



*Selbstführung ist der Kompass, der
uns den Weg weist, wenn die äußere
Welt uns verwirrt und ablenkt*

Einleitung



Willkommen zu "Endlich Selbstbestimmt: Mehr Freiheit, Gelassenheit und Erfolg im Unternehmeralltag".

Ich bin Manuela Schmelke, deine Mentorin für Stressbewältigung mit Fokus auf Selbstführung.

In einer Zeit, die uns oft im selbstgebaute Hamsterrad gefangen hält, ist es meine Leidenschaft, dir dabei zu helfen, aus diesem Zyklus auszubrechen und ein Leben voller Klarheit, Gelassenheit und Umsetzungskraft zu führen.

Meine eigene Reise begann vor über 20 Jahren als Mitinhaberin einer Bäckerei mit mehreren Filialen. Der Unternehmeralltag war ein endloser Strom von Verpflichtungen, der jede freie Minute beanspruchte. Jeder Feiertag, jeder Sonntag gehörte dem Geschäft. Doch 2015 wurde alles auf den Kopf gestellt, als mein Mann schwer erkrankte. Plötzlich mussten wir Veränderungen in unser Leben und unser Unternehmen bringen, die wir zuvor für unmöglich gehalten hatten.

Diese Herausforderungen zwangen mich, mich intensiv mit dem Thema Stressbewältigung und Selbstführung auseinanderzusetzen. Ich habe ein Studium absolviert, verschiedene Ausbildungen durchlaufen und habe in der intensiven 1:1 Arbeit mit meinen Kunden und ihren Unternehmen wertvolle Erfahrungen gesammelt. Nun habe ich einen Großteil dieses Wissens und meiner eigenen Erfahrungen in diesem Videokurs kompakt für dich verpackt.

In diesem Workbook wirst du nicht nur wirksame Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen, sondern auch lernen, wie du gesunde Führung praktizierst - sowohl für dich selbst als auch für dein Unternehmen. Wir werden gemeinsam Wege erkunden, wie du dein Hamsterrad verlassen und stattdessen deine Leidenschaft entdecken und aktiv an der Gestaltung deiner Zukunft arbeiten kannst.

Nimm dir die Zeit, diesen Kurs in deinem eigenen Tempo zu durchlaufen. Schritt für Schritt wirst du dich selbst wiederentdecken und die notwendigen Veränderungen vornehmen, um ein Leben voller Freiheit, Gelassenheit und Erfolg zu führen. Ich wünsche dir eine inspirierende und transformative Erfahrung mit "Endlich Selbstbestimmt".

Zu Video 1

Bist du es auch leid, ständig müde, genervt und unzufrieden zu sein? Hast du das Gefühl, dass alles allein auf deinen Schultern lastet und du nirgends mehr 100% geben kannst, obwohl du tausend Ideen hast?

Stress kann uns antreiben und zu Höchstleistungen pushen, aber dauerhafter Stress kann unsere Lebensqualität erheblich einschränken und sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Doch was genau ist Stress? Im Unternehmenskontext gibt es eine Vielzahl von Stressoren, die uns belasten können. Dazu gehören beispielsweise:

■ *Zeitdruck und Termine*

Das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen und Termine einhalten zu müssen, kann zu erheblichem Stress führen. Insbesondere in Unternehmen, in denen Deadlines eng gesetzt sind und Projekte schnell abgeschlossen werden müssen, kann dieser Stressor stark ausgeprägt sein.

■ *Fehler und Versagen*

Die Angst vor Fehlern und Misserfolgen kann ebenfalls zu Stress führen. Insbesondere in Führungspositionen ist der Druck oft hoch, da Fehler nicht nur persönliche Konsequenzen haben können, sondern auch Auswirkungen auf das gesamte Unternehmen haben können.

■ *Kommunikationsprobleme*

Missverständnisse, Konflikte und unklare Kommunikation können ebenfalls Stress verursachen. Insbesondere in Unternehmen mit vielen Mitarbeitern oder verteilten Teams kann es schwierig sein, die Kommunikation effektiv zu gestalten und alle Beteiligten zufriedenzustellen.

■ *Veränderungen im Unternehmen*

Umstrukturierungen, neue Projekte oder Veränderungen in der Unternehmenskultur können ebenfalls zu Stress führen. Insbesondere wenn Veränderungen unklar sind oder von den Mitarbeitern als negativ wahrgenommen werden, kann dies zu Unsicherheit und Stress führen.

