

# ERFOLG magazin

AUSGABE 1  
2017

# DOSSIER

DAS  
LESEN  
ERFOLG  
REICHE



DEUTSCHLAND | ÖSTERREICH | SCHWEIZ



10 Profi-Tipps **+**  
**Mehr Erfolg als  
Frau**

(Selbst-)Marketing-Expertin  
**Anouk Ellen Susan**

# FRAU

## So geht weiblicher Erfolg



# INHALT

## Interview

Da geht noch was!  
Anouk Ellen Susan spricht darüber,  
was sie antreibt, sich immer  
neu zu erfinden und sich  
weiter zu entwickeln ..... 4

## Titelthema

Beim Selbstmarketing geht es um  
Me, Myself and I ..... 6

## Erfolg

Top10-Tipps:  
Seien Sie die großzügige  
Variante Ihrer Selbst ..... 8

## Veranstaltungen

Upgrade yourself:  
Erleben Sie Anouk Ellen Susan live in Semi-  
naren, Vorträgen oder als Moderatorin ..... 10



## Impressum

Folgen Sie uns auch auf



### Erfolg Magazin Dossier

**Redaktion/Verlag** Backhaus Verlag

E-Mail: [info@backhausverlag.de](mailto:info@backhausverlag.de)  
Chefredakteur (V.i.S.d.P.) Julien D. Backhaus  
Redakteurin und Satz Martina Schäfer  
Projektmanagerin Eva-Maria Backhaus  
E-Mail: [info@backhausverlag.de](mailto:info@backhausverlag.de)

### Onlineredation

E-Mail [info@backhausverlag.de](mailto:info@backhausverlag.de)

### Herausgeber, Verleger:

Julien D. Backhaus  
Bremer Straße 24, D31608 Marklohe

### Anschrift:

Waffensener Dorfstr. 54,  
27356 Rotenburg  
Telefon (0 42 68) 9 53 04 91  
E-Mail [info@backhausverlag.de](mailto:info@backhausverlag.de)  
Internet: [www.backhausverlag.de](http://www.backhausverlag.de)

Vervielfältigung oder Verbreitung nicht ohne  
Genehmigung.

**Alle Rechte vorbehalten.**

**Bildrechte, wenn nicht anderweitig  
ausgewiesen: Anouk Ellen Susan**

### Autoren (Verantwortliche i.S.d.P)

Die Autoren der Artikel und Kommentare im Erfolg  
Magazin sind im Sinne des Presserechts selbst  
verantwortlich. Die Meinung des Autors spiegelt  
nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wider.  
Trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion  
wird in keiner Weise Haftung für Richtigkeit  
geschweige denn für Empfehlungen übernommen.  
Für den Inhalt der Anzeigen sind die Unternehmen  
verantwortlich.



Julien Backhaus  
Verleger und  
Herausgeber

Bilder: Ismail Gök

## Frauen können mehr - und wollen es auch!

Frauen kommen noch immer zu kurz. Möglicherweise liegt das gar nicht unbedingt an Stolpersteinen, die man ihnen in den Weg legt. Denn oftmals erfährt man, dass Frauen eher an Selbstzweifeln oder fehlendem Selbstvertrauen leiden, als Männer. Sie kennen die Karikatur, wo der Mann mit Bierbauch vor dem Spiegel steht und einen Adonis sieht. Die perfekte Frau steht vor dem Spiegel und sieht eine fettleibige unglückliche Frau.



Julien Backhaus  
Verteidigungsministerin  
Ursula von der Leyen

### Frauen und Karriere

Bevor Frauen also an Karriereziele und Marketingtechniken denken, sollten sie an ihrem Selbstvertrauen arbeiten. Das geht manchmal nur, indem sie alle alten Dogmen ablegen und die Welt sehen, wie sie heute ist: Frauen machen Mega-Karrieren und sind gleichzeitig glückliche Familienmenschen. Die Chefin von Facebook ist eine Frau, von Pepsi ebenfalls. Und nicht zu vergessen die Kanzlerin und viele Ministerinnen. Als ich vor kurzem Verteidigungsministerin Ursula von der Leyen traf, war ich beeindruckt von ihrer Stärke. Und gleichzeitig war sie sehr warmherzig. In einer Männerdomäne wie dem Militär ist das umso beeindruckender. So sehen Karrierefrauen heute aus. Stark und herzlich.

### Niederländische Überfliegerin

Anouk Ellen Susan ist auch so eine Karrierefrau. Ihr Lebenslauf ist schon beim Überfliegen erstaunlich. Die Niederländerin ist den Jakobsweg gegangen, hat in Deutschland, den Niederlanden, in Spanien, England und Belgien gelebt, bekleidet seit ihrem 27. Lebensjahr Führungspositionen in internationalen Unternehmen und wurde vom Netherlands Institute of Marketing ausgezeichnet. Seit einigen Jahren ist sie Direktorin des Niederländischen Büros für Tourismus & Convention in Deutschland und Vorstandsvorsitzende der Deutsch-Niederländischen Gesellschaft. Und vor allem: Susan hat gleichzeitig ein glückliches und ausgefülltes Privatleben.

Wer wäre da besser geeignet, um Ihnen zu zeigen, wie man eine großartige Karriere mit einem erfüllenden Familienleben vereinbart. Wir vom ERFOLG Magazin schätzen die Expertise von Anouk Ellen Susan und sind überzeugt, dass jede Frau von ihr lernen sollte.

