



Dein Bonus Modul

Veränderungen (Er)Leben

„VERÄNDERUNGEN SIND AM ANFANG SCHWER, IN DER MITTE CHAOTISCH UND AM ENDE WUNDERSCHÖN“

Kathrin Bode

Wir alle wünschen uns Veränderungen – im Großen und im Kleinen. Aber wenn es an die Veränderung geht, bekommen wir Angst und schrecken zurück. Wir haben Angst vor der Veränderung.

Denn – unser Unterbewusstsein nimmt Veränderungen als Gefahr war!

Symtome von Veränderungen

- Akutes Unbehagen
Unsere alten Überzeugungen und Gewohnheiten werden gestört und komplett durcheinander gestrubbelt
- Untersicherheit
Alte Strukturen greifen einfach nicht mehr, du musst neue Strukturen schaffen
- Selbstlüge
Wir haben Angst vor meinem eigenen Versagen, Verlust oder auch Erfolg

Erfolgs-Verhinderer

1. Perfektionismus
2. Ausreden, oder sich selbst immer sich selbst belügen (das krieg ich eh nicht hin)
3. Nicht handeln aber immer über die Dinge nachdenken
4. Mangelnde Klarheit über dein Geschäft – fehlende oder nicht zielgerichteter Planungen
5. Keine Interesse am Ökonomischen Prinzip deines Businesses
6. Nicht ZIEL-orientiertes Arbeiten – nur unstrukturiertes GESCHÄFTIGESSEIN

Und nun bist du aus deiner Komfort-Zone herausgetreten!

Übungen

1. Schreibe auf, wie du dich selbst sabotierst!
2. Welche drei Dinge kannst du sofort stoppen, die unsinnig sind?

Dinge, die deine Produktivität verdoppeln

1. Achte auf deine Energie
2. arbeite im 50-10-110* Rhythmus
3. Lege deine wertvollste Arbeit in die Zeit, wo du dich am produktivsten fühlst
4. Batche deine Zeit, dh. blockiere deine Arbeitszeit in deinem Kalender und nutze sie auch sinnvoll!
5. Plane jede Woche einen Tag für dich!

*was heisst das? Arbeit 50 Minuten intensiv ohne Ablenkungen, dann mach 10 Minuten Pause. Anschließend arbeitest du wieder 50 Minuten und machst danach wieder 20 Minuten Pause.

Aber was bringt mir das?

Du sicherst dir einen konstanten Energielevel. Der ist extrem wichtig. Und somit beugt du auch einem Burn-Out vor. Du wirst merken, es wird viel einfacher für dich. Und... du bist total motiviert!

Übung:

Schreibe dir 5 Möglichkeiten auf, deine Energiespeicher immer wieder auf zu tanken (Lesen, Yoga, Sport, etc.)

Fazit: Arbeit kann hart sein!

Produktivität hat viel mit Entscheidungen zu tun, welche Dinge wir nicht machen wollen

Übung: Schreibe eine „Stop“-to-do-Liste

Liste 10 Dinge auf, die du ab heute gar nicht mehr machen willst.

Und nun....

Mit welchen Ausreden werde ich SOFORT aufhören????