Diese Stressoren können dazu führen, dass wir **offene Loops** in unserem Unternehmensalltag entwickeln.

Ein **Loop** ist ein Vorhaben oder eine Aufgabe, die wir in unserem Gehirn initiieren, aber aus verschiedenen Gründen nicht abschließen. Dies kann bewusst geschehen, wenn wir beispielsweise eine Aufgabe beginnen, aber aus Zeitmangel oder anderen Prioritäten nicht fertigstellen. Oftmals passiert dies aber auch unbewusst, wenn wir uns vornehmen, etwas zu erledigen, es dann aber aus den Augen verlieren oder aus verschiedenen Gründen nicht weiterverfolgen.

Wie erkennen wir einen Loop? Ein Loop kann sich durch verschiedene Symptome zeigen. Dazu gehören beispielsweise das ständige Gefühl von Unruhe oder Stress, das Auftreten von negativen Emotionen wie Ärger oder Frustration und das Gefühl, dass uns etwas im Hinterkopf beschäftigt, auch wenn wir gerade andere Dinge tun. Oftmals fühlen wir uns auch überfordert oder gestresst, ohne genau zu wissen, warum.

Die Wirkung eines offenen Loops kann erheblich sein. Indem wir unerledigte Vorhaben in unserem Gehirn behalten, nehmen sie unsere mentale Energie in Anspruch und belasten uns indirekt. Sie können uns davon abhalten, uns auf andere Aufgaben zu konzentrieren, und uns das Gefühl geben, dass wir nicht vorankommen oder unsere Ziele nicht erreichen. Oftmals fühlen wir uns auch schuldig oder unzufrieden, wenn wir offene Loops haben, da wir das Gefühl haben, unsere Verpflichtungen nicht zu erfüllen.

Wie können wir einen Loop schließen?

Der erste Schritt besteht darin, sich bewusst zu machen, welche offenen Vorhaben wir haben. Dazu ist es hilfreich, einen Moment der Reflexion einzulegen und alle unerledigten Aufgaben aufzuschreiben. Dieser Schritt ermöglicht es uns, Klarheit und Transparenz über unsere aktuellen Verpflichtungen zu gewinnen.

Im nächsten Schritt ist es wichtig, die Prioritäten zu setzen und zu entscheiden, welcher Loop als nächstes bearbeitet werden soll. Dabei sollten wir uns fragen, welcher Loop den größten Einfluss auf unsere Produktivität und unser Wohlbefinden hat. Oftmals ist es sinnvoll, mit den kleineren Loops zu beginnen, um schnell erste Erfolge zu erzielen und das Gefühl der Überforderung zu reduzieren.

Die effektive Bearbeitung eines Loops erfordert auch die Bereitschaft, sich von Ausreden und Rationalisierungen zu lösen, die uns daran hindern, unsere Vorhaben abzuschließen. Indem wir uns bewusst machen, welche Ausreden wir verwenden und wie viel Energie sie uns kosten, können wir lernen, diese Muster zu durchbrechen und unsere Handlungsfähigkeit zu stärken.

Loop-Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nachdem wir uns mit den äußeren Stressoren beschäftigt haben, ist es nun an der Zeit, unser Innerstes etwas mehr ins Licht zu bringen und für Klarheit und Transparenz zu sorgen. Denn Stress ist nicht nur ein äußeres Phänomen, sondern ein inneres Gefühl, das wir oft ignorieren oder verdrängen.

Weg von - Hin zu

Nutze das Arbeitsblatt, um dich selbst besser zu verstehen und deine innersten Wünsche und Ziele zu erkunden. Beginne damit, dich mit den Wegen zu beschäftigen:

Wovon möchtest du weg? Schreibe auf, welche Wahrnehmungen oder Meinungen andere über dich haben könnten. Was sagen andere über dich? Zum Beispiel: "Explodiert schnell", "Sieht müde aus", "Wirkt gehetzt".

Wohin möchtest du gehen? Formuliere positiv, was du dir wünschst, dass andere über dich sagen. Zum Beispiel: "Wirkt fröhlich", "Hat immer Spaß auf den Lippen", "Hat immer ein offenes Ohr".

