

## Hätte - Sollte - Würde - Könnte

---

### Schluss damit – jetzt wird GEMACHT!

---

#### Die Märkis.

Wir sind das MÄRKETING-Dream-Team – privat wie auch geschäftlich. Wir, namentlich Stefan & Cornelia Märki, haben unsere Passion zum Beruf gemacht. Absolut erfolgreich im Beruf und trotzdem sind wir Menschen mit Herz geblieben. Unser Weg war sehr steinig. Diesen Dornenweg wollen wir euch nicht vorenthalten. Wir kommen später darauf zurück.

Gerne stellen wir uns einzeln kurz vor.

#### Stefan:

Ich bin Marketing- & Netzwerkexperte durch und durch mit langjähriger Erfahrung sowohl als Angestellter als auch als Chef. Ich bin neugierig und sehr interessiert an allem, was um mich herum vorgeht. Ich bin der kreative Denker, Texter und Stratege in unserem Team.

#### Cornelia:

Ich bin strukturiert und umsetzungsstark. Weltoffen und welterfahren sowie neugierig und ein absoluter Herzensmensch. In unserem Team bin ich die kreative Gestalterin und Strippenzieherin im Backoffice, die alle Fäden sicher in der Hand hält.

Wir beginnen unser Kapitel bewusst damit, euch unser Unternehmen vorzustellen – unsere Unternehmensphilosophie und unsere Arbeitsweise. Es kann sein, dass das bei unseren Leser\*innen als Werbung ankommt. So ist es nicht gemeint.

Aber in unserer Arbeit, so wie wir sie machen, ist ALLES integriert, was wir leben, wie wir denken, wie wir fühlen und wie wir handeln.

Deshalb ist diese Herangehensweise sehr sinnvoll und vor allem authentisch.

#### Märki Marketing - Unser Unternehmen

Die Kommunikation von Mensch zu Mensch via Social Media, darin sind wir Experten.

Unsere Kunden schätzen an uns, dass wir ihnen Zeit schenken. Die Zeit ist das wichtigste Gut neben der Gesundheit, das der Mensch zu Verfügung hat. Unsere Kunden können sich auf das Wesentliche fokussieren, sei es auf ihr Kerngeschäft, auf die Familie, auf sich selbst, oder darauf, was ihnen sonst noch wichtig ist. Wir geben ihnen das gute Gefühl, dass ihre Social Media Aktionen bei uns in guten Händen sind. Auch hier spielt es wieder eine sehr große Rolle, dass wir uns einfühlend in die Denk-, Lebens- und Handlungswelt jedes einzelnen Kunden. Nur mit dieser empathischen Fähigkeit können wir erreichen, dass sich unser Kunde beruhigt zurücklehnt und die Zeit, die er durch unsere Unterstützung gewinnt, auch genießen kann.

Damit sie genügend Ressourcen haben, nehmen wir ihnen die Social Media Herausforderung ab und bieten ihnen verschiedene Pakete an. Mit uns haben sie mit ihrem Unternehmen Sichtbarkeit bei ihren Kunden in der Online-Welt. Sie gewinnen zusätzlich eine größere Reichweite. Daraus ergeben sich neue Kunden und mehr Umsatz. Ihre Zeitersparnis können sie für die wichtigen Dinge im Leben einsetzen.

Wir haben erkannt, dass wir dazu hinhören statt zuhören müssen, um die Bedürfnisse unserer Kunden im Detail und in der Tiefe wahr-

zunehmen. Die Art, wie wir sie auf den Social Media Plattformen darstellen, ist eine Blaupause ihrer selbst – sehr authentisch und dennoch sehr professionell. Das gibt ein sehr gutes Gefühl auf der Kundenseite und auch bei uns.

Wir haben durch unsere Art, wie wir leben und arbeiten, so viel Power und wir lieben es, innovative Ideen zu spinnen, so dass wir unsere Kunden perfekt ins Rampenlicht setzen können. Das macht unendlich Spaß und ist ein tolles Zusammenspiel. Wir freuen uns, wenn wir sehen, wie erfolgreich unsere Kunden werden. Daraus ergibt sich in der Regel eine vertrauensvolle Beziehung und eine Rückkoppelung, durch die wir wiederum weitere Kraft und Energie schöpfen.

Unser Spezialgebiet sind kundenfokussierte, einzigartige Communities und zielgruppengerichtete Werbekampagnen für Unternehmen aller Branchen, und das europaweit.

Wir lernen mit jedem Kunden und mit jeder Kampagne so viele neue Dinge kennen. Das kommt unserer Art sehr entgegen. Wir sind verbindlich, authentisch und offen – wir leben Authentizität, Verbindlichkeit und Offenheit und genauso arbeiten wir.

Warum schreiben wir das?

Weil die Art unserer Arbeit unser Erfolgsgeheimnis ist. Das wollen wir mit all denen teilen, die noch ihren eigenen Erfolgsweg suchen.

## MÄRKITING – Unser Brand.

Mit unserer Dachmarke MÄRKITING gehen wir einen Schritt weiter und vereinen das persönliche Netzwerk mit dem Social Media Netzwerk für unsere Kunden.

Wir schulen unsere Kunden ganz gezielt in persönlichen Workshops, wie sie mit diesen Netzwerken umzugehen haben und dadurch noch erfolgreicher werden.