Ihr Julien Backhaus



# DA GE

## Wie sind Sie dahin gekommen, wo Sie heute stehen?

Meine Karriere begann am Infocounter - heute bin ich Direktorin im Tourismus, Marketingexpertin, Vorstandsvorsitzende in einem Kölner Verein und eine sehr glückliche Frau, weil ich alles immer mit Leidenschaft anpacke. Ich liebe meinen Job - und ich habe schon früh erkannt, was mir Spaß macht. Mit 17 Jahren hatte ich einen Job am Infocounter des Freizeitparks Phantasialands, das war ein Traumjob damals. Ich war einfach total stolz, hab mich sehr reingehängt. Mein Enthusiasmus ist meinen Chefs nicht verborgen geblieben. Es hat zwei Monate gedauert, da war ich die rechte Hand der Marketingleiterin. Sie hatten erkannt, dass ich 100 Prozent Energie und Engagement in meinen Job stecke. Ich war immer pünktlich, konnte mich gut mit sämtlichen Besuchern unterhalten, weil ich vier Sprachen spreche - und ich hatte einen Plan: Mir war klar, dass ich eine Führungsposition haben wollte. Ich wollte einfach eine tolle Chefin werden, wie meine Vorgesetzte, Frau Schmidt-Heufken. Sie hatte immer ein Auge für die Mitarbeiter und hat Talente gefördert. Zehn Jahre später, mit 27 Jahren, hatte ich mein erstes größeres Ziel erreicht, und hatte meine erste Führungsposition als Marketingmanagerin inne.

## Das klingt sehr einfach. War es das?

Natürlich habe ich hart gearbeitet. Ich habe studiert, jede Menge Erfahrungen gesammelt durch Fallen und Aufstehen. Die Teams wurden größer, ich habe mehr Verantwortung bekommen. Später habe ich ein weiteres Studium als strategische Marketingexpertin abgeschlossen. Ich lese unheimlich viele Fachbücher und vor kurzem habe ich mein Studium zum Professional Speaker bei der German Speakers Association beendet. Ich finde, man

## Anouk Ellen Susan spricht im Interview mit Julien Backhaus darüber, was Sie antreibt, sich immer neu zu erfinden und weiterzuentwickeln.

# HT NOCH WAS!

sollte sich immer wieder fragen: Lebe ich meine Leidenschaft, habe ich noch Spaß an dem, was ich tue? Gleichzeitig denke ich, dass man nicht zu schnell aufgeben darf. Ich bin beruflich dort wo ich bin, weil ich viel dafür getan habe. Es ist Unsinn, dass ein Infocounter kein Sprungbrett sein kann. Es kommt nicht darauf an, wo wir anfangen. Entscheidend ist, wo wir aufhören. Und ich bin noch nicht am Ende angekommen, da geht noch was.

### Welche Herausforderungen hatten Sie, die Erfolgsregeln in Ihr eigenes Leben zu integrieren?

Mit zehn Jahren hatte ich einen Fahrradunfall und lag im Koma. Mir wurde ein zweites Leben geschenkt, deshalb lebe ich sehr bewusst. Ich habe früh gelernt, mich auch wieder aufzurappeln. Mein Kindheitserlebnis hat dafür gesorgt, dass ich immer wieder spannende Herausforderungen angehe. Eine meiner ersten Erfolgsregeln stammt von meiner Mutter: „Das Nein hast du, das Ja kannst du bekommen.“

Das bedeutet für mich: Neues anzugehen, Mut zu haben, zu fragen wenn ich etwas möchte und nicht abzuwarten bis man etwas bekommt. Ich habe in vielen unterschiedlichen Städten und Ländern gearbeitet, bin 25 Mal umgezogen. Habe mich somit immer flexibel aufgestellt.

Unerlässlich für Erfolg ist ein großes Netzwerk. Meine Devise ist: Kennt Dich keiner, will Dich keiner. Denn nicht diejenige, die am meisten arbeitet und als letzte das Licht ausmacht ist am erfolgreichsten, sondern diejenige, die die meisten kennt. Es waren immer wieder Menschen um mich herum, beruflich wie privat, die an mich geglaubt haben und mir bei meinem Erfolg geholfen haben. Ich glaube daran, dass wir die Chancen und Herausforderungen auf uns selbst abrufen können. Dann müssen wir sie nur noch wahrnehmen. Entscheidend ist, dass wir Qualität abliefern, uns deutlich positionieren, in schwierigen Situationen an uns glauben – uns nicht alles gefallen lassen. Das musste ich auch lernen.

### Was hat Sie bewegt, sich diesem Fachgebiet zu widmen?

„UPGRADE yourself“ ist mein Leitgedanke, die großzügige Variante seiner Selbst zu leben – dafür brenne ich. Als Marketingexpertin, durch und durch, kann ich mein Wissen auf Selbstmarketing anwenden. Nun habe ich mich dazu entschlossen, mein Erfolgskonzept für ein Upgrade weiterzugeben. Ich komme aus einem Frauenhaushalt: meine Mutter, die mit 77 Jahren noch als Maskenbildnerin arbeitet, meine Schwester, Mutter von drei Kindern, die Psychologin ist. Wir haben unsere Karrieren gemacht, unserem Privatleben Form gegeben, immer mit dem Gedanken, als Frau selbstständig zu sein. Ich möchte mein Wissen weitergeben an Frauen, die in ähnlichen Positionen und Lebensphasen sind – beruflich und privat. Als (Keynote-) Speakerin kann ich viele mit meiner Botschaft erreichen und es macht mir unheimlich viel Spaß, auf der Bühne zu stehen und zum Erfolg einer Veranstaltung beizutragen. Es macht mich glücklich, wenn ich sehe, dass ich mit meinen Public Speaking-Seminaren und meinem UPGRADE yourself!-Seminar meinen Teilnehmern zu mehr Selbstvertrauen ver helfe, ihnen zeigen kann, wie sie mit Selbstmarketing und dem richtigen Auftritt viel mehr erreichen können.

