeit im Investmentbanking zu Hause war.

Besonders beeindruckt hat mich Kathys Einstellung zum Thema Partnerschaft. Sie verweist auf eine spanische Redewendung.

"Wenn du eine Hälfte bist, findest du als Partner eine andere Hälfte und zusammen seid ihr eins. Bist du rund, findest du einen anderen Kreis und gemeinsam habt ihr dann das besondere – eine Schnittmenge." Früher war Kathy eine Hälfte. Dementsprechend miserabel fühlte sie sich nach jeder Trennung. Heute ist sie rund und zufrieden mit sich selbst.

Trotz all der guten Vibes, stellt sie klar, dass es auch bei ihr Tage gibt an denen sie sich **nicht so stark und schwungvoll** fühlt. Und das diese Tage auch wichtig sind. Manchmal mögen wir uns mehr, manchmal weniger. Das ist okay. Und umso besser du dich selbst kennst, desto eher bist du dir deiner bewusst. Und darfst daraus ableiten, was es für dich heute zu tun und zu lassen gibt.

# "I don't care, I just give a shit!"

Kathy Ursinus

#### Kreative Tagesgestaltung ist keine Option

Als ich Kathy nach einem **klassischen Tagesablauf** frage, muss sie lachen. Ich auch. Bereits im Aussprechen war mir klar, den gibt es nicht.

Morgens steht Kathy gemütlich auf. Selbstverständlich ohne Wecker. Anschließend geht sie mit Baileys und einer Tasse heißem Kaffee spazieren. Im Nachgang widmet sie sich unliebsamen administrativem Kram, den sie größtenteils durch ihre geschätzte Assistentin regeln lässt. Danach wird der Tag **frei von der Leber weg** gestaltet.

Entweder sie arbeitet ein bisschen. Für kreative Dinge am liebsten draußen in der Hängematte. Manchmal brainstormt sie stundenlang mit Musik im Ohr. An anderen Tagen geht sie an den Strand oder trifft sich mit Freunden. Kathy arbeitet stark mit dem **Flow**. Ist sie in ihrer Power arbeitet sie, fühlt sie sich nach Entspannung, entspannt sie.

Und auch wenn da mal Tage vorkommen, an denen sie sich lost fühlt, greift sie auf ein paar Dinge zurück, die immer gehen. Wäsche machen, aufräumen, Gartenarbeit, Leckereien kochen, eine Runde schlafen oder eine Serie schauen. Ein weiterer Grund für Kathy selbstständig zu sein. **Manchmal versetzt sie Berge** und manchmal absolut gar nichts.

Spätestens ab diesem Zeitpunkt ziehe ich den Hut. Es wirkt als würde Kathy umsetzen, was viele Coaches predigen. Das zu tun, wonach du dich wirklich fühlst. **Nicht nur reden, sondern auch machen**.



#### Prävertive Ausgleiche für geistige und körperliche Talfahrten schaffen

Kürzlich stand Kathy vor einem Launch-Termin. Und sie wusste bereits, dass sie im Anschluss im "down" sein wird. In diesem Zustand ist Kathy für gewöhnlich durch, völlig übermüdet und all die Endorphine, die im Endspurt ausgeschüttet wurden, wandern nun in den Keller. Für diese Phasen sorgt Kathy vor. Dann besorgt sie sich im Vorfeld etwas Leckeres zu essen und schafft Raum und Zeit für ein bisschen "Netflix & Chill."

Neben ihrem Tunnelita- und Gönnjamin-Dasein macht sie mich mit ihrer neuesten Kathy-Facette bekannt. Dem lieben und absolut faulen **Gammelmin**. In diesem Modus vegetiert Kathy auch mal gern vor sich hin. Nichts mit frisch machen und so. Hier sind abhängen und Chips am Start.