Es ist aus unserer Sicht sehr wichtig, dass Kunden verstehen, wie das, was wir tun, funktioniert. Sie müssen es nicht selbst tun. Das ist selbstredend. Aber sie müssen verstehen! Das ist ein wichtiger Erfolgstipp und gilt für alle Geschäftsbereiche. Für Social Media Be-

ratung, wie wir sie anbieten, gilt es noch viel mehr.

Nun haben wir euch „entführt“ in unsere Welt der Sozialen Medien, der Plattformen und unserer Philosophie. Wir haben euch einen kleinen Einblick gegeben in die Welt, in der wir jetzt leben. Doch das war nicht immer so, deshalb gehen wir im Folgenden ein paar Jahre zurück:

## Leben oder Sterben?

Bereits sechsdreißigmal angerufen...tuuut...tuuut...tuuut...Verdammt Cornelia, nimm dein Telefon ab!! Wieder schneide ich mir weiter mit dem Taschenmesser ins linke Handgelenk. Es blutet immer mehr. siebenunddreißigster Versuch...tuuut...tuuut...tuuut... Meine Tränen laufen mir über die Wangen im ersten Stock des Hauses, wo ich wohnte. Ich hörte in der Ferne meine Kinder lachen, sie waren im Wohnzimmer Kinderfilm schauen. Nicht einmal mehr das Lachen meiner lieben Kinder hielt mich davon ab weiterzuschneiden. Nochmals einen Versuch, Nummer 38. Tuuut... «Was ist passiert? Ich hatte mein Telefon zu Haus vergessen» Endlich hörte ich die Stimme von Cornelia. Hole mich hier raus, bitte, hole mich hier raus, stotterte ich ins Handy. Zum Glück verstand sie, dass die Situation sehr ernst war. «Ich komme sofort, warte auf mich, bin in 40 Minuten bei dir!»

Bereits 2 Wochen vorher war ich mit Wein und einer Antidepressiva-Packung Tabletten im Park unterwegs. Ich hatte einen Abschiedsbrief dabei und das besagte Taschenmesser. Dieses trug ich über einige Wochen bei mir mit dem Gedanken, dem Leben ein Ende zu bereiten, wenn ich nicht mehr leben mag. Im Park dachte ich an meine Kinder, dieser Gedanke hat mir oft das Leben gerettet in den letzten Wochen. Da schleppte ich mich volltrunken und mit der Packung Pillen intus zur Nachbarin, welche mir die Fahrt ins Spital organisierte. Die Ärzte lieferten mich in eine Psychiatrie ein, wo ich mich am nächsten Tag selbst entließ. Das war ein Fehler meinerseits.

Ins Rollen brachte das Ganze 1½ Jahre vorher, dass ich Cornelia bei der Arbeit kennenlernte. Ich war ihr Kunde. Wir verstanden uns auf Anhieb sehr gut und tauschten nach ein paar Wochen unsere Nummern aus. Ich fand sie sehr interessant. Wir fingen an, regelmäßig zu telefonieren, heimlich. Wir waren beide verheiratet.

Ihr müsst wissen, in den letzten Jahren suchte ich mich immer selbst. Jedoch statt bei mir anzufangen, suchte ich eine andere Frau. So gab es Probleme zu Hause und ich musste nicht bei mir hinschauen. Einige Male kam es fast zur Trennung, jedoch glaubte meine damalige Frau an das Gute – wir waren da ca. 15 Jahre zusammen, und ich konnte meine Komfortzone doch nicht verlassen. So kriegten wir es irgendwie immer wieder auf die Reihe, sodass alles einigermaßen gut funktionierte. Durch unsere Verhaltensmuster gerieten wir dennoch wieder in diese Spirale. Ich konnte mich nicht verwirklichen, da ich meinte, ich müsste der perfekte Mann und Papa sein. Leider konnte ich nie darüber sprechen.

Nach und nach entwickelte ich schöne Gefühle für Cornelia. Kein Wunder, wir haben uns auf der gleichen Gefühlsebene getroffen, über alles sprechen können, viel gelacht und unsere Träume ausgetauscht. Das erste Mal konnte ich bei einer Person ICH sein. Es lag sicher auch daran, dass wir uns noch nie gesehen haben. Mit der Zeit verliebte ich mich in sie, einfach so via Telefon. Als ich sie zudem das erste Mal sah und wir uns küssten, dachte ich: Jetzt gibt es kein Zurück mehr...und ich behielt recht.

In den folgenden Monaten wechselte sich die Gemütslage fast täglich. Affäre beibehalten, zurück in die Komfortzone, alles verlassen, alles so sein lassen und schauen, was passiert. Diese Lage machte aus mir, dem Sunnyboy, ein psychisches Wrack. Erschwerend hinzu kam, dass ich meine Jungs nicht verlieren wollte. Ich habe das selbst erlebt, meine Eltern hatten eine lange Kampfscheidung hinter sich. Dass ich es selbst in der Hand habe, eine Trennung für alle erträglich zu gestalten, wusste ich dazumal noch nicht. Verloren hatte ich meine Eltern ja nicht, es hatte sich als Teenager nur so angefühlt und war wie in mein Gehirn eingeebrannt. Von da an hatte ich das Verhal-

tensmuster „Verlustangst“ aufgebaut. Zudem ist mein Sternzeichen Fisch und ich bin wahnsinnig sensibel.

