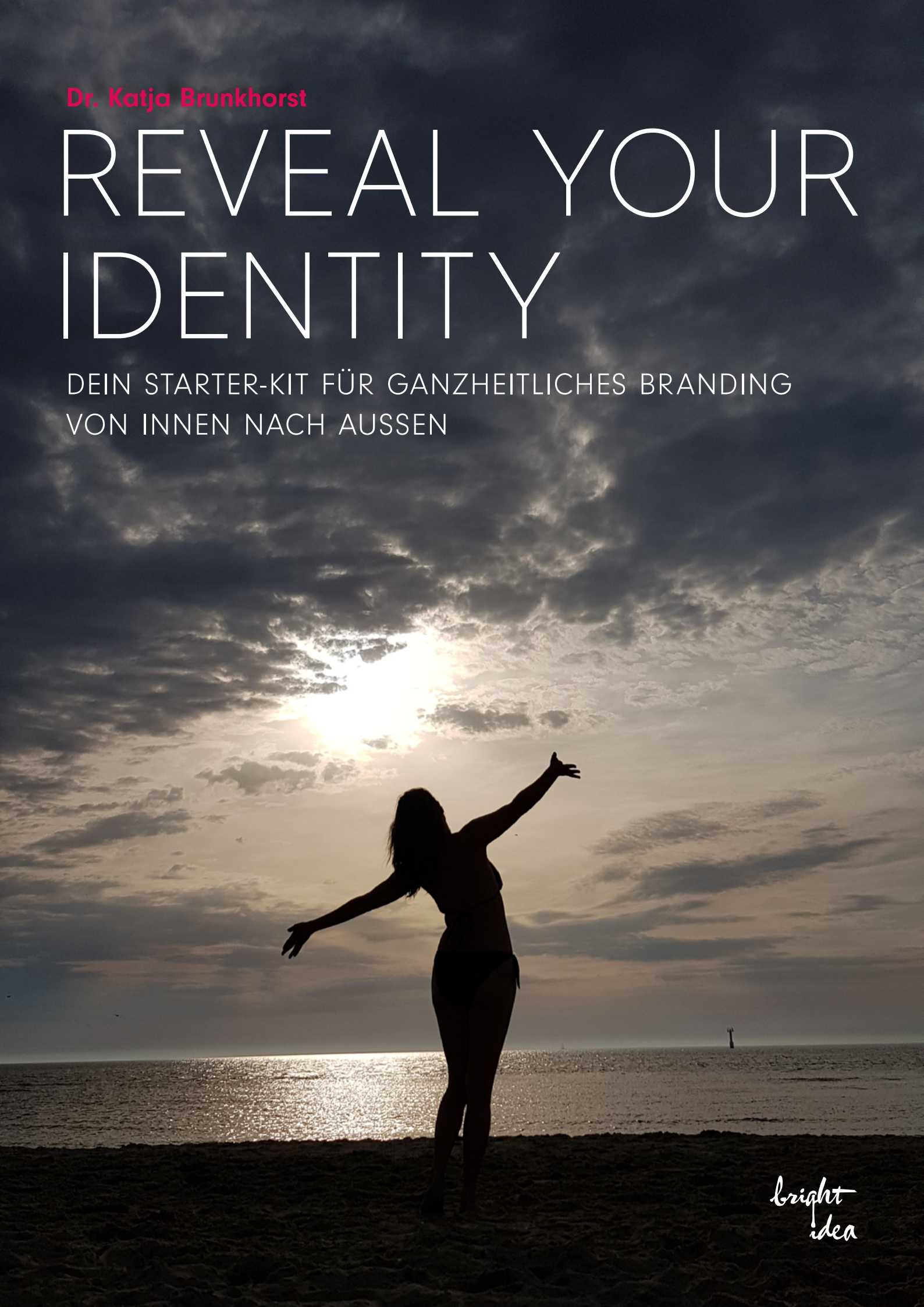
Dr. Katja Brunkhorst

REVEAL YOUR IDENTITY

DEIN STARTER-KIT FÜR GANZHEITLICHES BRANDING VON INNEN NACH AUSSEN



bright idea

REVEAL YOUR IDENTITY

Du bist mir ja ne Marke...

Du bist eine sensible, idealistische Online-Unternehmerin (in spé), willst raus mit Deiner Message, aber irgendwie stehst Du auf der Bremse? Hier ist Dein Starter-Kit für ganzheitliches Branding von innen nach außen. Verbinde Dich zunächst wieder mit Deinem Wesenskern - mit Wochenplan für healthy habits, weniger Selbstsabotage und mehr Selbstbewusstsein. Und dann erhebe Deine Stimme, Baby - und:

GEH MIT MIR DIE ERSTEN SCHRITTE ZU DEINER GRANATENSTARKEN MARKEN-MESSAGE!