	WEG VON	HIN ZU
VON AUBEN WAHRGENOMMEN		
IM INNEN WAHRGENOMMEN		

Im nächsten Schritt beziehe diese Übung auf **deine Gefühle**:

Was fühlst du in dir drinnen? Schreibe auf, welche Emotionen und Empfindungen du aktuell in dir trägst. Zum Beispiel: "Immer müde", "Ständig genervt", "Alleine".

Was möchtest du zukünftig fühlen? Formuliere positiv, welche Emotionen und Gefühle du dir für die Zukunft wünschst. Zum Beispiel: "Innere Ruhe", "Mehr Energie", "Vitalität und Leichtigkeit".

Diese Übung erfordert Ehrlichkeit und Selbstreflexion. Nimm dir daher Zeit für dich selbst, finde einen ruhigen Platz und lasse dich auf den Prozess ein. Hänge das Arbeitsblatt an einem sichtbaren Ort auf, um dich jeden Tag daran zu erinnern, welche Veränderungen du in deinem Leben herbeiführen möchtest.

Indem du dich aktiv mit deinen innersten Gefühlen und Wünschen auseinandersetzt, kannst du einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Erfolg im Unternehmeralltag machen.

	WEG VON	HIN ZU
VON AUBEN WAHRGENOMMEN		
IM INNEN WAHRGENOMMEN		

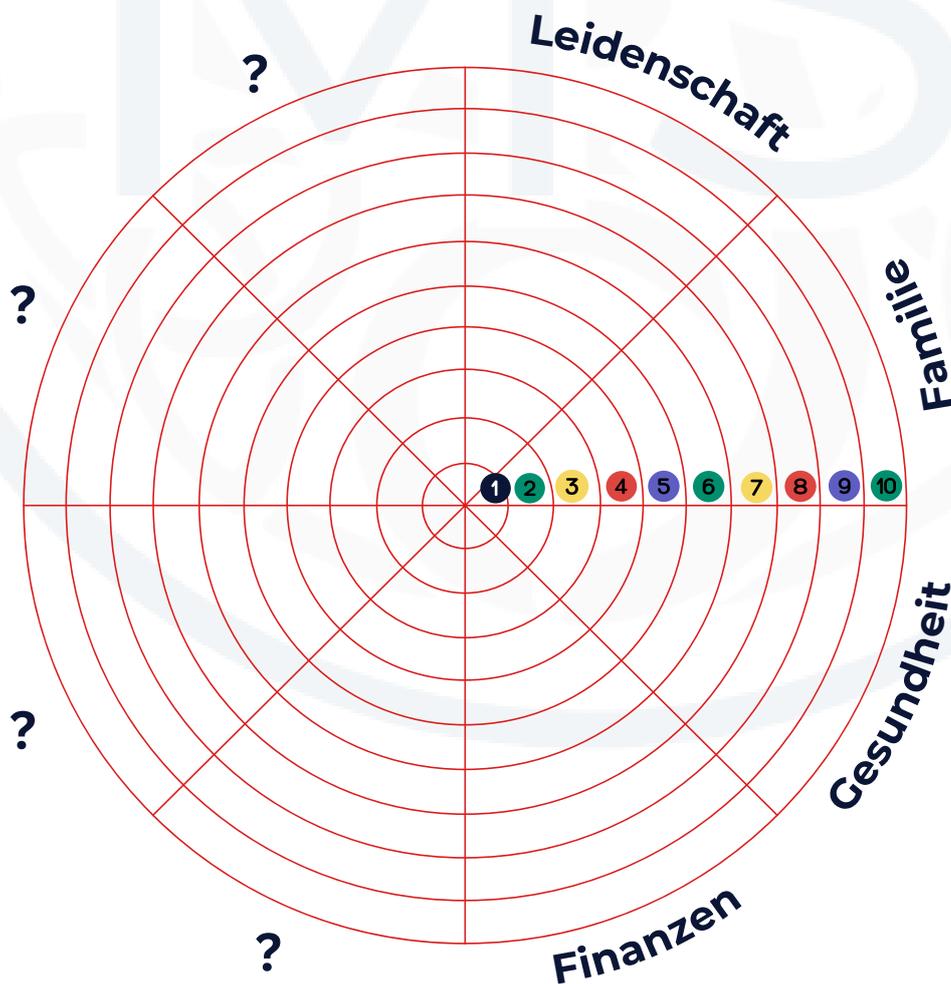
Zu guter Letzt möchte ich dich dazu motivieren, deine Lebensbereiche zu definieren und dein Lebensrad zu skalieren. Mit Hilfe **des Lebensrads** identifizierst du wichtige Lebensbereiche und findest heraus, wie zufrieden du mit ihnen bist. Da wir alle unterschiedlich sind, unterscheidet sich ein Lebensrad von Person zu Person. Damit dein Lebensrad optimal zu dir passt, identifizierst du im ersten Schritt die Themen bzw. Lebensbereiche, die für dich wichtig sind. Beispiele für typische Lebensbereiche sind Finanzen, persönliche Entwicklung, Beruf, Spiritualität, Partnerschaft, Hobby, Beziehung, Familie, Freunde, Gesundheit und weitere.

