AUSGABE 01/24

MUT ZUM MOVE

MANUELA ORTMANN

FINGERABDRÜCKE AUF DEN SEITEN UNSERES LEBENSBUCHS!

Vom Stress zur

STRUKTUR!

DAGMAR SITT

GLÜCK IST EINE ENTSCHEIDUNG!

JULIA GOESSLER

ENTDECKE DIE WELT DES MAGISCHEN HEILCODES

DER UNSCHÄTZBARE WERT VON MENTOREN

Hör endlich auf damit, nicht anzufangen!

Triff Entscheidungen, leg los und erreiche mit deinem Business deine Ziele – und zwar mit ganz viel Spaß und einem Plan, der funktioniert und vor allem genau zu dir passt!

Ich begleite dich beim ersten Schritt und bei allen weiteren danach – damit du deine Ziel auch wirklich erreichst!

https://nicolerinne.com

Editorial

Fast hätte ich dir als Leser jetzt noch ein frohes neues Jahr gewünscht - aber das sagt man jetzt wohl nicht mehr wirklich, auch wenn es sich um die erste Ausgabe des Magazins im neuen Jahr handelt.

Neues Jahr... irgendwie fühlt es sich schon fast nicht mehr so an, oder? Die meisten guten Vorsätze sind über Bord geworfen, der Alltag hat uns wieder und so ein bisschen hat das Jahr auch schon an Glanz verloren. Denn wirklich etwas geändert hat sich ja nicht ...

Könnte man so meinen. Aber zum Glück gibt es viele Menschen da draußen, die das anders sehen. Gerade nach einem doch eher durchwachsenem 2023 für viele Branchen, steht das neue Jahr für Veränderungen, neue Wege und wie es scheint vor allem für mehr Bewusstsein!

Das zumindest zeigen die Gast-Artikel in dieser Ausgabe, die abseits der herkömmlichen Business-Themen liegen und vielleicht gerade deshalb so wichtig und auch aktuell für uns Selbständige und Unternehmer sind

Es lässt sich natürlich nicht abstreiten, dass wir mit dem Jahreswechsel nicht auch plötzlich alle Probleme los geworden sind. Aber es zeigt sich, dass es Ansätze gibt, besser damit umzugehen und die Herausforderungne zu meistern. Dafür braucht es neben unternehmerischem Denken und Handeln aber auch mentale und physische Gesundheit. Hier liegt es an jedem einzelnen, die Weichen richtig zu stellen.

Alles in allem verspricht also auch 2024 ein spannendes Jahr zu werden. Nicht immer einfach, aber doch mit Potenzial für ganz viele Higlights, unternehmerisches und persönliches Wachstum. Wer flexibel ist, die Bereitschaft hat, sich weiterzubilden, und auch dem Neuen offen gegenüber steht, wird auch in diesem Jahr viele Chancen entdecken und Möglichkeiten nutzen können.

Ich freue mich darauf, dass wir mit diesem Magazin auch das neue Jahr begleiten können. Auch wir haben noch einiges in der Schublade liegen, dass in diesem Jahr umgesetzt werden soll. Und wir freuen uns darauf, mit dir gemeinsam den Weg zu gehen!

Nicole Rinne

Der Unterschied zwischen dem, was du bist und dem, was du sein willst, ist das, was du tust.

Bill Phillips

Inhalt

GASTAUTOREN

Fingerabdrücke 10

Glück ist eine Entscheidung 20

Magische Heilcodes 28

GOOD TO KNOW

Von Erfahrung profitieren 06

Klar sehen, klar handeln 14

Vom Stress zur Struktur 24

Kreativ durchstarten 32

Von Erfahrung profitieren: Der unschätzbare Wert von Mentoren

Hast du schon mal das Gefühl gehabt, im Geschäftsleben auf der Stelle zu treten? Als ob du einen Kompass bräuchtest, der dich durch die unübersichtlichen Wege des Business führt? Dann hab ich einen Tipp für dich: Ein Mentor kann dieser Kompass sein. Jemand, der den Weg schon gegangen ist, der die Höhen und Tiefen kennt und dir hilft, deine Route klug zu wählen.

Denk mal zurück an eine Situation, in der ein einfaches, ehrliches Gespräch mit einem Freund dir neue Perspektiven eröffnet hat. Ein Mentor kann noch mehr bewirken als das Gespräch mit einem Freund. Er kann dich anspornen, über deine Grenzen hinaus zu denken, kann dir konstruktives Feedback geben und steht dir zur Seite, wenn die Dinge mal nicht nach Plan laufen.

Es geht dabei jedoch nicht darum, jemanden zu finden, der dir alle Antworten vorsagt. Vielmehr ist ein Mentor jemand, der die richtigen Fragen stellt und dich dazu anregt, selbst Lösungen zu finden. Er kann dir helfen, deine Ziele klarer zu sehen und Wege zu finden, sie zu erreichen.

Mit Offenheit für Neues und dem Willen, aus jeder Erfahrung zu lernen, kann die Zusammenarbeit mit einem Mentor dein Business auf eine Weise bereichern, die du dir jetzt vielleicht noch gar nicht vorstellen kannst.

Bedeutung von Mentoren

Stell dir vor, du hast jemanden in deinem Team, der nicht nur dein Spiel versteht, sondern auch die Regeln des Spiels kennt, die du vielleicht noch lernst. Das ist die Rolle eines Mentors im Leben eines Unternehmers/Selbständigen. Ein Mentor bringt nicht nur Erfahrung und Wissen mit, sondern auch eine Perspektive, die aus vielen Jahren des Ausprobierens, Scheiterns und Wiederaufstehens gewachsen ist.

Mentoren sind wie Navigatoren in der Welt des Unternehmertums. Sie haben die Landkarten schon studiert, die Abkürzungen entdeckt und wissen, welche Wege man besser meiden sollte. Ihre Einblicke können dir helfen, Fehler zu vermeiden, die Zeit und Geld kosten. Noch wichtiger ist, dass sie dir helfen können, Chancen zu erkennen, die du vielleicht übersehen hättest.

Aber es geht nicht nur darum, Ratschläge zu bekommen. Ein Mentor kann auch dein größter Fan sein. Jemand, der an dich und dein Business glaubt, selbst wenn du mal zweifelst. Diese Art von Unterstützung kann in herausfordernden Phasen einfach unbezahlbar sein.

Mentoren können auch als Spiegel dienen. Sie reflektieren deine Ideen und Pläne und helfen dir, sie aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Diese Art von Feedback ist entscheidend, um blinde Flecken in deinen Strategien zu entdecken und um sicherzustellen, dass deine Ideen nicht nur gut klingen, sondern auch in der Praxis funktionieren.

Und dann gibt es noch das Netzwerk. Ein gut vernetzter Mentor kann Türen öffnen, die sonst vielleicht verschlossen geblieben wären. Er kann dich mit Menschen in Verbindung bringen, die für dein Business entscheidend sein können, sei es als Kunden, Partner oder sogar Investoren.

Denk daran, ein Mentor ist nicht jemand, der dir sagt, was du tun sollst. Vielmehr ist er jemand, der dir hilft, deine eigenen Antworten zu finden. Er bietet dir Werkzeuge und Perspektiven, die es dir ermöglichen, informierte Entscheidungen zu treffen und deinen eigenen Weg zum Erfolg zu gestalten.

Die Zusammenarbeit mit einem Mentor ist eine Investition in dich. Sie macht den Unterschied zwischen einfach nur durchkommen und durchstarten.

Die Auswahl des richtigen Mentors

Das Finden des richtigen Mentors gleicht ein bisschen der Suche nach einem neuen Lieblingscafé: Es geht nicht nur darum, dass der Kaffee gut ist, sondern auch um die Atmosphäre, die Menschen und das Gefühl, am richtigen Ort zu sein. Bei der Auswahl eines Mentors geht es um mehr als nur um Fachkenntnisse; es geht auch darum, jemanden zu finden, mit dem du auf einer Wellenlänge bist.

Zunächst ist es wichtig, dass du dir über deine Ziele im Klaren bist. Was möchtest du erreichen? Brauchst du Hilfe bei der strategischen Planung, beim Networking oder vielleicht bei der persönlichen Entwicklung? Wenn du weißt, was du brauchst, kannst du gezielter nach jemandem suchen, der genau diese Lücke füllen kann.

Ein guter Mentor sollte jemand sein, der dort steht, wo du gerne hinmöchtest. Das bedeutet nicht unbedingt, dass er oder sie in derselben Branche tätig sein muss, aber er sollte Erfahrungen und Erfolge vorweisen können, die dich inspirieren und dir als Leitfaden dienen können.

Die Chemie zwischen dir und deinem Mentor ist entscheidend. Ihr werdet viel Zeit miteinander verbringen, Ideen austauschen und vielleicht auch schwierige Gespräche führen. Es ist wichtig, dass du dich wohl fühlst, offen und ehrlich zu sein. Ein erstes Kennenlernen oder ein informelles Gespräch kann dir einen guten Eindruck davon geben, ob die Chemie stimmt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Bereitschaft des Mentors, sich wirklich einzubringen. Ein Mentor, der wirklich an deinem Wachstum interessiert ist, wird nicht nur bereit sein, sein Wissen zu teilen, sondern auch aktiv zuzuhören und sich in deine Situation hineinzuversetzen.

Und schließlich, sei offen für unkonventionelle Mentoring-Beziehungen. Manchmal findet man die beste Unterstützung an den unerwartetsten Orten. Ein Men-

tor muss nicht immer älter oder erfahrener in jedem Bereich sein. Wichtig ist, dass er oder sie Erfahrungen, Einsichten und eine Haltung mitbringt, die deine Entwicklung vorantreiben können.

Die Suche nach dem richtigen Mentor kann spannend sein und dein Business und dein persönliches Wachstum enorm bereichern. Denk dabei immer daran, dass der beste Mentor jemand ist, der nicht nur dein Geschäft versteht, sondern auch dich als Person.

Aufbau einer erfolgreichen Mentorenbeziehung

Eine erfolgreiche Mentorenbeziehung zu gestalten ist wie das Anlegen eines Gartens: Es braucht Zeit, Pflege und die richtigen Zutaten, damit alles prächtig gedeiht. Sobald du den passenden Mentor gefunden hast, liegt es an euch beiden, eine Umgebung zu schaffen, in der Ideen blühen und Wachstum möglich ist.

Kommunikation ist der Schlüssel. Wie bei jeder guten Unterhaltung geht es darum, zuzuhören und verstanden zu werden. Sei offen und ehrlich über deine Ziele, Herausforderungen und Fortschritte. Eine klare Kommunikation hilft deinem Mentor, dich effektiver zu unterstützen.

Setzt gemeinsam klare Ziele und Erwartungen. Was genau möchtest du aus der Mentorenbeziehung herausholen? Seid ihr beide auf derselben Seite, was den Zeitaufwand und die Art der Unterstützung betrifft? Ein Plan gibt der Beziehung Struktur und hilft, den Fokus zu bewahren.

Feedback ist ein Geschenk – sowohl zu geben als auch zu empfangen. Ein guter Mentor wird dir konstruktives Feedback geben, das dir hilft, zu wachsen. Sei offen für diese Ratschläge und nutze sie als Chance, dich weiterzuentwickeln. Gleichzeitig schätze den Input deines Mentors und sei bereit, auch deine Sichtweisen zu teilen.

Respektiere die Zeit deines Mentors. Mentoring sollte eine bereichernde Erfahrung für beide Seiten sein, aber bedenke, dass Mentoren oft sehr beschäftigt sind. Effiziente Treffen, klare Agenden und vorbereitete Fragen zeigen, dass du den Wert ihrer Zeit schätzt.