### Welche Erfahrungen machen Sie in Seminaren/Coaching?

Die Teilnehmer geben mir oft das Feedback, dass sie das Gelernte schnell umsetzen können und dadurch rasch Effekte erzielen. Ich gebe ihnen konkrete Werkzeuge an die Hand, die sie im Beruf und privat einsetzen können. Mein Thema beeinflusst die Teilnehmer vor allem insofern, dass sie mehr Selbstsicherheit

und eine souveräne Ausstrahlung gewinnen. Sie schaffen es, einen positiven bleibenden Eindruck zu hinterlassen. Die meisten lassen mich hinterher wissen, dass sie sehr viel mehr aus dem Seminar ziehen konnten als nur „den richtigen Auftritt“. Die Workshops funktionieren als ganzheitlicher Ansatz, das Gelernte lässt sich auf viele Bereiche des Lebens anwenden.

### Was ist Ihr nächstes Ziel?

Am liebsten möchte ich vielen Frauen zu ihrem persönlichen UP-

GRADE verhelfen, mit meinen Vorträgen und Seminaren. Es ist mein Ziel, nächstes Jahr ein Buch über Selbstmarketing zu schreiben und meine eigene Podcast Serie zu starten. Dadurch kann ich mich als Expertin im Bereich Selbstmarketing & Public Speaking noch mehr auf dem deutschsprachigen und niederländischen Markt positionieren. Später auch gerne im europäischen, englischsprachigen Kontext. Ich möchte mit meinen Vorträgen als Speakerin insbesondere Frauen erreichen. Weibliche (Keynote-) Speaker gibt es noch zu wenig, da sehe ich Chancen für mich.

### Wie wollen Sie sicherstellen, dass Sie sich mit dem Thema weiterentwickeln?

Das Thema interessiert mich so sehr, dass ich ohnehin alles aufsauge, was damit zu tun hat. Konkret werde ich lesen, Seminare besuchen, offen bleiben für Neues, Erfahrungen sammeln – und vielleicht wartet noch ein fünfter Studiengang

Es kommt nicht darauf an, wo wir anfangen. Entscheidend ist, wo wir aufhören. Und ich bin noch nicht am Ende angekommen.

auf mich. Ich werde meine eigenen zehn Regeln befolgen, damit auch für mich gilt: UPGRADE myself! Und ich versuche, immer einen Schritt voraus zu sein. Letztendlich zählt aber nur eins, das ist im Marketing auch so: das Thema muss meine Zielgruppe ansprechen. Wenn ich Relevanz erzielen kann bei den Frauen, die meinen Vorträgen zuhören, an meinen Seminaren teilnehmen und auf den Veranstaltungen sind, die ich moderiere, dann entwickelt sich UPGRADE yourself! von selbst. Ich will mit dem, was ich tue, so vielen Frauen wie möglich zu einem Mehrwert verhelfen, oder einfach gesagt: Sie mit einem Upgrade ausstatten, das sie in ihrem Leben weiterbringt. Darauf freue ich mich!

# Beim Selbstmarketing geht es um

# ME, MYSELF AND I.

Wer bin ich, wo stehe ich, was möchte ich – und vor allem: wie erreiche ich das? Wie schaffe ich es, selbst die Hebelwirkung zu erzeugen, die mich nach oben katapultiert? Für mein persönliches UPGRADE. Was muss ich tun, damit ich wahrgenommen werde, gewollt bin, geschätzt werde, mehr erreiche, zufriedener bin? Wie erreiche ich mein Ziel, ohne einen unermüdlchen Kampf zu kämpfen? Wie schaffe ich den Weg dorthin mit Klarheit, Mut und Leidenschaft?

Heutzutage ist es für viele Frauen möglich, alles zu tun und zu werden, was sie sich immer erträumt haben. Jede möchte ihr Leben selbst bestimmen – beruflich und privat. Es gibt für alle eine Vielzahl an Chancen, doch die Auswahl an Möglichkeiten ist so groß, dass sie manchmal vor lauter Optionen nicht mehr wissen, welchen Weg sie einschlagen sollen. Und jeder einzelne Weg birgt seine Herausforderungen.

In den meisten Berufen sind die Anforderungen hoch gesetzt, viel Einsatz ist gefragt. Es werden Professionalität, Effizienz und Qualität gefordert, es gibt oft weniger Freizeit und mehr Stress. Die Work-Life-Balance gerät bei vielen aus dem Gleichgewicht.