Deine

Mami Moshpit

©2020. Bright Idea.

Über Mich

DR. KATJA BRUNKHORST

Gestatten, Dr. Katja Brunkhorst, aka Mami Moshpit, von Haus aus Literaturwissenschaftlerin und Unidozentin, heute Texterin & Kreativberaterin mit kleiner Web-, Branding- und Kommunikationsagentur namens BRIGHT IDEA, Yogalehrerin BDY/EYU und leidenschaftliche Musikerin mit Londoner Punkrock-Vergangenheit.

Ich habe einen niederländischen Mann und eine bald zehnjährige Tochter und hänge, so oft es geht, an nordholländischen Stränden rum.

Mein Ding ist Bewusstsein – hinschauen und Muster erkennen, die unsere wahre Identität, unsere Strahlkraft verdecken. Und dafür dann kreativ Dinge finden und üben, die Dich zu Dir kommen lassen, zurück in Deine Mitte und in Alignment mit Deinem Wesenskern.

Warum BEWUSSTSEIN – warum beschäftige ich mich mit diesem Thema, und warum lege ich es auch dir ans Unternehmerinnen-Herz? Ich habe – sowohl als Gründerin wie auch anderweitig privat und beruflich – selbst in meinem Leben die eine oder andere krasse Krise durchgemacht, von der ich heute weiß, dass sie aufgrund tief verankerter, unbewusster Verhaltensmuster entstanden ist.

Denn weißt Du, all meine so unterschiedlich anmutenden Interessen und Tätigkeiten verbindet im Grunde eins: REVEALING IDENTITIES, der Claim meiner Agentur, der auch in meiner Tätigkeit als Mentorin und Yogalehrerin eine riesige Rolle spielt.

©2020. Bright Idea.

Es gibt nämlich nichts Lohnenderes als die Suche nach Dir selbst und dem Sinn Deines einzigartigen Lebens, und das Bestreben nach Freiheit – vor allem vom Leid verursacht durch Andere, aber auch durch Dich selbst (und Deine überaktive Birne). Um dann aus Dir heraus zu gehen, mit Selbstbewusstsein, Spaß und einer glasklaren Markenbotschaft! Make your voice heard...damit es Dir gut geht, und Deinem Business auch.

Dafür lohnt es sich, verschiedene Wege dorthin anzutesten, um zu schauen, welcher wirklich zu Dir passt, Dir leicht fällt und Spaß macht. Mein Motto hierzu ist:

I CONTAIN MULTITUDES!

Katja ist der Rockstar im Thema Branding. Sie vereint viele Passionen (Literatur, Branding, Yoga, Musik) und gerade das macht die Arbeit mit ihr superspannend. Sie hat mir gezeigt, dass es für meine Marke nicht nur den Businessaspekt braucht, sondern mich als "ganze" Person mit all meinen Facetten! Genau das lebt sie vor. Sie nimmt dich mit auf eine ganzheitliche Reise zu deiner eigenen Markenidentität, indem sie nach und nach die einzelnen Schichten deiner Identität enthüllt (revealing identities halt ;-) Und ich habe noch nie so viele geniale, lebensverändernde Zitate kennenlernt wie in der Zeit mit ihr :-) Katja challenges you, but at the same time always keeps your spirit up!

ANJA LEGERO

©2020. Bright Idea.

Werde ruhig zur Piratin. Geh in verschiedene Mittel und Methoden rein, hol das Gold, das FÜR DICH wirkt, und dann raus und weiter. Bleib aber nicht bei der Methode stehen! Wie sagt Dona Holleman, gerade darum eine große Yogini, so schön?

„I'm not a Yogi – I like drinking wine in cowboy bars."

YEEE-HA! Lass Dich von keinem Dogma einzwängen, sondern benutze Deinen eigenen Kopf und folge Deinem Herzen, ganz unvermittelt, zu Deinem wahren Wesenskern. Der heißt im Yoga „Purusha", lässt sich direkt hinter Deinem Brustbein lokalisieren und ist ein Ort, an dem immer alles gut ist und mit dem Du lernen kannst, Verbindung aufzunehmen, wenn Dir im Alltag mal wieder alles um die Ohren zu fliegen droht. Mit einfachen Techniken, die Spaß machen!

Und dann ist der Weg zu **Deiner Markenbotschaft, Deinem Motto, Manifest, Mantra und Mission Statement als sensible Macherin** mit Herz UND Hirn nur noch ein Katzensprung. Fass Dir ein Herz, mit Deiner Message rauszugehen, und Du wirst sehen:

Beherzter Geist begeistert mit Herz!