Und schließlich, feiert eure Erfolge zusammen. Jeder Schritt vorwärts ist ein Grund zur Freude und stärkt eure Beziehung. Diese positiven Momente zu teilen, erinnert euch beide daran, warum ihr diese Reise gemeinsam angetreten habt.

Eine starke Mentorenbeziehung baut auf Vertrauen, gegenseitigem Respekt und der Bereitschaft, voneinander zu lernen. Mit den richtigen Zutaten und einer Prise Geduld könnt ihr gemeinsam eine Umgebung schaffen, in der sowohl Mentor als auch Mentee wachsen können.

Herausforderungen und wie man sie meistert

Aber in jeder Beziehung kann es auch mal knirschen. Auch in Mentorenbeziehungen können Herausforderungen auftauchen. Vielleicht findet ihr nicht sofort den richtigen Rhythmus, oder die Erwartungen sind nicht ganz klar. Kein Grund zur Sorge, das ist völlig normal!

Eine häufige Hürde ist die Kommunikation. Manchmal missverstehen wir uns einfach oder haben Schwierigkeiten, unsere Gedanken klar auszudrücken. Hier hilft es, geduldig zu sein und aktiv zuzuhören. Versuche, genau zu verstehen, was dein Mentor dir sagen möchte, und scheue dich nicht, nachzufragen, wenn etwas unklar ist.

Zeitmanagement kann ebenfalls eine Herausforderung sein. Wir alle haben volle Terminkalender, und es kann schwierig sein, regelmäßige Treffen zu planen. Aber mit ein bisschen Flexibilität und Vorplanung findet ihr bestimmt eine Lösung, die für beide Seiten funktioniert.

Manchmal können auch unterschiedliche Meinungen zu Spannungen führen. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass unterschiedliche Perspektiven wertvoll sind. Sie können uns helfen, über den Tellerrand hinauszublicken und neue Lösungswege zu

entdecken. Bleibt offen für die Ansichten des anderen und sucht nach gemeinsamen Zielen.

Denk dran, jede Herausforderung ist auch eine Chance zu lernen und zu wachsen. Mit Offenheit, Respekt und einem Hauch von Kreativität könnt ihr jede Hürde meistern und eure Mentorenbeziehung noch stärker machen.

Und jetzt? Geh los!

Jetzt, wo du weißt, wie wertvoll ein Mentor sein kann und wie du eine vertrauensvolle Beziehung aufbaust, ist es Zeit, ins Handeln zu kommen! Such dir jemanden, der deine Vision teilt und dich inspiriert.

Erinnere dich, es geht darum, gemeinsam zu wachsen und dein Business voranzubringen. Also, worauf wartest du noch? Mach den ersten Schritt, finde deinen Mentor und starte in ein aufregendes neues Kapitel deiner Unternehmerreise.

(Nicole Rinne)

FRAGEN ZU DEINEN ONLINE TOOLS?

Wie ändere ich mein Passwort in Wordpress?

Wie kann ich die Qualität vom Podcast verbessern?

Wie installiere ich ein Wordpress?

WELCHES TOOL VERKLEINERT MIR BILDER?

ICH HABE MICH AUSGESPERRT, WAS MACH ICH JETZT?

WIE FUNKTIONIERT DAS MIT DEN VIDEO-UNTERTITELN?

SKAMOO.COM Wir haben die Antwort AUF VIELE FRAGEN

Fingerabdrücke auf den Seiten unseres Lebensbuchs

Es gibt Geschichten, die uns prägen, die tief in unsere Seele eindringen und uns auf eine Reise schicken. Meine Geschichte ist eine von der Suche nach mentalem Wohlbefinden, durchzogen von Verlust, Burnout und der schrittweisen Heilung.

Es begann mit einem Sturm – einem emotionalen Wirbelwind, der mich aus der Bahn warf. Der Tod meines Vaters war der Schlag, der mich zu Boden zwang. Er starb an Leukämie und damit an der Krankheit gegen die ich beruflich kämpfte. Ich fand mich in einem Labyrinth aus Trauer und Schmerz wieder. Die Last der Trauer vermischte sich mit den Anforderungen des Alltags, der meist aus Überforderung und Stress bestand und die Belastung zeigte ihre Wirkung. Das Burnout näherte sich wie ein Flugzeug im Sturzflug, unaufhaltsam und zerstörerisch. Tage wurden zu einem endlosen Strom von Erschöpfung und ich verlor den Kontakt zu mir selbst. Doch in dieser Dunkelheit begann ich zu erkennen, dass die Seele heilen kann, wenn wir ihr Raum geben.

Der erste Funken Hoffnung wurde entzündet, als ich mich für Ausbildungen in den Bereichen Stressmanagement und Persönlichkeitsentwicklung entschied. Antworten wurden zu meinem Kompass, der mich durch die unergründlichen Tiefen meiner Gedanken führte. Schritt für Schritt lernte ich, dass die Wiederherstellung der mentalen Gesundheit kein Sprint ist, sondern eine Reise voller Höhen und Tiefen.

Mit der Zeit begann sich das Licht am Horizont zu zeigen. Achtsamkeitspraktiken, Selbstfürsorge, Selbstliebe und die Unterstützung von Freunden wurden zu meinen Begleitern. Ich erkannte, dass die mentale Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von Krankheit ist, sondern ein dynamischer Zustand des Wohlbefindens, den wir aktiv gestalten können. Eine Reise durch die mentale Gesundheit ist kein abgeschlossenes Kapitel, sondern ein fortwährendes Abenteuer. Jeder Tag ist eine Gelegenheit zur Selbstentdeckung, zur Entfaltung von Resilienz und zur Akzeptanz der Komplexität des Lebens. Ich nahm diese Herausforderung an und bemerkte im Laufe dieser Abenteuerreise, dass ich Spaß daran hatte, anderen von dieser Selbstentdeckung zu erzählen und sie damit zu berühren und zu inspirieren. Das ist der Grund, warum ich heute Speakerin, Mentorin, Coach und Trainerin bin.

Meine heutige mentale Gesundheit ist unvergleichlich stabil und ich kann auf einen großen Werkzeugkoffer von Tools zurückgreifen, die mir sofort zur Verfügung stehen, sollte ich eines Morgens mal nicht fröhlich aus meinem Bett springen. Und so freue ich mich täglich aufs Neue, diese Werkzeuge anderen Menschen zugänglich machen zu können.

Die Herausforderung in der Gesellschaft der heutigen Zeit ist doch, Stress als eine natürliche und willkommene Reaktion des Körpers auf Herausforderungen einzuordnen und nicht als per-

manente Überforderung. Eustress ist positiver und kurzfristiger Stress und unabdingbar, weil er uns die nötige Kraft gibt, um wichtige Hürden und Anstrengungen zu meistern. Er hilft uns z.B. Prüfungen und Konflikte zu bewältigen. Eine Hochzeit oder die Geburt eines Kindes können ebenso Eustress auslösen.

Distress hingegen ist negativer und langanhaltender Stress. Diese Art von Stress führt meist zu Überforderung und dem Gefühl der Handlungsunfähigkeit. Er lässt uns oftmals ängstlich werden, blockiert uns und wir werden schnell reizbar. Rationales Denken fällt uns schwerer. Ist dies über einen langen Zeitraum gegeben, führt dieser Stresszustand zu seelischen und körperlichen Beschwerden. Zumal es sich häufig zudem um psychische Reize durch das digitale Zeitalter handelt und wir diesen Reizen kaum mehr entgehen können.

Weil dies oftmals zu ernsthaften mentalen Gesundheitsproblemen führt, sind die Identifikation von Stressoren und die Implementierung von Stressbewältigungsstrategien so entscheidend. Dazu gehören Techniken wie Achtsamkeit und Pausen, Entspannungsübungen, Zeitmanagement und die Schaffung von klaren Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit.

Unter den individuellen Erfahrungen und Erlebnissen in unserer Lebensgeschichte, manifestieren sich Muster, Prägungen und Glaubenssätze. Unsere Handlungen formen ein komplexes Geflecht, vergleichbar mit den Verästelungen eines Baumes. Jeder Zweig repräsentiert eine einzigartige Erfahrung aus unserer Vergangenheit. Durch diese bildhafte Perspektive können wir unser Leben als einen gewachsenen Baum betrachten, dessen Zweige die vielfältigen Facetten unserer Geschichte widerspiegeln. Prägungen, zum Beispiel, sind vergleichbar mit Fingerabdrücken, die auf den Seiten unseres Lebensbuches hinterlassen wurden. Diese unsichtbaren Berührungen formen uns, beeinflussen unsere Perspektiven, unsere Brille durch die wir die Welt betrachten und sie prägen unsere Identität. Erkunden wir diese unsichtbaren Seiten, hilft es uns die Einflüsse der Prägungen in unserem Leben zu verstehen.

Limitierende Gedanken bzw. Glaubenssätze wiederum sind vergleichbar mit leisen Stimmen, die in unserem Inneren wirken und uns handeln lassen. Oft wurzeln sie in den übernommenen Wahrheiten unserer Kindheit. Hören wir den leisen Stimmen bewusst zu (indem wir die angenommenen Wahrheiten hinterfragen), verstehen wir bald, wie sie unser tägliches Leben beeinflussen und können dies bewusst und durch Übung ändern.

Hier kann die Arbeit mit dem Unterbewusstsein, welches oft auch als Intuition oder „inneres Kind“, als Herzstimme oder innere Stimme bezeichnet wird, ins Spiel kommen, sofern die Betroffenen es zulassen können.
Stellen wir uns vor, unser so genanntes „inneres Kind“ ist wie ein zartes Samenkorn, das in unserer Seele ruht. Die Arbeit damit eröffnet die Möglichkeit zu einem einfühlsamen Dialog mit unserem jüngeren Selbst. Hier wird dazu

aufgerufen, in die Erinnerungen der Kindheit einzutauchen und dem, was da in uns anspringt (Stimme, Intuition oder inneres Kind) die liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken, die es verdient. Gleichzeitig wird dadurch die Selbstakzeptanz und Selbstliebe unseres erwachsenen Ichs gestärkt.

Diese sachliche Herangehensweise an die unsichtbaren Welten unserer Geschichte öffnet Türen zu Veränderung und Heilung, indem sie eine behutsame Auseinandersetzung mit Mustern, Prägungen und Glaubenssätzen ermöglicht und dabei eine positive Beziehung zu unserem inneren Kind fördert.

Nicht zuletzt auch deshalb, spielt Selbstfürsorge eine wesentliche Rolle im Streben nach seelischem Wohlbefinden. Die Prinzipien der Selbstfürsorge bieten einen klaren Leitfaden für die pflegliche Behandlung unserer emotionalen und psychischen Gesundheit. Es beinhaltet die bewusste Entscheidung, sich selbst liebevoll zu behandeln und Momente der Ruhe und Pflege zu ermöglichen. Die Umsetzung dieser Prinzipien fördert eine gesunde innere Balance.

Immer wieder werde ich gefragt, wie ich zu meiner heutigen mentalen und körperlichen Gesundheit gekommen bin?

