

# Das Handbuch für digitale Nomaden

Selbstbestimmt leben – ortsunabhängig arbeiten

Bearbeitet von  
Sebastian Kühn

1. Auflage 2016. Buch. 320 S. Hardcover

ISBN 978 3 86881 624 2

Format (B x L): 14,8 x 21 cm

Gewicht: 600 g

Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften:  
Sachbuch und Ratgeberliteratur

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' is written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Sebastian Kühn

# Das Handbuch für digitale Nomaden

Selbstbestimmt leben – ortsunabhängig arbeiten

© des Titels »Das Handbuch für digitale Nomaden« (ISBN 978-3-86881-624-2)  
2016 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

**REDLINE** | VERLAG



## Ein freier Mensch

*Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein.  
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen, wenn ich  
es kann.*

*[ ... ]*

*Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln, der  
Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen: Dies ist mein  
Werk.*

*Das alles ist gemeint, wenn wir sagen: Ich bin ein freier Mensch!*

*Albert Schweitzer*



# Vorwort

Es gibt immer mehr Menschen, die als digitale Nomaden selbstbestimmt und ortsunabhängig arbeiten wollen, immer mehr, die mit ihrem Laptop im Handgepäck um die Welt reisen. Für all diese ist nun dieses Handbuch erschienen. Wie auch im E-Book-Vorläufer »Wireless Life Guide« findest du in diesem Buch aktuelle und konkrete Anleitungen zu ortsunabhängigen Geschäftsmodellen, alle benötigten Informationen zu rechtlichen Anforderungen an digital Selbstständige sowie Wissenswertes zum Reisen und Arbeiten von unterwegs.

Seit Anfang 2012 beobachte ich auf Konferenzen, in Onlinecommunitys und an Hotspots in der ganzen Welt, wie sich immer mehr Menschen für unkonventionelle Lebenswege entscheiden. Dabei sind Hintergründe, Motivation und Demografie der digitalen Nomaden genauso vielfältig wie die Anwendung der Möglichkeiten, die uns das Internet bietet.

Egal ob Familien, Studenten, Langzeitangestellte oder Berufseinsteiger, sie alle suchen nach einem Leben mit mehr Erfüllung und weniger Fremdbestimmung. Mit der ortsunabhängigen Selbstständigkeit und vielen Freiheiten bietet das digitale Nomadentum eine großartige Alternative.

Du hast dieses Buch in der Hand, weil auch du kleine oder große Veränderungen in deinem Leben anstoßen willst oder bereits angestoßen hast. Für diesen Mut zolle ich dir meinen größten Respekt. Jetzt gilt es, die nächsten Schritte zu wagen. Als Begleiter auf deinem Weg soll dir das Handbuch für digitale Nomaden als Nachschlagewerk für dein großes Abenteuer dienen.

## ***Hinweise***

**Geschlechtergerechte Ansprache:** Um den Lesefluss im Buch nicht zu behindern, habe ich mich für die standardmäßige männliche Ansprache entschieden. Ich hoffe, dass du als Freiheitskämpferin, digitale Nomadin und Gründerin dafür Verständnis hast.

**Anglizismen:** Die Arbeit im Internet und das Leben außerhalb Deutschlands setzen zumindest grundlegende Kenntnisse der englischen Sprache voraus. Einige englischsprachige Zitate, Redewendungen und Begriffe verlieren mit der Übersetzung ganz einfach ihre ursprüngliche Bedeutung, weshalb du sie in diesem Buch im Original findest.

**Disclaimer:** Auch wenn ich kein großer Freund von solchen Hinweisen bin, muss ich doch erwähnen, dass ich weder Steuerberater noch Gründungsexperte bin. Ich bitte dich also darum, alle Informationen in diesem Buch kritisch zu betrachten und dir im Zweifel zusätzliche Meinungen einzuholen.

# Einleitung

*»To make profound changes in your life, you need either inspiration or desperation.«*

*Anthony Robbins*

Zum Auftakt möchte ich dir drei kleine Geschichten erzählen, die in vielerlei Hinsicht als Metapher für dieses Buch dienen. Vielleicht erkennst du dich darin wieder. Vielleicht hast du dich davon auch schon befreit. In jedem Fall werden sie dich in die richtige Stimmung zum Lesen versetzen.

## Schalentiere und unsere egoistische Gesellschaft

In der Soziologie gibt es den Begriff »Krabbenmentalität«. Dieses Verhalten bezeichnet Krabben, die in einem Eimer gefangen sind und sich gegenseitig daran hindern, an der Eimerwand heraus in die Freiheit zu klettern. Sobald es eine von ihnen bis zum Rand geschafft hat, wird sie von den anderen Krabben wieder hinuntergezogen, ganz nach dem Motto »Wenn ich nicht entkommen kann, dann bleibst auch du hier«.

Kennst du dieses kuriose Verhalten? Du hast es sicher schon bei Personen in deiner Umgebung beobachtet. Angst, Neid, Gier, Egoismus oder einfach Unverständnis führen dazu, dass wir uns manchmal gegenseitig Steine in den Weg legen. Dieses engstirnige Denken basiert darauf, dass wir uns ständig mit anderen Menschen vergleichen. Die Angst davor, dass jemand einen besseren Weg einschlägt,



der den Egoisten dann vergleichsweise schlechter dastehen lässt, endet in der gemeinsamen Gefangenschaft, anstatt einander zur Freiheit zu verhelfen.