Katja schafft es mit ihrer fetzenden Art und einer weitreichenden Wissens- und Erlebnismatrix von Philosophie, über Musikerin, Texterin und Yogalehrerin dich wieder mit deinen Gefühlen und deinen Welten zu verbinden, so dass du neu über dich sprechen und schreiben kannst.

ANNA RISCHKE

©2020. Bright Idea.

Denn Empathie, Begeisterungsfähigkeit und Bildung sind für mich die Game Changer, die unsere kaputte Welt noch retten können, und sie funktionieren am besten im Team.

Ich freue mich, dass Du Dich auf diese zunächst sperrig anmutenden Themen einlässt. Für mich sind wir als idealistische, empathische Unternehmerinnen schlicht und ergreifend Heldinnen, verdammt noch mal. Auf uns – we are F*CKING HEROINES. Ganz bewusst!

OM und ROCK ON,
Deine Katja aka Mami Moshpit

©2020. Bright Idea.

Hör in Dich hinein

bright idea

DAS STOPPSCHILD FÜR DEINE GEDANKEN-DISKO

Moin, liebe fellow Macherin! Wir gehen gleich in die Vollen – ich bitte Dich hiermit, shockingly, Dir ganz ohne schlechtes Gewissen einen ruhigen Platz zu suchen, an dem Dich ein paar Minuten niemand stört, und einfach IN DICH HINEIN ZU HÖREN.

Na, was zeigt sich? Gar nicht so einfach, die eigenen Gedanken zu beobachten, oder? Wuselt es in deinem Kopf wie bei der After-Party von Robin Schulz und Robbie Williams zusammen? Und bist Du geneigt, was immer sich zeigt, auch direkt zu bewerten (gerne kritischer als Deine Mutter und Deine ärgste Konkurrentin zusammen)?

Kein Problem – wir hängen ein Stoppschild an deine Gedanken-Disko! Hierzu lernst Du zunächst a) die Technik des automatischen Schreibens und b) einfach zu sitzen und zu atmen. (Glaube mir, wenn ich Dir sage, dass das wesentlich schwieriger ist, als es sich zunächst anhört.)

©2020. Bright Idea.