Exemplarisch anhand meines Tagesablaufs beschreibe ich sehr gerne, was bei mir gut funktioniert und lade dich damit ein, diesen zu adaptieren oder anzupassen. Du wirst sehen, der tägliche Aufwand dafür ist überschaubar:
Meine Morgenroutine, die ich täglich durchführe, besteht aus einer kurzen Meditation, direkt nach dem Erwachen. Danach steht achtsames Mobilisieren (Stretchen) der Muskeln und Gelenke und 20- 30 Liegestützen zur Stärkung und Kräftigung auf dem Plan, gefolgt von einem Glas Wasser, welches ich mir schon am Vorabend auf meinem Nachttisch bereitstelle.
Auf dem Weg ins Bad schalte ich meinen Powersong ein und wippe oder tänzele dazu schon bis zum Badspiegel. Wenn mir danach ist, verstärke ich unter dem Einfluss der Musik die Bewegungen, so dass Heldenposen und große Armbewegungen integriert werden.
Der erste Blick in den Spiegel morgens ist übrigens der wichtigste des ganzen Tages. Ich spreche liebevoll zu mir und bekräftige, dass ich toll und liebenswert bin und einen tollen Tag haben werde. Ich drücke meinem Spiegelbild meine Dankbarkeit aus, z.B. über meine Gesundheit oder meinen Körper, die Fülle in meinem Leben und dass ich in der unglaublich tollen Situation bin, mir meine Tage selbst einteilen zu können. Ganz ehrlich, dass ich täglich meinen Tagesablauf aufs Neue kreieren kann, lässt mich demütig sein, weil die Zeit, in der ich im Angestelltenverhältnis gearbeitet habe und fremdbestimmt war, längst vorüber ist.
Bin ich im Bad fertig, führt mich mein Weg in die Küche. Hier presse ich mir eine frische Zitrone aus und trinke den Saft mit lauwarmen Wasser. Sollten dann nicht schon in der Früh um 08:00Uhr die ersten Termine auf mich warten, gehe ich noch ca. 30 - 45 Min in die Natur. So startet mein Tag gut ausgerichtet, voller Elan, mit guter Laune und bester Motivation.

Ich mache regelmäßig Pausen, wenn ich im Homeoffice bin und koche mittags mein Mittagessen aus frischen und meist biologischen Zutaten. Bin ich außer Haus unterwegs beim Kunden, was oft genug der Fall ist, versorge ich mich mit gesunden Zwischenmahlzeiten, die ich mir zuhause vorbereite und trinke viel Wasser und Tee. Das bekommt mir am besten. Zudem nehme ich Vitalstoffe und Vitamine zu mir.

Mein Tag endet damit, dass ich meinen Tagesplaner zur Hand nehme und meine erledigte Aufgaben abhake (das ist meine liebste Aufgabe des Tages) und die Aufgaben und Prioritäten für den nächsten Tag plane. Damit fühle ich mich sehr gut strukturiert und vorbereitet. Bevor ich zu Bett gehe, um ausreichend Schlaf für meine Gesundheit zu bekommen, schreibe ich in mein 6-Minuten Tagebuch für was ich

an diesem Tag dankbar bin und wobei ich erfolgreich war. So stelle ich sicher, dass meine mentale Gesundheit stabil bleibt. An festen Tagen habe ich weitere Sporteinheiten, um gut für meine physische Gesundheit zu sorgen. Ohne physische Gesundheit gibt es natürlich auch keine mentale Gesundheit, daher sei an dieser Stelle nochmals deutlich gesagt, dass Sport und Bewegung von klein auf bis ins hohe Alter absolut wichtig sind.

Und wenn du deine Routinen in deinen Tagesablauf integriert hast und viel geleistet hast, dann vergiss nicht, dich dafür auch zu belohnen. Da darf es dann schon einmal eine Wellnessmassage, ein Saunabesuch, ein Kinobesuch oder ein Essen mit guten Freunden sein. Auch ganz kleine Belohnungen sind wichtig, wie zwischendurch mal einen leckeren Cappuccino oder ein Stückchen Kuchen.

Alles in allem ist diese achtsame und lebensbejahende Routine in meinem selbständigen Alltag der Fels in der Brandung und sorgt für meine mentale und physische Gesundheit.

Wenn auch du gut für dich und deine mentale Gesundheit sorgen möchtest und dir Unterstützung dabei wünscht, buche dir gerne ein kostenloses Beratungsgespräch mit mir und lade dir meinen kostenlosen Kurs zur Spiegelübung auf meiner Website herunter und sorge ERST gut für dich, bevor du im Leben anderer einen Unterschied machst, deine Manuela Ortmann.

https://manuela-ortmann.com

Manuela Ortmann

Manuela Ortmann ist Mentorin für Persönlichkeitsentwicklung und Trainerin für Stress- und Burnoutprävention. Achtsamkeit und Selbstfürsorge sieht sie auch und gerade im Business als wichtige Grundpfeiler für Erfolg und Zufriedenheit an!

manuela-ortmann.com

Scan Me Zum Podcast

Klar sehen, klar handeln

"Klarheit schafft Einfachheit." – Diese Worte, oft zitiert in der Welt des Unternehmertums, bilden den perfekten Ausgangspunkt für unsere Reise hin zu mehr Durchblick im Business. Stell dir vor, du stehst vor einer wichtigen Entscheidung, und plötzlich, wie aus dem Nichts, wird alles klar. Dieser Moment, in dem der Nebel sich lichtet und der Weg vor dir sichtbar wird, ist genau das, worum es hier geht.

Wir alle kennen das Gefühl, in den Tag hineinzuleben, von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen, ohne wirklich zu wissen, ob wir uns in die richtige Richtung bewegen. Wie oft hast du dich schon gefragt, ob das, was du tust, wirklich das ist, was du tun solltest? Klarheit in deinem Businessalltag zu finden, bedeutet, diese Fragen zu beantworten und einen klaren Kurs zu setzen.

In diesem Artikel geht es darum, wie du diesen Zustand der Klarheit erreichen kannst. Es geht jedoch nicht um große Gesten oder umwälzende Veränderungen über Nacht. Vielmehr möchte ich dir zeigen, wie kleine, bewusste Schritte und Entscheidungen zu größerer Klarheit in deinem Business führen können. Dabei geht es auch um die Herausforderungen auf diesem Weg und natürlich gibt es praktische Tipps, die dir helfen, den nächsten Schritt mit Sicherheit zu gehen.

Bereit, den Nebel zu durchdringen und den Blick für das Wesentliche zu schärfen? Dann lass uns gemeinsam diesen ersten Schritt machen.

Die Bedeutung von Klarheit

Warum ist Klarheit eigentlich so ein großes Ding? Ganz einfach: Weil sie den Unterschied ausmacht zwischen ziellosem Umherirren und zielgerichtetem Handeln. Stell dir vor, du hast eine Landkarte, aber keinen klaren Zielort. Du wanderst umher, entdeckst zwar hier und da schöne Gegenden, doch ohne Ziel kommst du nirgendwo wirklich an. Klarheit in deinem Business gibt dir diesen Zielort, diesen Punkt am Horizont, auf den du zusteuern kannst.

Klarheit hilft dir, Entscheidungen schneller und fundierter zu treffen. Es ist, als würdest du deinen inneren Autopiloten justieren. Anstatt bei jeder kleinen Entscheidung ins Stocken zu geraten, weißt du genau, wohin du willst und welche

Entscheidungen dich dorthin bringen. Das spart nicht nur Zeit, sondern auch eine Menge Kopfzerbrechen.

Aber Klarheit hat noch einen weiteren, oft unterschätzten Vorteil: Sie reduziert Stress. Wenn du weißt, was wichtig ist und was nicht, kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren. Das ewige Gefühl, überall und nirgends zu sein, weicht einer ruhigen Gewissheit über deinen eigenen Weg.

Und dann ist da noch die Sache mit der Motivation. Klarheit wirkt wie ein Verstärker für deine Motivation. Wenn du ein klares Ziel vor Augen hast, weißt du, wofür du morgens aufstehst und was du erreichen möchtest. Das gibt Energie, auch wenn mal nicht alles nach Plan läuft.

Kurz gesagt: Klarheit ist dein Schlüssel zu einem effizienteren, stressfreieren und zielgerichteten Business. Sie ist die Basis, auf der du aufbauen kannst, um nicht nur erfolgreich zu sein, sondern auch wirklich glücklich zu sein mit dem in dem, was du tust.

Herausforderungen bei der Suche nach Klarheit

Auf dem Weg zur Klarheit gibt es einige Hürden, die uns ins Straucheln bringen können. Eine der größten Herausforderungen? Die berüchtigte Informationsflut. In unserer digitalen Welt sind wir ständig von einem Meer aus Daten, Nachrichten und Meinungen umgeben. Jeder scheint die beste Strategie, das neueste Tool oder den ultimativen Geheimtipp zu haben. Bei so viel Lärm ist es schwer, die eigene Stimme zu hören und herauszufinden, was für uns wirklich zählt.

Dann gibt es noch die Falle der Perfektion. Viele von uns streben nach der perfekten Entscheidung, dem perfekten Plan. Aber die Suche nach Perfektion kann lähmen. Wir verbringen so viel Zeit damit, alles bis ins letzte Detail durchzuplanen, dass wir am Ende gar nicht ins Handeln kommen. Es ist, als würden wir versuchen, einen Ozean mit einem Sieb auszuschöpfen – eine endlose Aufgabe, die uns nur davon abhält, vorwärts zu kommen.

Ein weiteres Hindernis ist die Angst vor dem Scheitern. Sie lauert im Hinterkopf und flüstert uns Zweifel ein. "Was, wenn ich den falschen Weg einschlage? Was, wenn ich scheitere?" Diese Ängste können uns davon abhalten, klare Entscheidungen zu treffen und mutig unseren Weg zu gehen.

Und nicht zu vergessen: die Herausforderung, Prioritäten zu setzen. Wo alles wichtig zu sein scheint, ist es schwer zu entscheiden, worauf wir uns wirklich konzentrieren sollten. Jede Aufgabe, jede Chance schreit nach unserer Aufmerksamkeit, und es erfordert echte Disziplin, nicht jedem Ruf zu folgen, sondern sich auf das zu konzentrieren, was uns wirklich weiterbringt.

All diese Hürden können den Weg zur Klarheit schwer machen. Aber das Gute ist: Jede Herausforderung bringt auch die Chance mit sich, zu lernen, zu wachsen und letztendlich gestärkt daraus hervorzugehen. Indem wir diese Hürden erkennen und uns ihnen stellen, können wir den Nebel lichten und den Blick für das Wesentliche schärfen.

Strategien zur Gewinnung von Klarheit

Wenn der Weg zur Klarheit gespickt ist mit Herausforderungen, wie finden wir dann unseren Weg durch das Dickicht? Glücklicherweise gibt es bewährte Strategien, die uns helfen, den Nebel zu lichten und unseren Kompass neu zu justieren.

Zielsetzung:
Beginnen wir mit dem Fundament – den Zielen. Klar definierte Ziele sind wie Leuchttürme, die uns bei stürmischer See helfen zu navigieren. Nimm dir die Zeit, herauszufinden, was du wirklich willst, nicht nur im Geschäftsleben, sondern auch darüber hinaus. Und dann? Breche diese großen Ziele in kleinere, machbare Schritte herunter. So bleibt der Weg übersichtlich, und jeder Schritt führt dich näher an dein Ziel.

Prioritäten setzen:
In einer Welt, in der alles dringend scheint, ist es essenziell, das Wichtige vom Dringenden zu unterscheiden. Was bringt dich deinen Zielen wirklich näher? Was ist nur Lärm? Eine einfache Methode ist die "Eisenhower-Matrix", die Aufgaben in vier Kategorien einteilt: wichtig und dringend, wichtig aber nicht dringend, nicht wichtig aber dringend, und weder wichtig noch dringend. Diese einfache Einteilung kann Wunder wirken, um deine Prioritäten zu klären.

Grenzen setzen:
Ein Schlüssel zur Klarheit ist auch, 'Nein' sagen zu können. Grenzen zu setzen, bedeutet nicht, Chancen auszuschlagen, sondern deine Zeit und Energie für das zu reservieren, was wirklich zählt. Es ist die Kunst, dich nicht in Aufgaben zu verlieren, die dich von deinen Zielen abbringen.

Reflexion:
Regelmäßige Reflexion ist wie ein innerer Kompass, der dir hilft, auf Kurs zu bleiben. Nimm dir täglich, wöchentlich oder monatlich Zeit, um zurückzublicken: Was hast du erreicht? Was hat funktioniert, was nicht? Diese Momente der Stille sind unerlässlich, um aus Erfahrungen zu lernen und die Richtung anzupassen, wenn nötig.