Ich zog vorübergehend zu Hause aus, ging zurück, wieder weg, nochmals zurück. Einfach in der Hoffnung, mein Problem würde sich von selbst lösen. Dazwischen arbeitete ich noch als Key Account Manager, und das ziemlich erfolgreich. Ich war zwischen verschiedenen Welten gefangen und wusste keinen Ausweg mehr. Unter Leuten fühlte ich mich alleine, bei meinen nahestehenden Menschen fühlte ich mich alleine gelassen. Und immer wieder der Gedanke und mein Gefühl im Bauch, ich kann meine Jungs nicht alleine lassen. Wobei ich genau das in diesen 1 ½ Jahren leider tat. Das tut mir sehr leid für sie!

Es war Ende Oktober, als ich im Geschäft einen Zusammenbruch erlitt, von da an war ich krankgeschrieben. Mitte November, ca. eine Woche nach der Nacht in der Psychiatrie, meldete ich mich selbst in einer Klinik an. Tagsüber da sein, abends und an den Wochenenden durfte ich nach Hause. Hatte ich eigentlich ein Zuhause? In dieser Woche haben wir uns auch offiziell getrennt beziehungsweise den Kindern mitgeteilt, dass wir uns trennen. Ich zählte die Tage bis Montag, Tag des Eintrittes. Cornelia konnte mir in dieser Zeit auch nicht mehr helfen. Sie hatte mich Monate lang unterstützt und gestützt. In dieser Woche war ich wie auf Drogen. Ich hatte einigen Personen einen Brief geschrieben, mich für die Enttäuschungen, welche ich ihnen bereitet habe, entschuldigt.

Ich wollte und musste weg von zu Hause. Ich konnte es nicht mehr selbstständig. Mein Hilfeschrei endete fast tödlich. «Halte die 40 Minuten durch», sagte sie mit zittriger Stimme. Wie in Trance ging ich in die Küche zur Frau und zeigte ihr meinen Arm. Sie sagte, ich solle meinen Bruder anrufen und gehen. Ich verneinte und sprach das aus, wo ich wusste: JETZT MUSS ICH GEHEN UND SELBST DIE VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN. «Ich habe Cornelia angerufen, sie holt mich.» Sie wusste inzwischen von ihr. Ich lief zu meinen Jungs ins Wohnzimmer, sagte ihnen unter Tränen, dass es mir sehr schlecht geht und ich vorübergehend in ein Spital gehen werde,

wo man mir helfen würde, drückte sie und gab ihnen einen dicken Schmatz. Als Cornelia mich an der Straße sah und mit dem Auto anhielt, drückte ich sie mehrere Minuten ganz fest.

## Der Wendepunkt

Nach wenigen Tagen in der besagten Klinik stand ich eines Morgens wieder vor der Türe und vor der Frage, Leben oder Sterben? Meine persönliche Betreuerin war sehr empathisch und merkte es mir an. Wir gingen zu ihr ins Büro und unterhielten uns offen. Sie streckte mir ein Blatt entgegen und sagte, unterschreibe diesen Vertrag, dass du dir nichts antun wirst, solange du hier bist. Nach einigem Zögern unterschrieb ich, obwohl es mir nicht sonderlich wohl dabei war. Das war doch mein einziger Ausweg, wenn ich es nicht schaffen sollte. Zuwenig Kraft habe für das Leben.

Wiederum vergingen einige Tage und ich stand in der Pause in den lauwarmen Sonnenstrahlen, obwohl es Dezember war. Da ging mir ein Impuls durch den Körper, der einen Gedanken freisetzte: Du willst es schaffen, du wirst es schaffen! Ich spürte die Gefühle, wollte noch nicht daran glauben, aber mein Kopf! Mein Wille, es zu schaffen, gab mir eine unglaubliche Energie!

Die folgenden Wochen in der Klinik nutzte ich, um meine Gedanken noch mehr zu stärken und meine Gefühle anhand von verschiedenen Therapieformen zum Positiven zu verändern.

Die nächsten Monate, ich war bereits wieder am Arbeiten, ging ich ambulant jede Woche ca. 4 Stunden in zwei verschiedene Therapiearten, um mich noch mehr zu stärken. Ich fing an, noch mehr an mich zu glauben. Das war der Start. Seither habe ich gewusst, dass ich alles erreichen kann, wenn ich es will. Und ich wollte viel.

## Was möchte ich?

Ich wollte trotz allem der beste Papa sein, ein sehr guter Freund von Cornelia, respektiert und liebevoll sein zu meinen Mitmenschen und

einfach gesagt ein schönes Leben führen. Wenn da jetzt nicht die Situation mit meinem Job gewesen wäre. Ich verdiente einige Tausend Franken pro Monat. Durch die Alimente war ich am Existenzminimum. Mein Job, den ich jahrelang sehr gerne ausgeführt hatte, gefiel mir nicht mehr. Ich konnte mich persönlich nicht verwirklichen. Ich war jetzt so frei in mir, nur die Arbeit steckte mich in eine Art Zwangsjacke.

Der Zeitpunkt war da, um mich vollends zu verwirklichen, nun hinderte mich wieder etwas, was ich noch nicht wegräumen konnte. Das Geld. Ich brauchte es zum Leben. Es war zu wenig, um mir etwas gönnen zu können. Sei es nur einen Kaffee trinken zu gehen mit meinen Jungs, das bedeutete für mich auch Freiheit. Es war indes auch zu viel, um zu sterben. Das war lange mein Gedanke.

