

Durchstarten mit „den“ ätherischen Ölen

Grundlagen Network Marketing
und Basiswissen Verwendung
von ätherischen Ölen

Brigitte Nolting



Leseprobe

Durchstarten mit „den“ ätherischen Ölen

Basiswissen zur Verwendung
von ätherischen Ölen und
Grundlagen Network Marketing

Brigitte Nolting

Unabhängige Vertriebspartnerin von Young Living

Vorwort	7
Prolog	11
Teil 1 Die Geschäftsmöglichkeit	
Das Geschäftsmodell Network-Marketing / MLM	17
Teil 2 Warum ätherische Öle	
Warum ätherische Öle von Young Living?	35
Teil 3 Alles über ätherische Öle	
3.1. Geschichte der ätherischen Öle	39
3.2. Aus welchen Pflanzenteilen ätherische Öle gewonnen werden	41
3.3. Wie ätherisches Öl destilliert wird	43
3.4. Saat-zu-Siegel-Prozess	44
3.4.1. Saatgut und Bodenbeschaffenheit	45
3.4.2. Erntezeitpunkt und Transport der Pflanzen	46
3.4.3. Destillation und Qualitätsprüfung	47
3.5. Bio-Zertifikate oder Bio-Siegel	49
3.6. Was sind fraktionierte Öle?	52
3.7. Preis der ätherischen Öle	53

3.8.	Verfügbarkeit der ätherischen Öle	55
3.9.	Anwendung von ätherischen Ölen	56
3.10.	Der sichere Umgang mit ätherischen Ölen	59

Teil 4 Die Öle im Starterset

4.1.	Zitrone	65
4.2.	Weihrauch	69
4.3.	Stress Away	71
4.4.	R.C.	74
4.5.	Purification / Reinigung	79
4.6.	Pfefferminze	84
4.7.	PanAway	87
4.8.	Orange	90
4.9.	Lavendel	92
4.10.	DiGize	97
4.11.	Die Diebe / Thieves	101
4.12.	Copaiba	105
4.13.	Wolfsbeeren und NingXia Red	109

Teil 5 Rezepte mit den ätherischen Ölen aus dem Starterset

5.1.	Ätherische Öle in der Küche	116
5.2.	Haushalts-Reiniger und Pflegetipps	130
5.3.	Körperpflege	134
5.4.	Tier-Gesundheit erhalten	142
5.5.	Sonstige Rezepte	148

Buchempfehlungen	151
-------------------------	-----

Vorwort

Ich freue mich sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst, denn ätherische Öle in Verbindung mit der Geschäftsmöglichkeit Network Marketing sind eine großartige Sache.

Die Begeisterung für die ätherischen Öle und ihre Verwendungsmöglichkeiten lässt leider viele vergessen, dass Young Living auch ein Network Marketing Unternehmen ist.

Deshalb habe ich mich entschlossen, in dieses Buch gleich am Anfang ein längeres Kapitel über Network Marketing aufzunehmen. Network Marketing, auch Multi-Level-Marketing genannt (im folgenden MLM), ist eine geniale Möglichkeit, mit der jeder, der beharrlich dabei bleibt und sich nicht von Rückschlägen und Widrigkeiten beeindrucken oder gar stoppen lässt, ein Einkommen erzielen kann, das seine kühnsten Träume übersteigt. Auch wenn du dir nur ein „Zubrot“ für die kleinen Extras im Leben dazuverdienen möchtest, ist MLM eine sehr gute Wahl.

Aus diesem Grund habe ich das Kapitel über Network Marketing (MLM) an den Anfang gestellt.

Es ist mir sehr schwer gefallen, dieses Buch nur mit Text zu füllen, denn es gibt so viele wunderbare Zeichnungen und Fotos von den ölliefernden Pflanzen, von Lavendel- und Immortellen-Feldern, von riesigen Muskatellersalbei-Feldern mit den Bergen von Idaho im Hintergrund, von Destillieranlagen und von großartigen Veranstaltungen.

Aber jedes farbige Bild und jede farbige Grafik in einem Buch erhöhen die Druckkosten erheblich und es war mir

wichtig, dass das Buch in einem preislichen Rahmen bleibt, den sich jeder neue „Öl-Junkie“ leisten kann. Denn gerade am Anfang, wenn man mit dem Öle-MLM-Business startet, sind die Ausgaben oft größer als die Einnahmen.

Ich möchte dich anregen, dieses Buch auch als Arbeitsbuch zu nutzen und habe deshalb ab und zu eine Seite leer gelassen für deine Notizen.