Informationsmanagement:
Bei der Flut an Informationen, die täglich auf uns einprasselt, ist es wichtig, selektiv zu sein. Welche Quellen bringen dich wirklich weiter? Setze Filter, abonniere nur das, was dir Mehrwert bietet, und scheue dich nicht, dich von dem Rest zu trennen. So wird der Informationsstrom zu einem nützlichen Werkzeug, statt dich zu überwältigen.

Umgang mit Unsicherheit:
Akzeptiere, dass Unsicherheit Teil des Lebens ist. Nicht jede Entscheidung wird perfekt sein, und das ist in Ordnung. Es geht darum, aus Fehlern zu lernen und resilient zu bleiben. Manchmal ist der nächste Schritt nicht hundertprozentig klar, und das ist Teil des Abenteuers. Vertraue auf deine Fähigkeit, dich anpassen und lernen zu können.

Netzwerk und Mentoren:
Umgeben dich mit Menschen, die dich inspirieren und unterstützen. Ein gutes Netzwerk und Mentoren können unbezahlbare Quellen der Klarheit sein. Sie bieten neue Perspektiven, Erfahrungen und Einsichten, die dir helfen, deinen eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Diese Strategien sind keine einmalige Lösung, sondern Werkzeuge, die du kontinuierlich einsetzen kannst, um Klarheit in deinem beruflichen und persönlichen Leben zu fördern. Es geht darum, einen Rhythmus zu finden, der für dich funktioniert, und Methoden zu adaptieren, die zu deinen Zielen und deinem Lebensstil passen. Mit Geduld, Ausdauer und einem klaren Blick nach vorne kannst du den Weg zur Klarheit Schritt für Schritt meistern.

Klarheit richtig nutzen

Klarheit ist das unsichtbare Fundament, das jedem Business Stabilität und Richtung verleiht. Im Marketing etwa verwandelt Klarheit jede Botschaft in einen Pfeil, der zielgenau das Herz der Zielgruppe trifft. Die Fragen nach dem Wer, Was und Warum deiner Marke werden zu Leitsternen, die deine Kampagnen leiten und ihnen Tiefe und Resonanz verleihen.

In der Produktentwicklung wird Klarheit zum Kompass, der sicherstellt, dass jedes Feature, jede Funktion und jedes Angebot

exakt auf die Bedürfnisse und Wünsche deiner Kunden ausgerichtet ist. Es ist diese Präzision, die Produkte entstehen lässt, die

mehr sind als nur Gegenstände oder Dienstleistungen – sie werden zu Lösungen, die echte Probleme lösen und echten Wert schaffen.

Im Kundenservice schließlich ist Klarheit der Schlüssel zu außergewöhnlichen Erlebnissen. Sie ermöglicht es, Anfragen nicht nur zu beantworten, sondern Erwartungen zu übertreffen. Eine klare Linie in der Kommunikation und in den Prozessen baut Brücken zwischen Unternehmen und Kunden, schafft Vertrauen und festigt Beziehungen.

Klarheit in all diesen Bereichen zu etablieren, ist keine einmalige Aufgabe, sondern ein kontinuierlicher Prozess. Es ist die Kunst, aus der Unmenge an Möglichkeiten, die täglich auf uns einströmen, das Wesentliche herauszufiltern und in eine klare, zielgerichtete Strategie umzusetzen. Dieser Prozess schafft nicht nur im Hier und Jetzt Wert, sondern legt auch den Grundstein für zukünftiges Wachstum und Erfolg.

Zeit, zu handeln!

Jetzt, wo wir das Thema Klarheit von verschiedenen Seiten beleuchtet haben, bleibt am Ende nur noch eins zu sagen: Es ist Zeit, ins Handeln zu kommen und Klarheit in dein Business zu bringen.

Fang klein an. Wähle ein Ziel für die nächste Woche, das dir besonders am Herzen liegt, und gib ihm Priorität. Nimm dir bewusst Zeit, um über deine Erfolge und Learnings nachzudenken. Sieh jede Herausforderung als Chance, dich weiterzuentwickeln und deine Strategien zu verfeinern.

Lass dich nicht von der Angst vor Fehlern bremsen, sondern nutze sie als Sprungbrett für neue Erkenntnisse.

Und denk dran, dass Klarheit mehr als nur ein Endziel ist; sie ist ein fortlaufender Prozess, der sich mit jedem bewussten Schritt und jeder überlegten Entscheidung weiter entfaltet. Dein Umfeld bietet unzählige Möglichkeiten zur Entfaltung, wenn du mit offenen Augen und einer klaren Vision agierst.

(Nicole Rinne)

ERFOLG IST, VON MISSERFOLG ZU MISSERFOLG ZU GEHEN, OHNE DIE BEGEISTERUNG ZU VERLIEREN.

Winston Churchill

Glück ist eine Entscheidung

„Nur wenn wir glauben, dass wir etwas bewirken können, können wir unser Leben aktiv so beeinflussen, dass wir zufrieden und ausgeglichen sind.“

Wozu braucht man Glück?

Ich kann es nicht sehen, hören, fühlen, essen oder kaufen. Naja. Einige meinen, Sie können sich Glück kaufen. Aber ist es das wahre Glück? Oder ist das nur eine Suche nach...? Oder Sucht nach....?

Und was ist, wenn ich es nicht habe?

In Umfragen antworten Menschen auf diese Frage: Ich fühle mich unzufrieden, bin einsam, erlebe einen Mangel. Vielleicht bin ich schon so negativ eingestellt, dass ich krank werde. Krank vor Einsamkeit, krank vor langweiliger Gewohnheit, das ungestillte Verlangen in Erwartung, dass endlich etwas passiert. Und doch werde ich immer wieder enttäuscht. Es ist wie am Ziel sein. Das Ziel erreichen ist schön, aber was passiert dann? Es kommt die Leere und danach der Drang nach mehr.

Schauen wir doch mal, was die Geschichte dazu sagt.

Aristoteles meinte schon 300 vor Christi. „Glück ist, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt, nicht, um etwas damit zu erreichen.“ Etwas später meinte Epikur recht sarkastisch: „Glück ist die Abwesenheit von Schmerz und Bedürfnis.“ Beides klingt nicht so nach unserem Verständnis von Glück. Augustinus von Hippo war da ganz anderer Meinung: “Glück ist zu bekommen, was man sich wünscht.“ Daraus ergibt sich natürlich die hedonistische Annahme: Wofür lebt man, wer nicht für das schöne Leben?

Was sagt die Forschung dazu?

Hier ist nur eine von vielen Statistiken genannt. Der „Happy Planet Index“, der Fortschrittsindikator zum BIP, aufgestellt in Großbritannien 2006, mit folgender Formel.

HPI = LE x LZ x UGF, geteilt durch öFD. In Worten ausgedrückt heißt das, Happy Planet Index = Lebenserwartung x Lebenszufriedenheit x Ungleichheit der Ergebnisse geteilt durch den ökologischen Fußabdruck, den ein Land hinterlässt. Im Ranking sind einige Länder Mittel Amerikas auf den ersten Plätzen: Costa Rica, Mexiko, Kolumbien. Es gibt genug zu essen, es ist grün, es ist warm und es gibt genug Wasser. Deutschland ist auf Platz 49 gelandet und die USA, wen wundert's, auf Platz 106 von insgesamt 140 Ländern.

Kann jeder glücklich sein?

Was hält dich davon ab? Es ist nur dein Ego. Dein Ego ist das Einzige, was dir im Weg steht. Die einzige Begrenzung, die dich aus der Verantwortung herauszieht nach innen zu schauen. Höher,

schneller, weiter. Mein Haus, mein Boot, meine Statussymbole.

Oder bist du in der Opferrolle? Der stumme Schrei: „Löse du das Problem für mich! Oder mit anderen Worten, es ist die Suche nach Anerkennung, Liebe, die Sucht nach Macht. Leute mit einem Helfersyndrom vergessen sich selbst, gehen aus ihrer eigenen Verantwortung heraus. Es geht hier nicht um Mitgefühl oder echte Hilfestellung zur Selbsthilfe zu leisten, sondern um die permanente Ablenkung von sich selbst. Zusammengefasst. In der Opferrolle sein heißt, die Verantwortung über sich selbst und sein Leben abzugeben. So kommst du niemals zum Glück.

Zufallsglück versus Lebensglück.

Wir kennen alle die Bedürfnispyramide von Maslow. In der untersten Stufe sind die alltäglichen Bedürfnisse wie essen, trinken, Dach über dem Kopf, Arbeit, dann Freunde bis hin zur Selbstverwirklichung ganz oben in der Spitze. Ähnlich zeigt sich die Pyramide des Glücks. Ganz unten ist der Spaß und das Vergnügen. Momente des gefühlten Glücks durch Serotonin, Dopamin und Endorphine: beim Extrem-Sport, in der Achterbahn oder beim Bungee Jumping. Andere erleben es beim Frustkauf, Alkohol oder Zuckergenuss. Aber es ist alles eine Sucht! Eine Suche nach eben diesen Glückshormonen. Böse gesagt ist es eine Kompensation von Enttäuschung. Ein Frust, den ich immer und immer wieder bedienen muss, wie der Hamster im Rad. Doch die nächste Stufe ist die Freude. Die Lebensfreude. Die göttliche Freude. Und es geht weiter über die Stufen des Glücks der Glückseligkeit, Samadi, Mokscha hin bis zum

Nirwana, hin bis zur Erleuchtung, zur Erwachung aus dem Ego. Wenn du das Ego abgelegt hast, bist du frei, sagen die Mönche, die Weisen aus dem Himalaya.

Killer des Glücks. Die Affenfalle.
Der Affe möchte gern das Leckerli im Baumspalt und streckt seine Hand, dass er gerade durch den schmalen Spalt hindurch kommt. Er greift das Leckerli und macht eine Faust, um es festzuhalten. Aber nun ist die Hand zu gross. Er will unbedingt dieses Leckerli, die Gier treibt ihn an. Welch ein Dilemma. Loslassen wäre die einzige Chance. Nein, er will es nicht loslassen. „Es ist meins. Ich will es haben!“. Überlege, wann du Dinge nicht loslassen kannst.

Ein weiterer Killer ist das Vergleichen. Wann immer du dich mit anderen Menschen vergleichst, hast du verloren. Es gibt immer jemand, der ein schnelleres Auto fährt, eine schlankere Figur oder einen besser bezahlten Job hat.

Solange du dich in dieser Falle befindest, wirst du unglücklich sein.

Der Killer Nummer drei sind die Erwartungen: Wann immer du etwas erwartest, besteht die Möglichkeit enttäuscht werden! Es ist nicht der Andere, der nicht erfüllt, sondern deine Täuschung, du hast dir zu viel versprochen, zu viel gewünscht – du bist ent – täuscht und das tut emotional weh.

Hier kommen wir in den Bereich der Achtsamkeit. Achtsam sein heißt, ganz im hier und jetzt sein, 100% Präsenz. Weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft. Es gibt eh nur die Zeit jetzt, jetzt in diesem Augenblick. Vergangenheit kannst du nicht zurückholen. Die Zukunft ist nicht existent.

„Sorge dich nicht, lebe“, schrieb schon Dale Carnegie vor über 70 Jahren. Er sagte weiterhin: „80% der Sorgen, die du dir machst, treten nie ein“. Das heißt nicht, du sollst keine Planung mehr machen. Aber höre bitte auf, dich tagein, tagaus zu sorgen, dir die Nächte um die Ohren zu schlagen, deine Gedanken im Kopf immer wieder kreisen zu lassen mit Sorgen, die höchstwahrscheinlich nie eintreffen werden. Manchmal erledigen sich Dinge einfach auch so. Positives Mindset, aber das ist ein ganz anderes Thema, für einen anderen Beitrag.