#### Unter Druck entstehen Selbstzweifel aber auch Diamanten

Finanzielle Themen waren für Kathy noch **nie ein Hexenwerk**. Im Gegenteil. Kathy gibt an im **Umgang mit Geld** schon immer ziemlich gut gewesen zu sein. Wahrscheinlich auch deshalb, weil sie einfach gern arbeitet. Sie gesteht sich gleichzeitig aber auch ein **ihre größte Kritikerin** zu sein: "Der Druck, der von der Branche ausgeht, ist ein Witz gegenüber dem Druck, den ich mir selbst mache."

Dennoch ist sie davon überzeugt, dass ein bisschen **Druck** auch immer nützlich sein kann. Ansonsten tut man die Dinge nicht, die man eigentlich tun möchte und sollte. Wenn der Druck doch mal zu groß wird, heißt es für Kathy **innehalten**. Dann führt sie sich ihre **bisherigen Erfolge** vor Augen. Selbst wenn ein Monat mal nicht der Hammer war, redet sie sich dann gut zu. Und genau wie der Schauspieler die Aufregung kurz vor dem Gang auf die Bühne braucht, braucht auch der Selbstständige wenigstens ein bisschen Druck, um **erfolgreich zu werden und zu bleiben**.

Für Kathy ist klar, dass es Menschen gibt, die einfach nicht für das selbstständig sein gemacht sind. Denn wer schon mit wenigen Aufgaben überfordert ist, wird es schwer haben an ein selbstständiges Ziel zu gelangen. Dabei vergleicht sie den Druck, der aus einer **Selbstständigkeit** resultiert mit einer **Sportart**, die man regelmäßig ausübt. Durch das ständige trainieren wirst du immer besser, lernst neue Tools kennen und entwickelst **automatisierte Abläufe**.

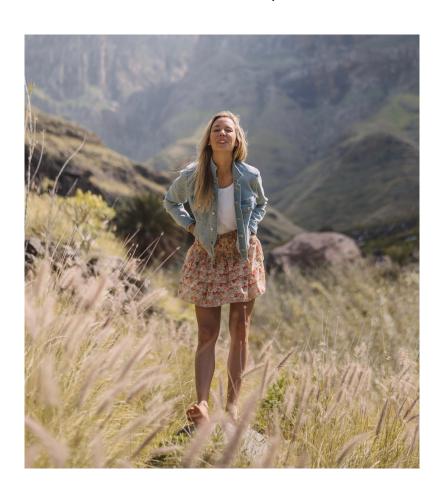
Druck scheint also hilfreich zu sein, um in die Pötte zu kommen. Oder aber ein guter Wegweiser, wann es an der Zeit ist eine Pause einzulegen, um den mentalen und körperlichen Staudamm wieder regulieren zu können. Wann wähle ich aber welche Variante? Nicht selten liegen uns Glaubenssätze zugrunde, deren Daten zwar unser Kindesalter tragen, die aber dementsprechend tief verwurzelt sind. Nicht immer ist es leicht zu erfühlen, ob man im jeweiligen Moment durchziehen oder die Beine hoch legen sollte.

Mittlerweile ist Kathy diesbezüglich sehr klar und kann diese Entscheidungen unmittelbar aus dem Bauch heraus treffen.

Und, wenn nicht, testet sie beide Varianten einfach an. Dann legt sie bspw. eine kurze Pause ein. Sollte sie dabei merken, dass die gewählte Variante nicht passt, bringt sie Druck rein und zieht durch.

Sie gibt auch zu, dass sie viel **eher in ihrem Kopf** als in ihrem Körper zu Hause und nicht unbedingt eine leidenschaftliche Sportskanone ist. In ihrem Alltag nutzt sie leidenschaftlich gern das **innere Team** von Friedemann Schulz von Thun. Gemeinsam mit seiner Frau führt Kathy bereits über viele Jahre hinweg regelmäßige Teamaufstellungen durch. Dieses Power-Team, **Kathys Avengers**, kommuniziert dabei super straight mit ihr. Sie hört ganz genau, wer gerade was braucht.