1. Schreiben

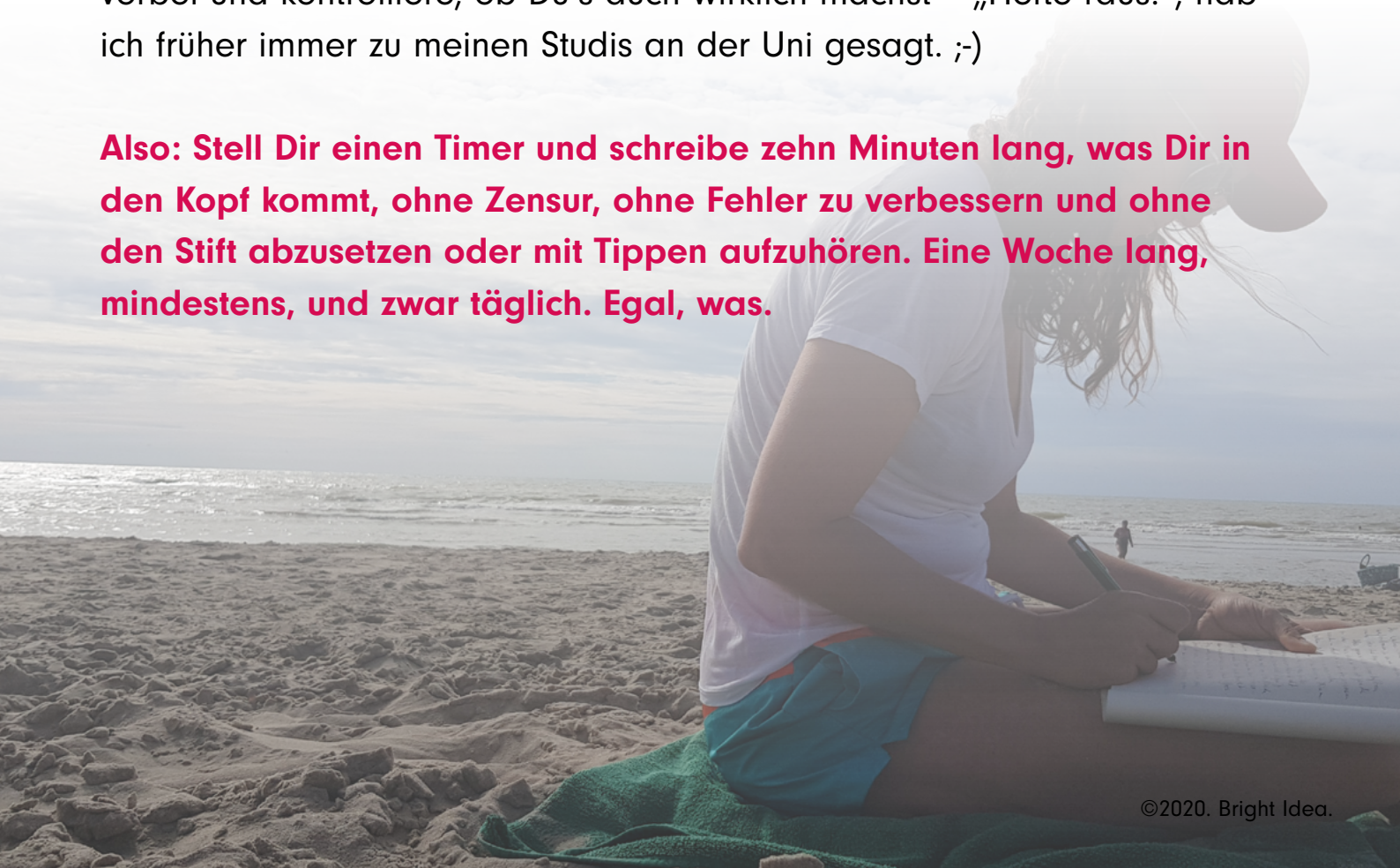
PRAKTISCHE ÜBUNG: **WRITE IT OUT**

Los geht's mit dem automatischen Schreiben, vor satten hundert Jahren von den Surréalisten erfunden, für das Du etwas zum – ja, genau, Schreiben – parat haben solltest. Sinn der Sache ist übrigens, das nicht nur das eine Mal zu tun, sondern Dir diese 10 Minuten „freies Schreiben ohne absetzen", zunächst zumindest mindestens eine Woche lang, jeden Tag zu gönnen bzw. dir die Zeit dafür einzuplanen und EINFACH ZU NEHMEN.

– Huch!, sagst Du? Jawoll, sage ich!

Ich gebe dir hiermit die Erlaubnis dazu – ich weiß von mir selbst, dass ich am ehesten etwas für mich tue, wenn es mir vorher jemand erlaubt hat – heftig, oder? But you know, whatever helps...! Zur Not schaue ich bei Dir vorbei und kontrolliere, ob Du's auch wirklich machst – „Hefte raus!", hab ich früher immer zu meinen Studis an der Uni gesagt. ;-)

Also: Stell Dir einen Timer und schreibe zehn Minuten lang, was Dir in den Kopf kommt, ohne Zensur, ohne Fehler zu verbessern und ohne den Stift abzusetzen oder mit Tippen aufzuhören. Eine Woche lang, mindestens, und zwar täglich. Egal, was.



©2020. Bright Idea.

Und wenn Du zehn Minuten lang schreibst: „Ich weiß nicht, was ich schreiben soll!“, wie Milena Moser das in einer ihrer großartigen Memoiren (ich glaube, es war „Hinter diesen blauen Bergen“) beschreibt, ist das auch okay. You get the idea...!

Ungefähr um Minute acht zeigt sich bei mir persönlich meistens, was mein Unterbewusstsein gerade am schwersten beschäftigt. So eine Seite bekomme ich auf diese Weise am Tag durchaus voll! Und hey – wenn Du das auch nur ein paar Monate durchhältst, kannst Du auf die Art und Weise sogar ein ganzes Buch schreiben (sollte das auf Deiner Bucket List stehen).

Ich erinnere hier an Rilkes Definition von (guter) Kunst:

„Ein Kunstwerk ist gut, wenn es aus Notwendigkeit entstand. In dieser Art seines Ursprungs liegt sein Urteil: es gibt kein anderes.“

Was raus muss, wird sich zeigen. Und das ist gut so!

SINN DER SACHE?

Du hältst Deinen Status Quo fest und machst einen Brain Dump, das heißt, Du schreibst Dich zunächst einfach frei von allem, was Dich vielleicht sonst gerne behindert, blockiert, klein hält in der vermeintlichen Sicherheit des Sich-Versteckens.

©2020. Bright Idea.

Außerdem ein Riesen-Plus: Du sammelst gleichzeitig quasi nebenbei einen Schatz an Rohmaterial an, aus dem Du in Zukunft immer wieder schöpfen kannst, sollten Dir mal die bright ideas fehlen – für alle Arten vom berüchtigten CONTENT; von dem wir als Online-Unternehmerinnen ja immer ganz doll viel ERSTELLEN sollen (würgs, welch unsexy Wort-Kombi). Statt erstellen plädiere ich für SPRUDELN LASSEN – Du musst nur wissen, wie Du Deine ganz eigene Quelle am besten anzapfst. Klingt gleich viel geschmeidiger, oder?