Verantwortung für Körper, Geist und Seele ist die Fähigkeit auf das Leben zu antworten. Oder mit anderen Worten. Im Leben zu sein. Verantwortlich sein für die Gefahren, in die wir so leicht verfallen wie Zucker, Drogen, Extremsport, Workaholic. Drama und Opferrolle. In all dieses kann ich mich reinsteigern aufgrund von Enttäuschung, auf der Suche nach Liebe, von der Sucht gesehen und angenommen zu werden. Der Teufelskreis ist, dass bei diesen Handlungen unser Körper oft Glückshormone ausschüttet. Der Körper gibt Belohnung und es macht dich für den Moment glücklich, aber es ist kein anhaltendes Glück.

Daher ist es wichtig bewusst und mit Verantwortung umzugehen. Bewegung, Sport, Ernährung, Erotik sind überlebenswichtig und wunderbar. Es darf nur nicht ausarten und als Kompensation genommen werden. Schon Paracelsus sagte: „Auf die Dosis kommt es an“.

Es gibt einen wunderbaren Roman und Film „Hektors Reise oder die Suche nach dem Glück“, indem ein erfolgreicher Psychiater um die Welt reist, um herauszufinden, was die Menschen glücklich macht. Die Antworten sind so vielschichtig wie die Menschen selbst und in kleine Geschichten verpackt, wo sich jeder wieder erkennt und sagen kann, ja, so ist es mir auch schon mal ergangen.

Der Geist will denken, planen und strebt Selbststeuerung an. So möchte ich hier nur einige der Antworten zusammenfassen, wie eine Beschäftigung, einen Job zu haben den man liebt, der eher eine Berufung ist als ein Beruf. Der Selbstanbau und das Ernten von eigenem Obst und Gemüse sowie das Erschaffen und die Hingabe in die Kreativität in die Künste, Musik und Philosophie.

Der Seele zugeschrieben sind Gefühle, Intuition und Selbst-Achtsamkeit. Was aber bedeutet nun die Seele für unser Glück? Ist es das Folgen des Roten Fadens des Lebens, der Imprint seit unserer Geburt, die Erfüllung der Lebensaufgabe? Maslow nennt es die Selbstverwirklichung, die östlichen Lehren das Nirwana, die Naturvölker das Eins-sein mit der Natur. Zumindest dieses kann jeder nachvollziehen, denn ein Spaziergang über die sonnenbestrahlte bunte Sommerwiese oder den von Moos und Tannen duftenden Wald hat schon so manches Gemüt in die Balance gebracht und ein inneres, vielleicht ja auch sichtbares Lächeln hervorgezaubert.

Ich bin viel gereist und über eines sind sich die Schamanen, Mönche und Weisen dieser Welt einig: Was bedeutet Glück? Es kam immer nur eine Antwort. „Annehmen, was ist. Ja zu sagen, zu allem, was ist. Das ist bedingungslose Liebe, das ist Glück“. Nicht die körperliche oder die Liebe zur Familie, sondern die geistige, losgelöst vom Ego. Einfach annehmen, was ist. Sehr schwierig, gerade bei einem Unfall oder dem verlorenen Job. Aber es ist, wie es ist. Hakuna Matata. C’est la vie. Ich kann es nicht ändern. Es ist, wie es ist und ich hinterfrage es nicht. Solange ich im Widerstand bin, ist es die Verhinderung jeglichen Glücks.

Wer kennt nicht Pippi Langstrumpf?

Die Unbeschwertheit von Pippi Langstrumpf kann uns auch heute noch eine Inspiration sein. Ihre Philosophie macht einfach glücklich.

Sie ist frech und wild und wunderbar – und macht sich die Welt, wie sie ihr gefällt. Ein Kindertraum, den auch wir Erwachsenen uns erfüllen können! Pippi Langstrumpf kann alles und kümmert sich nicht darum, was andere denken. Ihr Lohn: Glück und totale Zufriedenheit.

Bist du schon da, wo Pippi Langstrumpf ist? Glückliches Leben? Traumjob? Selbstverwirklichung? Oder möchtest du dein eigenes Glück ergründen und ihm auf die Sprünge helfen? Dann lass uns reden, denn: „Glück ist eine Entscheidung – Glück ist deine Entscheidung.“

Dagmar Sitt

Dagmar Sitt ist Coach für Führungskräfte und Karriereberaterin. Aus ihrer täglichen Arbeit weiß sie: Glückliche Menschen sind ein Gewinn für jedes Unternehmen!

dagmar-sitt.com

Scan Me
Zum Podcast

DU MÖCHTEST IN DER NÄCHSTEN AUSGABE DABEI SEIN?

Wir freuen uns über inspirierende Gast-Autoren! Melde dich gern für mehr Infos!

SEI DABEI!

info@mutzummove.com

Vom Stress zur Struktur: Prioritäten als Wegweiser

Stell dir vor, du sitzt in deinem Lieblingscafé, umgeben von dem leisen Gemurmel anderer Gäste. Vor dir liegt dein Notizbuch, prall gefüllt mit Ideen und Aufgaben, die darauf warten, erledigt zu werden. Und schon überkommt dich das Gefühl, als hättest du nie genug Zeit, um alles zu schaffen, was du dir vornimmst. Das kommt dir bekannt vor?

Die gute Nachricht: Es gibt einen Weg, aus diesem Durcheinander herauszukommen, und der Schlüssel dazu ist, Prioritäten zu setzen. Das klingt vielleicht erstmal banal, aber in der Praxis ist es oft eine Kunst für sich. Prioritäten zu setzen bedeutet in erster Linie, bewusst zu entscheiden, was wirklich wichtig ist und was warten kann. Es geht darum, deine Energie und Ressourcen dort einzusetzen, wo sie den größten Unterschied machen.

Vielleicht denkst du jetzt: "Leichter gesagt als getan." Aber es gibt einiges, was es wirklich leichter macht. In diesem Artikel geht es darum, Schritt für Schritt zu lernen, wie Prioritäten so gesetzt werden, dass sie dir helfen, effizienter zu arbeiten und gleichzeitig ein ausgeglicheneres Leben zu führen. Es gibt außerdem praktische Tipps und Methoden, die du sofort anwenden kannst, egal ob du gerade erst anfängst oder schon länger im Geschäft bist.

Prioritäten führen zu mehr Fokus - immer!

Warum ist es eigentlich so wichtig, Prioritäten zu setzen? Ganz einfach: Weil es uns hilft, den Fokus zu behalten. Stell dir vor, dein Tag ist ein Eimer, und deine Aufgaben sind Steine verschiedener Größen. Wenn du zuerst die kleinen Steine, also die weniger wichtigen Aufgaben, in den Eimer wirfst, bleibt am Ende kein Platz für die großen Steine, die wirklich wichtigen Dinge. Aber

wenn du zuerst die großen Steine einlegst, finden die kleinen drumherum noch ihren Platz. So ist es auch mit deinen Prioritäten: Konzentrierst du dich auf das Wesentliche, erreichst du am Ende viel mehr.

Jetzt könnte man denken, Prioritäten zu setzen, bedeutet einfach, eine To-do-Liste abzuarbeiten. Aber es geht um viel mehr. Es geht darum, zu erkennen, was für deine Ziele und deine Vision als Unternehmer wirklich wichtig ist. Es geht nicht nur darum, was heute erledigt werden muss, sondern auch darum, was dich langfristig voranbringt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Effizienz. Wenn du weißt, was zuerst erledigt werden muss, kannst du deine Zeit und Energie besser einteilen. Du vermeidest es, an vielen Fronten gleichzeitig zu kämpfen, und kannst dich stattdessen auf eine Sache konzentrieren und diese richtig gut machen.

Aber es gibt noch einen weiteren, oft übersehenen Vorteil des Prioritätensetzens: Stressreduktion. Wenn du klar vor Augen hast, was wichtig ist, fühlst du dich weniger überwältigt. Du weißt, was deine Auf am was warten kann. Das gibt dir ein Gefühl der Kontrolle und kann enorm dazu beitragen, den täglichen Stress zu mindern.

Natürlich gibt es aber auch Herausforderungen. Manchmal ist es schwer zu entscheiden, was wirklich Priorität hat, besonders wenn alles dringend erscheint. Und dann gibt es noch die berühmtberüchtigten "Zeitfresser" – Aufgaben, die viel Zeit in Anspruch nehmen, aber eigentlich nicht viel zur Erreichung deiner Ziele beitragen. Hier ist es wichtig, ehrlich zu dir selbst zu sein und manchmal auch Nein zu sagen, um dich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.

Zu guter Letzt: Prioritäten zu setzen, ist ein dynamischer Prozess. Was heute wichtig ist, kann morgen schon an Bedeutung verlieren. Deshalb ist es entscheidend, regelmäßig zu reflektieren und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. Bleib flexibel und offen für Veränderungen, denn die Fähigkeit, sich anzupassen, ist einer der Schlüssel zum langfristigen Erfolg.

Methoden zur Priorisierung

Wenn es darum geht, den Berg an Aufgaben zu bewältigen, der sich tagtäglich vor dir auftürmt, fühlt es sich manchmal an wie bei einem Spiel, bei dem die Regeln sich ständig ändern. Du weißt, dass Prioritäten setzen der Schlüssel ist, aber wie genau machst du das am besten? Da gibt es einige Methoden, die dir nicht nur helfen, deine To-Do-Liste in den Griff zu bekommen, sondern auch sicherstellen, dass du dich auf das konzentrierst, was wirklich zählt.

1. Eisenhower-Matrix: Teile und herrsche

Stell dir eine einfache Tabelle vor, die in vier Quadranten aufgeteilt ist. Diese Matrix hilft dir, Aufgaben in "Wichtig/Dringend", "Wichtig/Nicht dringend", "Nicht wichtig/Dringend" und "Nicht wichtig/Nicht dringend" einzuteilen. Klingt einfach, oder? Die Idee ist, dass du dich auf die wichtigen Dinge konzentrierst, ohne dich von dem, was nur dringend erscheint, ablenken zu lassen. Gib den Aufgaben, die wichtig, aber nicht dringend sind, Vorrang. Diese sind oft die Schlüssel zu langfristigem Erfolg.

2. Pareto-Prinzip: Weniger ist mehr

Du hast bestimmt schon vom Pareto-Prinzip gehört, oder? Es

besagt, dass oft 80% der Ergebnisse aus 20% der Anstrengungen resultieren. Schau dir deine To-Do-Liste an und frag dich: Welche Aufgaben werden den größten Einfluss haben? Konzentriere dich auf diese 20%, und du wirst sehen, wie sich deine Effektivität sprunghaft erhöht.

3. ABC-Analyse: Klare Rangordnung

Bei der ABC-Analyse ordnest du deinen Aufgaben je nach Wichtigkeit eine Kategorie zu: A für sehr wichtig, B für wichtig und C für weniger wichtig. Starte mit den A-Aufgaben, und arbeite dich durch bis zu den C-Aufgaben. Diese Methode bringt Klarheit und hilft dir, dich nicht in den weniger wichtigen Details zu verlieren.