Wenn wir verstehen, dass wir **verschiedene Anteile** in uns haben, lernen wir uns auch besser kennen. Du bist nicht immer auf die gleiche Art und Weise du selbst. Und das ist okay.



Kurzer Fan-Girl Moment meinerseits. Friedemann Schulz von Thun ist ein bekannter Psychologe und Begründer des Kommunikations-Quadrates. Er und seine Frau sind Freunde der Familie Ursinus. Seine Theorien und Modelle sind mir im Rahmen meiner Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie schon oft über den Weg gelaufen. Meine Mitmenschen bekommen jedes Mal blutende Ohren, wenn ich mich vor Begeisterung im eigenen Redefluss kaum stoppen kann.

Kathy weiß nicht nur wie sie ihr inneres Team für sich und ihre Ziele nutzen kann, sondern auch wann es an der Zeit ist die Klappe zu halten und den einzelnen Avengern zuzuhören. Wer ist denn da gerade traurig? Die kleine Kathy? "Was hat sie und wie kann ich ihr die **Aufmerksamkeit** schenken, die sie gerade braucht?"

Manchmal sind es dann die Tränen, die verdrückt werden müssen, um eine Situation gut zu durchleben. Dabei teile ich ihre Auffassung, dass es so unfassbar wichtig ist die entsprechenden **Emotionen** zuzulassen. Und zwar alle.

Kathy gesteht sich ein, dass sie Menschen früher mitunter als Mittel zum Zweck angesehen hat. Wie **Figuren auf einem Schachbrett**, um gewisse Ziele zu erreichen. Das hängt natürlich auch mit der Branche zusammen, aus der sie kommt. Die ist ja bekanntlich super Strategielastig. Auch hier hat sich ein dicker **Mindshift** eingestellt.

Mittlerweile betrachtet Kathy ihre Mitmenschen als **Menschen mit** einem Herz. Als Menschen, die Probleme und Sorgen haben. Die sich auch jeden Tag Liebe und Anerkennung wünschen. Und gesehen werden wollen. Und jeden Tag ihr Bestes geben. "Siehst du das Herz deines Gegenübers, bricht alles andere plötzlich weg", so Kathy.

Das gilt auch für die Angst vor Menschen oder die Angst davor etwas anzusprechen von dem man befürchtet es könnte zu einem Konflikt führen. Wenn Kathy spricht, will sie an das Herz des Menschen appellieren. "Vielleicht kannst du das nachempfinden." Und nicht so sehr in die **Verstandeskommunikation** zu gehen.

Richtig ins Schmunzeln sind wir gekommen als ich Kathy erzähle, dass es neben der kleinen Nasti in meinem Team auch die Großmutter Weide aus dem Disney-Klassiker Pocahontas gibt. Diese Figur gibt es bei ihr auch. Sie heißt Namasté-Kathy und glänzt ebenso wie meine Großmutter Weide durch jede Menge Weisheit und einem universellen Wissen und Vertrauen.

Vielleicht fühlen sich diese Zeilen erstmal ein bisschen seltsam an zu lesen. Inneres Team? Großmutter Weide? Das innere Team ist letztendlich auch nur eine Methode, die dir dabei helfen kann dich selbst besser zu verstehen und mit dir und deinen Ressourcen auf beste Art und Weise zu haushalten. Ob du nun diese Variante wählst, räucherst, mit Steinen sprichst, To-do-Listen schreibst oder meditierst. Egal womit du arbeitest, am Ende geht es doch nur darum, dass es dir hilft.

Kathy verdeutlicht mir, dass es für sie essenziell ist mit sich selbst gut reden zu können. Schließlich verbringen wir die längste Zeit unseres Lebens mit uns selbst. So viele Menschen mögen sich selbst allerdings nicht. Ist doch total doof, oder? Denn warum solltest du die Zeit mit jemanden verbringen, den du nicht leiden kannst? Kathy rät dazu immer sicherzustellen sich in erster Linie **selbst zu mögen**.