Ganz herzlich möchte ich hier allen danken, die mich inspiriert und mich mit Informationen versorgt haben. Und die mich gefragt und mir somit gezeigt haben, wo „der Schuh drückt“. Die ihr Wissen in Büchern, in den Sozialen Medien und auf Veranstaltungen großzügig geteilt haben und teilen. Wenn ich das zuordnen konnte, sind diese Quellen im Buch in den Fußnoten erwähnt. Ich empfehle jedem, sich auch auf US-Fanseiten von Leadern umzusehen, dort bekommt man viele wichtige und interessante Informationen, die oft eine Weile brauchen, um in Europa anzukommen.

Wenn du dich bei YL registrierst ist es völlig egal, ob du die Öle nur für dich und deine Familie verwenden und günstig einkaufen willst. Oder ob du als alleinerziehende Mutter von Kleinkindern einen Nebenverdienst bei freier Zeiteinteilung brauchst. Vielleicht willst du die Öle in deiner Gesundheits-Praxis verwenden und mit Öle-Info-Abenden deine Kunden binden. Oder du suchst einfach nur eine neue Herausforderung. Vielleicht hast du sogar ein erfolgreiches Geschäft, das dir aber überhaupt keine Zeit lässt für deine Familie, Freunde und deine Hobbies.

Wenn du also persönliche und finanzielle Freiheit suchst, bist du mit MLM auf dem richtigen Weg: Jeder startet am gleichen Punkt und am besten mit einem der Startersets.

Prolog

*Es liegt ein eigener Zauber darin,
wenn man einen kleinen Samen
zu einer großen Pflanze heranwachsen sieht.
Und mit derselben Liebe,
mit der wir die Samen für
unsere ätherischen Öle aussäen,
veredeln wir auch die vollwertigen Rohstoffe
unserer Wellnessprodukte zur Förderung größtmöglicher
geistiger und körperlicher Gesundheit.*
D. Gary Young, Gründer von Young Living

1965 habe ich eine Ausbildung in einer Apotheke in Norddeutschland begonnen und viele Jahre in Apotheken gearbeitet, seitdem lassen mich Kräuter, Heilpflanzen und natürlich ihre Essenzen nicht mehr los. Ätherische Öle faszinieren mich also schon seit Jahrzehnten. Auch wenn ich sie zwischendurch immer mal wieder etwas vernachlässigt habe, haben sie meinen Alltag regelmäßig, zuverlässig und gut duftend begleitet. Und mich vor allem bei allen Herausforderungen im Leben unterstützt und im Gleichgewicht gehalten.

Wir Menschen haben es unglaublichen zehn bis dreißig Millionen¹ Riechzellen in bestimmten Regionen der Nasenschleimhaut zu verdanken, dass wir eine Vielzahl von Gerüchen aufnehmen und unterscheiden können.

1 Ein Hund hat etwa 250 Millionen Riechzellen.

Riechzellen können sich im Gegensatz zu vielen anderen Nervenzellen regenerieren, sie erneuern sich ca. alle vier Monate. Düfte sind ein sehr guter Stimulus für Riechzellen, die schneller wachsen und mehr Rezeptoren ausbilden, wenn man morgens und abends an verschiedenen Düften riecht.

Der Geruchssinn ist für Tiere und Menschen von großer Bedeutung, das zeigen auch Redensarten wie „Das stinkt zum Himmel“, „Gehe immer der Nase nach“, „Ich kann ihn nicht riechen“ oder „Ich kann ihn gut riechen“, „Das stinkt mir“, jemanden „beschnuppern“, den „Braten riechen“ oder „sich eine goldene Nase verdienen“.

Tiere wittern mithilfe ihrer Nase Freund, Feind, Gefahren aller Art, Nahrung bzw. Beute. Menschen nutzen beispielsweise die Nase, um verdorbene Nahrungsmittel zu identifizieren. Denn die Riechfunktion ist eng mit dem unbewußt arbeitenden (vegetativen) Nervensystem verbunden und bei lecker riechenden Nahrungsmitteln „läuft uns das Wasser im Munde zusammen“, während beim Geruch von verdorbenem Essen Brechreiz ausgelöst werden kann.

Und die Synchronisation des Menstruationszyklus von in Gemeinschaft lebenden Frauen beruht ebenfalls auf unbewußten Geruchswahrnehmungen.

Auch die Partnersuche findet nicht nur über das äußere Erscheinungsbild statt. Einen wesentlichen Einfluss darauf, wen wir als Partner wählen, haben die Pheromone. Das sind duftende Botenstoffe, die bewirken, dass wir einen Partner/eine Partnerin mit Genen aussuchen, die unseren nicht ähnlich sind. Also vielleicht einen Lebens-Partner, der überhaupt nicht in unser „optisches Beuteschema“ passt, aber den wir „gut riechen können“.

