

HANNA SACHER VON HANNA SACHER

VON DER PHYSIOTHERAPEUTIN ZUR ONLINE- UNTERNEHMERIN MIT GESICHTSYOGA.

Text: Jenny Dressel | Fotos/Grafiken: Hanna Sacher und Florian Palatz



Die Investorin: Hallo Hanna, so schön, dass du in der ersten Ausgabe dabei bist. Ich kenne dich schon länger und du bist so eine tolle Inspiration für mich, dass ich mich auf unser Interview ganz besonders freue. Stell dich doch bitte vor!

Hanna: So schön, dass ich ein Teil des ersten Heftes bin. Ich bin Hanna, 28 und komme aus Vorarlberg (Österreich). Ich bin gelernte Physiotherapeutin, habe jahrelang in dem Beruf gearbeitet und bin mittlerweile Onlineunternehmerin und biete Onlinekurse zum **Gesichtsmusletraining** und zur Gesichtsstraffung an. Und weil ich es total wichtig finde, investiere ich obendrein auch noch an der Börse, damit mein Vermögen wächst.

Oh wie spannend. Lass uns doch mit deinem Business beginnen, bevor wir auf deine Investitionen zu sprechen kommen. Du bist gelernte Physiotherapeutin?

Ja genau. Nach meinem Studium habe ich mich relativ zügig auf Narbenbehandlungen nach plastischen Eingriffen spezialisiert und war nur Teilzeit angestellt. Ich bin, meines Wissens nach, die einzige Physiotherapeutin mit Spezialisierung auf Schönheits-Ops im deutschsprachigen Raum.

Und wie bist du dann zu deinem heutigen Onlinebusiness gekommen? Das war sicherlich ein großer Schritt.

So groß war der Schritt gar nicht, denn ich war seit dem ersten Arbeitsjahr parallel selbstständig, da ich bei dem stressigen Alltag in der klassischen Physiotherapie (mind. 40 Stunden in einer engen Taktung) nur schwer für mein physisches und psychisches Wohl sorgen konnte. Meine damaligen Patient/innen haben mich immer wieder nach Übungen für Zuhause, z. B. nach

einer Oberlidstraffung gefragt. Hinzu kam, dass ich selbst mit 25 bereits Stirnfalten hatte und mein **damaliger Chef** scherzhaft zu mir meinte, dass es nun Zeit für Botox wäre. Das wollte ich auf keinen Fall und so habe ich das, was ich damals im Studium gelernt habe mit meinen praktischen Erfahrungen kombiniert und im Selbstversuch an mir ausprobiert, optimiert und weiterentwickelt. **Mein Chef** war total sprachlos, als ich 2,5 Wochen später nahezu faltenfrei war. So ist das Gesichtstrainingskonzept entstanden. Meine ersten Testimonials waren meine Patient/innen, die total begeistert waren. Zu dem Zeitpunkt habe ich mich entschieden mein Gesichtstraining nur noch online anzubieten, da die Einzeltermine vor Ort zu zeitaufwendig waren. Ich wollte ein eigenes Business, welches skalierbar, orts- und zeitunabhängig ist.

Stichwort: Skalierbarkeit. Das ist in der Online-welt eines der Vorteile schlechthin, ebenso wie die Ortsunabhängigkeit. Was sind für dich die Schattenseiten im Gegensatz zur Einzelbetreuung von Kund/innen?

Die Arbeit hört plötzlich nicht mehr nach einer bestimmten Uhrzeit auf. Besonders zu Beginn war ich mit meinem Business rundum die Uhr beschäftigt. Außerdem kommt plötzlich der Faktor Vergleichbarkeit dazu. Das habe ich zuvor bei den Physiozentren nicht erlebt und nun konnte ich mich plötzlich mit Expert/innen aus der ganzen Welt vergleichen, was im schlimmsten Fall zu Minderwertigkeitskomplexen führt.

Du kommst ja aus dem Gesundheitsbereich. Wie hast du deine Skills rund um die Themen Marketing, Buchhaltung, Vertrieb etc. gelernt? Ich habe dazu Onlinekurse absolviert und Dinge einfach ausprobiert à la learning by doing, z. B. die Bedienung der ganzen Softwareprogramme.

Technikfrage: Welche 3 Tools sind für dich unverzichtbar und erleichtern dein Business?

- 1.) Notion (ideal, um im Backoffice alles zu planen wie Content- und Projektmanagement – das ist für mich überlebensnotwendig)
- 2.) Canva (damit erstelle ich Instaposts, Thumbnails für YouTube-Videos und Grafiken)
- 3.) Active Campaign (darüber verschicke ich meine Newsletter und erstelle Automationen für meine Produktlaunches)

Du bietest deinen Gesichtstrainingskurs schon zum 8. Mal an. Ist es aus deiner Sicht ratsam sich auf ein Angebot zu fokussieren oder warum hast du nicht mehr Produkte? Viele Expert/innen raten dazu sich breit aufzustellen, um eine breite Zielkundschaft zu generieren.