Übertrage deine Lebensbereiche auf das Arbeitsblatt und frage dich, wie erfüllt und harmonisch entwickelt du jeden Bereich erlebst. Bewertungen von 1 für so gut wie gar nicht oder schlecht bis 10 für ausgezeichnet helfen dir dabei, deine Einschätzung festzuhalten. Am Ende verbinde die einzelnen Punkte zu einem Rad - auch wenn es vielleicht noch nicht ganz rund aussieht.

Auf diese Weise erhältst du einen Eindruck davon, wie erfüllt und harmonisch entwickelt sich dein Leben für dich anfühlt. Betrachte dein aktuelles Lebensrad noch einmal und stell dir vor, es wäre das Rad eines Autos. Würdest du mit diesem Rad fahren können und wollen? Läuft es rund? Lass dieses Bild auf dich wirken. Das Lebensrad ist eine einfache und effektive Methode, um eine Bestandsaufnahme des eigenen Lebens durchzuführen und zu prüfen, welche Lebensbereiche gut laufen - und wo es Verbesserungspotenzial gibt.

Die Umsetzung dieser drei Aufgaben markiert den Startpunkt für deine erfolgreiche Veränderung hin zu mehr Gelassenheit und Leichtigkeit für dich und dein Leben.

Dein Lebensrad



Zu Video 2

In diesem Abschnitt wollen wir uns damit beschäftigen, warum wir oft an unseren Zielen scheitern und wie wir diese Ziele so formulieren können, dass sie zu uns passen und in unseren Alltag integrierbar sind. Die Art und Weise, wie wir unsere Ziele setzen und formulieren, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob wir sie erreichen oder nicht.

"Die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Jahr erreichen können, und unterschätzen, was sie in 10 Jahren erreichen können."

Häufig haben viele von uns erlebt, dass sie trotz guter Absichten und Motivation ihre Ziele nicht erreichen konnten. Das liegt oft daran, dass unsere Ziele nicht individuell auf uns zugeschnitten waren und nicht in unseren Lebenskontext passten. Wir haben uns möglicherweise zu viel vorgenommen oder unrealistische Erwartungen an uns selbst gestellt.

Um unsere Ziele erfolgreich zu erreichen, ist es daher wichtig, dass wir sie so formulieren, dass sie zu unserem Leben und unseren Bedürfnissen passen. Wir sollten uns Zeit nehmen, um genau zu überlegen, was wir mit diesem Ziel erreichen möchten und wie wir es in unseren Alltag integrieren können. Dabei ist es entscheidend, dass das Ziel uns motiviert und Freude bereitet, anstatt uns zu belasten.

Nun lade ich dich ein, einen Blick auf deine Lebensbereiche zu werfen und denjenigen auszuwählen, der für dich gerade am wichtigsten ist. Gestalte jetzt deinen persönlichen Lebensentwurf für genau diesen Lebensbereich.

Stell dir vor, in dieser Nacht würde ein Wunder geschehen und morgen früh, wenn du aufwachst, ist dein Problem gelöst. Was wäre am nächsten Morgen anders? Woran würdest du es genau erkennen? Wie verhältst du dich? Was denkst du? Was fühlst du? Woran würden andere Personen das bemerken? Was sagen andere dann? Geh doch mal deinen Tag durch und stelle fest, was sich verändern würde.

