

YOGA UND BUSINESS-COACHING

Verdiene, was du wert bist

Klingt das nicht fabelhaft? Es ist der Titel des ersten und einzigen Business-Buchs auf dem deutschsprachigen Markt, das sich mit dem Geschäft selbstständiger und nebenberuflicher Yogalehrender ohne Studio beschäftigt. Dr. Zrinka K. Fidermuc Maler zeigt in ihrem Buch die Wege auf, wie man sein »Yoga-Start-up« so individuell gestaltet, dass die Positionierung im Einklang zur Persönlichkeit der/des Yogalehrenden und zum Markt gelingt.

Text: Kerstin Lagojannis

© deagreerz / Adobe Stock

Gerade als YogalehrerIn ohne Studio nach dieser herausfordernden Zeit der Einschränkungen und besonderen Regularien fragt man sich, wie das mit der Yoga-Selbstständigkeit gehen soll. Welche Online-Kanäle soll man nutzen? Wie verdient man den eigenen Wert? Yoga und Business – beides sollte sich für die Yogalehrenden ergänzen und keineswegs ausschließen. Oft sind YogalehrerInnen gut darin, sich immer wieder neu auszurichten, sich dem Markt anzupassen und Yoga-Interessenten zu begleiten, den Alltag der Menschen bereichernd zu unterstützen. Das ist etwas, was sie antreibt. Die finanzielle Seite hingegen ist häufig nicht balanciert.

Corona hat in der Berufswelt des Yoga viele Veränderungen angestoßen und das ist auch gut so, gar keine Frage. Aber wie gelingt es Dir, Deine berufliche Existenz wieder zu stabilisieren?

Genau das war meine Frage an mich. Eine Neuorientierung war mein Ziel. Das digitale Business ist noch immer Neuland für mich und eine echte Herausforderung. Dennoch wollte ich mich dieser Herausforderung stellen und – ehrlich gesagt – dem andauernden Berufsstress und der damit verbundenen Ungewissheit entgegenreten. Das war emotional eine große Hürde, denn überall wohin mein Blick auch ging, sei es online in Livechats, auf Youtube und so weiter, war alles war voll von Beiträgen diverser Yoga-ExpertInnen.

Digital und das in der Home-Office-Zeit? Jetzt erst recht! Dennoch brauchte ich Orientierung im vielfältigen Angebot der digitalen Yoga-Welt, wollte ich doch weiter meinem Traumberuf nachgehen und gleichzeitig davon leben können – ich, als Yogalehrerin ohne Studio. Heute sehe ich genau das als Vorteil. Doch von vorn ...

Das Coaching

Was genau ist mein Alleinstellungsmerkmal (mein USP, Unique Selling Proposition)? Was macht mich als Yogalehrerin und mein Angebot so einzigartig? Meine vielen Aus- und Fortbildungen interessieren leider niemanden. Auch die Methoden, die ich anwende nicht. Also was ist es, was mich von anderen Yoga-ExpertInnen unterscheidet? »Wer bist Du?« Das war die erste Frage meiner Yoga-Coaching-Business-Mentorin und meines Coachs Dr. Zrinka. Für mich war es wichtig und ein großer Zugewinn, ein Business-Coaching zu buchen. Es fehlte mir doch an Klarheit, einem Plan, wohin mein berufliches Yoga-Leben sich weiterhin entwickeln darf. Seit 2007 bin ich selbstständig mit einer eigenen Naturheilpraxis, als Yoga-Kursleiterin bin ich seit 2006 tätig, als Yoga-Ausbildungsdozentin seit 2011. Aber jetzt



brauchte ich eindeutig das Know-how eines erfahrenen Yoga-Business- und Marketing-Coachs.

All das bot mir Dr. Zrinka in ihrem zehnwöchigen Business-Coaching-Programm an, das als Ausbildungsmaßnahme anerkannt ist. Die »Coaching-Reise« begann zunächst mit einer sehr intensiven Selbstreflexion. Die darauffolgenden Coaching-Sessions waren prägnant. Es gab keine »leeren« Zeiten, um über Zweifel nachzusinnen. Für mich öffneten sich in jedem der acht wertvollen Sessions neue »Bearbeitungsfenster« meiner beruflichen Yoga-Lehrertätigkeit. Gleich vorweg: Ja, ein eindeutiges Ja, auch das bedeutete erst einmal Stress. Nur dieses Mal war es ein motivierender, antreibender Stress. Nur so gelingen Veränderungen. Komfortzonen geben vermeintliche Geborgenheit, aber sie zu verlassen bedeutet gleichsam Entfaltungsfreiraum für

»Neues« zu haben, für meinen Wunsch nach Veränderung und wertschätzender Yoga-Lehrertätigkeit, die sich auch auf meinem Konto sehen lässt.

Mein Programm

Durch die persönliche und sehr fokussierte Coaching-Zeit konnte ich mich neu positionieren und nutze heute meine persönlichen Erlebnisse und Erfahrungen, um Yoga und mein Berufsfeld der Ernährungstherapie zu vereinen. Aufgrund meiner eigenen gesundheitlichen Geschichte ist es mir wichtig, Menschen darin zu unterstützen, ihren Stoffwechsel, ihre Stresskompetenz und eine nährend aufbauende Lebensweise zu leben. Im Laufe des Business Coachings habe ich ein vollkommen schlüssiges Yoga-Konzept/eine Produktdienstleistung aus den Bereichen meiner beruflichen und persönlichen

Erfahrungs- und Erlebniswelt entwickelt. Es ist ein individuelles reinigendes und stoffwechselaktivierendes Yoga-Programm, das insbesondere die Vitalität und Gesundheit fördert. Das Besondere ist die Integration der natürlichen Umgebung zur gezielten Unterstützung des individuellen Stoffwechsels.

Im Business-Coaching wurde ich immer wieder angeleitet mich zu fragen, welche Probleme meine Zielgruppe hat und ob ich die passende und ganz spezifische Lösung dafür habe. Da geriet ich ins Nachdenken, Feilen, neu Kombinieren, Verwerfen – bis ein genauer Fahrplan/mein Programm mit zahlreichen alltagstauglichen Tipps rund um einen gesunden und ausgeglichenen Lifestyle feststand. So gelang es mir, meine teilweise leidvollen Erfahrungen und mein über Jahrzehnte akkumuliertes Wissen und Können in eine schlüssige Produktdienstleistung zu schnüren und daraus ein Programm zu entwickeln. An der »Yoga Akademie Lagojannis« biete ich Menschen ein therapeutisches und Ressourcen orientiertes Selbsthilfe-Programm für eine intensive stoffwechselentlastende innere Reinigung an – einen Neustart in ein gesundes Leben.

Fazit

Das Business Coaching-Programm hat mir als Yogalehrerin ohne Studio gezeigt, dass die Kraft der Klarheit und eine scharfe Positionierung meiner beruflichen Yoga-Lehrertätigkeit hilft, mich authentisch als Unternehmerin in der Yoga-Welt zu positionieren und von da aus meine Yoga-Akademie aufzubauen.

KERSTIN LAGOJANNIS

Heilpraktikerin für Physiotherapie und Yogalehrerin, Geistige Aufrichtung, klinische Ernährungstherapeutin und Fachbuchautorin.

www.lagojannis.info