

## **„Der Salon der Zukunft: Mindset, Persönlichkeit & Business im Einklang“**

**„Wie du mit Identität, Motivation und moderner Führung  
deinen Salon von innen nach außen transformierst“**



**Torsten Kowalsky**

# INHALTSVERZEICHNIS

## TEIL I – MINDSET

1. Das Fundament: Warum Mindset alles verändert
2. Die Polyvagaltheorie im Salonalltag
3. WingWave® – Emotionale Blockaden lösen
4. Clean Space – Klarheit durch Raum
5. Systemische Aufstellungen im Business
6. Suggestionen & Change Historie
7. Blickwinkel, die dein Business verändern

## TEIL II – BUSINESS

8. Kennzahlen, die wirklich zählen
9. Führung im Salon
10. Social Media ohne Stress
11. KI im Salon
12. Weiterbildung & Spezialisierung

## TEIL III – INTEGRATION

13. Ein unverwechselbares Salonkonzept entwickeln
14. Mindset + Business verbinden
15. Praxisbeispiele aus meiner Arbeit
16. Der Salon der Zukunft

## ANHANG

Schlusswort  
Danksagung  
Autorenseite  
Kontakt & Call to Action

## Teil III - Zusatzkapitel

17. Reiss Motivations Profil

# VORWORT

Dieses Buch ist für dich.

Für dich, der jeden Tag Menschen berührt — äußerlich und innerlich.

Für dich, der spürt, dass unser Beruf mehr ist als Technik, Trends und Termine.

Für dich, der weiß, dass Veränderung nicht im Außen beginnt, sondern im Innen.

Ich habe in meinem Leben viele Rollen getragen:

Vater. Läufer. Autor. Zeichner.

Unternehmer. Mentaltrainer. Coach.

Coiffeur Master of Business. Manager. Referent.

Und jede dieser Rollen hat mir gezeigt:

**Der Mensch ist der Schlüssel.**

**Das Mindset ist der Motor.**

**Das Business ist das Ergebnis.**

Dieses Buch verbindet beides:

Die innere Welt, die dich antreibt — und die äußere Welt, die du gestaltest.

Es zeigt dir, wie du Klarheit findest, wie du dich selbst führst, wie du dein Team stärkst, wie du deinen Salon entwickelst und wie du die Zukunft aktiv mitgestaltest.

Ich wünsche mir, dass du beim Lesen spürst:

Du bist nicht allein.

Du bist nicht festgefahren.

Du bist nicht zu spät.

Du bist genau richtig — und du kannst jederzeit neu beginnen.

Willkommen auf deiner Reise.

Willkommen in deiner Entwicklung.

Willkommen in deinem neuen Kapitel.

*Torsten Kowalsky*

# TEIL I – MINDSET

---

## Kapitel 1 – Das Fundament: Warum Mindset alles verändert

*„Veränderung beginnt nicht mit einem Schritt, sondern mit einem Gedanken.“*



### Einleitung

Bevor du etwas im Außen veränderst, musst du verstehen, was in dir wirkt.  
Mindset ist kein Trend, kein Modewort und keine oberflächliche Motivation.  
Mindset ist die innere Architektur deines Handelns.  
Es ist das unsichtbare Betriebssystem, das bestimmt, wie du denkst, fühlst und handelst.

Viele Friseure versuchen, ihr Business zu verändern, ohne ihr Mindset zu verändern. Sie optimieren Preise, posten auf Social Media, buchen Weiterbildungen — und wundern sich, warum der Durchbruch ausbleibt.

Doch die Wahrheit ist einfach:

**Du kannst kein starkes Business auf einem schwachen Mindset bauen.**

---

## Die drei Ebenen des Mindsets

### 1. Die bewusste Ebene

Das, was du denkst, sagst, planst.  
Ziele, Wünsche, Vorsätze.

### 2. Die emotionale Ebene

Das, was du fühlst.  
Unsicherheiten, Ängste, Erwartungen, Muster.

