

Annett Burmester

# Wenn Dich Deine Seele auffordert, Deinen **Selbstwert** zu erkennen

Es ist mal wieder spät geworden. Abgekämpft, aber immer noch hellwach im Geiste und strotzend vor Energie komme ich nach Hause. Ich hatte einen langen stressvollen Tag und habe wieder viel bewegt für große Marken. Ich würde mich jetzt so gerne anlehnen, doch es ist keiner da, nur die Einsamkeit. Ich könnte stolz auf mich sein, komme aber gar nicht erst auf die Idee, ist es doch selbstverständlich, was ich da leiste ...

**Erkennst Du Dich wieder?**

Mir ging es viele Jahre so, bis das Jahr 2007 kam. Erfolgreich als Creative Director in der Design- und Kommunikationsbranche fragte ich mich eines Nachts: „Annett, bist Du eigentlich glücklich?“ und die Antwort war: „Nein!“. Die kam ganz tief aus mir heraus und war so klar und deutlich, dass selbst mein Verstand kaum wagte zu rebellieren. Da saß ich nun in meinem wunderschönen Loft als Perfektionistin, Kontrollfreak und Workaholic. All das, was ich mir jahrelang aufgebaut hatte, was ich dachte, dass es so sein muss und wofür ich so viel getan hatte, drohte wie ein Kartenhaus zusammen zu fallen.

**Damals wusste ich noch nicht, dass ich reif für ein neues Level in meinem Leben war.**

Du kannst Dir vorstellen, dass die aufkommen Gedanken mich nicht mehr in Ruhe ließen. Immer wieder tauchte die Frage nach dem Sinn und meinem WARUM ich auf dieser Welt bin auf. Dieses Gefühl, da wartet noch so viel mehr auf mich in meinem Leben wurde immer stärker. Das wollte ich klären und beschloss etwas für mich zu tun. Ich gönnte mir eine Auszeit und ging allein nach Kapstadt, Südafrika. Einfach mal raus aus der Mühle und weit weg aus meiner Komfortzone, an den für mich schönsten Ort auf dieser Welt. Eine der besten und mutigsten Entscheidungen meines Lebens und eins der größten Geschenke, die ich mir machen konnte. Ein Jahr wollte ich bleiben, fast fünf sind es geworden.

**Ob ich Angst hatte?** Nee, irgendwie nicht. Mulmig war mir natürlich schon und so richtig bewusst, wurde mir das alles erst viel später. Auszusteigen, um seiner Intuition zu folgen, hat 2007 niemand verstanden. Man hörte auf seinen Verstand und ich bekam ganz schön Gegenwind. Warum ich mich trotzdem getraut habe, war dieses tiefe Wissen, dass ich es tun muss. Heute weiß ich, das gab mir meine Seele.

Weißt Du, was mir eher Angst machte? Die viele Zeit, die ich auf einmal hatte, als ich zur Ruhe kam. Ehrlich gesagt, ich wusste gar nicht, wie ich damit umgehen sollte. So saß ich nun in Kapstadt ohne „richtige“ Aufgabe und fühlte mich auf einmal wertlos. Eine unbewusste innere Überzeugung „nur wer viel leistet, ist etwas wert“ kam hoch und flog mir aber so was von um die Ohren. Ich bestrafte mich mit einem Glaubenssatz von dessen Existenz ich damals noch gar nichts wusste.

Zum Glück hatte ich meine Mission „Glücklich werden“ in die ich mich stürzen konnte. Ich startete meinen Change For Happiness und richtete meinen Fokus dementsprechend aus. Und wie das so ist, zog ich nun die Dinge in mein Leben, die mir dabei halfen.

Ich fing an mich mit dem Mindset zu beschäftigen. Ich war entsetzt und fasziniert zugleich, wie sehr doch unser Unterbewusstsein mit unseren Glaubenssätzen unser Leben lenkt, welche Kraft unsere Gedanken haben und wie gering unser Selbstwert eigentlich ist. All diese blöden gesellschaftsgeprägten Überzeugungen, die ich als Kind schon gehasst habe, genau die hatte ich unbewusst übernommen und lebte danach. Zum Glück konnte ich das jetzt ändern!

In dieser Zeit entdeckte ich noch mehr, die Selbstliebe mit einer Übung, die entscheidend für meinen Touring-Point war. Ich sollte mich vor den Spiegel stellen, mir tief in die Augen schauen und zu mir sagen: „Annett, ich liebe Dich.“ Och, dachte ich, das ist ja easy peasy, was soll das schon bringen und dann passiertes es. Ich weiß es noch wie heute, als ich das zu mir sagte, brach es förmlich aus mir heraus und Tränen liefen mir über mein Gesicht. Mir wurde bewusst, dass ich mich vergessen hatte auf meiner Karriereleiter, Erfolgs- und Überholspur ... das Wertvollste in meinem Leben.