"Ich brauche #twwelita und #göunjamin zum Ausgleich."

Kathy Ursinus

#### Social Media sollte nicht über dein Leben bestimmen

Mittlerweile ist klar, dass Instagram nur einen Teil von Kathys täglichem Doing ausmacht. Geschweige denn von ihrem Kern-Business. Dazu rät sie auch jedem anderen Entrepreneur. Hierzu gehören ein Newsletter, Blog, eigene Produkte, also all das, was dich von **Social Media unabhängig** macht.

Sie weist aber auch daraufhin, dass jede Plattform auf eine gewisse Art und Weise bedient werden muss und genau Bescheid gibt, wie sie gefüttert werden will. Danach richtet sich Kathy auch zum Teil. Aber eben in einem Maße, das sich für sie **stimmig anfühlt**. Momentan sind viele Reels gefragt, also reitet sie diese Welle mit und schaut, was gut ankommt. Und davon wird dann mehr produziert.

Für Kathy handelt es sich dabei eher um **smarte Content-Planung** und **strategisch klugen Invest**. Genauso handelt sie auch für ihre Blogartikel. Je nachdem welche Themen SEO-technisch gut ranken, werden zu einem Beitrag geschustert.

In allererster Linie steht für Kathy aber im Zentrum, dass sie das tut, worauf sie Lust hat.

Wenn ich mit anderen Creatorn im Gespräch bin, geht es sehr oft um den verspürten Druck via Social Media dauerhaft präsent sein zu müssen. Einige dieser Creator fühlen sich durch Algorithmen und Trends extrem getrieben und geschubst.

Vor allem dann, wenn Instagram und Co. als nerviges, aber notwendiges Marketing-Tool betrachtet werden. Online sein wird eben dann nicht zum **Zwang**, wenn man es gerne ist. Ich glaube, dass es für jeden Menschen auch diesbezüglich einen **individuellen Rahmen** gibt, der gestaltet werden möchte. Fühlt sich dieser Weg **leicht und einfach** an, ist man vermutlich auf dem Richtigen.

#### Glücklich sein ist der einfachste Weg zu nachhaltiger Gesundheit

Als ich Kathy danach frage, wie sie sich fit hält, müssen wir beide direkt lachen. Denn wir beide wissen, was sie antworten wird. Obwohl Kathys Figur etwas anderes sagt, pocht sie darauf nicht sonderlich sportlich zu sein. Stattdessen verweist sie auf ihre schlanke Statur, die sie ihrer Mutter und einem guten Stoffwechsel zu verdanken hat. Meine Güte, den hätte ich auch gerne. Da ein solcher Vergleich aber nur unglücklich macht, bediene ich mich an meiner Freude zum Tanzen und ausgedehnten Yoga-Sessions.

Aus gesundheitlicher Sicht entspricht Kathys Naturell eher dem **pragmatischen Typ**. Sie praktiziert regelmäßiges Intervallfasten und nimm ansonsten das zu sich, was sich gut anfühlt. Kathys Vater ist übrigens **Heilpraktiker** und Ernährungswissenschaftler.

Zeit ihres Lebens weiß sie also, was gut ist und wovon sie die Finger lassen sollte. Nicht dass sie das immer durchzieht, aber vorwiegend isst sie gesund.

Schokolade en masse und Fertigprodukte gehören nicht zu ihrem täglich Brot. Auch, wenn sie sich die TK-Pizza gerne mal gönnen würde. Ohne Ofen wird das nur leider nichts.

Obwohl ihr Körper ihr klar signalisiert, wann er **Ruhe** braucht, gibt Kathy auch zu, dass sie ab und an ihre **Grenzerfahrungen** im Tunnelita-Modus braucht. Dann werden Trockenfrüchte und Nüsse gesnackt, die den Magen nur bedingt beanspruchen, so dass alle **Energie im Kopf** nutzbar bleibt. Das passiert aber automatisch und nicht als gezielter Einsatz für mehr Leistungsfähigkeit.