### 3. Die unbewusste Ebene

Das, was dich steuert, ohne dass du es merkst.  
Glaubenssätze wie:

- „Ich darf nicht zu teuer sein.“
- „Ich muss es allen recht machen.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Andere sind besser.“

Diese Ebene ist die stärkste — und die am schwersten zu verändern.  
Aber sie ist veränderbar.

---

## Warum Mindset im Friseurhandwerk entscheidend ist

Das Friseurhandwerk ist ein emotionaler Beruf.  
Du arbeitest mit Menschen, mit Nähe, mit Vertrauen.  
Du bist:

- Dienstleister
- Künstler
- Zuhörer
- Berater
- Problemlöser
- manchmal sogar Seelentröster

Wenn dein Mindset instabil ist, spüren das:

- deine Kunden
- dein Team
- dein Umfeld
- und vor allem: du selbst

Ein starkes Mindset bedeutet:

- Klarheit
- Ruhe
- Selbstvertrauen
- Entscheidungsstärke
- Fokus
- Energie

Es ist die Grundlage für alles, was du im Business erreichen willst.

## **Kundengeschichte: „Wie Jana ihre Selbstzweifel entlarvte“**

Jana, 34, war eine dieser Friseurinnen, die jeder mochte.  
Warm. Freundlich. Talentierte.  
Doch innerlich war sie ein Kartenhaus.

Sie arbeitete seit 15 Jahren im Beruf, aber sie fühlte sich immer noch wie eine Anfängerin.  
Sie entschuldigte sich ständig.  
Sie machte sich klein.  
Sie stellte ihr Licht unter den Scheffel.

Ihr Standardsatz war:  
„Ich weiß nicht, ob ich gut genug bin.“

Als wir die Gedankeninventur machten, schrieb sie 12 Sätze auf.  
10 davon waren negativ.  
7 davon stammten nicht einmal aus ihrem eigenen Leben — sondern aus der Ausbildung, von früheren Chefs, aus alten Erfahrungen.

Der Wendepunkt kam, als sie sagte:  
„Ich habe mein Leben lang versucht, Erwartungen zu erfüllen, die gar nicht meine waren.“

Ihr neuer Satz wurde:  
**„Ich darf erfolgreich sein, ohne mich zu rechtfertigen.“**

Drei Monate später erhöhte sie ihre Preise.  
Sechs Monate später war sie ausgebucht.  
Ein Jahr später sagte sie:  
„Ich habe nicht nur mein Business verändert — ich habe mich selbst zurückerobert.“

## **ÜBUNG: Gedankeninventur – Dein mentaler Reset**

### **1. Schreibe 10 Gedanken auf, die du täglich denkst.**

Beispiele:

- „Ich muss schneller sein.“
- „Ich darf nicht zu teuer sein.“
- „Ich bin nicht gut genug.“

### **2. Markiere jeden Gedanken als:**

- **fördernd**
- **neutral**
- **blockierend**

### **3. Wähle 3 blockierende Gedanken aus.**

### **4. Formuliere jeden Satz neu:**

- „Ich darf ...“
- „Ich kann ...“
- „Ich entscheide ...“

### **5. Wiederhole die neuen Sätze 7 Tage lang morgens und abends.**

**Wirkung:**

Du programmierst dein Mindset bewusst neu und löst alte Muster.

**Wenn du verstanden hast, dass dein Mindset die Basis für alles ist, wird klar, dass auch dein Körper und dein Nervensystem eine entscheidende Rolle spielen.**

# Kapitel 15 – Praxisbeispiele aus meiner Arbeit

„Transformation wird real, wenn Menschen sie leben.“



## Einleitung

Theorie ist wertvoll.  
Strategie ist wichtig.  
Mindset ist entscheidend.

Doch nichts zeigt die Kraft von Veränderung so deutlich wie echte Geschichten.  
Geschichten von Menschen, die sich getraut haben.  
Menschen, die sich geöffnet haben.  
Menschen, die sich entwickelt haben.