Unverbesserliche Nörgler und ein überkritisches Umfeld können wie ein riesiger Klotz am Bein wirken, da sie dich immer wieder in ihre bestehende »Realität« zurückholen. Familie und Freunde sollten uns und unser Verhalten natürlich kritisieren dürfen, aber müssen wir uns deshalb ständig vor ihnen rechtfertigen? Versuche, dich mit Menschen zu umgeben, die geschafft haben, was du erreichen willst, oder die dich zumindest dabei inspirieren und motivieren können.

Übrigens gibt es für die Krabben auch einen Alternativplan. Wenn diese weniger egoistisch wären, dann würden sie sich einfach alle auf einer Seite des Eimers versammeln und diesen umkippen. Damit würden alle zur gleichen Zeit entkommen und niemand würde sich ungerecht behandelt fühlen.

## **Festgekettet an Erinnerungen und Gewohnheiten**

Von einer weiteren traurigen Geschichte habe ich zum ersten Mal gehört, als ich vor einigen Jahren im Norden Thailands den so typischen Ritt auf einem Elefanten gemacht habe. Die tonnenschweren Dickhäuter werden an einem kleinen Pfahl angekettet, den sie eigentlich problemlos aus der Erde ziehen könnten. Dennoch geben sie sich ihrem Schicksal hin, tragen Touristen auf ihrem Rücken umher und reißen Bäume aus dem Boden. Warum ist das so?

Bereits als Baby wurden die Elefanten entweder im Zirkus oder als Arbeitstiere angebunden. Der kleine, schwache Elefant hat unermüdlich, aber vergebens versucht, sich zu befreien. Es blieben jedoch nur schmerzhaftes Erinnerungen an die Kette, die sich tief in

die Haut bohrte und dafür sorgte, dass der Elefant weiterhin kleine Kreise um den Pfahl drehte.

Einige Jahre später ist der Dickhäuter nun zu einem wahren Giganten herangewachsen, der sich aufgrund seiner immensen Kraft problemlos aus der Gefangenschaft befreien könnte. Leider hindern ihn seine schmerzhaften Erinnerungen und die vielen fehlgeschlagenen Versuche daran, es erneut zu probieren. Er ergibt sich also in sein Schicksal und führt weiterhin sein trauriges Dasein, angekettet an einen vermeintlich unüberwindbaren Pfahl.

Fühlst du dich auch manchmal wie der Elefant, der trotz seiner enormen Stärke an einen kleinen Pflock gefesselt ist? So oft kommt es im Leben vor allem auf die mentale Stärke an. Wie der Elefant halten wir viel zu oft an alten Gewohnheiten fest oder geben zu schnell auf, wenn wir in der Vergangenheit mit etwas gescheitert sind. Wie den Elefanten halten uns fehlgeschlagene Versuche davon ab, etwas erneut auszuprobieren. Aber genauso wie der Elefant haben wir weitaus mehr Kraft, als uns bewusst ist. Alles, was wir brauchen, um uns von der Kette loszureißen, ist Willenskraft. Die oft unbewusste Entscheidung, uns von einer Gewohnheit oder einer gesellschaftlichen Norm leiten zu lassen, führt dazu, dass wir unser Potenzial nicht ausschöpfen. Vielmehr noch, es führt dazu, dass wir uns mit Situationen zufriedengeben, die eigentlich nicht zufriedenstellend sind.

Nimm dir einfach ein paar Minuten Zeit und überlege in aller Ruhe, was dich daran hindert, dein Traumleben zu führen. Erkenne die Pflöcke und Ketten, gib ihnen einen Namen und bestimme deren Ausmaß. Wie groß ist dein physischer, emotionaler und intellektueller Bewegungsradius? Gibt es gute Gründe dafür, dass du in deiner Entscheidungsfreiheit eingeschränkt bist? Sobald du diesen Ketten einen Namen gegeben hast, wird es so viel einfacher, sich von ihnen zu befreien.

## Über das Verlassen der Komfortzone

Die letzte Geschichte stammt aus der griechischen Mythologie. Es geht um Ikarus und seinen Vater Dädalus, die beide vom griechischen König Minos gefangen gehalten wurden. Der einzige Ausweg führte über den Luftweg, weshalb Dädalus für sich und seinen Sohn Flügel aus Federn und Wachs baute.

Die Wachsflügel brachten allerdings zwei Probleme mit sich: Wenn die beiden zu nah an die Sonne fliegen, dann wird das Wachs schmelzen. Fliegen sie allerdings zu tief über dem Meer, dann wird die Gischt der Wellen das Wachs aufweichen. Trotz aller Warnungen seines Vaters führte der Übermut von Ikarus schließlich dazu, dass er zu nah an die Sonne heranflog und nach einem Absturz ins Meer starb. Er bezahlte mit seinem Leben, weil er den Ratschlag seines Vaters nicht befolgte.