Du hast sogar noch Zeit übrig? Prima, dann werde ich Dich jetzt in einer ganz einfachen, aber wirksamen Meditation anleiten, in der du Bestandsaufnahme machst von Körper, Kopf und Atem. Sie wirkt wie ein Mini-Reboot und kann – bzw. sollte, um wirklich was zu bewegen – ebenfalls täglich praktiziert werden. Wie wäre es, wenn du es dir mal mindestens für die nächsten 1-2 Wochen vornimmst? Lass mich gerne wissen, wie es klappt.

Remember Erich Kästner:
ES GIBT NICHTS GUTES, AUSSER MAN TUT ES!

©2020 Bright Idea.

2. Sitzen & Atmen

PRAKTISCHE ÜBUNG: **SURF YOUR BREATH**

- **Sitze bequem, aber aufrecht –** auf dem Boden, einer Matte, einem, wie meine Tochter es nennt, „Medikationskissen", oder auf einem Sofa/Stuhl/fliegenden Teppich/whatever.
- **Schließe die Augen** und lass' den Atem einfach durch die Nase ein und aus fließen, ohne ihn irgendwie zu beeinflussen.
- **Scanne Deinen Körper von der Schädelkrone abwärts.** Lass dabei die Schultern locker, den Kiefer entspannt – die Muskeln haben jetzt Pause, die Aufrichtung übernimmt das Skelett. Wo ziept es noch, welche Stelle meldet sich? Notiere alles kurz und scanne langsam immer weiter, bis zur Auflagefläche auf der Matte/dem Boden/Stuhl/...
- **Als nächstes schau im Kopf vorbei.** Wie ist Deine Grundstimmung, genau jetzt? Beobachte sie, genau wie vorher Deinen Körper – ganz ohne Bewertung, aber mit liebevollem Interesse. Welche Gedanken waren heute besonders „wichtig" und im Vordergrund? Welche Gefühle haben diese Gedanken begleitet?
- **Nun machst Du Dein sogenanntes „Sankalpa"**, das heißt: Du fasst JETZT ganz bewusst den Vorsatz, all diese Gedanken – an Vergangenheit oder Zukunft und deshalb NICHT REAL – für die nächsten Minuten ziehen zu lassen, ohne ihnen nachzugehen.

©2020. Bright Idea.

- **Und jetzt beginnst Du, Deine Atemzüge ganz sanft zu verlängern** und gleichmäßig zu gestalten. Denn:
- **ATMEN KANNST DU NUR GENAU JETZT** – nicht gestern, nicht nachher. Mit jeder Ausatmung ziehst Du den Bauchnabel zurück, nach hinten, oben in Richtung Wirbelsäule. Mit jeder Einatmung atmest Du dorthin, wo die Lunge wirklich sitzt, in den oberen Brustkorb, bis unter die Schlüsselbeine, bis hinter die Schulterblätter. Nimm Dir ein paar Runden Zeit – und stell Dir dabei vor, wie jeder Atemzug so jeweils die Lenden- bzw. Brustwirbelsäule von innen ganz sanft in die Länge zieht – und so auf Dauer der Schwerkraft entgegen wirkt. Dazu wirkt die leicht verlängerte Ausatmung über den Vagus-Nerv als Signal, das direkt Stress abbaut.
- **Nun kannst Du, wenn das alles gut funktioniert, noch Mantras dazu nehmen**: Bei jeder Einatmung denkst Du einfach „Weite, Ausdehnung". Bei jeder Ausatmung denkst Du nur „Entspannung, nach Hause kommen". Alle anderen Gedanken lässt Du ziehen!
- **Last but not least, lass die Atemzüge immer sanfter, feiner und tiefer werden**, ganz ohne Anstrengung. Es darf leicht gehen! Versuche, das mindestens 10 Atemzüge lang so zu machen – oder stell Dir einen Timer für 3, 5 oder 10 Minuten, oder wieviel Zeit Du Dir gerade nehmen kannst und magst (!).

Diese Übung heißt Lahari, das ist Sanskrit für „Welle". Sie ist so einfach wie effektiv und wirkt auf mehrere Arten Wunder für Deine seelische, geistige und sogar körperliche Gesundheit. Ich habe sie von Familie Mohan gelernt, langjährigen direkten Schülern Krishnamacharyas, des „teacher's teacher" aller großen Yogalehrer wie Iyengar oder Patthabi Jois.

Sie ist wie **Atemwellensurfen für mehr Frieden in der Birne** und mindestens einen Versuch wert, glaub mir.

©2020. Bright Idea.