Für mich ist es das Gegenteil: Eine Nische bedienen mit maximal 3 Produkten. Keep it simple! Ich bin Expertin für eine Sache und möchte so wahrgenommen werden. Meine Kund/innen haben nur zwei Möglichkeiten: Kaufen oder nicht kaufen. Das ist ein klares Angebot. Bei zu viel Auswahl wird es schwer: Was soll ich nur kaufen? Und aus dieser Schwierigkeit heraus, wird dann nicht gekauft.

Du beginnst heute nochmal. Was würdest du anders machen?

Ich würde sofort professioneller mit YouTube starten, denn die Inhalte werden hier immer und immer wieder angesehen. Bei Instagram verschwindet der Post im Feed, aber Youtube ist eine Suchmaschine und der Content wird wieder angeschaut. Außerdem würde ich mir eine bessere Struktur für meine Abläufe aufbauen, z. B. vordefinierter Contentplan für Instagram oder Kursinhalte, damit ich nicht immer wieder bei 0 beginne. **Auch würde ich von Beginn an** mit einer Expertin an meinem Mindset arbeiten, um die alten Muster und Blockaden aufzulösen damit der unternehmerische Erfolg nicht durch meine eigenen Limitierungen um Kopf blockiert werden.

Der unternehmerische Erfolg hat sich bei dir definitiv eingestellt, was die steigende Anzahl deiner Kursteilnehmer/innen zeigt. Das verdiente Geld investierst du wie?

Ich begann vor 3 Jahren direkt mit dem Optionshandel. Ich hatte vorher absolut keine Berührungspunkte mit der Börse und habe bis heute **keinen ETF**. Ein Bekannter hat mir vom Optionshandel erzählt und ich fand den Gedanken sehr spannend meine Aktien zu vermieten und dafür sogenannte Prämien zu erhalten. Ich habe mich das ein halbes Jahr ganz intensiv damit beschäftigt und eine Ausbildung gebucht. Auch gerade kam ich von einer Weiterbildung, die auf Mallorca stattfand und das Thema nochmal intensiviert hat. Nachdem ich 6 Monate in einem sogenannten Musterdepot geübt habe, startete ich mit 3.000 €. Heute handele ich 250.000 € und bin unglaublich stolz darauf.

Wow, das ist ein inspirierender Weg zur Investorin! Du hast also keine klassische Anlagestrategie wie z. B. Buy & Hold, sondern handelst ausschließlich Optionen? Was hat das für Gründe?

Genau. Ich vergleiche es gerne mit einer eigenen Immobilie: Du kann selber darin wohnen (= Aktien besitzen) oder vermieten (= Optionshandel). Niemand würde auf die Idee kommen eine Immobile einfach so 20 Jahre leerstehen zu lassen und so sehe ich es bei Aktien auch: Entweder ich vermiete oder ich besitze sie. Ich habe mich für die erste Variante entschieden, da mir der Optionshandel einen kontinuierlichen Cashflow beschert.

Der Optionshandel ist eine tolle Möglichkeit, um sein Geld mit wenig Zeitaufwand zu vermehren. Aus deiner Erfahrung heraus: Was sind die Voraussetzungen, um damit zu starten?

Ich muss wirklich sagen: Es ist für jede/n machbar. Ich hatte gar keine Ahnung von der Börse und bin direkt mit den Optionen gestartet. Es braucht aber wirklich viel Einsatz und Motivation, um es richtig zu lernen. Bevor man überhaupt nur einen Cent in Optionen steckt, sollte man sich zwingend bei Profis ausbilden lassen, die selber langjährige Erfahrungen haben. Es gilt sich Wissen z. B. über Indikatoren und Charttechnik anzueignen. Das bedeutet, dass man zuerst monetär in Vorleistung geht, bevor man das erste Geld mit Optionen verdient. Ich habe erkannt, dass auch das Mindset und die eigene Geldeinstellung eine große Rolle.

Der Optionshandel bietet fantastische Möglichkeiten, aber man kann nicht erwarten, dass man von heute auf morgen alles kann oder direkt das richtig große Geld verdient. Es braucht Zeit.

Was ist deine liebste Aktie und warum?

Im Moment ist es PayPal, da ich hier durch eine gute Strategie den Kurs ordentlich runterdrücken konnte und nun immer wieder sogenannte Calls auf die Aktie schreibe und damit einen guten Cashflow erziele. Das macht einfach Spaß, aber natürlich kann sich das auch jederzeit ändern.