Diese Sage wird oft erzählt, um uns vor Übermut zu warnen. Wage dich ja nicht zu nah an die Sonne, fliege aber auch nicht zu tief am Wasser. Bleibe immer schön in der Sicherheitszone, in der nichts Schlimmes passieren kann. Eine Belegschaft, Anhänger einer Religion und ganze Völker sind viel einfacher zu kontrollieren, wenn sie sich an genau diese Vorgaben halten. Sicher ist jedoch, dass das Leben in der Komfortzone nicht unbedingt zur größeren Zufriedenheit führt.

Lasse dir von niemandem erzählen, dass du ins Wasser stürzt, wenn du zu nah an die Sonne fliegst. Wenn wir uns permanent in der sicheren Zone aufhalten, begrenzen wir zwar die Gefahr, Fehler zu begehen oder bei einem Vorhaben zu versagen. Zur gleichen Zeit begnügen wir uns dann aber auch mit einem Lebensweg, der zu großen Teilen vorgegeben ist und mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht zu unseren eigenen Plänen passt.

Du liest dieses Buch, weil du dich nicht von anderen Krabben her-unterziehen lässt, weil du dich vom Pflock losgerissen hast und ganz nah an die Sonne heran willst. Die Masse der Menschen will das nicht, es fehlt ihnen ganz einfach der Mut dazu, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen. Ich weiß, dass du dazu bereit bist, die Verant-wortung für dein eigenes Schicksal zu übernehmen, und dafür zolle ich dir meinen Respekt.

## Für wen dieses Buch ist

*»Die Zukunft hat viele Namen: Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte, für die Tapferen ist sie die Chance.«*

*Victor Hugo*

In den letzten Jahren fühlte sich nicht einmal jeder sechste Ange-stellte seinem Job verpflichtet. Der größere Anteil reichte von wenig engagiert bis hin zur inneren Kündigung. Schuld daran sei laut des Gallup-Instituts, welches seit 2001 eine jährliche Arbeitnehmerbe-fragung durchführt, das Gefühl, dass die Bedürfnisse und Erwartun-gen der Arbeitnehmer ignoriert werden.<sup>1</sup>

Das Ziel dieses Buches ist es ganz und gar nicht, das gegenwärti-ge System der Arbeit zu kritisieren oder Führungsstrategien gro-ßer Konzerne zu beklagen. Vielmehr geht es darum, Alternativen für diejenigen von uns zu bieten, die sich in den traditionellen Struktu-ren der Arbeitswelt nicht mehr wohlfühlen, sondern vielmehr un-abhängig von Ort, Zeit und festen Strukturen arbeiten wollen. Die-se Alternativen gibt es reichlich, jedoch eignen sie sich nicht für jedermann.

Zusätzliche Freiheit bedeutet auch, zusätzliche Verantwortung zu übernehmen. Selbstbestimmt zu leben bedeutet, sich dafür zu entscheiden, auf gewisse Sozialleistungen des Staates zu verzichten und das vermeintlich sichere Netz der Festanstellung aufzugeben.

Diesem Risiko gegenüber stehen eine größere Entscheidungsvielfalt in vielen Bereichen deines Lebens und Unabhängigkeit von Arbeitgeber, Staat und anderen »Fremdbestimmern«. Wie viel Sicherheit du für eine neu gewonnene Freiheit aufgeben möchtest, liegt ganz bei dir.

Dieses Buch ist eine Anleitung, die dir dabei helfen soll, dein ortsunabhängiges Leben nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten. Wenn du bereits ortsunabhängig selbstständig bist, dann suche dir die Kapitel heraus, die deinen Informationsbedarf stillen. Sieh es als Nachschlagewerk, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst. Solltest du noch ganz am Anfang stehen und nach konkreten Schritten suchen, die dir bei der Gestaltung deines gewünschten Lifestyles helfen, dann lies das Buch von der ersten bis zur letzten Seite. Mein Ziel beim Schreiben dieses Guides war es, gemeinsam mit dir konkrete Schritte zu erarbeiten, die du nach dem Lesen umsetzen kannst.

Bitte erwarte von diesem Buch (oder von irgendeinem anderen Buch) nicht, dass es eine Anleitung zum Glücklichsein ist. Es soll dir alternative Lebensstile zeigen und dich inspirieren. Es soll dich mit vielen Tools und Informationen auf deinem Weg zum ortsunabhängigen Leben unterstützen. Gehen musst du diesen Weg selbst. Verstehe dieses Buch deshalb als Ratgeber und Inspiration.

## Über den Autor

*»Der Andersdenkende ist kein Idiot, er hat sich eben eine andere Wirklichkeit konstruiert.«*

*Paul Watzlawick*



Freiheit und Selbstverwirklichung sind bestimmende Werte in meinem Leben. Das war allerdings nicht immer so. Aufgewachsen in Brandenburg, war ich bis zu meinem 23. Lebensjahr eher planlos. Abitur, Wehrdienst, Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann und dann eine recht gut bezahlte Festanstellung.

Ich kann dir nicht genau sagen, was dann passiert ist, aber es plagte mich eine innere Unzufriedenheit. Relativ spontan entschloss ich mich zu einer Auszeit. Meine Festanstellung, eine Beziehung und eine für viel Geld renovierte Altbauwohnung in Berlin gab ich auf, packte meine Sachen und flog 2006 nach Australien. In diesem einen Jahr Work & Travel wurden mir die Augen geöffnet. Dank der vielen Eindrücke und Bekanntschaften bekam ich ein viel klareres Bild davon, welche Prioritäten mein Leben von nun an bestimmen sollten.