Als Abschluss gibst Du die Hände gefaltet vors Brustbein –, hinter dem Dein spirituelles Zentrum oder HEART LOTUS, Deine wahre Identität, sitzt – im „Anjali Mudra“, mit wie in eine Lotusblüte eingeklappten Daumen, verneigst den Kopf leicht vor dem Herzen, sodass auch Dein Nacken schön lang wird, und singst das kraftvolle Mantra OM SHANTI – shanti bedeutet Frieden. Wir wiederholen das dreimal, um uns Frieden zu erbitten vor:

- Leid durch die Natur,
- durch Andere und – vor allem –
- durch uns selbst und unsere schädlichen, unbewussten Denkmuster.

Dann öffne langsam die Augen und stelle erfreut fest, dass Dich eine angenehme, wache, klare Ruhe erfüllt. Nix mehr Gedanken-Disko – zumindest wird sie garantiert einen Tacken langsamer fahren.

LET'S WORK THIS CONSCIOUSNESS THING, LADY!

Und Du wirst sehen: Der Lärm von außen nimmt ab, je öfter Du übst, Beobachter in Deiner Birne zu werden statt Getriebene. Du bist nicht Deine Gedanken, Du bist nicht Deine Gefühle. Die Schichten, die Deine wahre Identität verdecken, werden abgetragen, je öfter Du in Dich hineinhörst und Dich mit Dir verbindest.

©2020. Bright Idea.

Geh aus Dir heraus

bright idea

SEI DIE DJANE IN DEINER GEDANKEN-DISKO

Yeah! LET'S GET LOUD!

Doch bevor wir zum Auflegen und Abzappeln kommen, vorab eine Frage: Wie hat das mit dem Stoppschild für Dich funktioniert? Hast Du geschrieben, gesessen und geatmet? Wenn nicht, warum nicht?

Das ist durchaus provokant gemeint, im Sinne von THOUGHT PROVOKING: Gönnst Du Dir die Zeit für Dich nicht? Bist Du so IN Deinem Business am Rödeln, dass Du denkst, Du hast keine Zeit, AN Deinem Business zu arbeiten? Magst Du gar nicht genauer hinschauen? Warum nicht? – Nach der bereits erteilten Erlaubnis gibt's jedenfalls nun auch die Aufforderung zu zwei Dingen, ohne die Du garantiert keine Veränderung sehen wirst: ÜBUNG und WIEDERHOLUNG.

Und nach diesem liebevollen A...tritt in Sachen In-Dich-Hinein-Hören geht es uns jetzt ums AUS-DIR-HERAUS-GEHEN – mit Klang, ganz simpler Bewegung und Worten, die bewegen. Denn die Verbindung mit Anderen, durch Deine starke Kernbotschaft, ist genauso wichtig für Dein gesundes Biz wie die feste Verbindung mit Dir selbst und Deinen Kernwerten.

©2020. Bright Idea.

3. Bewegen

PRAKTISCHE ÜBUNG: **SHAKE IT OFF**

Zunächst hab ich eine einfache Aufgabe für Dich: Schüttele einmal alles einfach ab, was Du nicht mehr brauchst.

Hüpf dazu auf der Stelle, lass Haare fliegen, Arme schlackern, komische Geräusche aus Deinem Mund kommen...lass LOS! Ganze 200 Mal, zähle gerne mit.

Wenn Du damit durch bist, streifst Du das so „herausgehüpfte" Alte, das Du nicht mehr brauchst und willst, einfach ab, indem Du, wie etwa nach dem Duschen, mit den Händen Arme, Torso und Beine nach unten entlang ausstreichst. Yeah!

©2020. Bright Idea.

4. Singen

PRAKTISCHE ÜBUNG: **SING YOUR SONG**

Wir gehen weiter. Jetzt in diesem Moment (because WHY NOT?), möchte ich dich dazu ermutigen, einfach mal wieder deine absoluten Lieblingssongs heraus zu kramen (toll funktionieren bei uns etwa Queens DON'T STOP ME NOW; The Jams TOWN CALLED MALICE; Taylor Swifts SHAKE IT OFF; Michael Jacksons BEAT IT; alles von The Stooges, QOTSA oder Haim oder oder oder...), zu springen, dich zu schütteln, die Haare zu schmeißen, gerne auch mit Deiner Partner*in / Mitarbeiter*in oder mit Deinem Kind, solltest Du eins rumlaufen haben.

Sehr zu empfehlen ist auch die Karaoke-Version von „Lass los" aus der EISKÖNIGIN (welche Mädchen- oder Trans-Mutti kennt das Lied nicht auswendig?), gerne mit selbstgeschriebenem, albernem neuen Text. Probier es doch einfach mal aus – es macht Spaß, und: **Worte haben KRAFT. Und Musik sowieso**, sie kann uns überall hin transportieren und ist dazu eine prima Zeitmaschine.

©2020. Bright Idea.