Diese Beispiele stammen aus meiner Arbeit.  
Sie sind anonymisiert, aber authentisch.  
Sie zeigen, wie unterschiedlich Salons sind — und wie ähnlich ihre Herausforderungen.

# 1. Der Zwei-Stuhl-Salon – Von Angst zu Ausgebucht

Lisa, 28, war talentiert, aber unsicher.  
Sie hatte Angst vor Preiserhöhungen.  
Angst vor Ablehnung.  
Angst davor, sichtbar zu werden.

Ihr Mindset sagte:

- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Kunden zahlen das nicht.“
- „Ich darf nicht auffallen.“

Nach unserer Arbeit:

- WingWave zur Blockadenlösung
- Nervensystemregulation
- Preisklarheit
- Positionierung
- Social-Media-Leichtigkeit

**Ergebnis:**

- +35 % Umsatz
- erste Warteliste
- neue Zielgruppe
- neue Identität

Lisa sagte später:

*„Ich habe nicht mein Business verändert — ich habe mich verändert.“*

---

# 2. Der Großsalon – Von Chaos zu Klarheit

Marco, 45, führte einen Salon mit 12 Mitarbeitern.  
Das Team war talentiert, aber unruhig.  
Konflikte, Unsicherheiten, fehlende Führung.

Marco war erschöpft.

Er versuchte, alles selbst zu lösen — und verlor sich dabei.

Wir arbeiteten an:

- Selbstführung
- Teamkommunikation
- systemischen Dynamiken
- klaren Rollen
- Führungshaltung

### **Ergebnis:**

- Ruhe im Team
- klare Strukturen
- weniger Konflikte
- mehr Produktivität
- mehr Vertrauen

Marco sagte:

*„Ich dachte, ich müsste mein Team ändern. In Wahrheit musste ich mich ändern.“*

---

## **3. Die Friseurin kurz vor dem Burnout – Von Erschöpfung zu Slow Hair**

Sandra, 39, war müde.

Emotional. Körperlich. Mental.

Sie liebte ihren Beruf — aber er fraß sie auf.

Wir arbeiteten an:

- Nervensystemregulation
- emotionaler Entlastung
- WingWave
- Identitätsarbeit
- Slow-Hair-Konzept

### **Ergebnis:**

- weniger Termine
- höhere Preise
- mehr Energie
- neue Zielgruppe
- neue Freude

Sandra sagte:

*„Ich habe meinen Beruf nicht verändert — ich habe ihn neu definiert.“*

---

## **4. Der junge Unternehmer – Von Überforderung zu Struktur**

Tim, 25, übernahm den Salon seiner Mutter.

Viel Verantwortung.

Wenig Struktur.  
Großer Druck.

Wir arbeiteten an:

- Businessführung
- KI-Integration
- Positionierung
- Teamführung
- Klarheit

**Ergebnis:**

- +40 % Umsatz
- klare Marke
- starkes Team
- neue Sicherheit

Tim sagte:

*„Ich führe jetzt — statt nur zu funktionieren.“*

---

## **5. Der Traditionssalon – Von „Wir haben das immer so gemacht“ zu Zukunft**

Beate, 58, führte einen Salon in dritter Generation.  
Tradition war Stärke — und Blockade.

Wir arbeiteten an:

- Mindset
- Modernisierung
- Positionierung
- Konzeptentwicklung

**Ergebnis:**

- neue Kunden
- neue Energie
- neue Identität
- neue Zukunft

Beate sagte:

*„Ich habe nicht meine Wurzeln verloren — ich habe neue Äste bekommen.“*

**Diese Beispiele zeigen, was heute möglich ist. Doch die Zukunft bietet noch mehr. Viel mehr.**

# SCHLUSSWORT

Es gibt einen Moment in jeder Entwicklung, an dem du spürst:  
*Jetzt beginnt etwas Neues.*

Vielleicht hast du diesen Moment schon erlebt.  
Vielleicht entsteht er gerade jetzt, während du diese Zeilen liest.  
Vielleicht liegt er noch vor dir — als Einladung, als Möglichkeit, als Entscheidung.