Weniger planlos ging es dann in Berlin zurück auf die Schulbank und fünf Jahre später durfte ich mich Bachelor in BWL und Master in International Business nennen. Wirklich gebrauchen konnte ich die Abschlüsse bis heute nicht, geprägt hat mich diese Zeit dennoch sehr. Immer stärker kam der Wunsch auf, selbst etwas zu schaffen, anstatt für den Erfolg anderer Menschen zu arbeiten. Denn genau so war es bei meinen kurzen Anstellungen in großen Konzernen.

Auch bei Nebenjobs während des Studiums in kleineren Unternehmen, bei denen ich ganz sicher viel gelernt habe und auch mehr Mitspracherecht hatte, fehlte mir einfach das Gefühl, etwas bewegen zu können.

Nach vielen Reisen, einer großartigen Zeit in Berlin und dem Ende des Studiums hat es mich 2012, gemeinsam mit meiner Freundin, nach Shanghai verschlagen. Anders als ursprünglich geplant, sind wir Mitte 2015 immer noch hier. Sehr wahrscheinlich werden wir jetzt, während du das Buch liest, eine neue Homebase in Asien gefunden haben.

Schon während des Studiums habe ich online als Freelancer gearbeitet und nach Wegen gesucht, mir mithilfe kleinerer Jobs meine Reisen zu finanzieren. Das ging eher schlecht als recht, hat mich aber nicht davon abgehalten, es in Shanghai dann ernsthaft zu versuchen. Nach meinem letzten Arbeitsvertrag Mitte 2012 habe ich mein Geld als Übersetzer und Social Media Marketer verdient. Es war mühselig, schlecht bezahlt und hat gerade so gereicht, um die Miete zu bezahlen.

Von Anfang an habe ich mir aber immer ein wenig Zeit für eigene Projekte gelassen, meinen ersten Blog gestartet und mich mit Themen wie Affiliate-Marketing, Webdesign und dem digitalen Nomadentum auseinandergesetzt. Heute verdiene ich neben meiner Marketingagentur einen großen Teil meines Geldes durch ein Portfolio an Affiliate-Nischenseiten. Genug, um mich Leidenschaftsprojekten wie unserer Community My Wireless Life, meinem Blog Wireless Life<sup>2</sup> und weiteren Vorhaben zu widmen. Diese Plattformen sind nicht darauf ausgelegt, direkt Gewinn zu erzielen, sondern dienen mir als Sprachrohr, zum Netzwerken und zum Aufbau meiner eigenen Marke. Daraus ergeben haben sich zahlreiche Interviews, Kooperationen mit Unternehmen, Angebote für Vorträge und Workshops und nicht zuletzt die Veröffentlichung des Buches, das du gerade in den Händen hältst.

Rückblickend auf die letzten vier Jahre kann ich sagen, dass ich viel probiert, gelernt, aufgebaut und auch aufgegeben habe. Mein Weg war alles andere als geradlinig und oft von Planlosigkeit bestimmt. Trotz innerer Zweifel und einem über weite Strecken leeren Bankkonto habe ich mich jedoch nie mit einer Situation abgefunden, die ich als unbefriedigend empfand. Ich bin überzeugt davon, dass mich diese Einstellung und eine große Neugier an den Punkt gebracht haben, an dem ich mein Leben für nichts in der Welt eintauschen würde.

In den letzten Jahren hatte ich das große Glück, dass ich nicht nur mein eigenes, sondern auch das Leben vieler anderer Menschen positiv beeinflussen konnte. Viele Leser fanden Inspiration in meinen Beiträgen, Jobs wurden gekündigt, Unternehmen gegründet und viele Denkbarrieren durchbrochen. Durch zahlreiche Leserkommentare auf meinem Blog, den regelmäßigen Austausch mit Mitgliedern unserer Community und viele Gespräche mit Gleichgesinnten weiß ich recht gut, welche Fragen Menschen bewegen, die sich auf den Weg in die Ortsunabhängigkeit machen.

Die Fehler, die ich begangen habe, und die Erfolge, die ich bis heute feiern konnte, möchte ich in diesem Guide niederschreiben und mit dir teilen. Dabei besteht meine größte Motivation darin, auch dich ein kleines Stück auf dem Weg in dein neues Leben begleiten zu dürfen.





# 1 Selbstbestimmt leben

*»If you don't design your own life plan, chances are you'll fall into someone else's plan. And guess what they have planned for you? Not much.«*

*Jim Rohn*

Spätestens seit dem Erfolg der »4-Hour Workweek« von Tim Ferriss<sup>3</sup> im Jahr 2007 hat der Begriff des Lifestyle-Design eine klare Bedeutung bekommen und viel Aufmerksamkeit erhalten. Immer mehr Menschen suchen seitdem nach alternativen Arbeitsformen und Selbstverwirklichung. Lifestyle-Designer möchten ihr Leben selbst gestalten, anstatt dem zu folgen, was die Gesellschaft für sie vorgesehen hat.