"Das Beste für die Gesundheit ist es glücklich zu sein", macht Kathy deutlich als sie darüber spricht, dass sie früher warmes Bircher-Müsli gegessen hat, um vermeintlich gesünder zu sein. Heute isst sie das, wonach ihr gerade ist und legt ihren **Fokus darauf happy zu sein**.

Mit Sicherheit gibt es jede Berechtigung dafür sich gesund zu ernähren und darauf zu achten hochwertig und achtsam zu konsumieren. Ich selbst esse vorwiegend vegan und Bio. Natürlich auch mit Ausnahmen. Und dennoch macht eine gesunde und ausgewogene Ernährung nur einen Teil des ganzheitlichen, gesundheitlichen Zustands aus.

Stress ist nachweislich der größte Killer für unser Immunsystem und unsere seelische Verfassung. **Glücklich zu sein, schließt Stress wiederum aus**. Zumindest den negativen, nervigen Disstress, der sich destruktiv auf unseren Organismus auswirkt.

Sich mit einer haargenau gesunden Ernährung zu überanstrengen schafft also ein Problem, dass es eigentlich vermeiden soll - Stress.

Vermutlich sind authentische und ehrliche Glücksgefühle der größte Garant für ein gesundes Leben, denn wo Glück herrscht, bleibt Stress fern. Und damit auch all die Potenziale und Symptome, die uns leiden oder sogar erkranken lassen.

#### Fine Lebensretterin namens Baileys

Als wir darüber sprechen, was Kathy ein Lächeln auf die Lippen zaubert, schaue ich direkt eine Etage tiefer. Unmittelbar neben Kathys Beinen nimmt **Baileys, ihre Hündin**, neben ihr Platz. Sie hat schon einige Jahre auf den Beinen und kam zu Kathy, als sie nach einem Hundeangriff **Pflege und Fürsorge** brauchte. Und genau das gaben sie sich. Sie beide.

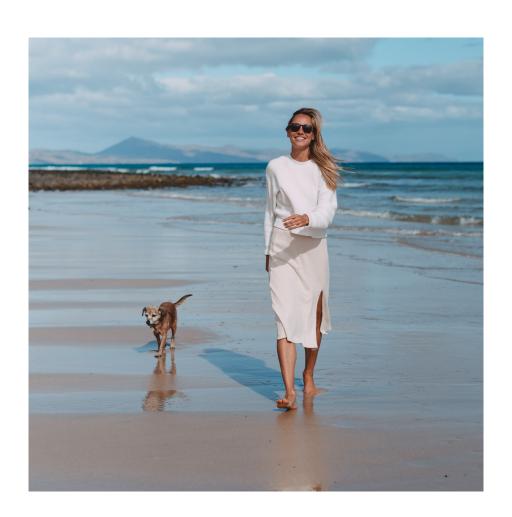
Wie aus der Pistole geschossen erzählt Kathy mir von ihrem liebsten Wesen auf der Welt. Nichts macht sie glücklicher als wenn sie morgens aufwacht und ihre Hundedame mit ihrem Mundgeruch auf Kathys Bett gesprungen kommt und vor Vorfreude mit dem Powackelt. "Baileys ist die **Liebe meines Lebens**."

Ja, in diesem Moment schmelze ich dahin.

Ist Kathy mal verreist, kann sie das Wiedersehen mit Baileys kaum noch erwarten. Ihre Hündin kommt überall mit hin (sofern es möglich ist). Tatsächlich handelt es sich hier um eine echte Lovestory. Denn nicht nur **Kathy rettete Baileys Leben**, sondern Baileys ebenso Kathys.

Als sich Kathy an einem **Tiefpunkt** in ihrem Leben befand, war Baileys der Grund, weshalb sie abends nach Hause kam. Nur um sie zu füttern. Für Kathy ist es ein absoluter Horror-Gedanke, dass sie irgendwann nicht mehr da sein wird. Ein Grund mehr weshalb sie mit Baileys so viel **Quality-Time** wie nur möglich verbringen möchte.