In dieser Zeit hatte es Cornelia auch nicht einfach. Durch meine und ihre eigene Geschichte waren wir uns manchmal sehr nah, manchmal weit voneinander entfernt, sodass unsere Beziehung auf der Kippe stand. Das Beste war jedoch, dass wir immer offen über alles sprechen konnten. Das war sehr wichtig, dazu später mehr.

Aus diesem Grund bin ich ihr von Herzen für immer dankbar, dass sie mich unterstützte bei meinen Vorhaben und wir viele Gespräche führten, wie ich mich verwirklichen könnte.

## Die Geburtsstunde von Märki Marketing.

Sieben Monate waren vergangen, als ich aus der Klinik kam. In dieser Zeit habe ich nebst den Therapien auch eine Weiterbildung im Social Media Bereich absolviert, zu welcher mir mein Vater das Geld dazu gab. Ich habe viele schöne Stunden mit mir selbst verbracht, mit Cornelia und meinen Kindern. Ich realisierte, dass ich in dieser kurzen Zeit einen riesigen Sprung in vielen Bereichen gemacht habe. Also, jetzt einfach darauf los, war meine Devise. Ich kann nur gewinnen. Wer das Leben selbst beenden wollte und schon in diesem tiefen Tal war, bei dem konnte es nur aufwärtsgehen. Ich meldete Märki Marketing am 26. August 2016 als Einzelirma an.

In den nächsten Monaten kamen vereinzelte Aufträge, ich musste mich immer wieder neu finden und das Schwerste war, ich durfte aufgrund meines Hauptjobs keine Werbung nach außen tragen.

## Danke für die Kündigung.

Ich blühte im privaten Bereich noch mehr auf, bei der Hauptarbeit dagegen immer weniger. Es war nicht mehr mein Ding, angestellt zu sein. Dennoch konnte ich des Geldes wegen die Komfortzone nicht verlassen. Eines Tages im September 2017, es war Montagmorgen um 06.00 Uhr, wurde ich nach meinen Ferien ins Chefbüro zitiert. Da eröffnete er mir, dass er mich kündigen muss, und hat mich mit sofortiger Wirkung freistellt.

Scheiße, es fängt alles wieder von vorne an, dachte ich mit Tränen in den Augen. Wie soll ich meine Kinder finanzieren? Existenzängste machten sich in mir breit. Bevor ich mein Büro räumte, sagte ich meinem Chef, ich gehe erst eine rauchen und einen Kaffee trinken, was er mir natürlich erlaubte. Vor dem Gebäude rief ich sofort Cornelia an, sie war unterwegs zur Arbeit. Sie fiel aus allen Wolken und hatte Angst um mich.

Weißt du was, liebe Leserin und lieber Leser? Nach fünf Minuten fühlte ich mich schon so befreit, dass ich Cornelia sagen konnte: Mein Schatz, das ist wunderbar! Ich bin aus meiner Komfortzone gerissen worden und ab jetzt geht es einfach nur bergauf! Ich fühlte mich so gut, denn ich spürte, ich bin jetzt bereit, die Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. An dieser Verantwortung bin ich mein ganzes Leben lang zerbrochen. Jetzt bin ich genug stark, ich schaffe alles, wenn ich will! Yeahhhh, ich habe mein Verhaltensmuster geändert! Im Kopf und in den Gefühlen fühlte ich mich so stark wie nie zuvor. Ich räumte mein Büro und ging nach Hause. Ich setzte einen Werbe-Post ab und bekam gleich einen tollen Auftrag. Am Dienstagmorgen setzte ich mich an meinen Computer und schrieb meinem Chef – ich wurde ja noch 3 Monate bezahlt – ein Mail. Da bedankte ich mich herzlichst für die Jahre, bei denen ich die Firma repräsentieren durfte

und von ihm als Vorgesetzten sehr viel lernen konnte.

Ich glaube, ich bin einer der wenigen, der sich aufrichtig für eine Kündigung bedankt hat.

## Weiterbildungen im persönlichen Bereich.

Durch die vielen Therapien lernte ich selbst, Verantwortung zu übernehmen. Zudem absolvierte ich diverse Seminare für die eigene Persönlichkeitsentwicklung, die Psychologie der Menschen hatte mich bereits als Teenager interessiert. Ich wollte immer wissen, wie Menschen ticken. Dazumal und auch heute noch. So suchte ich immer wieder Coaches auf. Ich spürte, wer mich wann weiterbringen konnte. Mein Vorteil war, ich lernte, meinen Kopf mit meinen Gefühlen zu koppeln und dadurch für mich das Beste zu finden. Manchmal waren es Weiterbildungen im persönlichen Bereich, manchmal im technischen für die Firma, die ich gerade aufbaute.

Ich suchte mir noch einen Job, jedoch bereits mit dem Gedanken, den nur des Geldes wegen 1-2 Jahre auszuüben, bis mein EIGENES Unternehmen läuft. Nach 2 Wochen hatte ich den Vertrag unterschrieben. Was ganz toll war, ich brachte ihnen tolle Neugeschäfte und Mehrumsatz, obwohl ich schlussendlich nur 15 Monate dort arbeitete. Vor dem Antritt erklärte ich ihnen sogar, dass ich mich innerhalb von 2 Jahren selbstständig machen wollte. Also nur noch Märki Marketing. Ich war sehr offen, was sie sehr schätzten.