Die Selbstvermarktung findet längst nicht mehr (nur) in der realen Welt statt, sondern auch in der digitalen. Facebook, Xing, LinkedIn, Instagram & Co. – viele fühlen sich von all den Social-Media-Kanälen überfordert. Wir müssen konstatieren, dass der Anteil von Frauen in Führungspositionen in der Privatwirtschaft und im öffentlichen Dienst seit Jahren unverändert niedrig ist. Obwohl heute Frauen ebenso häufig ein Studium absolvieren und ebenso hoch qualifiziert sind wie Männer, sind sie in den Führungspositionen und im Top-Management deutlich unterrepräsentiert.

**Erfolg entsteht aus Leistung UND Beziehung.**

Es ist schon lange die Rede von einer Schiefelage, man könnte auch sagen: immer noch. Von Herausforderungen, die nicht alle meistern können. Von Unzufriedenheit, die sich ergibt.

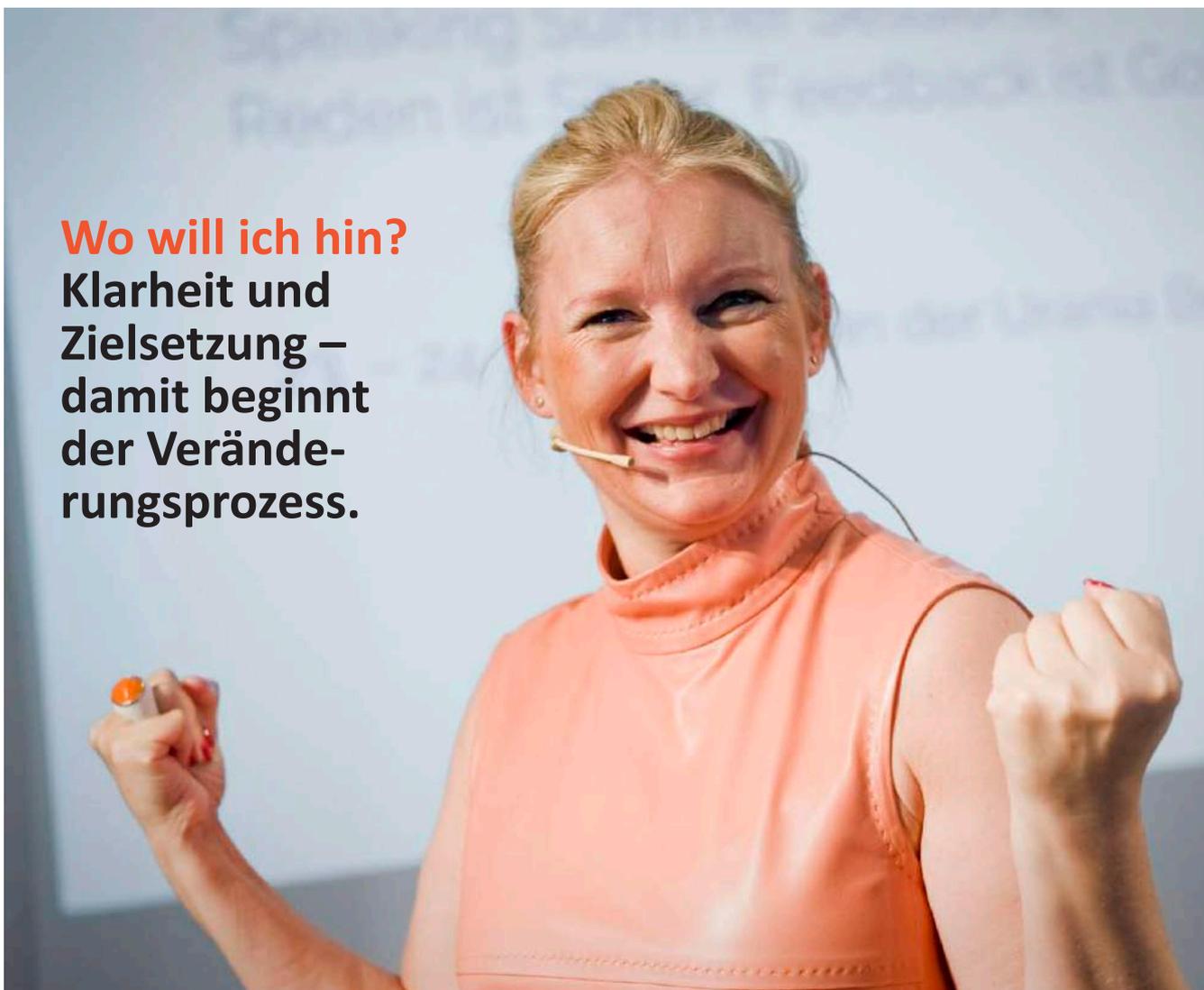
In welcher Position auch immer, der Großteil der Frauen hat oft noch ein Problem damit, sich aus dem Schatten heraus zu bewegen. Im Rampenlicht zu stehen, die Stärken sichtbar zu machen. Das für sich anzunehmen, was ihnen zusteht, das zu leben und auszuüben, was sie möchten. Laut Studien zählen Frauen 20 Mal häufiger Ihre Unzulänglichkeiten und Schwächen auf, anstatt den Blick auf ihre Erfolge und Stärken zu lenken. Frauen sind oft sehr leistungsstark. Sie arbeiten hart, sind fleißig, souverän und zuverlässig. Aber Erfolg entsteht aus Leistung UND Beziehung. Dabei gilt laut einer oft angeführten IBM Studie, dass NUR 10 % die Leistung ausmacht. Es ist also nicht diejenige am erfolgreichsten, die am diszipliniertesten und zuverlässigsten ist. 30 % des Erfolgs machen das Image aus, das wir uns durch erfolgreiches Selbstmarketing erarbeiten können. Wie präsentiere ich mich? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wie mache ich meine Stärken sichtbar für meine Vorgesetzten, Kunden und Geschäftspartner? Ausschlaggebend für den Erfolg sind aber zu 60 % der Bekanntheitsgrad, die persönlichen Kontakte die man hat, also das Netzwerk. Das digitale und private Netzwerk. Selbstmarketing und Netzwerken bestimmen also, in wie weit Frau Erfolg hat. Und in den Domänen Selbstmarketing & Netzwerken sind Männer oft stärker als Frauen. Viele Frauen finden es schwierig, sich zu positionieren, zu vermarkten, in Führung zu gehen. Sie brauchen Hilfe, um Klarheit zu bekommen und den Mut aufzubringen, Ihre Ziele aktiv anzugehen. Andernfalls kommen Überforderung oder Unzufriedenheit auf. Frauen wollen aber genau das Gegenteil: Sie wollen ein bedeutungsvolles, erfolgreiches und zufriedenes Leben führen – sie wollen „mehr“.