2007 auf meinem Weg nach Kapstadt

“Das Wertvollste in  
Deinem Leben  
bist Du.”



Überleg mal, ohne uns würde es unser Leben gar nicht geben. Wir sind VIPs. Und was machen wir? Wir sind unsere größten Kritiker und hauen gnadenlos auf uns rum, anstatt uns zu loben und stolz auf uns zu sein. Es war wirklich erschreckend zu erkennen, wie hart ich all die Jahre mit mir umgegangen bin, wie viel Liebe ich in meine Arbeit und in meine Designs steckte, aber nicht in mich.

**Diese Erkenntnisse änderten alles, wie Du Dir denken kannst. Ich begann mir von nun an mehr Wertschätzung und Achtsamkeit zu schenken. Ich lernte mein inneres Kind kennen, mir zu vergeben und mich zu lieben. Das half mir mich von dem Druck „immer perfekt sein zu wollen“ zu lösen.**

Fehler und Scheitern empfand ich nicht mehr als Weltuntergang, sondern als Herausforderung, um zu lernen, zu wachsen und zu reifen, ein neues Level im Leben zu erreichen. Ich stellte mein Mindset auf „pro Annett“ und befreite mich von diesen Erwartungen „wie man sein soll“ und unnötigen Limitierungen. Ich erkannte meinen Selbstwert und dass ich keine Selbstverständlichkeit bin, sondern ein Geschenk. Ich stärkte mich von innen!

Es war ein völlig neues Lebensgefühl, das noch so viel mehr bewirkte. Nach 20 Jahren Single-Dasein kam mein Traummann in mein Leben. Ich entwickelte und publizierte Meine Selbstliebe-Karten „Enni weiß, wie es geht“.



Ich schloss sogar Freundschaft mit der Spiritualität, weil sie mich von ihren Möglichkeiten überzeugte und unterstützte endlich ich sein zu dürfen. Durch sie lernte ich meine Seele kennen, die mir das Tor zu meinem vollen Potenzial öffnete. Ich erkannte mein WARUM ich auf dieser Welt bin, entdeckte meine Einzigartigkeit und ganz besondere Gabe. Ich war nun in der Lage mein Leben nach meinen Herzenswünschen zu gestalten und zu führen, denn unser Herz ist das Sprachrohr unserer Seele. Ich fand meine neue Lebensaufgabe und Berufung. Ich wurde vom Creative Director zum Soul Director ®.

**Anfang 2012 kam ich wieder zurück nach Hamburg und gründete Soul Directors Club ®.**

Seitdem helfe ich als Soul Coach & Channel anderen Power-Frauen in ihrem Leben anzukommen, um befreit, selbstbestimmt, authentisch, erfüllt und glücklich ihre Einzigartigkeit im Einklang mit ihrer Seele zu leben.

**Heute kann ich meiner Seele nur dafür danken, mich herausgefordert zu haben, zu erkennen, wie wichtig und wertvoll ich bin und was alles in mir steckt.**

Gerade solche Erfahrungen, wo wir ins Stolpern geraten und scheitern gehören zu den wichtigsten unseres Lebens.

Sie sind nichts anderes als der Aufruf, unseren Selbstwert zu erkennen, uns unserer einzigartigen Fähigkeiten und ungeahnten Möglichkeiten bewusst zu werden, um diese zu nutzen. Das hilft uns in unsere Kraft zu gehen und wahre Größe zu leben, unser WARUM wir auf dieser Welt sind. Ich weiß, nicht immer einfach und auch nicht immer gleich erkennbar.

Herausgefordert werden wir immer wieder und die Meisterschaft im Aufstehen, die haben wir schon längst absolviert, damals als wir laufen lernten. Wichtig ist, dass wir nicht aufgeben, sondern uns ermöglichen an uns glauben, dass wir uns mit Menschen umgeben, die das auch tun und dass wir verstehen, dass unser Leben nicht gegen uns ist.