Als Lifestyle-Designer entscheidest du darüber, wie dein Leben in der Zukunft aussehen soll. Du brichst mit alten Annahmen und Erwartungen deines Umfelds, um ab sofort deine eigenen Regeln zu schreiben. Genau das verstehe ich unter einem selbstbestimmten Leben.

Im weiteren Sinne ist Selbstbestimmung die Unabhängigkeit von anderen Menschen, von einem Umfeld, einem Sozialsystem, einem Arbeitgeber und ungewollten Verpflichtungen, die dir keinen Mehrwert bringen. Damit will ich nicht sagen, dass Abhängigkeiten immer negativ sein müssen. Ich möchte jedoch die Freiheit haben, über diese Abhängigkeiten selbst entscheiden zu können. Dazu gehört,

- wann und wo ich arbeite,
- mit wem ich meine Zeit verbringe,
- auf welche Art und Weise ich mich absichere,
- wie ich für mein Alter vorsorge,
- in welchem Land ich lebe und Steuern bezahle und
- welchen Konventionen ich folge.

Die Gesellschaft, in der wir leben, basiert auf Konventionen. Ohne diese ungeschriebenen Regeln und Normen wäre ein friedliches Zusammenleben nur schwer möglich. Aber diese Konventionen können uns gleichzeitig in unserer Handlungsfreiheit einschränken.

Die größte Hürde in Richtung selbstbestimmtes Leben ist für die meisten von uns mentaler Natur. Wir selbst sind unser größtes Problem, denn wir sabotieren, hinterfragen und dramatisieren, wo wir nur können. Kritisch gegenüber Neuem zu sein, so wurden wir erzogen.

Um selbstbestimmt leben zu können, musst du deine Skepsis gegenüber Veränderungen ablegen und stattdessen den Status quo hinterfragen. Dabei darfst du nicht der Mehrheit folgen, sondern musst deinem eigenen Gefühl vertrauen.

Vielleicht liegt es an geringem Selbstwertgefühl oder sozialem Druck – viel zu oft erfüllen wir lieber die Erwartungen anderer, anstatt es uns selbst recht zu machen. Im jungen Alter wurde uns beigebracht, dass es unhöflich ist, Nein zu sagen. Immer freundlich nicken und Danke sagen war die Devise. Im Erwachsenenalter sind wir für unser Handeln und dessen Konsequenzen aber selbst verantwortlich. Genau deshalb hast du immer das Recht, den Kopf zu schütteln.

Ein guter Bildungsabschluss, ein Haus im Grünen und eine Karriere in einem anständigen Unternehmen sind nur einige der erstrebenswerten Ziele, die uns Eltern, Lehrer und Bekannte mit auf den Weg

geben. All diese Geschichten, die dir erzählt werden, sind Konventionen. Du hast das Recht zu hinterfragen, was dir erzählt wird. Folge den Geschichten, denen du folgen möchtest, und sage Nein zu allen anderen.

Der erste Schritt zu mehr Unabhängigkeit in deinem Leben beginnt definitiv in deinem Kopf. Ohne festgefahrene Denkbarrieren über Bord zu werfen und neue Ideen hineinzulassen, machen alle weiteren Schritte wenig Sinn. Wenn du nach mehr Freiheit strebst, musst du auch bereit sein, mehr Verantwortung für dich zu übernehmen.

## 1.1 Verantwortung übernehmen

»With great power comes great responsibility.«

*Spider-Man*

Echte Freiheit beginnt, wenn du Verantwortung für die Aspekte deines Lebens übernimmst, die bisher noch fremdbestimmt waren. Immer dann, wenn du jemand anderen – Freunde, Arbeitgeber oder Regierung – für dich entscheiden lässt, begibst du dich in eine Abhängigkeit. Das macht es leichter, die Schuld für die Konsequenzen dieser Entscheidung bei anderen zu suchen, aber es führt ganz sicher nicht zu größeren Freiheiten.

All die Bereiche in deinem Leben, in denen du nicht zufrieden bist, musst du selbst steuern. Wenn du es nicht tust, dann macht es jemand anderes für dich und du solltest dich über das Ergebnis nicht beschweren.

Als Unternehmer kannst du den Verlauf deiner beruflichen Zukunft sehr viel flexibler gestalten. Mit dem Austritt aus der Sozialversicherung kannst du selbst bestimmen, ob und wie du dich absichern

möchtest. Als Alternative zu einem Studium kannst du dir dein eigenes Curriculum im Internet zusammenstellen und die Inhalte deiner Bildung selbst bestimmen. Die Liste ist endlos.

Du solltest überlegen, von welchen Systemen und Institutionen du dich abhängig machen willst und welche du aus deinem Leben entfernen möchtest, um sie in Zukunft bewusst selbst zu steuern.

Der »Nachteil« eines selbstbestimmten Lebens besteht darin, dass nur du allein verantwortlich für deine Entscheidungen und die daraus resultierenden Konsequenzen bist. Du kannst niemandem mehr die Schuld geben. Nicht deinen Eltern, nicht deinem Arbeitgeber und auch keiner Regierung. Du allein trägst die Verantwortung für alles, was gut, aber auch schlecht läuft. Die Belohnung ist Unabhängigkeit.