4. Die Zwei-Minuten-Regel: Klein anfangen

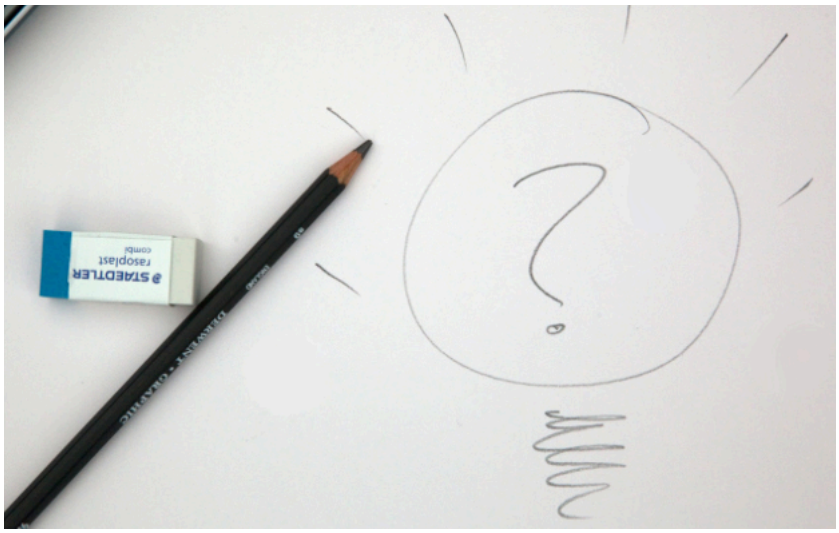
Manchmal sind es die kleinen Dinge, die uns aufhalten. Die Zwei-Minuten-Regel ist simpel: Wenn eine Aufgabe weniger als zwei Minuten dauert, erledige sie sofort. Du wirst überrascht sein, wie viel du in kurzer Zeit wegschaffen kannst und wie viel freier du dich danach fühlst.

5. Timeblocking: Fokus finden

Die Idee hier ist, deine Zeit in Blöcke aufzuteilen und jedem Block eine spezifische Aufgabe oder Aufgabengruppe zuzuweisen. Das kann dir helfen, in den "Flow" zu kommen und Ablenkungen zu reduzieren. Ob es nun eine Stunde ungestörte Konzentrationszeit oder ein 30-Minuten-Block für E-Mails ist, Timeblocking kann Wunder wirken.

6. Die 1-3-5-Regel: Realistisch bleiben

Bei dieser Methode planst du jeden Tag eine große, drei mittlere und fünf kleine Aufgaben ein. Es zwingt dich dazu, realistisch zu sein, was du an einem Tag schaffen kannst, und verhindert, dass du dich übernimmst. Dieser Ansatz sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis und hilft dir, am Ende des Tages ein Gefühl der Erfüllung zu haben.



Das Wichtigste bei all diesen Methoden ist, dass du diejenige findest, die am besten zu dir und deinem Arbeitsstil passt. Vielleicht ist es eine Kombination, oder du musst sie ein wenig anpassen, um sie für dich perfekt zu machen. Wichtig ist, dass du einen Weg findest, deine Prioritäten klar zu definieren und deinem Tag Struktur zu geben.

Aber Achtung: Beim Priorisieren geht es nicht darum, mehr Arbeit in weniger Zeit zu pressen. Es geht darum, smarter zu arbeiten, nicht härter. Indem du lernst, deine Aufgaben effektiv zu priorisieren, gewinnst du nicht nur mehr Kontrolle über deinen Arbeitstag, sondern schaffst auch Raum für die Dinge im Leben, die dir wirklich wichtig sind. Also, probiere ein paar dieser Methoden aus und finde heraus, was für dich funktioniert. Du wirst bald merken, dass du nicht nur produktiver, sondern auch zufriedener sein wirst.

Tipps für die Praxis

In der Theorie ist immer alles super, aber wenn du erst einmal mitten im Getümmel stehst, mit E-Mails, die nur so hereinflattern, und einer To-Do-Liste, die eher einem Wunschzettel gleicht, dann kann das Ganze schon mal zur echten Herausforderung werden. Aber keine Panik! Es gibt Wege, wie du mit den typischen Stolpersteinen umgehen kannst!

1. Der Dringlichkeitstunnel

Kennst du das? Alles scheint

dringend, und plötzlich ist der Tag vorbei, ohne dass du das Wichtigste erledigt hast. Hier hilft es, einen Schritt zurückzutreten und sich zu fragen: Ist es wirklich dringend oder fühlt es sich nur so an? Versuche, dir täglich Zeit zu nehmen, um deine Prioritäten zu überprüfen und anzupassen. Ein kurzer Check am Morgen kann Wunder wirken, um den Tag richtig zu starten.

2. Nein-Sagen lernen
Manchmal ist der Kalender so voll, weil wir einfach zu viel annehmen. Das mag anfangs schmeichelhaft sein, aber auf Dauer ist es ein sicherer Weg zum Burnout. Übe dich darin, Nein zu sagen, wenn neue Aufgaben deine wichtigsten Ziele gefährden. Es geht nicht darum, anderen vor den Kopf zu stoßen, sondern darum, deine Zeit und Energie für das zu reservieren, was wirklich zählt.

3. Perfektionismus ablegen
Perfektionismus kann ein echter Fortschrittskiller sein. Wenn du ständig versuchst, alles perfekt zu machen, verlierst du viel Zeit, die du für wichtigere Dinge verwenden könntest. Setze dir klare Standards, aber sei auch bereit, Dinge als 'gut genug' abzuhaken und weiterzuziehen. Das spart Zeit und hält dich auf Kurs.

4. Flexibel bleiben
Auch wenn es wichtig ist, Prioritäten zu setzen, ist es genauso wichtig, flexibel zu bleiben. Manchmal werfen unerwartete Ereignisse unsere Pläne über den Haufen, und das ist okay. Es ist wichtig, sich schnell anpassen zu können und dabei die Ruhe zu bewahren. Sieh Veränderungen als Chance, deine Fähigkeit zur Priorisierung unter Beweis zu stellen und vielleicht sogar zu verbessern.

5. Aus Fehlern lernen
Nicht jeder Tag wird perfekt laufen, und das ist in Ordnung. Wichtig ist, aus Fehlern zu lernen und es am nächsten Tag besser zu machen. Vielleicht stellst du fest, dass du zu viele Aufgaben als 'wichtig' eingestuft hast oder dass du zu optimistisch warst, was deine verfügbare Zeit angeht. Nimm dir Zeit für eine kurze Reflexion am Ende des Tages, um zu sehen, was gut gelaufen ist und was du verbessern kannst.

Das Wichtigste beim Umgang mit Herausforderungen beim Prioritätensetzen ist, sich selbst nicht zu hart zu beurteilen. Wir alle haben mal einen Tag, an dem nichts nach Plan läuft. Aber mit ein wenig Übung und den richtigen Strategien kannst du lernen, diese Hürden zu meistern und deine Ziele effektiv zu verfolgen. Erinnere dich daran, dass Prioritäten setzen eine Fähigkeit ist, die man mit der Zeit entwickelt. Sei geduldig mit dir selbst und bleib dran – es lohnt sich!

Prioritäten zu setzen ist kein Hexenwerk, aber es braucht Übung, Fingerspitzengefühl und ein bisschen Geduld mit sich selbst. Mit den richtigen Methoden und etwas Flexibilität kannst du den Überblick behalten und dich auf das konzentrieren, was wirklich zählt. Und vergiss nicht: Jeder Tag ist eine neue Chance, es besser zu machen.

(Nicole Rinne)

Entdecke die Welt des Magischen Heilcodes

Julia Goessler hat sich in einer Nische, dem Heilen, zu einer der erfolgreichsten Online Coaches entwickelt. Ihr Unternehmen macht Millionenumsätze. Wie war ihr Weg und was ist dieser ominöse Magische Heilcode, der Tausenden eine neue Welt aufzeigt?

Willkommen in einer Welt, in der die Grenzen zwischen Wissenschaft und Energiearbeit verschwimmen und Veränderungen greifbar werden. Der Magische Heilcode öffnet das Tor zu einer neuen Dimension der Selbstheilung und persönlichen Transformation.

Im Zentrum des Magischen Heilcodes stehen Methoden, die auf der Kraft von Schwingungen und Frequenzen basieren. Diese moderne Energiearbeit ist weder abgehoben noch esoterisch, sondern bodenständig und zugänglich für jeden. Sie lässt sich problemlos in den hektischen Alltag integrieren und liefert gleichzeitig beeindruckende Ergebnisse. Energie ist überall um uns herum, und der Magische Heilcode lehrt, bewusst mit dieser Energie umzugehen. Egal, ob es darum geht, körperliche Beschwerden zu lindern, emotionale Blockaden zu lösen oder das eigene Leben auf ein neues Level zu heben – die Werkzeuge des Magischen Heilcodes sind vielfältig und kraftvoll.

Die inspirierende Visionärin: Julia Goessler und ihre transformative Methode

Julia Goessler, die Visionärin hinter dem Magischen Heilcode, strahlt wie ein glitzernder Sonnenstrahl nach einem Wolkenbruch. Ihre eigene Gesundheitsherausforderung mit chronischen Nackenschmerzen und einer unheilbaren Autoimmunerkrankung führte sie zur Entdeckung der Energieheilung und zur Entwicklung des Magischen Heilcodes, der bereits über 3100 Menschen weltweit geholfen hat. Julias ansteckendes Lächeln und ihre Neugier sind ihr Markenzeichen. Als ihre Erfolge mit den Kunden immer größer wurden, gründete sie vor einigen Jahren eine erfolgreiches Heilungs-Akadmie, die Lebensfreude und Erfolg fördert. Ihre Magie liegt

nicht nur in den Techniken, sondern auch in ihrer Fähigkeit, Menschen zu inspirieren und ihnen zu zeigen, dass sie die Regisseure ihres eigenen Lebens sind. Julia Goessler lehrt, die Welt mit anderen Augen zu sehen. Für sie ist Heilung nicht nur medizinisch, sondern geschieht mithilfe unseres Körpers, unserer Gedanken und Träume. Als Visionärin hinter dem Magischen Heilcode zeigt Julia, dass in jedem von uns Magie steckt und dass wir unser Leben in ein strahlendes Abenteuer verwandeln können.

Wie funktioniert der Magische Heilcode?

Der Magische Heilcode basiert auf verschiedenen Prinzipien der Energiearbeit, die darauf abzielen, blockierte Energie freizusetzen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Prinzipien umfassen:

Energieübertragung:
Ein wichtiges Prinzip des Magischen Heilcodes ist die Übertragung positiver Energien von einer Person auf eine andere. Durch diese Energieübertragung fördert der Heilcode nicht nur die Heilung beim Empfänger, sondern aktiviert auch die Selbstheilungskräfte. Dieser energetische Dominoeffekt kann sich

ausbreiten und ermöglicht es, dass sowohl die eigene Selbstheilung als auch die anderer unterstützt werden kann.

Kommunikation mit dem Körper:
Im Magischen Heilcode lernen die Teilnehmer, mit ihrem eigenen Körper zu kommunizieren. Der Körper weiß bereits, wie man gesund wird, liebevolle Beziehungen pflegt und finanziellen Erfolg erlangt. Er sendet uns Impulse, die wir nur noch umsetzen müssen. Durch den Magischen Heilcode lernen die Teilnehmer, diese Impulse wahrzunehmen, um stets zu wissen, was der nächste Schritt auf ihrem Weg zur Heilung und persönlichen Transformation ist.

Erfolgsbeispiele: Wie der Magische Heilcode Leben verändert hat

Die Heilung von tiefen emotionalen Wunden:
Lisa, eine lebensfrohe Frau, trug jahrelang schwere Lasten vergangener emotionaler Verletzungen mit sich herum. Die energetischen Techniken halfen ihr, diese alte Verletzungen loszulassen und inneren Frieden zu finden. Heute kann sie ihr Leben in vollen Zügen genießen.

Selbstzweifel überwinden im Beruf:
Markus litt lange Zeit unter Selbstzweifeln, die seine berufliche Entwicklung hemmten. Durch die Anwendung des Magischen Heilcodes bemerkte er eine erstaunliche Veränderung. Sein Selbstvertrauen wurde gestärkt, Ängste überwunden, und er fand den Mut, seine beruflichen Ziele zu verfolgen. Heute präsentiert er selbstbewusst seine Ideen vor Kollegen.