**Vergiss nie: Das Wertvollste in Deinem Leben bist Du. Du bist etwas ganz Besonderes, der VIP.**

**Auf unsere Einzigartigkeit!**

Alles Liebe,  
Deine Annett Burmester



1967 - Geburt: Hamburg  
1993 - Studium Armgartstraße: Dipl. Designerin  
1993 – 2000 Junior Art Director - Creative Director in der Design- und Kommunikationsbranche

Seit 2000 Selbstständig: Creative Director im Corporate und Packaging Design

2007 – 2012 Ausstieg: Kapstadt

Seit 2012  
Selbstständig: Soul Director®, Coach & Channel  
Gründerin: Soul Directors Club®

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

#### KUNDEN, AGENTUREN & BRANDS

Peter Schmidt Group / Landor / The Brand Union / Interbrand  
Zintzmeyer & Lux / Scholz & Friends / Syndicate / Springer & Jacoby / TBWA / McCann Erickson / Ropelius / Futurebrand / For Sale Digital / D-Sign / König & Engländer / Economia / Delikatessen / Hajek Designpartners / Lothar Böhm / Grey Healthcare / Ludus Heise / Niegro Passanger Mineralquellen / Interbrand Sampson / Menori Design / Albertson Markenbande / Tom Tailor / Unilever / Werner & Mertz / Henkel / Philadelphia / Miracoli / Milka / Mondamin / Kraft Foods / Kellogg's / Homann Feinkost / Landliebe / Weihenstephan / Twix / Slimoni / Frosta / Schwartau / Corry / Schwartau Extra / Frutissima / Zentis / Hero / Bonduelle / Josy's / Ferrero / Bahlsen / Hachez / Feodora / Gubar / Danone / Volvic / Evian / Valser Mineralquellen Schweiz / Georgia / Eckes / DEK / Coop / Dr. Oetker Pizza / Berentzen / Allegra Passanger Mineralquellen / Melitta / DEK / Sidroga / Seagram / Eckes Edelkirsch / MonCherie / Hanseatische Brauerei Rostock / Berentzen / Tchibo / Wellins Brauerei / Wrigley's / Balea / Reemtsma / Peter Stuyvesant / R1 / Davidoff / B&W / Dunhill / JT International / Camel / Unilever / Langnese-Iglo / Du Darfst / Dove / Bonaqua / Gehe Apotheken / Frisch / dm / Reckitt & Coleman / Procter & Gamble / Sagrotan / Always / Beiersdorf / Hansaplast-Elastoplast / Nivea / Tesa / Labello / Bognar / Juvena / Henkel / Persil / Schwarzkopf / Cosmopolitan Cosmetics / Babor Cosmetics / Closed / Tom Tailor / Sega / Remington / Bertelsmann / Gebr. Heinemann / Sennheiser / Siemens / Gigaset / Osram / Got2Be / Doc Morris / Chocolaterie Beluga / Lid / Frisch / Sidroga / Voelkel / Weidagluck / Meggle / Promo Doro / Stillwerk / Coca Cola / Exquisa / Du darfst / Hansano / Dr. Oetker / Arla / Mibelle Group Cosmetic / Schwarzkopf Professional / Wella / SP / L'Oréal / Wiberg / Juchheim / Guhl / ...

#### AWARDS

IF Product Design Award 2003 / IF  
Communication Design Award 2007 GOLD / Red  
dot design award 2007



3

# Gewinne Selbstwert!

Meine Selbstliebe-Karten „Enni weiß, wie es geht.“

**Du möchtest in Dein erfülltes und glückliches Leben starten?**

Dann hast Du jetzt die Chance 1 von 3 wundervollen Selbstliebe-Karten-Sets „Enni weiß, wie es geht.“ zu gewinnen.

Dafür schreibe mir eine persönliche Mail und erzähle mir Dein WARUM.

**Teilnahmeschluss: 15.11.2018**

Ich freue mich darauf,  
Deine Annett Burmester

[coach@souldirectorsclub.com](mailto:coach@souldirectorsclub.com)



Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahre mit einem Wohnsitz in Deutschland. Der Gewinn kann nicht bar ausgezahlt oder durch ein anderes Produkt eingetauscht werden. Eine Mehrfachteilnahme ist nicht zulässig. Die Gewinner werden nach dem Zufallsprinzip ermittelt und per E-Mail benachrichtigt mit der Bitte uns die Versandadresse (innerhalb Deutschlands) zuzusenden. Ist es nicht möglich, den Gewinnern ihr Gewinn innerhalb von 14 Tagen zuzustellen, werden neue Gewinner gelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnehmer dieser Verlosung willigen ein, dass die personenbezogenen Daten (Name, E-Mail Adresse, Versandadresse) von uns zum Zwecke der Ziehung sowie Benachrichtigung der Gewinner verwendet werden und dass die Teilnahme freiwillig ist. Auf Wunsch werden die Daten jederzeit gelöscht (DSGVO).