Anerkennung von außen ist nicht allein das, was wir Frauen erstreben. Wir wollen zudem auch innere Zufriedenheit und Weiterentwicklung, beruflich wie privat. Die Frage, die man sich stellen sollte, ist dabei immer wieder: Wofür schlägt mein Herz? Was ist mein Ziel?

## Meine Expertise

Mein Thema ist (Selbst-)Marketing und Positionierung. Ich Sorge dafür, dass anderen der richtige Auftritt gelingt. Selbstmarketing beginnt im Kern. In unserem Inneren. Es führt zu beruflichem Erfolg und privatem Wohlbefinden, wie ein Rund-

## Wo will ich hin? Klarheit und Zielsetzung – damit beginnt der Veränderungsprozess.



umpaket. Wie schaffen wir es also, unser Selbst dauerhaft aufzuwerten? Ich nenne das Ego-Upgrade.

Persönliches Weiterkommen und beruflicher Erfolg braucht Mut, Leidenschaft, Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft, aber auch Leichtigkeit, Lachen und die Gelassenheit, auch mal gnadenlos zu scheitern. Wichtig ist nur, wieder aufzustehen. Wie sonst sollten wir lernen, schwierige Situationen zu bewältigen?

Zu meinem Leitfaden gehören fünf wichtige Elemente: Zielsetzung, Positionierung, Werbung, Wiederholung und Unterstützung. Zu jedem dieser Elemente gehören verschiedene Werkzeuge und konkrete Schritte, die zum UPGRADE führen.

Mein Index zum Ego Upgrade beinhaltet eine Checkliste mit verschiedenen Fragen, die klären: Wo stehe ich? Wichtig ist genauso der Plan: Wo will ich hin? Klarheit und Zielsetzung – damit beginnt der Veränderungsprozess. Wichtig ist, die positive Aufmerksamkeit auf sich selbst zu lenken. Wie beim Marketing. Ich muss dafür sor-

gen, mich und meine Arbeit bekannt zu machen – damit andere die Qualität dieser Arbeit erkennen und sie für sich in Anspruch nehmen wollen. Die Zielgruppe sollte dabei klar definiert sein. Mit all ihren Bedürfnissen, Wünschen und Herausforderungen. Dabei ist es nicht nur wichtig, dass die richtigen Leute mich kennen, sondern vor allem wertschätzen – meine Persönlichkeit, meine Arbeit und meine Qua-

### Selbstmarketing beginnt im Kern. In unserem Inneren.

lität. Worin bin ich gut? Was zeichnet mich aus? Wie will ich wahrgenommen werden? Welches Image will ich haben? Was kann ich besser als andere? Sich der eigenen Fähigkeiten bewusst werden, das ist wichtig, um sich klar positionieren zu können.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Dinge gut werden, wenn man sie mit Lei-

denschaft angeht, 110 Prozent gibt. Dazu braucht es manchmal einen langen Atem. Es kommt vor, dass man wieder und wieder neue Anläufe braucht, vielleicht einen neuen Weg einschlagen muss, weil ein anderer nur in einer Sackgasse endet. Aber die Kraft liegt in der Wiederholung. Und keiner muss alleine gehen, es ohne Hilfe schaffen. Alleine ist man vielleicht manchmal schneller, doch gemeinsam kommt man weiter.

Verantwortlich für unseren Erfolg sind nur wir selbst. Sich von der Gunst anderer abhängig zu machen, nimmt uns die Freiheit zur Entfaltung. Erfolg gelingt, wenn wir die gesamte Klaviatur des Selbstmarketings beherrschen – mit all seinen Tools. Und das kann man lernen. Wer bei sich selbst ansetzt, seine Stärken optimiert, die Dinge mit Leidenschaft angeht, setzt letztlich eine Strahlkraft frei, die auf andere wie ein Magnet wirkt. Das Schöne ist: Wenn wir gefunden haben, was uns zu 100 Prozent entspricht, wenn wir dort angekommen sind, wo wir hinwollten, stellt sich weiterer Erfolg fast wie von selbst ein.