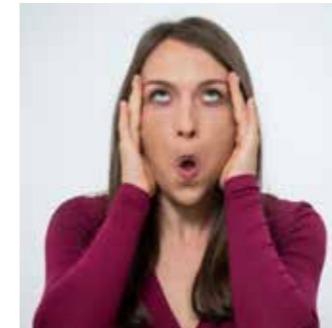
Apropos ändern: Du setzt dich ja fast täglich mit der Börse auseinander. Wir haben in den letzten drei Jahren viele schwache Marktlagen, Krisen und einbrechende Aktien erlebt. Wie gehst du damit um, wenn es mal nicht so läuft?

Dank einer Kombination aus Strategie (= Reparaturansätze, wenn der Aktienkurs gegen einen läuft) und mentalem Training (= Kurs- und Markteinbrüche sind eine gute Schule, um sich in Geduld und Ruhe zu üben). Die Schwankungen haben mich nie aus dem Gleichgewicht gebracht, da ich mich vorher schon intensiv mit meinem Mindset beschäftigt habe und Aktien nur handele, wenn ich auch wirklich von ihnen überzeugt bin bzw. sie zu meiner Strategie passen. Der Aktienpreis an der Börse muss nicht der wahre Preis des Unternehmens sein, sondern kann sich als wahres Schnäppchen erweisen.



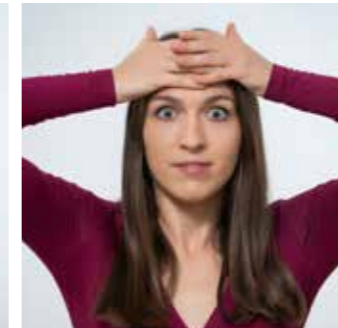
TÄGLICHE ÜBUNGEN FÜR DICH

DIESE ÜBUNGEN KANNST DU EINZELN MACHEN ODER KOMBINIEREN.



Aufwärmen

Augen nach oben richten, Mund zum „Wow“ formen und das Wort laut und deutlich 15x wiederholen. Unbedingt darauf achten, dass die Augen- und Stirnpartie ruhig bleibt.



Schlupflider & Stirn

Hände auf die Stirn legen. Sie kontrollieren, dass die gesamte Stirnpartie ruhig und faltenfrei bleibt. Dann die Augen so weit wie möglich öffnen und 3 Sek halten. 15 Wh.



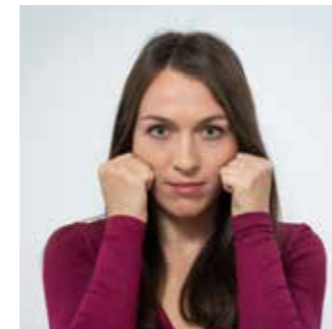
Zornesfalte(n)

Hände wie Fernglas um die Augen legen und mit leichtem Druck die Augenbrauen fixieren. Augen für 3 Sek leicht zusammenkneifen und danach locker lassen. 15 Wh.



Hängewangen

Unterlippe um Zähne stülpen, Mundwinkel hochziehen. Du solltest die Muskeln in den Wangen spüren. Mit den Händen sanft nach oben ziehen. 30 Sek halten.



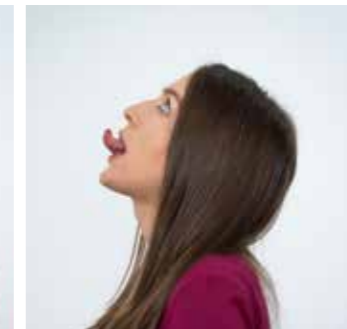
Zwischenentspannung

Massiere mit den Handknöcheln sanft deine Wangen. Bei verspannten Muskeln massiere diese ganz gezielt und genieße die Pause. 30 bis 60 Sek.



Mund & Nasolabial

Zunge kräftig von innen gegen die Wangen drücken, der Mund bleibt geschlossen. Dreimal mit der Zunge langsam rund um deinen Mund fahren.



Doppelkinn

Den Kopf leicht nach oben und hinten legen, Zunge spitzen und Richtung Decke strecken. Währenddessen kräftig ausatmen, mit einatmen locker lassen. 5 bis 10 Wh.



Asymmetrien

Mit deinen Fingerkuppen auf Kopf, Stirn, Schläfen, Wangen, und Kinnpartie klopfen, um Verspannungen zu lösen. Gerne auch die Augen schließen. 30 bis 60 Sek.

Noch mehr Inhalte

Youtube: youtube.com/@hannasacher1436

Instagram: [@hanna_sacher](https://www.instagram.com/hanna_sacher)

Starterset für Gesichtstraining (0 €):

hannasacher.com/starterset-gesichtstraining