Denn je unterschiedlicher die Erbanlagen der Eltern sind, desto stärker und gesünder ist das Immunsystem der Kinder². Das „weiß“ unsere Nase bzw. unser Geruchssinn.

Inzwischen gibt es auch das Berufsbild des „Air Designers“, der sogenannte „Corporate Smells“ für Marken und Unternehmen entwickelt. Es werden immer häufiger Düfte in Verkaufsräumen eingesetzt, um Kunden in gute Laune und damit in „Kaufstimmung“ zu versetzen. In Zahnarztpraxen werden oft Düfte (Lavendel, Orange) eingesetzt, um Angst-Patienten zu entspannen.

Der Geruchssinn ist der einzige unter unseren fünf Sinnen, der direkt mit dem limbischen System verbunden ist, dem Kontrollzentrum für unsere Emotionen. Der Geruch eines speziellen Duftes kann in uns Erinnerungen wecken, derer wir uns gar nicht mehr bewußt sind.

Ein Beispiel: Kürzlich war mein Patenkind bei mir, der junge Mann ist jetzt Mitte zwanzig. Als er noch in den Kindergarten ging, habe ich ihn oft mittags mit dem Auto abgeholt, wenn seine Mutter gearbeitet hat. Als er kürzlich bei mir war und wir in die Tiefgarage gingen, zog er genüßlich die Luft ein und sagte: „Brigitte, wenn ich das rieche denke ich immer an Erdbeereis!“ Ich war verblüfft, denn ich roch nur Abgase, Betonstaub, altes Motoröl, Benzin, Tiefgarage eben. Aber er erinnerte mich „Wenn du mich abgeholt hast sind wir aus der Tiefgarage immer in deinen Keller gegangen und du hast aus der Gefriertruhe ein Erdbeereis für mich geholt.“

Und so wurde bei ihm im limbischen System der Geruch von Abgasen und Beton mit dem Duft von Erdbeereis und schönen Erinnerungen verknüpft.

2 Dr. Claus Wedekind u.a., Universität Bern, hier: MHC-dependent mate preferences in humans.

So geht es vielen Menschen: Manche hassen Lavendel, weil die unbeliebte Großmutter immer danach roch. Ich selbst habe beispielsweise lange gebraucht, um den Duft des Dills wieder zu mögen, weil ich als Kind bei einer sehr strengen Tante immer matschige Semmelknödel mit dicklicher weißer Dillsoße essen musste. Ich fand, die Knödel mit Soße sahen aus wie Erbrochenes. So wurde der Duft von Dill bei mir mit Ekelgefühl verbunden.

Das Inhalieren von ätherischen Ölen kann also tiefgreifende positive Auswirkungen auf Körper und Seele haben. Denn das limbische System ist direkt mit den Gehirnregionen verbunden, die Atmung, Gedächtnis, Herzfrequenz, Blutdruck, Stresslevel und den Hormonhaushalt kontrollieren.

Kürzlich las ich irgendwo diesen sehr wahren Satz:

„Düfte schleichen sich unbemerkt in unser Unterbewußtsein, sie wecken dort Erinnerungen in Form von Bildern, akustischen Erinnerungen und Gefühlen.“

Ätherische Öle können für uns also „Duftbrücken zum Unterbewußtsein“ sein.

Das machen sich auch Schamanen und Heiler in vielen Naturvölkern zunutze, in deren Ritualen und Trance-Tänzen das Inhalieren von Kräutern als Essenz oder Rauch eine wichtige Rolle spielt.

Ich selbst habe viele spannende Erfahrungen mit ätherischen Ölen gemacht und möchte diese Öle nicht mehr missen, sie haben einen festen Platz in meinem Alltag.

Inzwischen verwende ich nur noch die ätherischen Öle von Young Living (nachfolgend immer YL genannt), warum das so ist, erfährst du in den nachstehenden Kapiteln.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern ganz viel Freude bei der Nutzung der wunderbaren Öle. Und wenn ihr euch ein erfolgreiches Team und ein großartiges Unternehmen aufbauen wollt, wünsche ich euch von ganzem Herzen viel Erfolg und Spaß dabei, die Öle in jeden Haushalt zu bringen!

Teil 1

Das Geschäftsmodell Network-Marketing / MLM

Network-Marketing, auch Multi-Level-Marketing (im folgenden Text MLM), ist eine unternehmerische, selbstständige Tätigkeit, also ein Beruf, in dem man arbeiten muss, wenn man Geld verdienen will. Hierin unterscheidet MLM sich nicht von anderen Berufen. Wenn man anfängt, muss man viel lernen und viel arbeiten, auch das ist in allen Berufen so.

Lass dich nicht verunsichern, wenn nahestehende Menschen dich warnen, weil sie meinen, dass MLM etwas Unseriöses, ja sogar Illegales ist.