# TOP 10 Tipps



## Seien Sie die großzügige Variante Ihrer Selbst!

### 1. Wo stehen Sie und wohin wollen Sie?

Werden Sie sich klar über Ihre aktuelle Situation und notieren Sie, was Sie ändern möchten, weil es Ihnen Energie raubt, Sie nicht weiterbringt, Sie ausbremst. Nur wer weiß, wo er steht und wohin er will, kann sein UPGRADE erreichen.

- Machen Sie den UPGRADE-Check: Wann sind Sie das letzte Mal die Karriereleiter eine Stufe hochgeklettert? Wann hatten Sie das letzte Mal ein Erfolgserlebnis? Nicht nur im Beruflichen, auch privat? Wann haben Sie zuletzt so richtig herzlich gelacht? Und wann hatten Sie das letzte Mal Zeit nur für sich selbst? Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal getan? Etwas, das Sie schon immer tun wollten? Geht da noch was?
- Machen Sie sich einen Plan und stellen Sie sich folgende Fragen: Was will ich erreichen? Bis wann? Was benötigen Sie für dieses Upgrade? Wer kann mir dabei helfen? Was könnte Ihnen im Weg stehen und wie kann ich diese Hindernisse nehmen?

## Unmöglich? Trauen Sie sich und machen Sie es einfach!

### 2. Kennt Sie keiner, will Sie keiner!

Netzwerken Sie „digital“, aber auch „analog“ – also vor Ort, im Leben. Es ist nicht diejenige am erfolgreichsten, die am längsten arbeitet und fleißig ist, sondern diejenige, die die meisten kennt bzw. die die meisten kennen. Machen sie sich deutlich, wer Ihre Zielgruppe ist!

- Wenn Sie ein Upgrade wollen, sammeln sie „Meilen“. Gehen Sie bei (Business-)Veranstaltungen von Tisch zu Tisch und lernen Sie neue Leute kennen. Schauen Sie sich die Teilnehmerliste bei Veranstaltungen vorher an und suchen sich zehn Leute raus, die Sie kennenlernen wollen.

### 3. Erkennt Sie keiner, will Sie keiner!

Positionieren Sie sich! Was ist Ihr Unique Selling Point? Was macht Sie aus? Nur wer seine Stärken kennt und diese zeigt, kann erfolgreich sein.

- Bitten Sie Freunde, Familie, Kollegen,

Geschäftspartner und Vorgesetzte, Sie zu beschreiben. Manchmal haben andere ein ganz deutliches Bild von einem, das hilft uns im Definieren unseres Selbst.

#### 4. Work out loud!

Zeigen Sie, was Sie machen, berichten Sie von Ihren Erfolgen, heben Sie Ihre Stärken deutlich hervor, seien Sie nicht zu bescheiden. Überlegen Sie sich dafür ein interessantes Storytelling.

- Verpacken Sie Ihre Erfolge/Ihre Stärken in eine gute Geschichte, mit guten Bildern und starken Zitaten. Teilen Sie diese Geschichte auf Xing, Linked IN, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat oder im firmeneigenen Intranet – da, wo Ihre Zielgruppe ist.

#### 5. Folgen Sie Ihrer Leidenschaft!

Finden Sie eine Tätigkeit, in die Sie all Ihre Leidenschaft fließen lassen können. Das ist ein Riesengewinn für Ihr Leben. Weil die Dinge leicht werden und vor allem: Spaß machen. Eine Leidenschaft zu haben macht interessant. Immer. Für sich und andere.

- Fragen Sie sich: Wofür schlägt mein Herz? Was ist meine Leidenschaft? Lasse ich diese Passion in meine Arbeit fließen? Tue ich das, was mich begeistert? Und wenn nein, wie schaffe ich den Bogen zwischen Leidenschaft und Arbeit?

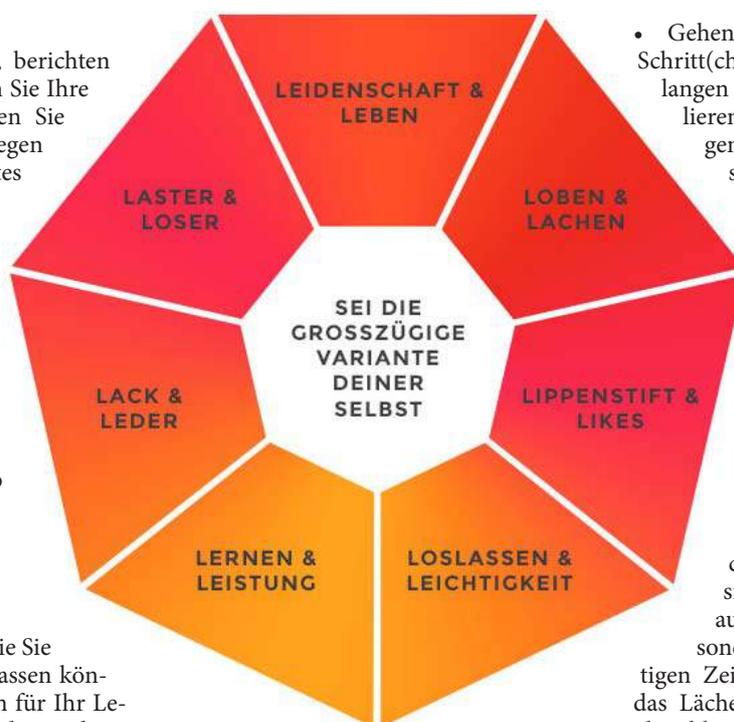
#### 6. Das Nein haben Sie, das Ja können Sie bekommen!