Auf den Punkt gebracht hat es Hal Elrod<sup>4</sup> mit folgender Aussage: »The degree to which you accept responsibility for everything in your life is precisely the degree of personal power you have to change or create anything in your life.«

Je mehr Verantwortung du bereit bist zu übernehmen, desto mehr Kontrolle hast du über dein Leben. Bist du bereit, mehr Verantwortung zu übernehmen?

## 1.2 Unsicherheit akzeptieren

*»Menschen bevorzugen meist Unzufriedenheit gegenüber Ungewissheit.«*

*Tim Ferriss*

Kennst du dieses mulmige Gefühl in deinem Bauch, das dich vor einer neuen, möglicherweise riskanten Situation warnt? Das ist die Grenze deiner Komfortzone. Innerhalb dieser Zone gibt es wenig Unsicherheit, da du bekannte Abläufe wiederholst. Immer dann, wenn du dein Angstgefühl überwindest und damit die Grenzen deiner Komfortzone erweiterst, dann wächst du als Person.

Ein Alltag mit sich ständig wiederholenden Tätigkeiten wiederum bedeutet Stillstand. Es bedeutet Konformität. Solange du konform bist, ein festes Einkommen und eine gute Absicherung hast, kannst du das Risiko auf ein Minimum begrenzen. Wie in der Sage von Ikarus lehrt uns die weitverbreitete Meinung, dass wir nicht zu nah an die Sonne und nicht zu tief über dem Wasser fliegen sollen.

Dabei sollte dein Leben eine Reise mit ständig neuen Herausforderungen sein. Wenn du dich wirklich lebendig fühlen willst, dann musst du jeden Tag ein wenig wachsen. Endlich gesund ernähren, aufhören zu rauchen, ein Buch schreiben, einen Blog starten, deine Beziehungen stärken, interessante Konversationen führen, für einen Marathon trainieren, neue Länder bereisen oder eine Idee umsetzen, die du schon lange im Kopf hast.

Viel zu oft erfinden wir neue Ausreden, um uns nicht aus unserer Komfortzone herausbewegen zu müssen, in der wir es uns so bequem gemacht haben. Wenn wir dann doch genug Mut fassen, ein

Risiko einzugehen, dann lässt uns unser Umfeld wissen, wie naiv wir doch sind. Kommt dir das bekannt vor?

Wir Deutschen sind dafür bekannt, dass wir unermüdlich versichern, normieren, prüfen und zertifizieren. Damit sollen Restrisiken möglichst minimiert werden, was bis zu einem gewissen Grad sicher auch erstrebenswert ist. Dieser ständige Wunsch nach Stabilität sorgt aber andererseits dafür, dass wir uns an den Status quo klammern und Veränderungen als negativ empfinden.

Wir sollten uns zwar der Konsequenzen von Veränderungen bewusst werden, uns aber nicht gegen sie stellen, bis wirklich jedes kleine Restrisiko durchdacht und ausgeräumt ist. John G. Bennett hat es sehr treffend formuliert: »Könnte Risiko im Voraus berechnet werden, wäre es kein Risiko mehr.«<sup>5</sup>

Holm Friebe und Sascha Lobo<sup>6</sup> schrieben: »Die Fähigkeit, ein gewisses Maß an Zukunftsangst und Unsicherheit auszuhalten, ist gewissermaßen die Grundvoraussetzung für ein Leben in der digitalen Bohème.« Genau das gilt wohl generell für alle Selbstständigen. Sobald du dich für ein Leben außerhalb der Fürsorge von Arbeitgebern und Staat entscheidest, musst du lernen, mit Unsicherheit umzugehen.

Mit dem Eintritt in die Selbstständigkeit kannst du dir dein Sicherheitsnetz jedoch selbst stricken. Du musst dich nicht mehr auf einen vermeintlich sicheren Arbeitsplatz verlassen, sondern verteilst die Abhängigkeit auf mehrere Klienten oder – besser noch – auf die Masse von Kunden, Lesern und Fans.

Unsicherheit ist eine Reaktion des Gehirns, die uns sagt, dass etwas Wichtiges in unserem Leben geschieht – sozusagen unsere körpereigene Alarmanlage. Je nachdem, wie groß dein allgemeiner Optimismus und deine Risikobereitschaft sind, wird es dir leichter oder

schwerer fallen, diese Warnung deines Körpers zu ignorieren beziehungsweise zu relativieren. Nimm das Gefühl von Unsicherheit als etwas Positives wahr. Es ist der Vorbote für eine neue Erfahrung in deinem Leben, für etwas mit wahrhafter Bedeutung.

Als Mittel gegen die Unsicherheit empfiehlt Jonathan Fields in seinem empfehlenswerten Buch »Uncertainty«<sup>7</sup> die Verwendung eines »Certainty Anchor« (Sicherheitsanker), der ein gewohntes Gefühl verleiht (zum Beispiel eine Morgenroutine).

Zudem ist es immer gut, dir den schlimmstmöglichen Fall – den sogenannten Worst Case – bewusst zu machen und eine genaue Vorstellung von dem zu bekommen, was passieren könnte, wenn deine Pläne nicht so gelingen, wie du es dir vorgestellt hast.