MLM ist eine längst anerkannte Form des Direktvertriebs, einige Industrie- und Handels-Kammern bieten sogar Fortbildungen dazu an. MLM ist also mit Sicherheit eine seriöse Geschäftsmöglichkeit für gesetzestreue Menschen.

MLM ist aber **kein** Patentrezept, um möglichst schnell und ohne Einsatz von Zeit und Energie reich zu werden. Auch wenn es Menschen gibt, die das versprechen. Ein „Schnell-reich-werden-ohne-Mühe“-Programm gibt es meines Wissens nach nicht, auch Poker oder Lotto bieten keine Garantie für dauerhaften Wohlstand.

Für unternehmerisch denkende Menschen ist MLM eine großartige Gelegenheit. Wenn du bereit bist „die Ärmel hoch zu krepeln“ und aktiv, kreativ, mit Ausdauer, Freude, Begeisterung und Durchhaltevermögen dein Wissen zu teilen, dann bleibt der Erfolg nicht aus!

Die Vorteile eines Geschäftsaufbaus mit MLM sind:

- es ist nur eine sehr geringe Anfangsinvestition nötig
- du kannst von zuhause aus arbeiten
- und dir deine Zeit frei einteilen
- du kannst erfolgreich werden, indem du anderen Menschen zum Erfolg verhilfst, das macht großen Spaß
- du kannst gemeinsam mit Familienmitgliedern ein Unternehmen aufbauen, das motiviert zusätzlich
- du kannst dir die Menschen aussuchen, mit denen du arbeiten möchtest
- du hast genügend Zeit für ein glückliches Familienleben
- und du hast vor allem die Möglichkeit eines unlimitierten Einkommens.

Der richtige Start

Egal, welche Pläne du mit YL hast, ein Start mit einem Starterset ist unbedingt empfehlenswert. Aber es ist keine Pflicht, du kannst auch zum Kennenlernen zwei oder drei Öle oder andere Produkte bestellen.

Bei YL gibt es keine Einschreibe- oder Registrierungsgebühren und auch keine Mindestabnahmemenge bei der ersten Bestellung. Das ist wichtig für alle, die mit einem geringen Budget starten wollen.

Grundsätzlich gibt es für dich drei Möglichkeiten, wenn du dich als Vertriebspartnerin eingetragen hast:

A. Einkauf für den Eigenbedarf

Wenn du dich bei YL als Vertriebspartnerin eingetragen hast, kannst du alle Produkte zum Großhandelspreis einkaufen. Du kannst, wann immer du möchtest, eine Einzelbestellung aufgeben oder du kannst dich für eine monatliche Abolieferung entscheiden. Ich empfehle immer das Abo (das du jederzeit kündigen kannst), denn dann kommst du in den Genuss von vielen weiteren Vergünstigungen wie z.B. monatliche Bonus-Punkte und Promotion-Angebote.

B. Nebenverdienst

Die meisten Vertriebspartner, die mit MLM Geld verdienen möchten, fangen nebenberuflich an.

Sehr oft mit dem Verkauf von Produkten auf Home-Partys oder mit DIY-Workshops, in denen Körperpflege- oder Haushaltsreinigungs-Produkte hergestellt werden.

Wenn du das regelmäßig machst, kannst du einen interessanten Nebenverdienst erwirtschaften. Zum einen mit dem Verkauf von Produkten und mit der Gebühr von den Teilnehmern an den Workshops. Zum anderen werden sich auch Menschen finden, die ebenfalls an einem Nebenverdienst interessiert sind und sich als Vertriebspartner in deinem Team eintragen. Von den Umsätzen, die diese Menschen dann machen, bekommst du Provisionen von YL.

Wenn die Qualität der Produkte und dein Nebenverdienst dich begeistern und/oder sich die Umstände verändern, z.B. durch Arbeitslosigkeit oder andere persönliche Ereignisse, wird aus der Nebentätigkeit manchmal ein Hauptberuf.

Ähnlich ist es auch mir gegangen. Ich habe 1998 einer Freundin ein Set Hautpflege-Produkte abgekauft, weil ich sie in ihren neuen Geschäft unterstützen wollte. Ich war von den Produkte sehr begeistert und wollte sie zukünftig nur für mich persönlich günstig einkaufen. Wie das dann genau weiterging, steht in meinem Buch³.

C. Network Marketing als Hauptberuf

Wenn du dich entscheidest, Network Marketing als Hauptberuf auszuüben, solltest du genau so vorgehen, wie du es bei jeder anderen Berufstätigkeit auch tatest. Also eine Ausbildung machen! Bereit sein, zu lernen und dich fortbilden.