Seien Sie mutig und trauen Sie sich etwas zu. Nichts ist zu „jeck“ oder gar unmöglich. Warten Sie nicht darauf, bis Ihnen jemand etwas anbietet. Fragen Sie danach! Wer nicht fragt, der wartet manchmal ewig...

- Upgrade Challenge: Tun Sie einmal im Monat etwas, das Ihnen bisher unmöglich/zu schwierig erschien! Trauen Sie sich und machen Sie es einfach!

#### 7. Hören Sie niemals auf anzufangen und fangen Sie niemals an aufzuhören!

Die Kraft liegt in der Wiederholung. Das



#### SELBSTMARKETING - UPGRADE YOURSELF ANOUKS INDEX

Anouks Index ist mein Register für Ihr Upgrade, bestehend aus sieben Elementen. Persönliches Weiterkommen und Erfolg (beruflich wie privat) braucht Mut, Leidenschaft, Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft, aber auch Leichtigkeit, Lachen und die Gelassenheit, scheitern zu können. Wichtig ist nur, wieder aufzustehen. Wie sonst sollten wir lernen, schwierige Situationen zu bewältigen? Anouks Index ist mein Leitfaden für Ihr Ego-Upgrade. Mein Konzept für erfolgreiches Selbstmarketing: Sei die großzügige Variante Deiner Selbst!

ist vielleicht nicht unbedingt sexy, denn wir alle wünschen uns sicher, möglichst schnell ein Upgrade zu erreichen. Aber es gelingt oft nur mit Disziplin, Freude und Leidenschaft.

- Gehen Sie Schritt(chen) für Schritt(chen) Ihren Weg. Haben Sie einen langen Atem, geben Sie nicht auf. Verlieren Sie Ihr Ziel nicht aus den Augen, in dem Sie sich Ihre Erfolgsgeschichte visualisieren.

#### 8. Es geht nicht darum, was Ihnen im Leben widerfährt, sondern wie Sie damit umgehen!

Halten Sie das Steuer fest in den eigenen Händen und entscheiden Sie selbst, wie Sie auf Einflüsse von außen reagieren. Sie haben immer die Wahl.

- Üben Sie in einer „Happy-mechallenge“, den Blick auf das Positive zu richten. Dazu gehören auch die kleinen Dinge: Eine besonders gute Tasse Kaffee zum richtigen Zeitpunkt, am richtigen Ort oder das Lächeln, das einem geschenkt wird, obwohl man nicht damit gerechnet hat. Denn das, worauf man seine Aufmerksamkeit lenkt, gewinnt an Bedeutung.

#### 9. Wer immer nur der Herde folgt, sieht irgendwann nur noch Ärsche!

Bleiben Sie sich treu. Bleiben Sie up to date. Seien Sie immer einen Schritt schneller als die Anderen. Und verlassen Sie auch mal den geebneten Pfad, um neue Wege, neue Lösungen und neue Ziele zu entdecken.

- Werden Sie zum Experten auf Ihrem Fachgebiet. Laufen Sie voraus, streuen Sie Ihr Wissen an den richtigen Stellen. Bilden Sie sich weiter.

#### 10. Alleine sind Sie schneller, gemeinsam kommen Sie weiter!

Was wäre eine Managerin ohne ihr Team? Eine Sängerin ohne ihre Band? Das Schöne ist doch: wir müssen nicht alles alleine schaffen. Es ist ein Geben und Nehmen.

- Fragen Sie um Hilfe bei einem schwierigen Projekt/bei einem Problem, lassen Sie sich helfen. Und helfen Sie anderen, erfolgreich zu sein. Jetzt gleich...



Anouk Ellen Susans  
Begeisterung ist inspirie-  
rend. Erleben Sie sie live  
und lassen sich von ihrer  
Energie anstecken um den  
UPGRADE anzupacken.

# UPGRADE yourself!

## Hier können Sie Anouk Ellen Susan Live erleben

### Seminar

#### Public Speaking

In meinen Seminaren lernen Sie/Ihre Mitarbeiter, was für einen guten Auftritt wichtig ist. Ich Sorge dafür, dass Sie/die Repräsentanten Ihres Unternehmens einen bleibenden und positiven Eindruck hinterlassen. Eine selbstbewusste, souveräne Ausstrahlung ist erlernbar – ich zeige Ihnen/Ihrem Team, was man dafür tun kann. Ob bei Präsentationen oder in Meetings, im Kundengespräch: Wenn Sie/Ihre Mitarbeiter zufrieden und kompetent sind, hinter dem Unternehmen stehen und wissen, wie sie sich und das Unternehmen professionell präsentieren können, schafft das Vertrauen beim Kunden/Stakeholder. Letztlich sind Sie es/ist es Ihr Unternehmen, das von diesem guten Eindruck profitiert!