Die Wiederherstellung körperlicher Gesundheit:
Sarah kämpfte jahrelang mit chronischen Schmerzen, bis sie den Magischen Heilcode entdeckte. Die Kombination aus Körperaktivierungen und energetischen Techniken stärkte ihre Selbstheilungskräfte. Heute fühlt sie sich vitaler und gesünder denn je, ihre Schmerzen sind verschwunden. Der Magische Heilcode zeigte ihr, dass wahre Heilung von innen heraus geschieht.

Fernheilung: Die faszinierende Facette des Magischen Heilcodes.

Die Fernheilung ist eine faszinierende Facette des Magischen Heilcodes, die zeigt, dass Energie keine Grenzen kennt. Ähnlich wie eine Nachricht, die durch Raum und Zeit reist, nutzen die Techniken des Heilcodes universelle Energie, um entfernte Heilimpulse zu senden.
Anwender berichten von beeindruckenden Resultaten bei der Fernheilung von Freunden, Familie und sogar Haustieren.

Ein Beispiel ist Anna, die ihrer tausende Kilometer entfernten Mutter bei akuten Rückenschmerzen half. Trotz der räumlichen Distanz spürte ihre Mutter Erleichterung, und die Schmerzen ließen nach.

Die Kraft der Fernheilung durch den Magischen Heilcode revolutioniert unser Verständnis von Heilung. Sie zeigt, dass Einfluss und Unterstützung nicht auf das Hier und Jetzt beschränkt sind. Berührende Erfahrungen belegen, wie wir anderen auf ihrer Heilungsreise helfen können, egal wie weit entfernt sie sind.

Anwendungsgebiete des Magischen Heilcodes: Gesundheit, Beziehungen, Geldfluss

Gesundheit:
Die Tools sind Begleitung zur Heilung, kein Ersatz für medizinische Behandlungen. Vielmehr unterstützen sie den Körper dabei, schulmedizinische Versorgungen besser umzusetzen.

Steht beispielsweise eine Operation bevor? “Aktiviere deinen Körper, damit er sie wunderbar übersteht und die Heilung danach grandios ist".

Chronische Schmerzen? Dann können die Kombination aus medizinischen Maßnahmen und Energiearbeit Wunder bewirken. Der Körper zeigt, welche Methoden die richtigen sind.

Beziehungen:
Ob familiär oder romantisch, der Magische Heilcode kann Beziehungen transformieren.

“Magst du deinen Chef nicht? Das kannst du ändern. Plätschert deine Partnerschaft so dahin? Mit dem Magischen Heilcode kann sie aufblühen. Gibt es bei Besu-

chen in der Verwandtschaft viel Streiterei? Auch das kann der Magische Heilcode verändern.”

Geldfluss: Ängste prägen oft den Geldfluss.
Fast jedem wird mulmig, wenn er an Geld denkt. Doch mit dem Magischen Heilcode kann man lernen, Geld zu lieben und positive Glaubenssätze zu entwickeln, sodass Geld gerne kommt und man es nicht als Feind betrachtet.

"Ich hätte nie gedacht, dass mein Leben sich so verändern könnte. Der Tinnitus ist weg und auch meine Verdauungsbeschwerden. Endlich kann ich wieder alles machen, was ich möchte. Mein Körper macht mit." – Sarah

"Die Versöhnung mit meinem Vater war ein Geschenk. Ich habe alte Wut mit dem Magischen Heilcode aufgelöst und konnte so auf meinen Vater zugehen. Die energetische Arbeit hat geholfen, alte Wunden zu heilen." – Stefan

"Geld war irgendwie immer schwierig. Mit dem Magischen Heilcode habe ich herausgefunden, dass die Streits meiner Eltern früher mich jetzt noch zurückgehalten haben, wirklich viel Geld zuzulassen. Das konnte ich auflösen, und endlich kommt Geld zu mir. Das hätte ich nicht für möglich gehalten." – Anne

Der Magische Heilcode ist der Schlüssel zu einer neuen Realität. Überwinde Blockaden, aktiviere Selbstheilung und lasse dein Leben in all seinen Facetten aufblühen.

Und das Beste dabei:
Es wird Spaß machen. Ja, Heilung darf Spaß machen.

Mit diesem neuen Ansatz, der Tausende begeistert ist Julia Goesslers Unternehmen rasant gewachsten. Im Podcast erzählt sie ihren Weg und welche mutigen Schritte es braucht, um als Unternehmerin durchzustarten.

Erlebe selbst einmal die Magie des Magischen Heilcodes

In ihren Kursen und Festivals führt Julia Goessler Schritt für Schritt durch die Blockadenlösung. Ihre fröhliche, lebhafte und unkonventionelle Herangehensweise ist wie ein spannendes Abenteuer. Mit Humor, Empathie und fundiertem Wissen schafft sie eine Atmosphäre, in der sich jeder sicher fühlt, seine tiefsten Blockaden anzugehen.Wenn du das alles mal ONLINE LIVE erleben willst, melde dich zum 3-wöchigen ONLINE “Heil- und Liebesfestival” vom 13.April 2024 bis 05.Mai 2024. Denn erst, wenn man alles selbst einmal erlebt hat, dann weiß man, warum der Magische Heilcode so wertvoll ist. Und das Beste: Es kostet weniger als ein Abendessen bei deinem Lieblingsrestaurant.

Melde dich hier an.
www.heilenmachtspass.de

Julia Goessler

Julia Goessler ist Gründerin des Magischen Heilcodes und des Business Raketenclubs. Als Mama von zwei Kindern hat sie sich in kürzester Zeit ein Business aufgebaut, mit dem sie schon mehr als 1500 Menschen begleitet hat.

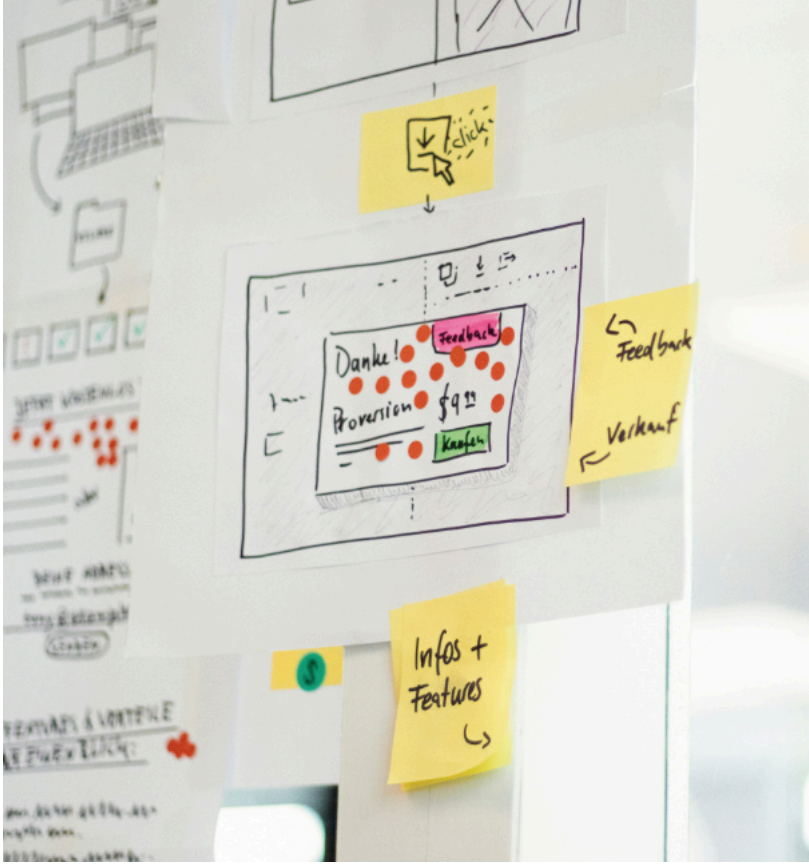
juliagoessler.com

Scan Me Zum Podcast

Die einzige Möglichkeit, Erfolg zu haben, ist, zuerst viele Misserfolge zu haben.

Sergey Brin

Kreativ durchstarten mit Marketing, das begeistert



Willkommen zum Abenteuer Marketing! Denk mal an die letzten Male, als du online nach Tipps oder Produkten gesucht hast. Vielleicht bist du auf eine Website gestoßen, die genau das hatte, wonach du gesucht hast, und dich irgendwie direkt angesprochen hat. Genau das ist der Kern von gutem Marketing: Es geht darum, die richtigen Leute auf die richtige Weise anzusprechen. Und das ist keine Raketenwissenschaft, versprochen!

Für kleine Unternehmen ist das Marketing übrigens ganz besonders spannend. Du hast die Chance, deine ganz persönliche Note einzubringen und dich von der Masse abzuheben. Du fragst dich, wie? Indem du deine Story teilst, deine Leidenschaft zeigst und das, was dich besonders macht.

Ich weiß, das klingt erstmal einfacher gesagt als getan. Aber keine Sorge, mit ein paar cleveren Strategien ist das wirklich gar nicht so schwer. Wir sprechen hier nicht von riesigen Budgets oder komplizierten Kampagnen – nein, es geht um kreative Ideen, die zu dir und deinem Business passen.

In diesem Artikel nehmen wir dich mit auf eine Entdeckungsreise durch innovative Marketingstrategien, die speziell für kleine Unternehmen gemacht sind. Wir wollen, dass du nach dem Lesen nicht nur neue Ideen im Kopf hast, sondern auch das Selbstvertrauen, sie umzusetzen.

Bist du bereit, deinem Unternehmen einen Schub zu geben und deine Kunden auf eine Art und Weise zu erreichen, die wirklich zu dir passt? Dann lass uns loslegen!

Verstehen der Zielgruppe

Der erste Punkt ist so wichtig, wie das Fundament für ein Haus: das Verstehen deiner Zielgruppe. Stell dir vor, du bist auf einer Party und versuchst, mit jemandem ins Gespräch zu kommen. Wenn du weißt, was den anderen interessiert, wird das Gespräch fließen, oder? Genauso ist es mit deinem Business.

Zuerst geht's ums Zuhören. Was bewegt deine Kunden? Wofür brennen sie, und was brauchen sie wirklich? Das ist deine Schatzkarte. Social Media, Kundenfeedback oder einfach ein offenes Ohr im Alltag – all das sind Goldgruben für die Interessen deiner Zielgruppe.

Jetzt wird's persönlich. Dein Ziel? Deine Angebote so maßzuschneidern, dass sie wie die Antwort auf die stillen Fragen deiner Kunden wirken. Du verkaufst nicht einfach ein Produkt oder eine Dienstleistung; du bietest eine Lösung, ein Erlebnis, das genau in ihr Leben passt.

Und ganz wichtig: Sprich ihre Sprache! Nichts verbindet mehr, als auf einer Wellenlänge zu sein. Wenn deine Kommunikation resoniert, fühlen sich deine Kunden verstanden und wertgeschätzt. Das baut Vertrauen auf und schafft eine Basis für eine langfristige Beziehung.

Aber vergiss nicht: Deine Zielgruppe ist kein statisches Gebil-

de. Sie verändert sich, wächst und entwickelt sich weiter – genau wie dein Business. Bleib also neugierig, stell Fragen und sei bereit, dich anzupassen. Das ist der Schlüssel, um nicht nur heute, sondern auch morgen relevant zu bleiben.

Deine Zielgruppe wirklich zu verstehen ist eine (zeitliche) Investition, die sich auszahlt – in zufriedene Kunden, in Mundpropaganda und letztendlich in einem florierenden Business, das genau die richtigen Menschen erreicht.

Digitales Marketing

Jetzt wird's digital! Wir machen heute fast alles online, daher ist digitales Marketing das A und O. Und es ist im Endeffekt wie ein riesiger Spielplatz, auf dem du deine Kreativität ausleben kannst. Aber keine Sorge, du brauchst kein Technik-Genie zu sein, um hier erfolgreich zu sein.