In der Regel ist es so, dass der Worst Case weniger schlimm ist als zuvor angenommen. Die wirren Ängste in deinem Kopf reduzieren sich drastisch, sobald du diese rationalisierst. Sei dir darüber bewusst, dass es immer einen Weg zurück ins alte Leben gibt. Auswanderer kehren zurück nach Deutschland, gescheiterte Onlineunternehmer landen wieder in der Festanstellung und schlimmstenfalls kann vorübergehend bei einem Freund auf dem Sofa übernachtet werden.

## Selbstzweifel richtig einordnen

Ich gebe zu, dass eine ungewisse Zukunft beängstigend sein kann. Vor allem, wenn man nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Menschen verantwortlich ist.

Ängste entstehen immer dann, wenn du dich auf neues Terrain be gibst. Wenn du etwas zum ersten Mal machst. Immer dann kommen Zweifel auf und die Angst vor dem Scheitern hemmt dich in deinen Vorhaben.



Durch die Rationalisierung deiner Ängste machst du aus dem Hirn-  
gespinnst konkrete Dinge, denen du gegenübertreten kannst. Das ist  
ganz besonders der Fall, wenn du dich selbstständig machst, für län-  
gere Zeit in ein unbekanntes Land gehst oder etwa eine langjähri-  
ge Beziehung beendest. Diese aufkommenden Zweifel sind teilweise  
berechtigt, zum anderen Teil aber nur eine subjektive Wahrneh-  
mung.

Um mit deinen Ängsten und Zweifeln richtig umzugehen, musst du  
die nützlichen Selbstzweifel von blockierenden Denkweisen tren-  
nen. Life Coach Daniela Horstmann hat mir im Interview ein paar  
Tipps für den Umgang mit Selbstzweifeln gegeben.

### **Daniela Horstmann: Selbstzweifel**

Daniela ist Life Coach ([www.danielahorstmann.de](http://www.danielahorstmann.de)). Dabei wid-  
met sie sich vor allem den Themen »Selbstzweifel überwinden.  
Selbstvertrauen stärken« sowie »Veränderung« und »Work-Life-  
Integration«. Außerdem ist sie Beraterin für Onlinekonzepte und  
unterstützt Selbstständige und Gründer bei ihrer Positionierung  
und der Umsetzung ihrer Onlinepräsenz.

»Aus der Distanz betrachtet, erkennt man durch Selbstzweifel, an  
welcher Stelle man steht und wo eventuell noch Entwicklungs-  
bedarf besteht. Dabei ist es wichtig, die Selbstzweifel, die nütz-  
lich sein könnten, von denen zu unterscheiden, die einen nur  
behindern.

Wenn man zum Beispiel einen Onlineshop für Schokolade eröff-  
nen möchte und noch keinerlei Erfahrungen mit dem Internet  
oder mit Schokolade hat, ist der selbstzweifelnde Gedanke »Ich  
habe nicht die Fähigkeiten, mich selbstständig zu machen« erst  
einmal durchaus berechtigt und nützlich. Er weist einen auf Fakten  
hin, warnt einen und verhindert damit ein eventuelles Scheitern.

Das Hinterfragen: Entspricht dieser Gedanke einer Tatsache? Gibt  
es Beweise dafür?, und die daraus folgenden Antworten bieten

dann Raum zum Handeln: ›Ich habe nicht die Kenntnisse, um einen Onlineshop für hochwertige Schokolade zu eröffnen! Welche Kenntnisse muss ich mir aneignen – und wo kann ich das tun? Wer kann mich gegebenenfalls unterstützen?‹ Anregende Selbstzweifel sind dann eine Unterstützung für eine erfolgreiche Selbstständigkeit.

Eine andere Art von Selbstzweifeln wie ›Ich möchte gerne selbstständig sein, aber ich traue mich nicht, bin nicht gut genug, habe Angst vor der Konkurrenz‹ bewegen sich auf einer anderen Ebene und können so stark sein, dass sie einen an der Weiterentwicklung hindern. Diese Selbstzweifel sind immer mit der individuellen Situation verbunden. Oft sind sie ein Hinweis für ein mangelndes Selbstwertgefühl. Auch hier empfehle ich, die selbstzweifelnden Gedanken erst einmal aus der Distanz zu betrachten und ihnen zum Beispiel, einen positiven Gedanken entgegenzustellen: ›Ich traue mich nicht! In welchen Situationen in meinem Leben habe ich schon mal etwas gewagt und Erfolg gehabt?‹

Mit welchen Selbstzweifeln man auch immer konfrontiert wird, man kann sie überprüfen, hinterfragen, ändern und eventuell loslassen. Merkt man allerdings, dass man alleine nicht weiterkommt und sie für die Selbstständigkeit ein wirkliches Hindernis sind, empfehle ich, die Unterstützung eines Beraters oder Coachs in Anspruch zu nehmen.«

Mir persönlich hat beim Umgang mit Zweifeln stark geholfen, meine Definition für Misserfolg zu ändern. Wenn mal etwas nicht funktioniert, dann sehe ich das nicht als Scheitern, sondern als Lernprozess. Ich analysiere für mich, was schiefgelaufen ist, und mache es beim nächsten Mal besser.