Wenn du magst, schreibe dir selbst einen Brief, in dem du deine Antworten auf die obengestellten Fragen und deine Gefühle zu diesem Ziel festhältst.

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?

Beschreibe, wie es sich anfühlt, wenn du am Ziel bist.

Über die Seite "futureme.org" kannst du diesen Brief an dich selbst senden und ihn zu einem späteren Zeitpunkt erhalten.

Es ist entscheidend zu erkennen, dass die eigene Vision und das tiefste Innere maßgeblich dafür sind, ein Ziel zu erreichen.

Ein Ziel, das nur vom Verstand getrieben wird, hat selten die nötige Kraft, um langfristig Bestand zu haben.

Sobald du dein Ziel identifiziert hast, zerlege es in kleine Meilensteine. Nehmen wir beispielsweise das Ziel der Gesundheit:

Teile es in drei Aufgabenbereiche wie Gewicht, Ernährung und Glaubenssätze auf, und füge gegebenenfalls Bewegung hinzu.

In diesem Abschnitt wollen wir uns damit beschäftigen, warum wir oft an unseren Zielen scheitern und wie wir diese Ziele so formulieren können, dass sie zu uns passen und in unseren Alltag integrierbar sind. Die Art und Weise, wie wir unsere Ziele setzen und formulieren, hat einen entscheidenden Einfluss darauf, ob wir sie erreichen oder nicht.

Nimm einen dieser Bereiche und gehe wie folgt vor.

Identifiziere den IST – Zustand

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Wo stehst du im Bezug auf dein Ziel? Ganz am Anfang oder hast du schon Vorarbeit geleistet? Denke an die Skalierung im Lebensrad
- Was hast du in diesem Bereich schon alles gemacht? Was ist dir dabei gut gelungen
- Welche Voraussetzungen hast du, um das Ziel zu erreichen? (sachliche, finanzielle und zeitliche Mittel)
- Welche Kenntnisse und Fähigkeiten besitzt du dafür? (Wissen, Stärke, Talente)

Identifiziere den SOLL – Zustand

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Wie genau soll das Ziel das du erreichen möchtest aussehen? Sei kleinlich und genau
- Woran erkennst du das du das Ziel erreicht hast?
- Was reizt dich daran dieses Ziel zu erreichen?
- Was sind die Mindestanforderungen, damit du dein Ziel als erreicht ansiehst?
- Was fehlt dir noch, um das Ziel zu erreichen?
- Bis wann willst du das Ziel erreicht haben, bzw. erste Etappenziele?

Beispiel:

Lebensbereich: Gesundheit

Unter-Bereich: Gewicht

Zielbeschreibung nach der SMART-Formel:

Spezifisch: Mein Ziel ist es, meine allgemeine Gesundheit zu verbessern, indem ich meine körperliche Fitness steigere und mein Gewicht um 10 kg reduziere.

Messbar: Ich werde mein Ziel erreicht haben, wenn ich in sechs Monaten 10 kg abgenommen habe und in der Lage bin, 5 km ohne Pause zu laufen.

Attraktiv: Dieses Ziel ist für mich attraktiv, weil ich mich vitaler, energiegeladener und selbstbewusster fühlen werde. Ich freue mich darauf, meine Fitnessziele zu erreichen und mein Aussehen zu verbessern.

Realistisch: Ich verfüge über die notwendige Motivation, Disziplin und Unterstützung, um dieses Ziel zu erreichen. Durch eine gesunde Ernährung, regelmäßiges Training und eine positive Einstellung kann ich meine Ziele realistisch erreichen.