Dieses Buch war kein Ratgeber im klassischen Sinne.  
Es war eine Reise.  
Eine Reise durch dein Inneres, durch dein Business, durch deine Zukunft.  
Eine Reise zu dir selbst.

Du hast gelernt, wie dein Mindset wirkt.  
Wie dein Nervensystem dich steuert.  
Wie Blockaden sich lösen lassen.  
Wie Klarheit entsteht.  
Wie Systeme funktionieren.  
Wie Sprache Realität formt.  
Wie Perspektiven sich verändern.  
Wie Zahlen Orientierung geben.  
Wie Führung beginnt.  
Wie Sichtbarkeit entsteht.  
Wie Technologie dich unterstützt.  
Wie Spezialisierung dich einzigartig macht.  
Wie Konzepte Identität schaffen.  
Wie Integration Transformation ermöglicht.  
Wie Zukunft gestaltet wird.

Doch all dieses Wissen ist nur dann wertvoll, wenn du es lebst.

Die größte Veränderung beginnt nicht im Außen.  
Sie beginnt nicht im Team.  
Nicht im Salon.  
Nicht im Markt.  
Nicht im Kunden.

Sie beginnt in dir.

Du bist der Ursprung deiner Entwicklung.  
Du bist der Motor deines Erfolgs.  
Du bist der Gestalter deiner Zukunft.

Und du bist bereit.

Vielleicht nicht perfekt.  
Vielleicht nicht vollständig.  
Vielleicht nicht ohne Zweifel.  
Aber bereit.

Denn niemand beginnt perfekt.  
Aber jeder beginnt irgendwann.

Und dieser Moment ist jetzt.

Ich wünsche dir Mut.  
Ich wünsche dir Klarheit.  
Ich wünsche dir Vertrauen.  
Ich wünsche dir Leichtigkeit.  
Ich wünsche dir Erfolg — auf deine Art.

Und ich wünsche dir, dass du nie vergisst:

**Du bist genug.**  
**Du bist wichtig.**  
**Du bist wirksam.**  
**Du bist der Unterschied.**

Danke, dass du dieses Buch gelesen hast.  
Danke, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast.  
Danke, dass du bereit bist, dich zu entwickeln.

Die Zukunft wartet nicht.  
Sie entsteht — durch dich.

*Torsten Kowalsky*

---

# AUTORENPROFIL

## **Torsten Kowalsky**

Mentaltrainer. WingWave Coach. Reiss Motivations Profilmaster. Unternehmer. Coiffeur  
Master of Business. Referent. Seminarleiter

### **Ein Mensch, der Menschen begleitet.**

Seit über drei Jahrzehnten bewege ich mich zwischen Handwerk, Coaching, Führung und persönlicher Entwicklung.

Ich habe Unternehmen geführt, Teams aufgebaut, Menschen begleitet, Blockaden gelöst, Konzepte entwickelt und Zukunft gestaltet.

Meine Arbeit verbindet:

- Mindset
- Nervensystem
- Coaching
- Business
- Führung
- Technologie
- Identität

Ich glaube daran, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sich zu verändern.

Ich glaube daran, dass jeder Salon einzigartig sein kann.

Ich glaube daran, dass Zukunft gestaltbar ist.

Und ich glaube daran, dass du mehr kannst, als du denkst.

---

# KONTAKT & CALL TO ACTION

Wenn du nach diesem Buch das Gefühl hast:

- „Ich möchte weitergehen.“
- „Ich möchte mich entwickeln.“
- „Ich möchte meinen Salon neu denken.“
- „Ich möchte Unterstützung.“

... dann bin ich für dich da.