Mach Dir doch mal wieder eine Playlist! (Ich erinnere mich mit Freude an die legendären Mix-Tapes meiner Jugend anno 1870 im Bananenkrieg... seufz. Kennst Du die auch noch?)

Im Prinzip kann so ziemlich alles Dein Mantra sein, solange Du eine kraftvolle Intention damit verbindest und es Dir Spaß macht, es zu singen. Gerne auch laut und schief – es geht nicht ums „schöne" Singen! Ich persönlich liebe „ASFE" von den norwegischen Rockern Motorpsycho, besonders die mantra-artig wiederholte Zeile:

„There's a song / For everyone / And a singer / For every song."

Hier geht es darum, auch Deinem Unterbewussten einzutrichtern: DU hast DEINE Botschaft, die nur DU in die Welt bringen kannst – egal, wer was wie schon vor Dir gemacht hat oder wer was von Dir abgucken könnte. **The world needs YOU to sing YOUR song!**

©2020. Bright Idea.

Nimm Drogen

bright idea

ABER VOM RICHTIGEN DEALER, BITTE!

Hast Du gesungen, gemosht und Dich gemausert? Sind Dir Muster bewusster (ein Reim!) geworden, die Dir schaden – weil sie Dich klein halten etwa, auf der Stelle stehen oder Dich nicht gesund werden lassen? Die Yogis sagen:

THE BODY, WHEN LEFT ALONE, WILL (TRY TO) HEAL ITSELF.
THE MIND WILL NOT.

Heißt kurz und auf Deutsch: Wenn wir den Mind, den Geist, in Ruhe lassen, wird er, im Gegensatz zum Körper etwa, NICHT VON SELBST GESÜNDER. Im Gegenteil, er wird sich verschlimmern und unsere Lebensqualität verschlechtern. Und fürs Stagnieren oder gar Schrumpfen Deines Biz sorgen, mit allerlei lustigen Selbstsabotage-Tricks à la Miss Imposter, Mister Prokraster oder aber mit dem Fear-, Fight- or Flight-Reflex.

Denn ungesunde Muster sind oft solche, die sich bequemer anfühlen oder sogar mit Genuss verbunden sind – allerdings nur sehr kurzfristig. Süchte gehören dazu! Aber wie einer meiner Lehrer sagt:

WE CAN AND MUST GET ADDICTED TO PEACE.

©2020. Bright Idea.

Das fühlt sich zwar im ersten Moment nicht so sexy an wie Drama, Futtern, Feiern oder Selbstmitleid (kein Scherz, hier kann frau sich prima drin einrichten, ohne es zu merken!), ist aber LANGFRISTIG der einzige Weg zu einem glücklichen, erfüllten, GESUNDEN Leben...und einem Business, das boomt, Baby!

Und auch hier ist die Geheimwaffe natürlich zunächst das Anschauen der eigenen Gedanken und Gefühle, dann aber das „Nicht-mehr-drin-Suhlen" – sondern sie einfach ziehen zu lassen. UND DANN das Kultivieren GESUNDER Denk- und Verhaltensmuster, durch beständige ÜBUNG und WIEDERHOLUNG (so entsteht auch jede Sucht...!) – ohne sich mit dem Ergebnis zu identifizieren und vom schnellen „Erfolg" abhängig zu machen. Beständig, achtsam, liebevoll.

Genau zu diesem Zweck bekommst du nun schließlich einige Mantras und Affirmationen, um BEI DIR ZU BLEIBEN, ganz bewusst – und damit auch selbstbewusst.

©2020. Bright Idea.

5. Lesen

bright idea

PRAKTISCHE ÜBUNG: **READ YOUR FUTURE**

Die folgenden Mantras und Affirmationen sind nur Beispiele, druck sie Dir gerne aus, wenn Du magst. Sie funktionieren für mich persönlich, und es kommen stets neue dazu, da ich UNFUCKINGFASSBAR VIEL LESE. Als Literaturwissenschaftlerin und Taschenlampen-Bettdecken-Leserin von klein auf ist das natürlich Berufsrisiko – schließlich ist eine Philologin per definitionem jemand, die WORTE LIEBT. Und wie ich das tue! Aber diese Liebe kannst Du Dir antrainieren und Dir die Lesezeit erlauben, und das solltest Du sogar.

Denn, Newsflash! Wer gut schreiben will, muss viel lesen.

Ich bitte Dich hiermit zum Schluss, Dir allermindestens jeden Monat als neue Droge 1-2 Bücher vorzuknöpfen, und das ist richtig wichtig, auf die Du Bock hast. Und die Dich hochheben!

©2020. Bright Idea.

