



# 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 wahr!

---

## Symptome 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 Business
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? Arbeite 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????**