## **Kontakt:**

[www.torstenkowalsky.com](http://www.torstenkowalsky.com);

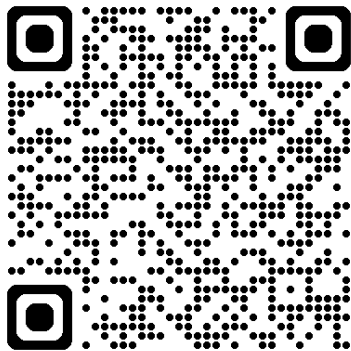
[www.torstenkowalsky.de](http://www.torstenkowalsky.de);

Instagram, Facebook, TikTok, Xing, LinkedIn, X, Pinterest,

[info@torstenkowalsky.de](mailto:info@torstenkowalsky.de),

[info@torstenkowalsky.com](mailto:info@torstenkowalsky.com),

Telefon/WhatsApp Business: 015158134209)



## **Angebote:**

- 1:1 Coaching
- Salon-Entwicklung
- Team-Workshops
- Mindset-Training
- Systemische Arbeit
- WingWave®
- Zukunftskonzepte
- KI-Integration im Salon

Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen, dann lass uns sprechen.

Nicht irgendwann.

Sondern jetzt.

**Die Zukunft beginnt nicht morgen.  
Sie beginnt mit deiner Entscheidung.**

# Kurze Zusammenfassung:

## **Der Friseurberuf verändert sich. Dein Salon auch. Aber die wichtigste Veränderung beginnt in dir.**

Dieses Buch ist kein klassischer Businessratgeber.

Es ist eine Reise in die Tiefe — zu deiner Identität, deinen Motiven, deinem Mindset und der Art, wie du führst, kommunizierst und deinen Salon gestaltest.

Du erfährst, wie du:

- dein Nervensystem verstehst und stabilisierst
- emotionale Blockaden löst
- klare Entscheidungen triffst
- dein Team wirklich führst
- Konflikte entschärfst, bevor sie entstehen
- deine Preise selbstbewusst setzt
- Social Media ohne Stress nutzt
- KI sinnvoll integrierst
- ein unverwechselbares Salonkonzept entwickelst
- deine persönliche Spezialisierung findest
- mit dem Reiss-Motivations-Profil® deine tiefsten Antriebe erkennst
- deinen Salon in die Zukunft führst — menschlich, modern, authentisch

Dieses Buch verbindet **Wissenschaft, Coaching, Mindset-Arbeit, Business-Strategie** und **Praxisbeispiele**, die zeigen, wie echte Transformation aussieht.

Es ist ein Werkzeug, ein Spiegel und ein Wegweiser.

**Für Friseure, Saloninhaber, Coaches und alle, die mehr wollen als „weiter so“.**

---

## **Was dich erwartet**

- 17 Kapitel voller Klarheit, Tiefe und Praxis
- Übungen, die du sofort anwenden kannst
- echte Kundengeschichten, die Mut machen
- ein Blick in den Salon der Zukunft
- ein ganzheitlicher Ansatz, der Innen und Außen verbindet
- ein wissenschaftlich fundiertes Persönlichkeitsmodell (RMP)
- Inspiration, Struktur und neue Perspektiven

Dieses Buch zeigt dir nicht nur, *was* du tun kannst — sondern *wer* du sein kannst.

---

# Über den Autor

**Torsten Kowalsky** ist Visionär, Coach, Trainer, Coiffeur Master of Business und Experte für Mindset-Arbeit, Persönlichkeitsentwicklung und moderne Salonführung.

Seit über zwei Jahrzehnten begleitet er Menschen und Salons auf ihrem Weg zu Klarheit, Identität und nachhaltigem Erfolg.

Er verbindet:

- Coaching
- Polyvagal-Wissen
- WingWave®
- systemische Arbeit
- Reiss-Motivations-Profil®
- Business-Strategie
- KI-Integration
- kreatives Design
- Führung & Teamdynamik

Seine Mission:

**Menschen stärken, Salons transformieren und Zukunft gestalten.**

---

**„Die Zukunft entsteht nicht von allein. Sie entsteht durch dich.“**



T | K  
BUSINESS UND MINDSET  
MENTOR

So sehe ich aus 😊 ! Ende 😊

Komplettes Buch als PDF kaufen über <https://alfima.com/torstenkowalsky>