Den meisten Menschen, die sich für MLM entschließen, ist das nicht klar. Sie hoffen, ganz schnell ein paar Menschen zu finden, die für sie ein großes Team aufbauen. Sie träumen davon, für den Erfolg von anderen bezahlt zu werden. Am besten ohne selbst einen Finger dafür zu rühren.

Aber so funktioniert das nicht! Und deshalb scheitern viele früh und geben nach wenigen Wochen auf. Sie argumentieren, sie hätten es ernsthaft versucht, aber es hat einfach nicht geklappt.

Versuche ohne Wissen und Ausbildung sind zum Scheitern verurteilt. Das machst du ja auch in keinem anderen Beruf. Oder kennst du jemanden, der gesagt hat: *„Ich habe gehört, als Rechtsanwalt kann man wahnsinnig viel Geld verdienen. Ich versuche jetzt mal, als Rechtsanwalt zu arbeiten“*.

3 Brigitte Nolting, Mach dich auf den Weg, Ein autobiografischer Ratgeber, S. 96 ff.

Wichtig ist auch zu wissen, dass niemand „für dich“ arbeiten wird. Menschen kommen in dein Team, weil sie mit deiner Unterstützung ein Geschäft aufbauen wollen. Also wirst erst einmal du „für sie“ arbeiten und ihnen beim Aufbau eines Teams helfen, das dich dann erfolgreicher macht.

Der wichtigste Tipp: MLM lebt vom Duplizieren!

Deine neue downline sieht, was du machst. Wenn du nichts tust und kein System hast, das duplizierbar ist, wird dein Teamaufbau bald scheitern. Denn deine downline macht auch nichts wenn du nichts tust. Die Menschen machen das nach was sie sehen!

Ab und zu hört man zwar Geschichten, dass jemand Glück gehabt und eine neu eingetragene Geschäftspartnerin im Handumdrehen eine riesengroße Gruppe aufgebaut hat. Aber das passiert so häufig wie sechs Richtige im Lotto und es ist nicht duplizierbar.

Also frage dich ehrlich:

- Will ich wirklich ernsthaft diesen Beruf ergreifen?
- Warum will ich das, was verspreche ich mir davon?
- Bin ich bereit, Neues zu lernen und mich ständig fortzubilden?
- Bin ich bereit, an meiner Persönlichkeitsentwicklung zu arbeiten, um eine gute Führungskraft zu werden?

Wenn du das alles willst und weißt, warum du das willst, ist der nächste Schritt die Auswahl des richtigen MLM-Unternehmens. Da du dieses Buch liest, gehe ich davon aus, dass du dich bereits für YL entschieden hast. Damit hast du schon eine Menge richtig gemacht.

YL hat Produkte, die verbraucht werden, sie werden also jeden Monat nachbestellt. YL hat auch einen außerordentlich fairen Vergütungsplan. Meiner Meinung nach ist er zur Zeit der beste, denn neue Vertriebspartner bekommen auch schon nennenswerte Provisionen, wenn ihr Team noch sehr klein ist.

Jeden Monat gibt es besondere Angebote, entweder zu einem vergünstigten Preis oder als Zugabe ab einem bestimmten Monatsumsatz. Oder als Geschenk für regelmäßigen Umsatz.

Es gibt regelmäßig großartige Incentive-Reisen und außerdem können YL-Vertriebspartner an der Ernte der ölliefernden Pflanzen teilnehmen, beispielsweise an der Lavendelernte in Frankreich, an der Rosenernte in Bulgarien oder im Winter an der Ernte der Fichtenspitzen in den Bergen von Idaho.

Wie kannst du im MLM erfolgreich werden?

Wenn du dir Menschen ansiehst, die im MLM extrem erfolgreich sind, wirst du feststellen, dass diese Menschen einige Merkmale gemeinsam haben. Diese Merkmale sind Voraussetzung für einen langfristigen Geschäftserfolg im MLM.

- Diese sehr erfolgreichen Menschen sind Träumer und Visionäre, sie nehmen an der allgemeinen Schwarzmalerei nicht teil. Sie sehen die Chancen und messen den Herausforderungen kein zu großes Gewicht bei. Sie sind verbunden mit der Idee einer friedlichen Welt und der Großartigkeit, die wir alle in uns tragen.