In dieser Zeit blieb Cornelia zu Hause (wir schreiben das Jahr 2018), wie ihr es aus ihrer Geschichte entnehmen könnt. Das war für mich und Märki Marketing die Möglichkeit, ohne zu großen Druck unser Geschäft aufzubauen. Sie erlernte sehr vieles durch Eigenstudium und ich coachte sie in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung und Geschäftsleitung. Das alles neben meiner Hauptarbeit und der Kundenakquise für unser Geschäft. Das Tollste war, es machte unglaublich viel Spaß. Ich war schon immer der Unternehmer, jedoch hinderte mich immer das Gleiche daran, noch erfolgreicher zu werden. Mein Eigenverantwortungsbewusstsein.

## Cornelia ist die eine, die immer lacht und dennoch weint.

So haben mich ganz viele Menschen in meinem Umfeld beschrieben. Arbeitskolleginnen, Bekannte, Freunde und Familienmitglieder. «Sie ist die eine, die immer lacht». Diejenigen, welche das Lied von Kerstin Ott kennen, wissen, dass es ein sehr nachdenkliches Stück ist. Genauso war es bei mir. Ich fühlte mich traurig, hilflos, frustriert, verletzt. Dennoch ließ ich es niemanden merken. 2006 begann für mich ein regelrechtes Martyrium, welches die nächsten Jahre mein Leben bestimmte und mich fast erdrückte. Angst, mangelndes Selbstbewusstsein und eine innere Leere beherrschten mich.

Ich lernte nie, Eigenverantwortung zu übernehmen. Aus diesem Grund konnte und wollte ich auch nicht mit meinen Vorgesetzten sprechen, als ich bei der Arbeit von verschiedenen Seiten gemobbt wurde. Als ich keinen Ausweg mehr wusste, sorgte ich dafür, dass mir fristlos gekündigt wurde. Erleichtert war ich zunächst in diesem Moment. Was ich leider noch nicht wusste, was damit erst anfängt. Während meiner Arbeitslosigkeit folgten viele Hunderte Absagen. Je länger es dauerte, umso mehr schwand mein Selbstbewusstsein. Ich zweifelte immer mehr an mir. Der Anfang meiner Depressionen und der Teufelskreis, nichts mehr auf die Reihe zu bringen, begannen somit schleichend. Die Krönung daraufhin war dann ein schwerer Autounfall, an dem ich Schuld trug (zum Glück wurden keine Personen verletzt). Nun stand ich da, keinen Job, kein Auto mehr, kein Geld. War alleine und ich kam immer mehr in die Schuldenfalle. Ich fühlte mich leer, konnte mich zu nichts mehr motivieren, ich versank in Selbstmitleid, sah kaum noch einen Ausweg, schloss mich nur noch zu Hause ein und wandte mich von der Außenwelt über mehrere Monate hinweg ab.

## Das perfekte Opfer.

Als ich mich eines Tages ein wenig aufrappelte, entschied ich mich, auf einer Plattform Bekanntschaften zu machen. Einfach zum mitei-

ander Schreiben, damit ich mich nicht so einsam fühle. Rausgehen traute ich mich auch fast nicht mehr, denn inzwischen wog ich 130 Kg. Tatsächlich lernte ich einen Mann kennen, mit dem ich mich gut verstand. Ich fand ihn anfangs nett, er hörte mir zu, er versuchte, mir Mut zu machen und bot sich an, mich zu unterstützen, um wieder auf die Beine zu kommen. Zu diesem Zeitpunkt war ich sehr naiv, wunderte mich grundsätzlich schon, wieso mir eine «fremde» Person helfen möchte. Hätte ich auf mein Bauchgefühl gehört...Es entstand eine Freundschaft. Ich merkte nicht, dass es von Anfang an sein Plan war, möglichst viel über mich zu erfahren.

Doch aus Freundschaft folgten vier Jahre lang Terror, Drohungen, Erpressungen, Verleumdungen und vieles mehr – er war ein Stalker und ich sein Opfer. Dieser Mensch manipulierte mich und weitere Menschen in meinem Umfeld. Stalker mit psychischen Eigenproblemen sind sehr unberechenbar. Ich hatte über Jahre Angst, schloss mich noch mehr ein und getraute mich nicht, um Hilfe zu bitten.

Ein Ausweg für mich war, einfach wegzuziehen. Weit weg in die Weltsche Schweiz. Stalker finden einen. So zog er zwei Wochen später nach, nur 300 Meter Luftlinie weit weg von meinem neuen Zuhause. Da ich da zumindest einen Halbtagsjob hatte, konnte ich so jeden Tag ein wenig Abstand wahren und mir Gedanken machen, wieso es so weit kommen konnte und wie ich aus diesem Teufelskreis wieder entkommen könnte.

## Die vermeintliche Befreiung

2010 feierte meine Mutter den 50. Geburtstag. Meine beste Freundin, meine Mutter und ich beschlossen, einen Frauenurlaub in der Dominikanischen Republik zu machen. Weg von dem ganzen Schlamassel, einfach zwei Wochen versuchen zu entspannen.

Es war sehr schön und wir hatten viel Spaß. Bis zu diesem Zeitpunkt, als ein riesiger Blumenstrauß bei uns im Zimmer stand. Grundsätzlich etwas Schönes, aber er war vom Stalker, daraufhin folgten fast täglich Anrufe in unser Zimmer. Hört das den nie auf?!