Wenn du an einem Punkt bist, an dem dich deine Selbstzweifel auffressen, dann frage dich nicht immer, was wäre, wenn es nicht funktioniert, sondern frage dich stattdessen: Was wäre, wenn ich es nicht

probiere? Was wäre, wenn ich es schaffe? Was ist der Best Case? Denke nicht an die Sicherheit, die du aufgeben musst, sondern denke an die Unabhängigkeit, die du gewinnst. Vorfreude statt Verlustangst, das sollte dein Motto in Zukunft sein! Deine offene Einstellung gegenüber Veränderungen wird von allein dazu führen, dass du Chancen anstelle von Risiken siehst.

### 1.3 Anker reduzieren

*»Wir haben so viel Zeug in unserem Leben – von Besitztümern, Dingen, die wir tun müssen, bis hin zu Informationen, die uns visuelle und emotionale Unordnung bereiten, dass wir richtig überladen sind.«*

*Leo Babauta*

Wenn du über deine dir zur Verfügung stehende Zeit, deinen Wohnort und deinen gesamten Lebensweg frei entscheiden möchtest, dann musst du dich von all den Dingen trennen, die dich fremdbestimmen.

Der Inbegriff für Fremdbestimmung in deinem Leben sind Dinge, die wir in diesem Buch als Anker bezeichnen. Im englischsprachigen Raum wird der Begriff »anchored«<sup>8</sup> (verankert) unter anderem für Menschen verwendet, die voll im Leben stehen. Sie haben im Hafen angelegt und sich mit mehreren schweren Ankern vor möglichen Stürmen geschützt. Die Anker haben sich jedoch so tief in den Meeresboden versenkt, dass das Schiff den sicheren Hafen nicht mehr verlassen kann.

Genug der Metaphern. Du weißt, worauf ich hinauswill. Ein Sicherheitsgefühl, antrainierte Konsumgelüste und bestimmte Erwartungen der Gesellschaft sorgen dafür, dass du dich mit zunehmendem

Alter immer stärker an Dinge und Verpflichtungen bindest, die dich letztendlich fremdbestimmen.

Mit beiden Beinen im Leben zu stehen bekommt eine positive Assoziation. Eine Karriere zu haben, Eigentum zu besitzen, Statussymbole anzuhäufen und dich bestmöglich abzusichern gilt als normgerecht, obwohl dich genau diese Anker von einem selbstbestimmten Leben abhalten können.

Immer wenn dich etwas festhält – seien es vertragliche Verpflichtungen, emotionale Bindungen oder finanzielle Restriktionen –, gibst du ein kleines Stück Selbstbestimmung auf und überlässt die Entscheidungsgewalt einem Dritten. Indem du einige Anker einholst und mehr Verantwortung für dein Leben übernimmst, holst du dir diese Freiheit zurück.

Sehr hilfreich bei der Reduzierung von Ankern ist der Ansatz des Minimalismus. Unter dem Motto »Declutter your life« (»Vereinfache dein Leben«) versuchen Minimalisten der Überladung mit Dingen entgegenzuwirken. Dabei geht es um weit mehr, als die Wohnung zu entrümpeln und dem Konsum abzuschwören.

Der Grundgedanke des Minimalismus ist es, den wirklich wichtigen Dingen in deinem Leben mehr Bedeutung zuzusprechen und dich von allem Überflüssigen zu befreien. Genau darum geht es in deinem selbstbestimmten Leben – du übernimmst die Kontrolle, anstatt dich von all den Einflüssen und Dingen in deinem Leben kontrollieren zu lassen.

Schaue dir die nachfolgende Liste mit Ankern an und überlege ganz genau, welche dieser Dinge dich mehr belasten, als sie dir Freude bereiten und dein Leben besser machen:

- **Finanzielle Anker:** Abhängigkeit von einer Einkommensquelle, Schulden, Versicherungen und Vorsorge, wiederkehrende Zahlungen für Miete, Versorgungsunternehmen und Dienstleister sowie kleinere Verträge wie Abonnements oder Mitgliedschaften
- **Materielle Anker:** Statussymbole oder teure Hobbys, Besitztümer wie Autos oder Immobilien, Wohnungseinrichtung und Kleidung, Gadgets, Fernseher, Erinnerungsstücke und Papierunterlagen
- **Soziale Anker:** Familie, Beziehungen und Freundschaften, Vereinsmitgliedschaften, ehrenamtliche Tätigkeiten, soziale Verpflichtungen und Erwartungen wie Familienfeiern oder Stammische
- **Emotionale Anker:** Selbstzweifel, konventionelle Denkweisen, Ängste und schädliche Gewohnheiten

Nun gibt es natürlich auch Anker, die nicht schlecht für dich sind. Beziehungen, bestimmte Besitztümer und Verantwortung gegenüber deinem sozialen Umfeld können einen Mehrwert schaffen. Wir wollen hier auf die Anker eingehen, die dich belasten, dich an einen Ort binden, dich finanziell abhängig machen und deine Zeit in Anspruch nehmen, ohne dein Leben gleichzeitig zu bereichern.

Emotionale Anker wie Ängste und Selbstzweifel haben wir im Ansatz bereits angeschaut. Auf die weiteren Anker möchte ich auf den folgenden Seiten kurz eingehen.