

Mein Einstieg als Meditationsleiter/in

Erste Schritte in die Selbstständigkeit

Vielleicht haben Sie bereits eine Vorstellung davon, wie Sie Meditation weitergeben möchten. Vielleicht entsteht diese Idee gerade erst. Dieses Arbeitsblatt unterstützt Sie dabei, Ihre Wünsche zu ordnen und einen ersten umsetzbaren Schritt zu entwickeln.

Sie müssen noch nicht auf jede Frage eine Antwort haben. Beginnen Sie dort, wo Ihre Idee bereits greifbar wird.

1. Was möchte ich aufbauen?

- Was begeistert mich daran, Meditation anzuleiten?
- Möchte ich Meditation in meine bisherige Tätigkeit integrieren, nebenberuflich starten oder langfristig meinen Lebensunterhalt damit verdienen?
- Wie viel Zeit kann und möchte ich dafür regelmäßig einsetzen?

2. Wen möchte ich erreichen?

- Mit welchen Menschen möchte ich gerne arbeiten?
- Was beschäftigt diese Menschen im Alltag?
- Was wünschen sie sich von einem Meditationsangebot?
- Wo könnte ich sie erreichen – und zu welchen Einrichtungen habe ich bereits Kontakt?

3. Wie könnte mein erstes Angebot aussehen?

- Welches konkrete Thema möchte ich aufgreifen?
- Soll es eine einzelne Einführung, eine regelmäßige Gruppe oder eine begrenzte Reihe werden?
- Möchte ich vor Ort oder online anleiten?
- Wie viele Teilnehmer passen zu meinem Angebot und meiner bisherigen Erfahrung?
- Wie würde ich mein Angebot in zwei verständlichen Sätzen beschreiben?

Mein erstes Angebot könnte so heißen:

Dabei erwartet die Teilnehmenden

4. Was bringe ich mit – und was brauche ich noch?

- Welche Erfahrungen und Qualifikationen helfen mir bei der Umsetzung?
- Welche Meditationen habe ich selbst regelmäßig praktiziert?
- Bei welchen Anleitungen fühle ich mich bereits sicher?
- Wo wünsche ich mir noch Übung, fachliche Vertiefung oder Rückmeldung?
- Wer könnte mich bei meinen ersten Schritten unterstützen?

5. Wie sieht eine erste Kalkulation aus?

Betrachten Sie zunächst ein konkretes Angebot, beispielsweise eine Reihe mit mehreren Terminen.

Meine Planung	Mein Ansatz
Anzahl der Termine	
Zahlende Teilnehmer	
Preis pro Person für das gesamte Angebot	
Geplante Einnahmen insgesamt	
Raumkosten insgesamt	
Weitere Ausgaben für das Angebot	
Verbleibender Betrag nach diesen Ausgaben	
Gesamter Zeitaufwand einschließlich Vorbereitung und Organisation	

Weitere wichtige Fragen

- Wie verändert sich meine Rechnung, wenn weniger Teilnehmer buchen?
- Ab welcher Teilnehmerzahl möchte ich das Angebot durchführen?
- Welche weiteren laufenden Ausgaben müsste meine Tätigkeit langfristig mittragen?
- Welchen Beitrag soll sie zu meinem Lebensunterhalt, meiner Kranken- und Pflegeversicherung, Altersvorsorge und meinen Rücklagen leisten?

Die Rechnung dient einer ersten Orientierung. Der verbleibende Betrag ist noch nicht Ihr verfügbares persönliches Einkommen.

6. Wie erprobe ich meine Idee?

- Wen könnte ich nach Interesse an meinem geplanten Angebot fragen?
- Welche Einrichtung könnte als Kooperationspartner passen?
- Wie möchte ich auf das Angebot aufmerksam machen?
- Welche Rückmeldungen möchte ich nach der Durchführung einholen?
- Woran würde ich erkennen, dass ich das Angebot weiterführen oder verändern möchte?

7. Was sind meine nächsten drei Schritte?

Wählen Sie kleine Schritte, die Sie tatsächlich umsetzen können.

Meine Schritte: das werde ich tun	Bis wann?
1.	
2.	
3.	

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen ist:

Beginnen Sie mit einer überschaubaren Idee.

Erfahrungen, Rückmeldungen und Ihre eigene Entwicklung helfen Ihnen dabei, den weiteren Weg zu gestalten.