Natürlich gibt es von keinem anderen Lebewesen mehr Fotos auf Kathys Handy als von Baileys.



"Das Beste für die Gesundheit ist es glicklich zu sein."

Kathy Ursinus

### Auch Selbstzweißel können Teil eines erfolgreichen Business sein

Aus Kathys Perspektive ist **Erfolg** stets etwas **Subjektives**. Auch sie bringt etwas nach draußen, was im Nachgang bewertet wird. Erst dann stellt sich heraus, ob dieses Produkt ein Erfolg ist. "Ich glaube an das, was ich tue." Natürlich hat auch sie schon Produkte entworfen, die nicht allzu erfolgreich waren. Trotzdem gefallen sie ihr. Kathy erstellt stets Dinge, die sie selbst gern gehabt hätte. Manchmal produziert sie auch nicht das, was ihre Community will. Aber auch da stellt sie klar, dass ihr Unternehmen eben ihr Unternehmen ist. Und **jegliche Entscheidungen** nur von ihr selbst getroffen werden.

Kathy liebt, was sie tut und genau das motiviert sie. Der Gedanke aus sich selbst heraus etwas zu erschaffen treibt sie an und macht ihr unheimlich viel Spaß. Ihre Community sieht sie oft in ihren Hochleistungsphasen. Allein schon deshalb, weil sie am Ende das Produkt sehen und vermuten, sie habe das im Nu umgesetzt. Die Findungsphase bleibt unsichtbar. Und in dieser Phase sind natürlich auch mal Zweifel da. Diese bespricht sie allerdings nur sehr punktuell.

Generell ist es für Kathy völlig okay zu zweifeln. Nur so bemerkt sie, dass da noch etwas grade gerückt werden muss. Als Designerin schaut Kathy immer auf die **richtige Balance**. Genauso handelt sie auch in den restlichen Bereichen ihres Lebens. Da werden Puzzle-Teile so lange hin und her geschoben, bis sie am richtigen Fleck sitzen. Ideen werden geboren, verworfen und kommen wieder.

Bemerkenswert an Kathys Geschichte finde ich nicht nur, dass sie Deutschland hinter sich gelassen hat, um sich die Zeit zu nehmen über sich und ihr Leben nachzudenken. Zu reflektieren, zuzulassen und anzunehmen. Sondern, dass sie basierend auf ihren Erkenntnissen etwas verändert hat. Etwas theoretisch zu wissen ist ja bereits für viele Menschen eine dicke Challenge, vor allem dann, wenn es um die eigenen blind Spots geht. Der noch viel bemerkenswerte Schritt ist es aber darauf aufbauende Veränderungen abzuleiten und sie tatsächlich umzusetzen. Also möchte ich von Kathy wissen, weshalb es bei so vielen Menschen an der Umsetzung hapert.

Aus Kathys Sicht steht dabei einzig und allein die Angst im Vordergrund. Auch sie hat manchmal Angst neue Produkte raus zu bringen. Aber sie macht deutlich, dass sie in einer Selbstständigkeit immer wieder damit konfrontiert ist. Darum kommt man als Selbstständiger einfach nicht herum. Du hast kein Bock auf deine Steuererklärung? Du musst dich trotzdem dazu überwinden. Du hast Angst vor der Kamera? Da musst du durch. Manchmal verbringen problemorientierte Menschen so viel Energie damit, um ihr Problem zu kreisen, anstatt diese Power in die Umsetzung zu packen.

Kathy macht kein Geheimnis daraus, dass ihr erster Online-Kurs nicht so professionell und cool ist wie ihr jetziger. Gleiches gilt für das erste digitale Produkt und die erste eigene Website. "Mein erster Newsletter war scheiße im Vergleich zu dem, was ich heute anbiete." gibt sie zu. Über ihre ersten Instagram Postings muss sie heute lachen. Aber all das was zwischen damals und heute steht, nennt sie Entwicklung. Du musst **über deinen Schatten springen** und neue Sachen ausprobieren. Wir beide sind uns einig, dass Mut im Leben immer belohnt wird. Ansonsten machst du eben eine **Erfahrung**.