Beginnen wir mit den sozialen Medien. Sie sind das pulsierende Herz der digitalen Welt. Ob Facebook, Instagram, LinkedIn oder TikTok – jede Plattform hat ihren eigenen Charme und ihre eigenen Regeln. Stell sie dir wie verschiedene Bühnen vor, auf denen du die Geschichte deines Unternehmens erzählen kannst. Der Trick? Wähle die Bühnen aus, auf denen sich deine Zielgruppe am liebsten tummelt. Und dann? Sei echt, sei du selbst und teile Inhalte, die nicht nur informieren, sondern vor allem unterhalten und inspirieren.

Dann haben wir noch die SEO – oder auf Deutsch: Suchmaschinenoptimierung. Klingt technisch, ist aber im Grunde genommen wie das Aufstellen von Schildern, die direkt zu deinem Unternehmen führen. Es geht darum, die richtigen Schlüsselwörter zu finden und zu nutzen, damit Leute, die nach dem suchen, was du anbietest, auch zu dir finden. Ein bisschen Recherche und Geduld, und schon bist du auf dem Weg nach oben in den Suchergebnissen.

E-Mail-Marketing ist ein weiterer unschlagbarer Spieler im digitalen Marketing-Team. Damit versendest du sozusagen persönliche Einladungen in die Inbox deiner Kunden. Mit hilfreichen Tipps, exklusiven Angeboten oder den neuesten News zu deinem Business hältst du den Kontakt warm und baust eine Beziehung auf, die über den Kauf hinausgeht.

Und das Wichtigste im digitalen Marketing? Bleib authentisch. Unsere Welt ist voller Werbung, da sehnen sich die Menschen nach echten Verbindungen. Zeig ihnen, wer hinter deinem Unternehmen steht, teile deine Erfolge und auch mal die Hürden, die du meisterst. So baust du nicht nur ein Brand auf, sondern eine Community, die dich und dein Business unterstützt.

Also, bereit, die digitale Welt zu erobern? Mit ein bisschen Experimentierfreude und dem Mut, neue Wege zu gehen, werden sich schnell die ersten Erfolge zeigen!

Content Marketing

Die nächste Stufe ist das Content Marketings – das ist deine Bühne, auf der du glänzen kannst! Stell dir vor, du sitzt gemütlich mit Freunden zusammen und teilst Geschichten, die begeistern, zum Lachen bringen oder zum Nachdenken anregen. Genau das ist die Essenz von gutem Content Marketing.

Inhalt ist König, und in deinem Reich hast du die Freiheit, kreativ zu werden. Es geht nicht nur darum, was du verkaufst, sondern wie du es präsentierst. Dein Ziel? Inhalte zu schaffen, die so wert-

voll und ansprechend sind, dass deine Zielgruppe gar nicht anders kann, als sich hinzusetzen und zuzuhören.

Blogbeiträge, die nicht nur informieren, sondern auch unterhalten, sind ein guter Anfang. Und dann gibt es noch Videos Mit ihnen kannst du die Essenz deines Unternehmens oder deiner Produkte bzw. Angebote einfangen und in bewegten Bildern zum Leben erwecken.

Aber das ist noch nicht alles. Infografiken, Podcasts, E-Books – die Möglichkeiten sind endlos. Jedes Format hat seinen eigenen Charme und spricht verschiedene Menschen auf unterschiedliche Weise an. Das Schöne daran? Du kannst experimentieren und herausfinden, was bei deiner Zielgruppe am besten ankommt.

Das Geheimnis eines erfolgreichen Content Marketings liegt darin, Geschichten zu erzählen, die resonieren. Es geht um Echtheit, um die menschliche Seite deines Unternehmens. Zeige, was dich antreibt, teile deine Vision und deine Werte. Das schafft nicht nur Vertrauen, sondern auch eine tiefere Verbindung zu deinen Kunden.

Und vergiss nicht: Content Marketing ist ein Marathon, kein Sprint. Es braucht Zeit, um zu wachsen und Früchte zu tragen. Aber mit Geduld wirst du eine treue Community aufbauen, die nicht nur an deinen Produkten interessiert ist, sondern auch an dem, was du zu sagen hast.

Also, schnapp dir deine Tastatur, deine Kamera oder dein Mikrofon und beginne, die Geschichten zu erzählen, die nur du erzählen kannst.

Networking und Partnerschaften

Jetzt kommen wir zu einem Aspekt des Unternehmertums, der so alt ist wie das Geschäftsleben selbst, aber immer noch wichtig ist: Networking und Partnerschaften. Stell dir vor, du bist auf einer riesigen Party, auf der jeder Gast jemanden kennt, der dir helfen könnte, dein Business voranzubringen. Klingt spannend, oder?

Networking ist die Kunst, Beziehungen zu knüpfen, und in der Welt der Unternehmen ist es unverzichtbar. Es geht nicht nur darum, Visitenkarten auszutauschen oder bei LinkedIn zu connecten. Es geht um echte, bedeutungsvolle Verbindungen. Es geht darum, Interesse zu zeigen, Fragen zu stellen und wirklich zuzuhören. Denk daran: Die stärksten Beziehungen entstehen aus gegenseitigem Geben und Nehmen.

Und dann gibt es da noch Partnerschaften. Das sind nicht nur strategische Allianzen, sondern echte Partnerschaften, die auf gemeinsamen Zielen und Werten basieren. Vielleicht findest du ein anderes Unternehmen, das eine ähnliche Zielgruppe hat, aber nicht in direktem Wettbewerb mit dir steht. Indem ihr zusammenarbeitet, könnt ihr neue Kundensegmente erschließen, die euch beide weiterbringen.

Vielleicht veranstaltet ihr gemeinsame Events oder Workshops, kreiert co-gebrandete Produkte oder teilt einfach nur gegenseitig eure Inhalte in den sozialen Medien. Zusammen erreicht ihr mehr, als jeder für sich allein könnte.

Aber denk daran: Gute Partnerschaften beruhen auf Klarheit, Kommunikation und Respekt. Es geht darum, Win-Win-Situationen zu schaffen, in denen beide Seiten wachsen und profitieren

können. Wie in jeder guten Beziehung, ist es wichtig, Erwartungen zu klären und sicherzustellen, dass alle an einem Strang ziehen.

Also, öffne dich für die Möglichkeiten, die sich durch Networking und Partnerschaften ergeben. Bereit, dein Netzwerk zu erweitern und neue Partnerschaften zu erkunden? Dann geh raus und beginne das Gespräch. Die nächste großartige Gelegenheit wartet vielleicht schon um die Ecke!

Messung und Analyse

Und nun kommen wir zu einem Teil, der oft als der weniger glamouröse Aspekt des Unternehmertums angesehen wird, aber unverzichtbar ist: Messung und Analyse. Stell dir diesen Part vor wie das Navigationsgerät auf einer langen Autofahrt. Ohne es könntest du zwar fahren, aber würdest du auch ankommen, wo du hinwillst?

Messung und Analyse sind deine Wegweiser. Sie zeigen dir, was in deinem Marketing funktioniert und was nicht. Es geht nicht darum, sich in Zahlen zu verlieren, sondern darum, klare Einblicke zu gewinnen, die dir helfen, kluge Entscheidungen zu treffen.

Starte mit den Basics: Wie viele Besucher kommen auf deine Website? Woher kommen sie? Welche Inhalte oder Produkte finden sie am interessantesten? Einfache Tools wie Analytics-Software können dir diese Fragen beantworten und sind meinst nicht schwer zu bedienen.

Aber es geht nicht nur um Zahlen. Feedback – sowohl das positive als auch das konstruktive – ist Gold wert. Es gibt dir direkte Einblicke in die Köpfe deiner Kunden. Also, scheue dich nicht, nach Bewertungen zu fragen, führe Umfragen durch oder schaffe einfach einen offenen Dialog über soziale Medien.

Jetzt kommt der spannende Teil: Was machst du mit all diesen Informationen? Vielleicht entdeckst du, dass deine Zielgruppe besonders auf Videoinhalte anspringt, oder dass bestimmte Blogbeiträge viel geteilt werden. Nutze diese Erkenntnisse, um mehr von dem zu machen, was funktioniert, und weniger von dem, was nicht zieht.

Denk daran, Messung und Analyse sind kein einmaliges Projekt. Es ist ein fortlaufender Prozess, ein Kreislauf aus Testen, Lernen und Optimieren. Aber keine Sorge, du musst nicht alles auf einmal perfektionieren. Beginne klein, bleibe neugierig und sei bereit, dich auf Basis deiner Erkenntnisse anzupassen.

Und da sind wir auch schon am Ende unserer kleinen Reise durch die Welt des Marketings. Jetzt bist du an der Reihe! Pack die Ideen und Strategien aus und leg los. Experimentiere, sei mutig und finde heraus, was für dein Business am besten funktioniert. Und denk dran, jede große Erfolgsgeschichte beginnt mit dem ersten Schritt. Also, worauf wartest du noch? Hab Mut zum Move, baue Verbindungen auf und lass dein Unternehmen noch viel sichtbarer werden!

(Nicole Rinne)

Wir brauchen dich!

Hilf uns, Mut zum Move noch besser zu machen

Diese Ausgabe des Magazins ist mit viel Herzblut entstanden - die nächste Ausgabe würden wir gern mit dem Wissen erstellen, dass sie dich auch wirklich begeistert! Also schreib uns und verrate uns, was noch hinein muss, was du nicht mehr unbedingt bräuchtest - und was dich so richtig begeistern würde! Unter hello@mutzummove.com haben wir ein offenes Ohr für dich!

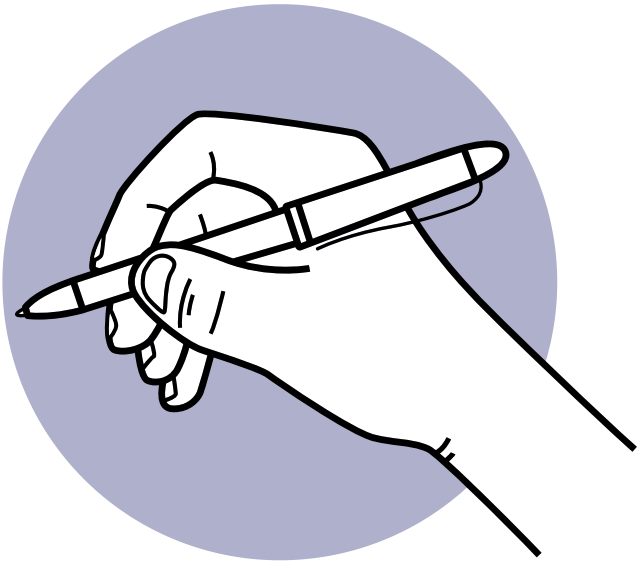
Impressum

Herausgeber:
Nicole Rinne
Zum Bruchgraben 10
31249 Hohenhameln
Deutschland
Tel. +49 156 78 82 60 30
hello@mutzummove.com
https://mutzummove.com

Autoren:
Nicole Rinne
Dagmar Sitt
Manuela Ortmann
Julia Goessler

Gestaltung:
Jens Rinne
https://www.skamoo.com

Bildrechte:
Artikel „Glück ist eine Entscheidung“ von Dagmar Sitt: Dominik Pfau



Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden. Kein Teil dieser Publikation darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

DEINE WERBUNG HIER?

Ob ein neues Buch, Seminar, Retreat oder anderes - wir bieten dir hier eine Bühne für deine Botschaft! Melde dich einfach für mehr Infos!

hello@mutzummove.com

Der Aufzug zum Erfolg ist außer Betrieb. Sie müssen die Treppe benutzen - eine Stufe nach der anderen.

Joe Girard