- Sie sind kritische Denker und Querdenker. Sie folgen nicht der Herde, sondern nutzen ihr eigenes Urteilsvermögen. Sie sind neugierig und auch bereit, ihre tief verwurzelten Überzeugungen anzuzweifeln und eventuell durch neue zu ersetzen, wenn sie einer genauen Überprüfung nicht standhalten.
- Professionelle Networker begrüßen Herausforderungen, Wachstum und Abenteuer. Sie freuen sich darüber, anderen helfen zu können während sie sich selbst helfen. Sie lieben was sie tun und erwarten weder schnellen Reichtum noch lange faule Wochenenden. Sie haben herausgefunden, wie man die Arbeit und das Privatleben in Balance hält.
- Erfolgreiche Networker haben eine leidenschaftliche Begeisterung für lebenslanges Lernen. Sie nehmen sich jeden Tag Zeit für die eigene Weiterentwicklung, sei es durch Bücher, Videos, Coachings, Online- oder Präsenzseminare - das Medium spielt keine Rolle. Sie wissen: Nur wenn sie sich selbst und ihr Verhalten verändern, können sie auch die Welt positiv beeinflussen. Alles was sie tun und vorleben, hat Wirkung auf andere, darüber sind sie sich im Klaren.
- Sie wissen, dass erfolgreiche Duplikation nicht durch ihr Verkaufstalent zustande kommt, sondern durch ihre Fähigkeit, ihr System zu lehren. Und es somit vielen anderen Menschen zu ermöglichen, durch Duplikation des Systems ebenfalls erfolgreich zu werden.
- Sie sind Führungskräfte, weil sie daran glauben, dass sie anderen helfen können und sie glauben auch daran, dass jeder Mensch mit dem Anspruch auf Wohlstand geboren wird. Auch sie wurden nicht als Führungskräfte

geboren, aber sie haben gelernt, dass sie selbst umso erfolgreicher werden, wenn sie anderen Menschen helfen, sich weiter zu entwickeln und ebenfalls erfolgreich zu werden.

Was davon trifft auf dich zu?

- Bist du neugierig, lernst du gerne Neues?
- Bist du bereit, deine bisher gelernten Glaubenssätze infrage zu stellen?
- Begeistert dich die Idee, anderen Menschen zum Erfolg zu verhelfen? Und dabei Wohlstand für dich und die anderen zu erreichen?
- Und am Anfang sehr viel Zeit und Energie in den Aufbau zu stecken?

Dann suche dir einen Sponsor, wenn du noch keinen hast.

Wähle ihn nach den gleichen Maßstäben aus, die du anlegen würdest, wenn du viel Geld in ein Unternehmen investieren müsstest, also mit ihm ein Autohaus oder edles Restaurant eröffnen wolltest. Denn dieser Sponsor wird in den nächsten Jahren dein Coach und Unterstützer sein.

Er muss nicht unbedingt schon viel Geld verdienen, wichtiger ist, dass die oben genannten Punkte auf ihn zutreffen. Im MLM erfahrenere Persönlichkeiten gibt es sicher in den höheren Rängen, also Menschen, die schon das geschafft haben, was du und dein Sponsor erreichen wollen. Diese Menschen unterstützen euch jederzeit gerne beim Aufbau eines Teams.

Es wird immer wieder gesagt, dass ein Mensch mit moralischen Werten sich auf jeden Fall bei derjenigen eintragen muss, die ihm das erste Produkt dieser MLM-Firma verkauft oder ihn auf die Geschäftsmöglichkeit hingewiesen hat.

Das halte ich persönlich für unsinnig, denn es handelt sich um ein ernsthaftes Geschäft, für das du eine kompetente Ansprechpartnerin brauchst. Eine, die du magst, die du gerne um dich hast und der du uneingeschränkt vertraust.

Wenn du in einem anderen Beruf eine Ausbildungsstelle suchen würdest, würdest du sicher auch sorgfältig und fundiert auswählen, von wem du lernen willst, wen du für kompetent hältst. Und nicht einfach die erste freie Ausbildungsstelle nehmen von der du erfährst, egal, wer dich dort ausbildet.

Wichtig ist auch, dass es ein duplizierbares System gibt, dem neue Vertriebspartner problemlos folgen und es weitergeben können, völlig unabhängig von ihrer Vorbildung und ihrem Beruf.

Genauso wichtig ist es, dass du lernst, neuen Interessenten die Vorteile des Geschäfts für sie persönlich zu vermitteln. Menschen kommen nur in Bewegung, wenn sie Vorteile für sich erkennen können.

Es reicht nicht aus, dass du erklärst, dass die Produkte großartig sind, dass die Firma innovativ ist und mit der neuesten Technik arbeitet, ein Führungsteam mit internationaler Erfahrung hat usw. Das ist zwar auch wichtig, aber der Interessent hat momentan keinen Vorteil davon.

Vorteile sind beispielsweise:

- Jede, die in X Monaten den Z-Rang erreicht, wird in die USA auf den Firmensitz eingeladen oder
- nach Erreichen des X-Rangs wirst du gemeinsam mit anderen Führungskräften zu einer Incentive-Kreuzfahrt eingeladen und kannst deinen Partner mitnehmen oder
- jede, die sich registriert, kann alle Produkte für sich und die Familie zum Großhandelspreis einkaufen
- jede kann mit geringem finanziellen Einsatz ein lukratives Unternehmen aufbauen, mit nach oben unlimitiertem Einkommen.