Bei unserem anschließenden Strandspaziergang erzählte mir Kathy eine Geschichte, bei der sie sich von einer lieben Person verabschieden musste, die nach einer plötzlichen Diagnose innerhalb eines Jahres verstarb. In ihren letzten gemeinsamen Gesprächen erhielt sie den Rat "einfach zu machen". Sich immer wieder vor Augen zu führen, was man tun wollen würde, wenn man nur noch ein Jahr zu leben hätte. Und genau diese Frage stellt sich Kathy immer dann, wenn sie vor größeren Entscheidungen steht, bei denen sie anzweifelt, ob das wirklich machbar und okay sei.

Erst vor kurzem hatte Kathy die Möglichkeit auf die Malediven zu fliegen. Geplagt von Zweifeln angesichts der weltweiten Pandemie und dem Feedback der Umwelt, entschied sie sich dennoch dafür diese Chance zu ergreifen. Warum? Weil sie ihr Leben lang dorthin wollte. "Wir leben oftmals so, als wäre unser Leben unendlich". Kathy macht klar, dass wir uns immer wieder bewusst werden sollten, dass es das nicht ist. Und genau diese Erkenntnis löst in ihr ein lebensbejahendes Gefühl aus.

Vor ein paar Jahren, gab Kathys Vater ihr den Hinweis nicht zu sehr in der Vergangenheit zu leben. Damals war Kathy schwer damit beschäftigt die Vergangenheit zu thematisieren und zu betrauern. Allerdings ist die Vergangenheit ja nun wirklich das Einzige, was bereits vergangen ist. Umso wichtiger ist es alles aus der Gegenwart herauszuholen. Uns ab und an mit der Sterblichkeit zu beschäftigen, lässt uns Menschen vielleicht wieder mehr an das Leben glauben.

Zum Abschluss bitte ich Kathy um einen **Rat** für all diejenigen **(Fast-) Entrepreneure**, die digital erfolgreich sein wollen, sich aber nicht trauen nach draußen zu gehen. Sie setzt ihre Sonnenbrille auf, grinst mich an und sagt:

#### "Einfach mal machen, könnte ja gut werden!"

Mit diesen Worten beenden wir das offizielle Gespräch und runden unseren Austausch mit einem gediegenen Strandspaziergang ab. Zurück in meinen eigenen vier Wänden wird mir bewusst, dass aus diesem Interview nicht nur eine **coole Portraitierung** einer kreativen und erfolgreichen Frau geworden ist. Sondern auch eine **Inspirationsquelle** für all diejenigen, die sich ein selbstbestimmtes Leben erschaffen wollen, für das sie mit vollem Einsatz einstehen.

Noch mehr Input zum Thema **Achtsamkeit, Kommunikation und Digitalisierung** bekommst du auf <u>nastico.de</u>.

Über Kathy und ihre Arbeit erfährst du alles auf ihrer <u>Website</u>.

Ein dickes Dankeschön senden wir außerdem an Luca Fröhlingsdorf, dem Urheber hinter Kathys bezaubernden Bildern. Und natürlich an das Café Caveto, das uns nicht nur als hübsche Kulisse, sondern auch als kreativer Schöpfungsort gedient hat.

"Liebe was du tust und du brauchst Reine Motivation!"



#### Impression & Copyright

© Copyright: 2021 Nastasja Gabe

Erste Auflage

Umschlaggestaltung, Illustration: Katharina Ursinus

Lektorat, Korrektorat: Nastasja Gabe

Weitere Mitwirkende: Fotograf Luca Fröhlingsdorf

Verlag: Nastasja Gabe | Wettiner Straße 5 | 04105 Leipzig

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.