



# Bevor du dein Business **aufgibst**

---



## DER EHRliche 10-MINUTEN-CHECK

### 9 Fragen und Deine ehrliche Antwort.

Finde heraus, ob du wirklich aufhören willst oder ob gerade Geldsorgen, fehlende Verkäufe und der Druck von außen für dich entscheiden.

Von Anja Trappe

## Es gibt einen Unterschied.

Zwischen „Ich will dieses Business nicht mehr“ und „Ich halte diesen Zustand nicht mehr aus“ liegt oft genau die Klarheit, die dir gerade fehlt.

### SO FUNKTIONIERT DER CHECK

Kreuz das Kästchen an, das heute stimmt, von Hand oder digital markiert. Trifft nicht zu = 0 Punkte, trifft teilweise zu = 2 Punkte, trifft voll zu = 3 Punkte. (Teilweise zählt bewusst schon stark, weil du selten ehrlich nur ein bisschen zweifelst)

### Die drei Treiber hinter deinem Aufgeben-Gedanken

- G Geld-Druck**  
fehlende Verkäufe, Kontoangst, finanzielle Fluchtgedanken
- A Allein-Modus**  
kein echter Rückhalt, Zustimmung suchen, Gefühle verstecken
- R Rückzug**  
aufschieben, leiser werden, das eigene Business kleinreden

## Aufhören ist nicht automatisch Scheitern.

Ich habe mein Yogastudio geschlossen, obwohl ich Yoga geliebt habe. Nicht aus Angst, sondern weil ich erkannt habe: Dieses Geschäftsmodell passte nicht mehr zu mir. Beim Abschließen fiel mir ein riesiger Stein vom Herzen. Aufhören kann eine klare Entscheidung sein. Druck ist noch keine Klarheit.

Anja

Dieser Check ist keine Diagnose. Er steckt dich in keine Schublade, sondern dient deiner ehrlichen Standortbestimmung.

# Kreuze an, was heute stimmt.

Nicht, was du gern fühlen würdest. Nicht, was nach außen gut aussieht.

## G FRAGE 1

Du schaust nicht mehr gern auf dein Konto, weil du Angst hast, was du siehst.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

## G FRAGE 2

Du nennst deinen Preis nicht mehr klar. Du wartest, bis die andere Person zuerst fragt.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

## G FRAGE 3

Du hast in Gedanken schon geschaut, welcher Job dich zurücknehmen würde.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

## R FRAGE 4

Du sagst Sätze wie „Vielleicht mache ich noch eine Ausbildung“, obwohl du spürst, dass es gerade vor allem Aufschub ist.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

## A FRAGE 5

Du postest seltener oder zeigst dich weniger, weil Menschen aus deinem alten Leben zusehen könnten.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

## Kreuz an, was heute stimmt.

Nicht, was du gern fühlen würdest. Nicht, was nach außen gut aussieht.

### A FRAGE 6

Du fragst andere nach ihrer Meinung, bevor du eine Entscheidung triffst, die nur dich und dein Business betrifft.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

### R FRAGE 7

Du redest über dein Business in Sätzen, die dich kleiner machen: „Ich versuche es halt mal.“ „Mal schauen, ob es was wird.“



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

### G FRAGE 8

Du hattest seit Wochen keinen Verkauf und fängst an, an deinem gesamten Business zu zweifeln.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

### A FRAGE 9

Du versuchst, vor deinem Umfeld so zu tun, als hättest du alles im Griff.



Trifft nicht zu



Trifft teilweise zu



Trifft voll zu

# Wie stark führt der Druck gerade?

Addiere alle neun Antworten. Deine Gesamtpunktzahl liegt zwischen 0 und 27.

## DEINE GESAMTPUNKTZAHL

von 27 Punkten

### 0-8 PUNKTE

#### Du wackelst, aber du führst noch.

Zweifel sind da. Die Zweifel sind da. Du triffst trotzdem noch Entscheidungen. Genau jetzt entscheidet sich, ob das so bleibt oder ob aus einzelnen Wackelmomenten ein Dauerzustand wird.

### 9-17 PUNKTE

#### Der Druck übernimmt gerade.

Du reagierst mehr, als dass du führst. Geldsorgen, fehlender Rückhalt oder Rückzug bestimmen bereits mehrere deiner Entscheidungen. Nicht du entscheidest gerade über dein Business. Der Druck tut es.

### 18-27 PUNKTE

#### Du bist näher am Aufgeben, als du zugeben willst.

Der Druck hat die Führung übernommen. Ohne eine echte Gegenbewegung jetzt trifft sich die Entscheidung irgendwann von selbst, und dann war es keine Entscheidung mehr, sondern eine Kapitulation.

### WICHTIG

Dieser Check ersetzt keine Beratung. Er zeigt dir, wo du gerade stehst. Was du mit dieser Zahl machst, entscheidest du in den nächsten Minuten, nicht in den nächsten Wochen.

# Was zieht dich gerade raus?

Addiere die Punkte der angegebenen Fragen. Der Bereich mit der höchsten Summe ist dein stärkster Aufgeben-Treiber. Bei Gleichstand wirken mehrere Treiber gleichzeitig.

G

**Geld-Druck**

Fragen 1 + 2 + 3 + 8

/ 12

A

**Allein-Modus**

Fragen 5 + 6 + 9

/ 9

R

**Rückzug**

Fragen 4 + 7

/ 6

**DEIN STÄRKSTER TREIBER****Geld-Druck**

Du rechnest nicht mehr. Du fürchtest dich. Jeder ruhige Tag auf deinem Konto wird zum Alarm, weil du die Zahl als Bedrohung liest, nicht als Fakt.

**Allein-Modus**

Du trägst allein, was du nicht allein tragen kannst, und tust nach außen so, als wäre alles im Griff. Genau dieses Muster war bei jeder Gründerin da, die später aufgegeben hat, bevor sie es sich selbst eingestanden hat.

**Rückzug**

Du wirst leiser, bevor jemand fragt warum. Du redest dein Business klein, damit es niemand vor dir tut. Das ist kein Ausruhen. Das ist der erste Schritt raus.

Geld-Druck ist bewusst stärker gewichtet, weil fehlende Verkäufe und Kontoangst oft den akuten Kipppunkt auslösen.

## Was soll wirklich aufhören?

Nimm dir fünf Minuten, schreib nicht schön, schreib es ehrlich.

**Was soll gerade wirklich aufhören, dein Business oder der Zustand, in dem du es führst?**

**Was brauchst du, damit du wieder klar denken und entscheiden kannst?**

**Welche Entscheidung vertagst du gerade aus Angst?**

Diese drei Antworten sind der Anfang.  
Was du daraus machst, besprechen wir im Gespräch.



# Du brauchst keine schnelle Antwort. Du brauchst eine ehrliche.

Im Klarheitsgespräch ordnen wir dein Ergebnis ein und legen fest, ob du wirklich gehen willst oder nur raus aus dem Druck musst.

**30 Minuten Klarheitsgespräch buchen (kostenlos)**

Wenn eine Zusammenarbeit passt, sprechen wir offen darüber. Ohne Druck, ohne versteckten Pitch.



ÜBER ANJA

**Anja Trappe**

Seit über 20 Jahren begleite ich Gründerinnen und Selbstständige. Ich höre zu, spiegle und stelle klare Fragen, statt dir eine fremde Blaupause überzustülpen. Oft sehe ich früher, was in dir steckt, als du es gerade selbst sehen kannst.

**Dein Ergebnis ist kein Ende.**

Es ist der Punkt, an dem du wieder anfängst, ehrlich zu führen.