Während dieses Urlaubes lernte ich jedoch meinen heutigen Exmann kennen. Ich verliebte mich sehr schnell in einen ruhigen und liebevollen Menschen vor Ort und fühlte mich sehr geborgen. Ob es ohne meine Vorgeschichte auch soweit gekommen wäre, kann ich nicht beurteilen. Jedenfalls war er für mich die Zündung, mich zu bewegen und wieder in den Kanton Zürich zu ziehen. Auch fand ich gleich eine neue Anstellung. Weg vom Stalking-Opfer.

Ich war so happy, eine erneute Chance zu haben. Leider nur wenige Wochen, er kam wieder in meine Nähe und terrorisierte mich weiter. Meine wenige noch verbliebene Lebensfreude erhielt ich durch meine Arbeit und durch die zahlreichen Telefongespräche mit dem Mann, den ich im Urlaub kennenlernte.

In den nächsten zwei Jahren flog ich immer wieder in die Dom.Rep., um den Menschen, in den ich mich verliebt hatte, näher kennenzulernen. Er wollte, dass ich zu ihm in die Karibik ziehe. Es war natürlich ein schöner Gedanke, einfach wegziehen, das Land zu verlassen, und nochmals neu anfangen. Dort leben oder nur Urlaub zu machen sind zwei Paar Schuhe – das war mir bewusst. Dennoch war ich hin- und hergerissen.

Trotzdem, weglaufen vor meinen Problemen habe ich schon zu oft gemacht in meinem Leben. Ich konnte mir auch vorstellen, eine Familie mit ihm zu gründen, und als Schweizerin ist es mir wichtig, dass mein Kind die Möglichkeit für eine gute Ausbildung in der Schweiz hat. Im Dezember 2013 reiste er in die Schweiz und im Januar gaben wir uns das JA-Wort. Jetzt konnte er bei mir bleiben.

Ich hatte gehofft, dass mich der Stalker nun endlich in Ruhe lässt. Jetzt, wo ich verheiratet war, einen Mann an meiner Seite hatte. Doch dem war nicht so. Jetzt stalkte er mich sogar im Geschäft, verbreitete falsche Tatsachen bei meinem Chef und drohte vorbeizukommen. Der blanke Horror für mich. Dank der Unterstützung der Geschäftsleitung und meines Mannes gingen wir zusammen zur Polizei und erstatteten Anzeige. Ich schöpfte neue Hoffnung und begann, für mich ein normales Leben zu führen. Dann kam der nächste Schicksalsschlag, ich wurde schwanger und verlor das Baby in der 11. Woche.

Die Traurigkeit war sehr tief und mich überkamen wieder Zweifel an mir selbst. Wieso ziehe ich ständig das Negative an, wieso passiert das immer nur mir. Fragen über Fragen und wieder Selbstzweifel.

## Neue Depressionswelle.

Die Ehe war im 1. Jahr sehr schön und ich war glücklich mit ihm. Doch im Laufe der Zeit kamen immer mehr Probleme dazu, die ich auf Dauer nicht mehr so akzeptieren wollte. Während dieser Zeit lernte ich Stefan kennen. Er gab mir genau das, was ich in den letzten Jahren vermisst hatte, und vor allem spürte ich, dass er es ernst mit mir meinte und mir einfach guttat und Gutes für mich tun möchte. Die Jahre vergingen und ich war mittlerweile fünf Jahre in der gleichen Firma angestellt. Es wurde immer mehr zur Routine. Die Arbeit erfüllte mich nicht. Ich bin ein sehr kreativer Mensch und wollte mich weiterentwickeln, jedoch wurde ich im Geschäft immer wieder geblockt. So entschied ich mich, nebenberufliche Ausbildungen zu starten. Zuerst als Nail-Designerin, anschließend als Wedding-Plannerin. Während dieser Lernzeit blühte ich auf. Selbst die Prüfungen haben mir sehr viel Freude bereitet. Das erste Mal so richtig stolz auf mich war ich, als ich die Diplomarbeit mit 98 von möglichen 100 Punkten abgeschlossen hatte.

So, nun stand ich da, ich hatte Diplome, jedoch zu wenig Selbstbewusstsein und Mut, um mir etwas aufzubauen. Ich ließ es und auch mich wieder fallen. Ich bin ein Mensch, der Sicherheit brauchte. Sicherheit auf ein monatliches Fixeinkommen. Sicherheit, einen Job zu haben und wieder die Angst, ins alte Verhaltensmuster von früher zu fallen. Heute weiß ich, es war meine Komfortzone, die ich mir erschaffen hatte und die ich ja nicht verlassen wollte und konnte.

## Das Tal und der Berg.

Stefan war in dieser Zeit schon ein großer Bestandteil in meinem Leben. Wir führten bereits eine Beziehung. Durch die Rückschläge von

Stefan steckte ich persönlich vollkommen zurück. Ich wollte einfach für ihn da sein, ihm zur Seite stehen.