Bei mir sind das in der letzten Zeit vor allem Autobiographien von Frauen, meist Künstlerinnen bzw. Musikerinnen, und aus dem Englischsprachigen – hier finde ich meine Quellen der Inspiration, der Kraft, der Bestätigung. Ich sehe, lese, fühle: Ich bin nicht allein. Wir brauchen noch immer viel mehr Vorbilder von Frauen, die etwas schaffen – Männer haben auserzählt, von ihnen kann nix wirklich Neues mehr kommen, IMHO. Unsere Töchter brauchen Vorbilder, aber auch wir selbst, die wir in den Siebziger, Achtziger, ja, noch Neunziger Jahren des letzten Jahrhunderts geboren wurden, in eine noch immer sehr patriarchalisch geprägte Gesellschaft hinein. In der Frauen auf „gefällig" getrimmt wurden.

Falls Dich diese Themen interessieren, hier ein Link zu meinem Essay „FUCKING HEROINES. Von unfuckable zu unfuckable WITH! Autobiographisches Schreiben von Frauen im Punk/Rock": **https://www.springer.com/de/book/9783658297053**; sowie zu einer Leseliste meiner Literary Heroines: **https://katjabrunkhorst.com/heldinnen/**

©2020. Bright Idea.

Schon Bewusst?

bright idea

MAMI MOSHPITS AFFIRMATIONEN UND MANTRAS!

ICH BIN NICHT MEINE GEFÜHLE UND GEDANKEN. ICH KANN MICH ENTSCHEIDEN, SIE ZIEHEN ZU LASSEN WIE WOLKEN AM HIMMEL.

ICH BIN DANKBAR FÜR DAS, WAS ICH HABE, UND ERLAUBE MIR, MEHR ZU WOLLEN.

WENN ES MIR GUT GEHT, GEHT ES MEINEN KUNDINNEN / KINDERN / MEINEM PARTNER GUT. NICHT UMGEKEHRT.

ALLES DARF SEIN, WIE ES IST. ALLES KOMMT, BLEIBT EINE WEILE, UND GEHT DANN WIEDER.

WENN ES MIR IM KOPF ZU WILD WIRD, SETZE ICH MICH HIN UND ATME. ICH LASSE MEIN BEWUSSTSEIN AUS DEM BEWERTENDEN KOPF INS ZWERCHFELL SINKEN UND ZÄHLE MEINE ATEMZÜGE. HEU-WÄ-GEL-CHEN!

WHEN IN DOUBT: DANCE! ICH SCHÜTTLE, STAMPFE, STREICHE EINFACH ALLES AB. UND ICH SINGE MEINEN SONG.

WIR GRÜNDERINNEN SIND VERDAMMT NOCHMAL HELDINNEN!

THAT'S RIGHT, MAMA.
SEI DIE DJANE IN DEINER GEDANKEN-DISKO
UND ZEIG DEN EMOTIONEN WHO IS BOSS! GANZ BEWUSST.

©2020. Bright Idea.

Und jetzt?

Wünsche ich Dir von Herzen viel Freude und Erfolg auf Deinem Weg zu mehr Selbst/Bewusstsein in Sachen Personal Branding in Deinem Macherinnen-Alltag und hoffe, Du konntest aus diesem kleinen Ausflug in die Welt von Punkrock-DIY-Yoga-Literatur etwas für Dich ziehen, was Dich darin unterstützt.

Vielleicht bis bald an anderer Stelle! Es wäre mir ein Fest. Und melde Dich gerne jederzeit, wenn Du Bock auf Verbindung mit verwandten Seelen mit Herz UND Hirn und einen Safe Space hast, in dem DU Dich ausprobieren kannst.

Oder wenn Du Mantras, Asanas und andere Rituale lernen magst, die Deine seelische, physische und business-mäßige Gesundheit nachhaltig beeinflussen – und natürlich für konkreten Support bei Wortfindungsstörungen und Branding Emergencies.

OM und rock ON!
Katja x

BLEIB AUF DEM LAUFENDEN:

www.bright-idea.de
www.katjabrunkhorst.com
INSTAGRAM bright_idea_kat
FREE FB GROUP /revealingidentitease
FACEBOOK-FANPAGE /wortdompteurin

©2020. Bright Idea.

Bewusst gemacht

Name .....

Healthy habits	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Beobachten	○	○	○	○	○	○	○
Sitzen & Atmen	○	○	○	○	○	○	○
Singen	○	○	○	○	○	○	○
Tanzen	○	○	○	○	○	○	○
Bewegen	○	○	○	○	○	○	○
Lesen	○	○	○	○	○	○	○
Yoga üben	○	○	○	○	○	○	○
Schreiben	○	○	○	○	○	○	○

©2020. Bright Idea.

Meine Notizen

bright idea

Projekt .....

Datum .....

©2020. Bright Idea.