Wenn deine Interessentin ihre Vorteile deutlich sieht ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du ein neues Mitglied in deinem Team begrüßen darfst.

Du kannst das! Auch wenn du noch nie ein Unternehmen aufgebaut hast, fang heute damit an. Trau dich!

*„Man gewinnt Kraft, Mut und Vertrauen
durch jede Erfahrung, die einen zwingt anzuhalten
und der Gefahr in's Gesicht zu sehen.
Man muss eben auch Dinge tun, von denen man glaubt
ihnen nicht gewachsen zu sein.“*

Eleanor Roosevelt

11.10.1884 - 07.11.1962 / New York

Wie du das Internet richtig nutzt

Das Internet ist eine großartige Möglichkeit, um neue Menschen kennen zu lernen, Freundschaften zu schließen und auch, um eventuell neue Vertriebspartner zu gewinnen.

Ein sehr großes Problem ist aber die Flutwelle von „MLM-Spammern“, die man überall im Internet und auf allen Plattformen antrifft. Die fremde Menschen mit unerwünschter Werbung für ihre Produkte/ihr Unternehmen vollspammen und die ein großes Ärgernis darstellen. Und die dem Ruf des Geschäftsmodells MLM leider sehr schaden.

Es wird wohl kaum jemand mit Menschen arbeiten wollen, die übergriffig und rücksichtslos sind und keinen Respekt vor anderen Menschen haben. Die außerdem ziemlich verzweifelt überkommen, da sie zu solchen Mitteln greifen, um zu versuchen, Kunden oder Geschäftspartner zu gewinnen.

Bitte überfalle niemanden, nicht auf der Strasse und nicht im Internet. Die meisten Menschen mögen das genauso wenig wie du selbst.

Online bahnt man Beziehungen genauso an wie offline, also im „richtigen Leben“. Freundlich, respektvoll und mit ehrlichem Interesse an der Gesprächspartnerin. Vertiefe diese neuen Beziehungen und irgendwann kommt, genau wie in der nicht-virtuellen Welt, ein geeigneter Zeitpunkt, um auf die Geschäftsmöglichkeit aufmerksam zu machen.

Die Plattformen wie Facebook, Instagram, Pinterest und andere bieten gute Gelegenheiten, durch wertvollen Inhalt und hilfreiche Tipps positiv auf sich aufmerksam zu machen. Dann kommen ab und zu auch Menschen auf dich zu und fragen dich, was genau du machst. Dann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, über Produkte und MLM zu sprechen.

Teil 5

Rezepte mit ätherischen Ölen aus dem Starterset

Warum ätherische Öle als Speisewürze? Die Antworten sind einfach:

- Ätherische Öle sind intensiv im Geschmack und einfach in der Anwendung,
- sie sind auf Rückstände getestet. Bitte verwende deiner Gesundheit zuliebe zum Würzen nur ätherische Öle, die als Nahrungsergänzung oder als Lebensmittel zugelassen sind,
- getrocknete Kräuter sind oft verunreinigt mit Herbiziden, Pestiziden, Staub, Steinchen etc.,
- getrocknete Kräuter verlieren relativ schnell ihr Aroma, wenn es möglich ist, besser frische oder tiefgefrorene Kräuter verwenden,
- am allerbesten: mit ätherischen Ölen würzen und mit frischen Kräutern garnieren.

Alle nachfolgenden Rezepte sind nicht allein „auf meinem Mist“ gewachsen“. Ich wurde vom YL-Blog und vielen US-Seiten und US-Blogs inspiriert, habe vieles ausprobiert, umgerechnet und angepasst. Gerne dürft ihr die Rezepte weitergeben und ich würde mich sehr freuen, wenn ihr darauf hinweist, dass ihr die Rezepte aus meinem Buch habt.

5.1. Ätherische Öle in der Küche

Wenn ich Mengen angegeben habe, sind das immer ungefähre Mengen. Sei mutig und variiere die Rezepte nach deinem persönlichen Geschmack und der Anzahl der Mit-Esser.

Ich habe hier nur Rezepte veröffentlicht, in denen die Öle aus dem Starterset verwendet werden. Es gibt natürlich unzählige weitere Möglichkeiten. Fangt an zu experimentieren, sobald ihr die anderen Öle aus der Plus-Linie habt wie z.B. Thymian, Oregano, Zimt, Kardamom und viele mehr.

Die Öle, die ich in den Koch-Rezepten und auch sonst zum inneren Gebrauch empfehle sind **immer YL Plus Öle**, die als Nahrungsergänzung zugelassen sind.