Wenn du deine eigenen Sachen verdrängst, wird es dich früher oder später einholen. Nachdem sich Stefan wieder gefangen hatte und Verantwortung für sich übernahm, riss es mir den Boden weg. Ein täglicher Frust machte sich breit. Ich wollte auch weiter kommen, wurde jedoch durch mich selbst und meine Muster gehindert. Zudem wurde ich im Job nicht gefordert. Doch lernte ich, in dieser Phase mit meinen Vorgesetzten zu sprechen. Nutzte zwar für das Gefühl auch nichts, wenn dann nichts ging. Heute weiß ich, dieses Sprechen lernen war gut für mich. Stefan geht auf den Berg, ich möchte auch, kann aber nicht. Obwohl er mich unterstützte, ich blieb einfach stehen.

Die Sonntage wurden immer schlimmer, wenn ich an den Montag dachte, weil ich dann wieder zur Arbeit musste. Ich war in einer absoluten Depressionsphase und merkte es selbst nicht. Auf Dauer belastete es auch unsere Beziehung, bis Stefan zum Glück die Handbremse zog und mich zu einem Coach schleppte. Dort ging es in erster Linie darum herauszufinden, was will ich, was kann ich und was sind meine Fähigkeiten.

Klare Worte fanden vor Ort statt: «Du kannst so weiter machen wie bisher, denn dann wirst du mit einem Burn-out in eine Klinik eingewiesen. Oder du kündigst deine Arbeitsstelle und nimmst dir eine Auszeit und machst dir einmal klare Gedanken, was du willst.»

So - was hinderte mich wieder daran, einfach meine Komfortzone zu verlassen und meinen Job zu kündigen – genau, wieder einmal meine ANGST! Mit sehr langen und intensiven Gesprächen machte mir Stefan Mut, diesen Schritt endlich zu gehen. Daraufhin habe ich nach sieben Jahren im Februar 2018 meinen Job gekündigt. Es war wie eine Befreiung aus meinem eigenen Käfig. Ich teilte Stefan mit, dass es schön wäre, mir eine Auszeit bis zum Ende des Jahres nehmen zu dürfen. Ja, manche Aussagen können wahr werden, auch wenn es schmerzhaft ist. Ich brach mir zu Beginn der Kündigungszeit noch im Büro meinen Fuß und wurde durch Komplikationen tat-

sächlich bis Ende des Jahres zu Hause weiterbezahlt. Ich konnte mir in dieser Zeit bewusst machen, was ich wollte und bildete mich im Onlinemarketing weiter. Anfang Januar 2019 teilte ich Stefan mit, dass ich mit vollem Herzblut mitmachen wolle, aus seinem unser gemeinsames Business zu machen und weiter aufzubauen. Wir starteten voll durch.

Ich bereue keine Sekunde, diesen Schritt gemacht zu haben und würde es jederzeit wieder TUN!

## Der offizielle Start in unser neues Leben.

Cornelia und ich hatten immer eine harmonische Beziehung. Mit ups and downs, gerade weil wir uns selbst sehr schnell weiterentwickelten. Ich ließ mich schließlich auch nicht mehr aufhalten, meine Ziele zu verfolgen. Sie durfte dabei sein, ich wollte es auch, dass sie dabei ist, aber wollte es nicht erzwingen. Das führte im November 2018 zu einem riesigen Streit. Für mich war er der Punkt, dass ich mich den ganzen Dezember hinterfragte, was mache ich 2019. Aufhören, daran zu glauben mit dem eigenem Geschäft, oder alles auf eine Karte zu setzen.

Anfangs Januar saß ich mit Cornelia zusammen und habe ihr Folgendes gesagt: «Schatz, ich mache es! Ich möchte dich komplett dabei haben als Geschäftspartnerin, und trotzdem eine wundervolle Liebesbeziehung mit dir führen. Wenn du nicht willst, ein Paar können wir trotzdem bleiben, dann suche ich für das Geschäft jemand anderes. Alleine schaffe ich es nicht» (da wir damals schon einige Kunden im Social Media Bereich unterstützten). Klar, ich hoffte sehr, dass sie mitmachen würde. Wie wir alle sehen können, war ihre Antwort «Ja Schatz, wir machen das und ziehen es durch!»

Ich kündigte meinen Job und ab April 2019 gab es nur noch Märki Marketing. Es war ein so geiles Gefühl, mein Ding machen zu können. Der Start war einfach, wir hatten ja einige Kunden bereits betreut und nochmals kamen einige fast automatisch neu hinzu, aus

dem Bekanntenkreis und frühere Firmenkunden. Zusätzlich schloss ich mich einem Unternehmer Netzwerk an.

## Hätte | Sollte | Würde | Könnte | MACHEN!

Diesen Leitsatz druckte ich mir auf ein Blatt Papier und habe es an verschiedenen Plätzen in der Wohnung aufgehängt.

Wir lebten und liebten das Machen. Da wir unsere Zeit selbst einteilen konnten, wann wir für unsere Kunden die Posts vorbereiten, um ihre Community auf- und auszubauen, investierten wir viel Zeit und Geld – an die 30.000.- Euro – in verschiedene Trainings, Netzwerke und ins eigene Marketing.

Abend für Abend waren wir unterwegs. Für mich sehr schön, das mit meiner Partnerin machen zu können. Es war schon immer mein Kindheitstraum.