Ich biete 3 unterschiedliche Seminarbausteine an: Economy – Seminare bis zu 50 Personen – 1 Tag / Business – Seminare bis zu 5 Personen – 2x 1 Tag / First – Seminar als Einzelcoaching

### Seminar

#### UPGRADE yourself!

Sie haben mehr Zeit als 40 Minuten? Dann buchen Sie mich für einen ½, 1 tägiges oder 2 tägiges Seminar UPGRADE yourself! In meinem Seminar, geht es um Ihre erfolgreiche Selbstvermarktung, das „Upgrade yourself“. Ziele stecken und sie auch erreichen, Stärken herausarbeiten und bewusster einsetzen, Tools zur Eigenvermarktung um mehr Aufmerksamkeit zu generieren – ich gebe die passenden Impulse. Sie werden sehen: Es steckt jede Menge in Ihnen! Manchmal geht es darum, Hürden zu nehmen und einen Weg weiter zu folgen, manchmal geht es aber auch darum, einen ganz neuen Pfad einzuschlagen. In meinem Seminar erkläre ich, wie Ihr persönliches Weiterkommen aussehen kann, was Sie brauchen, um Ihr Selbst aufzuwerten. Haben Sie Lust auf Herausforderungen? Glauben Sie an sich! Ich helfe Ihnen dabei. Sie haben Ihr Upgrade selbst in der Hand – Werden Sie die großzügige Variante Ihres Selbst!

Ich biete 3 unterschiedliche Seminarbausteine an: Economy – Seminare bis zu 50 Personen / Business – Seminare bis zu 5 Personen / First – Seminar als Einzelcoaching

### Moderation

Als Moderatorin ist es mein Ziel, Ihre Veranstaltung/Ihr Event auf ihrem hohem Niveau zu halten oder idealerweise auf ein noch höheres Niveau zu heben. Ich führe professionell, sympathisch und bestens vorbereitet durch Ihre Veranstaltung – und Sie können sich zurücklehnen. Ich setze die Referenten/Redner ins Spotlight und begeistere die Teilnehmer/Gäste für das jeweilige Thema. Alle Beteiligten werden das Event in guter Erinnerung behalten. Lernen Sie mich kennen – und wir schauen, wie ich Ihnen persönlich, Ihren Mitarbeitern und Ihrem Unternehmen zu einem Upgrade verhelfen kann, das die Dinge für Sie in die richtige Richtung lenkt.

### (Keynote-)Vortrag

#### UPGRADE yourself!

Anouk Ellen Susan, inspiriert Sie, die großzügige Variante Ihrer Selbst zu werden, beruflich wie privat. Sie hat sich dazu entschlossen ihr persönliches Erfolgskonzept für ein Upgrade weiterzugeben. Entdecken Sie das Geheimnis zum erfolgreichen Selbstmarketing. Fangen Sie bei sich selbst an und werden zum Magneten für Ihren persönlichen Erfolg. Anouks Devise ist: Das Nein hast Du, das Ja kannst Du bekommen! Los geht's - Ab durch die Decke! Vorträge können in unterschiedlicher Länge gebucht werden, von 20-90 Minuten.

## SONDERTERMINE

### IMPULS-Vortrag

am 12. September im ‚Alten Pfandhaus‘ in Köln, mit Anouk Ellen Susan & Susanne Nickel, Start: Um 19 Uhr Tickets unter [www.koelnticket.de/Altes-Pfandhaus](http://www.koelnticket.de/Altes-Pfandhaus) Ihre Erfolgsformel: Ziele erreichen durch Selbstmotivation und Selbstmarketing Zwei Vorträge von zwei top Rednerinnen: „UPGRADE yourself! - Das Geheimnis von erfolgreichem Selbstmarketing“ und „Der Tanz zum Erfolg und wie Sie gut gelaunt Ihre Ziele erreichen“

Am 3.3.2018 hält Anouk Ellen Susan ihre Keynote: UPGRADE yourself! auf dem Unternehmerinnenkongress in Dresden, dem größten Businesskongress in Sachsen, von Frau zu Frau. Mehr Infos auf: <https://unternehmerinnen-kongress.de/>

### Seminar

#### Ziele erreichen - Für mehr innere und äußere Strahlkraft!

Mit Anouk Ellen Susan & Susanne Nickel Vom 26. - 27. 1.2018 in Köln An dem Power-Frauen-Wochenende geht es um: Zielsetzung, Selbstmotivation, Selbstmarketing, Präsentationstechniken, Netzwerken, Widerstand & Glaubenssätze. Zudem geben Susanne Nickel und Anouk Ellen Susan ihre Keynotes: Der Tanz zum Erfolg & UPGRADE yourself! Nutzen Sie die Impulse und starten anschließend selbst durch!

Anouk  
ELLEN SUSAN

#### Call to action / Angebote

Vorträge, Seminare & Moderation sind auf Deutsch, Niederländisch und Englisch möglich.

Preise auf Anfrage.

#### Kontakt Daten

Anouk Ellen Susan

Tel: 0152 56233166

Mail: [info@anoukellensusan.de](mailto:info@anoukellensusan.de)

Unter Anouk Ellen Susan auf:  
Xing, LinkedIn, Facebook, Instagram

[www.anoukellensusan.de](http://www.anoukellensusan.de)



**neu  
5€**

# **ERFOLG** GIBTS **NICHT UMSONST. ABER ZU KAUFEN**

Für Erfolg musst du einen Preis bezahlen.  
**Und der ist nur 5 €**

Jetzt als Print- oder Digital-Abonnement bestellen.  
Ein Produkt aus dem Backhaus Verlag. [info@backhausverlag.de](mailto:info@backhausverlag.de)

[www.erfolg-magazin.de](http://www.erfolg-magazin.de)

Kostenlose iPhone-App

Available on the  
App Store