



Höchste Zeit für mehr Leichtigkeit

Selina Schneider hat ihr Online-Unternehmen „Lebensloft“ gegründet, um Menschen zu unterstützen, die ihre eigene Intuition stärken und ihr Leben neu ausrichten möchten.

Im Gespräch mit Selina Schneider



Selina Schneider hat mit ihrem Online-Unternehmen „Lebensloft“ einen virtuellen Raum erschaffen, in dem sie u. a. mit Soul-Workshops Programme für Wohlfühl- und Selfcare-Momente im eigenen Zuhause anbietet.

Wie hat sich die Idee entwickelt, ein Online-Unternehmen zu gründen und auf diesem Weg Kurse anzubieten?

Als ich mich im Februar 2020 selbstständig gemacht habe, hatte ich ursprünglich das Ziel, vor Ort einen Raum zu haben, in dem ich Menschen in ihren Lebensthemen in Form von Gruppenkursen oder einzeln begleite. Durch Corona wurden meine Pläne jedoch über den Haufen geworfen. Ich musste umplanen und beschloss, mein Konzept „Lebensloft“ in die digitale Welt zu übertragen. Ich kreierte meine Website und erschuf einen digitalen Raum, auf den jeder, der sich interessiert, zugreifen kann. Durch meine frühere Tätigkeit in der Medien- und Werbeindustrie habe ich mich eingehend mit dem Thema Luxus auseinandergesetzt und hinterfragt, was der wahre Luxus im Alltag ist. Ich habe für mich festgestellt, dass der wahre Luxus in einem selbst passiert, indem man eine Verbindung zu sich selbst aufbaut und lernt, das eigene Leben selbst zu gestalten. Oft glauben wir durch Erziehung und Medien geprägte Dinge, die unser Lebensbild prägen, die aber nicht unbedingt förderlich für uns sind und die uns stressen, die dazu führen, dass wir immer mehr nach außen gerichtet sind und uns von uns selbst entfernen. Dazu gehört auch das Gefühl, dass wir es anderen ständig recht machen möchten. Mit der

Zeit entwickelt sich dadurch ein hohes Maß an Unzufriedenheit. Diese Erkenntnis war für mich Motivation, dem Thema Luxus eine neue Bedeutung zu geben und schließlich das „Lebensloft“ zu entwickeln – einen Raum für eine neue Form von Luxus im Alltag.

Über welche Kanäle und Wege machen Sie auf sich und die Dienstleistungen Ihres Online-Unternehmens aufmerksam?

Ich halte Vorträge auf Messen und Veranstaltungen, z. B. auf den Deutschen Wellnesstagen. Darüber hinaus findet man mich auf den Social Media-Plattformen und über meine Website www.meinlebensloft.de. Mittlerweile werden aber über 80 % der Kunden über Empfehlungen von Kursteilnehmern auf mich aufmerksam.

Ihr Online-Unternehmen hat verschiedene Standbeine. Bitte stellen Sie uns die Bereiche im einzelnen vor.

Grundsätzlich biete ich drei verschiedene Arten der Zusammenarbeit mit mir an. Zum einen habe ich die Namasté-Collection entwickelt. Das ist quasi eine Art Premium Mentoring-Coaching-Reihe. Die Produkte der Collection gehen alle auf den Namasté-Gedanken zurück. Dieser kommt aus der Yoga-Philosophie und steht dafür, in Liebe, in Respekt und in Mitgefühl ge-



Für Kursteilnehmer der Namasté-Collection hat Selina Schneider ein Buch zusammengestellt mit Meditationsübungen, inspirierenden Texten und genügend Freiraum, um eigene Gedanken niederzuschreiben

genüber sich selbst, aber auch gegenüber anderen das Leben zu gestalten. So findet man hier eine Einführung in die Welt der Achtsamkeit und Selbstliebe („The Spirit of Namasté“ Programm), einen Meditationsguide für diejenigen, die unterschiedliche Meditationstechniken für sich entdecken und ihr eigenes Soulcare-Ritual entwickeln wollen sowie ein Programm zum Thema Energiearbeit („The Ritual of Namasté“ Programm). Letzteres begleitet mit einem monatlichen Ritual zum bewussten Ausrichten der eigenen Energie im Alltag – denn alles beginnt mit der Energie, die uns zur Verfügung steht und die wir durch unsere Handlungen nach außen senden.

Dazu arbeite ich auch mit ätherischen Ölen. Alle meine Angebote verfolgen das Ziel, das eigene Leben wieder mit mehr Leichtigkeit zu gestalten – es ist sozusagen Wellness for your Soul.

Darüber hinaus biete ich immer wieder auch kleinere Soul-Workshops zu unterschiedlichen Lebensthemen an. Diese eignen sich, um für kleines Geld die wohltuenden Effekte von Persönlichkeitsarbeit kennenzulernen. Auch eine 1:1 Arbeit im Rahmen eines persönlichen Mentorings oder Coachings ist möglich.

Wie würden Sie die Kunden beschreiben, die mit Ihnen zusammen an sich arbeiten möchten?

Die meisten Teilnehmer sind Frauen zwischen Mitte 30 und Ende 60. Jeder, der mit mir Kontakt aufnimmt, ist an einem Punkt in seinem Leben angekommen, an dem er sich blockiert fühlt. Oft fehlt die Erfüllung. Themen wie Energielosigkeit spielen auch eine zentrale Rolle. Dadurch entsteht der Wunsch, den eigenen Lebensstil so zu verändern und anzupassen, dass es wie-

der funktioniert. Ein möglicher Auslöser kann Stress sein, aber auch eine tiefe Unzufriedenheit im Job oder in der Partnerschaft. Meine Arbeit besteht darin, diese Blockaden aufzulösen und meine Kunden zu befähigen, neue Perspektiven und Lösungen zu sehen.

Wenn nun eine selbstständige Kosmetikerin auf Sie zukommt und sich Unterstützung wünscht, wie gehen Sie konkret vor?

Eine berufliche Selbstständigkeit ist prädestiniert für eine Persönlichkeitsentwicklung. Man baut ein eigenes Unternehmen auf und setzt sich dadurch meistens schon sehr intensiv mit sich auseinander.

Kommt eine Interessentin auf mich zu, vereinbaren wir zunächst einen Beratungstermin, in dem wir die Themen der Kundin besprechen und herausfinden, welche Form der Zusammenarbeit für sie die richtige ist. Wir definieren Ziele und stimmen darauf den weiteren Weg ab.

Welche technischen Voraussetzungen benötigen Kunden für die Teilnahme an Ihren Sessions? Braucht man ein besonderes Equipment?

Man braucht eine Internetverbindung, um sich über Zoom mit mir zu verbinden.

Wie lange sind die Kunden durchschnittlich mit Ihnen in Kontakt?

Das kommt ganz darauf an, die Soul-Workshops gehen über fünf Tage, die Programme der Namasté-Collection meist drei Monate. Manche buchen auch Anschlussveranstaltungen. Wenn man z. B. die komplette Namasté-Reihe durchlaufen möchte, mit Pausen versteht sich, dann deckt das ein ganzes Jahr ab.

ELKE ROHWER



Weiterführende Infos zum Thema finden Sie online:

➔ www.meinlebensloft.de