Bitte die Öle **nie direkt** in die Speisen tropfen. Wenn etwas zuviel raustropft, sind die Speisen manchmal nicht mehr genießbar, weil durch den intensiven Geschmack des Öls überwürzt.

Wenn die Speisen nur leicht „parfümiert“ werden sollen, nehme ich einen Zahnstocher aus Holz, lasse ihn sich mit ätherischem Öl vollsaugen und lasse ihn dann eine Weile in dem Gericht ziehen.

Oder ich nehme einen Löffel der Speise aus dem Topf und tropfe dort das Öl rein und rühre das dann wieder unter. Falls zu viel aus der Flasche tropft, ist nur dieser eine Löffel voll überwürzt.

Und daran denken: Ätherische Öle sind nicht wasserlöslich, in allen Gerichten wird daher ein Emulgator gebraucht in Form von Sahne, Butter oder sonstigem Fett oder Honig. Ganz wenig ist ausreichend .

Grüne Bohnen mit Zitronen-Butter

Frische grüne Bohnen, Menge nach Appetit und Familiengröße. Wasser zum Kochen bringen. Die Bohnen mit Salz und einer Prise Natron (die Bohnen garen schneller und bleiben grün) in das kochende Wasser geben.

Die Bohnen abgießen sobald sie gar aber noch bissfest sind und in eine heiße Pfanne geben. Sofort reichlich Butter dazu und einige Tropfen Zitronenöl. Gut vermengen, eventuell nachsalzen und schwarzen Pfeffer aus der Pfeffermühle drübergeben. Sofort heiß servieren.

Dazu passt gegrillter oder gedünsteter Lachs, Hühnchen oder einfach auch nur Pellkartoffeln.

Variation mit grünem Spargel: Den grünen Spargel nicht kochen, sondern in der Pfanne ein paar Minuten in Kokosnussöl oder Ghee anbraten, dann Zitronenöl oder Orangenöl dazugeben.

Gebackener Fenchel mit Ziegenkäse

4 Fenchelknollen

3 Eßl. Olivenöl mit 2 Tropfen Zitronenöl gemischt

100 gr. Ziegenkäse

2 Teel. Honig

Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 190° Grad Umluft vorheizen.

Die Fenchelknolle putzen und das untere Ende entfernen. Die Knollen in fingerdicke Scheiben schneiden und in eine

Auflaufform legen. Leicht salzen und mit dem Zitronen-
Olivenöl beträufeln. 20 Minuten im Backofen garen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden und auf dem vorge-
garten Fenchel verteilen. Mit dem Honig beträufeln.

Für weitere 15 Min. in den Backofen geben, bis der Ziegen-
käse goldbraun ist.

Mit frischem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Optional mit gehackten Walnüssen garnieren.

Kabeljau im Zucchinibett

2 Kabeljaufilets (oder Zander)

1 Zitrone

je einen kleinen Zweig Rosmarin und Thymian

2 - 3 Zucchini

ca. 10 Kirschtomaten

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl, Butter (Ghee), Salz und Pfeffer frisch aus
der Mühle.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Zitrone in Scheiben schneiden und eine Auflaufform da-
mit auslegen. Die Fischfilets drauflegen, mit etwas Olivenöl
beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ca. 12. Min. (hängt etwas von der Dicke des Fischfilets ab)
im Backofen garen.

In der Zwischenzeit die Zucchini mit einem Sparschäler in
feine Streifen schneiden und die Kirschtomaten halbieren.

Eine Pfanne mit 2 Eßl. Olivenöl erhitzen, die Knoblauchzehe häuten und in die Pfanne pressen. Die Zucchiniestreifen dazugeben und kurz durchbraten, dann die halbierten Tomaten und die Rosmarin- und Thymianzweige dazugeben. Weitere 2 - 3 Minuten braten, dann die Butter (oder Ghee) mit einem Tropfen Zitronenöl vermischen und unter das Gemüse rühren. Salzen und pfeffern und auf zwei Tellern anrichten. Die Fischfilets darauf platzieren und optional einige Parmesanflocken darauf hobeln.

Guacamole

Eine reife Avocado mit einer Gabel zerdrücken,
- eine kleine rote Zwiebel, sehr fein gehackt,
- eine Knoblauchzehe, fein gehackt oder ausgepresst,
- eine mittelgroße aromatische reife Tomate,
- 1 Teel. fein gehackte frische Petersilie,
- (optional: 1 Teelöffel saure Sahne oder Creme fraiche),
- drei bis vier Tropfen Zitronenöl,
alles gut vermischen und mit frisch gemahlenem Pfeffer,
Salz und eventl. Chilli-Pulver abschmecken.

Als Dip zu rohem Gemüse oder zu gegrilltem Hühnchen oder Fisch.