Wir lernten sehr inspirierende Persönlichkeiten kennen und lernten unglaublich viel von jedem. Weil wir es wollten und Offenheit an den Tag legten. Zudem waren wir sehr bedacht darauf, dass wir diese Menschen nicht kopieren, sondern das Erlernte auf uns adaptieren, damit wir immer authentisch bleiben. Das war und ist für uns sehr wichtig. So kam es, dass wir immer weiter kamen in unserer Entwicklung und das bei unserem Geschäft anwenden konnten. Klar, mit unserer Ausrichtung Social Media für Unternehmen zu betreiben, haben wir auch den Puls der Zeit getroffen. Es gibt zwar unglaublich viele Agenturen, also war unser Gedanke immer, uns einzigartig zu machen. Das geht am besten über uns als Personen, wir sind beide einzigartige Wesen.

Ein weiterer Meilenstein war, als wir unsere Positionierung angepasst haben und mit unseren Fähigkeiten im Social Media- & persönlichem Netzwerk anfangen, uns selbst zu vermarkten. Vermarkten, nicht verkaufen! Der Unterschied ist, wir sind immer noch wir. Die herzlichen, liebevollen Menschen, die wissen, was andere wollen, und wir sie in ihrem Tun bestärken und weiterbringen. Sei es, im Social Media

Bereich ihr Netzwerk vergrößern oder bei gezielten Trainings – unseren Powerstunden – mit ihnen offen über alles sprechen. Auch über unsere eigenen Herausforderungen im persönlichen sowie im geschäftlichen Bereich.

## Auf und Ab.

In den folgenden Monaten hatten wir auch immer wieder finanzielle Engpässe, da wir unter anderem durch Schicksalsschläge innerhalb der Familie keine neuen Kunden gewinnen konnten. Wir hatten da den Fokus nicht auf dem Geschäft und verbrauchten so unsere finanziellen Polster. Ende Dezember 2019 hatten wir, obwohl das Geschäft einigermaßen gut lief, das Messer am Hals.

Wir setzten uns zusammen und erinnerten uns an unsere Stärken. Dass wir ALLES schaffen können, einzeln und als Team noch mehr! Wir sind schließlich auch zusammen aus dem Tal gekommen. Wir liefen sogar bei einem Seminar über Feuer. Wir schafften ALLES. Wir fokussierten uns auf unsere Stärken, legten sogenannte Freunde, welche keine waren, ab. Wir machten nur noch, was wir wollten und uns guttat. Das gibt positive Energie. Und wir glaubten an unseren Erfolg, jeden Tag!

Wenn alle Zahnräder ineinander laufen, dann kommt das ganze Konstrukt in Fahrt. Sich Unterstützung holen, für jedes Zahnrad den Experten, der für einen passt, offen und sich selbst sein, daran glauben und machen, sind aus unseren Augen die wichtigsten Eigenschaften für einen erfolgreichen Geschäftsaufbau. Zudem sich selbst weiter zu entwickeln, dranbleiben, gehört auch dazu.

So kommt es, wie es kommen muss. Wir haben investiert und wir geben viel von unserem Wissen weiter. Wir öffnen unsere Netzwerke unseren Kunden und Fans. Das Universum funktioniert, gebe viel und du bekommst noch mehr zurück. Wer gibt, gewinnt. Bereits nach drei Monaten haben wir in diesem Jahr den Gewinn vom letzten Jahr erreicht. Geil, oder?

## Unsere Herausforderung.

Neben der erfolgreichen Führung unseres Geschäfts, unserer gemeinsamen Beziehung und der Beziehung zu meinen Kindern, dürfen wir uns selbst nicht vernachlässigen. Da ist ein richtiges Kommunizieren und Hinhören wichtiger als reden und zuhören. Damit wir unseren Fokus aufs Geschäft nicht verlieren, wechseln wir uns – inzwischen ohne miteinander zu sprechen – ab, den Fokus zu behalten. So kann sich immer einer von uns Freiheiten rausnehmen und auf sich selbst schauen. Ein Buch lesen, unterwegs sein, einfach die Sonne genießen, oder was auch immer in dem Moment stimmig ist. Zudem ist für uns die gemeinsame Paar-Zeit sehr wichtig. Auch wenn wir viele Stunden am Tag miteinander verbrachten, lernten wir schnell, dass zusammen arbeiten (wobei wir es so nicht nennen können, es ist ja unsere Leidenschaft) nicht gleich Beziehungszeit ist. So sprechen wir viel über unsere Bedürfnisse und schauen, dass es für beide passt. Wir konnten feststellen, dass wir sehr verschieden sind und doch zusammen harmonieren, ohne uns zu verbiegen. Aus diesem Grund haben wir uns im August das „Ja-Wort“ gegeben. Worauf wir stolz sehr sind – nahestehende Menschen gaben uns den Namen: Das Märki-Dream-Team in allen Bereichen!

## Bleibe Du selbst, glaube daran und mache.

Unser Tipp an Dich, räume deine persönlichen Altlasten auf, lasse deine Visionen zu, mache diese zu deinen Zielen und starte durch. Punktuell mit Unterstützung durch Experten. Wir haben im Text viele Inputs gegeben, wo wir waren und wie wir es geschafft haben. Wie wichtig das Social Media- & das persönliche Netzwerk, ist. Auch wenn wir dich noch nicht persönlich kennen, wenn du unseren Erfolgsweg interessant findest und auch du unabhängig und frei sein möchtest, freuen wir uns, dich bald kennenzulernen. Wir haben unsere Geschichte selbst geschrieben und werden sie weiter gehen, denn wir sind die Macher und das Märki-Dream- Team.