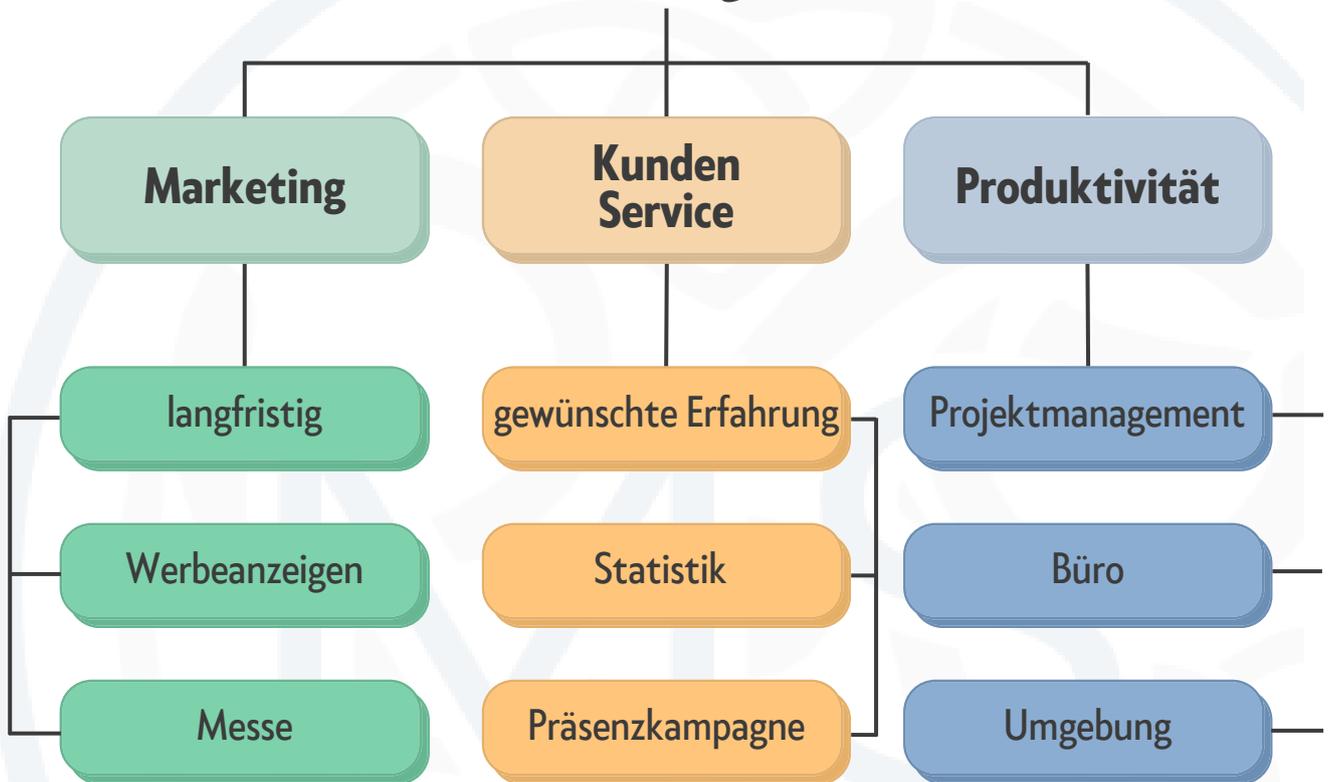
Terminierbar: Ich werde mein Ziel bis zum 1. Januar nächsten Jahres erreichen. Bis dahin werde ich meine Fortschritte regelmäßig überprüfen und Anpassungen vornehmen, um sicherzustellen, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Ist-Zustand: Derzeit wiege ich 90 kg und fühle mich oft müde und ausgelaugt. Meine körperliche Fitness ist niedrig, und ich habe Schwierigkeiten, körperliche Aktivitäten ohne Erschöpfung durchzuführen.

Soll-Zustand: Ich möchte mein Gewicht auf 80 kg reduzieren und meine Ausdauer verbessern, indem ich in der Lage bin, 5 km ohne Pause zu laufen. Um dies zu erreichen, werde ich mich auf eine ausgewogene Ernährung konzentrieren, regelmäßig Sport treiben und meine Fortschritte wöchentlich überprüfen, um sicherzustellen, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Hindernisse und Lösungsansätze: Zu den Hindernissen, die auftreten könnten, gehören Zeitmangel, Versuchungen in der Ernährung und mangelnde Motivation. Um diese Hindernisse zu überwinden, plane ich meine Trainingszeiten im Voraus, stelle gesunde Mahlzeiten im Voraus her und suche nach Unterstützung und Motivation durch Freunde oder Online-Communitys.

Business Strategie



Um deine Ziele erfolgreich zu erreichen, ist es entscheidend, Hindernisse zu identifizieren und passende Lösungsansätze zu finden. In der folgenden Tabelle habe ich eine Vielzahl von Hindernissen aufgelistet und dazu entsprechende Lösungsansätze formuliert, um dir dabei zu helfen, deine Ziele zu verwirklichen. Lass uns gemeinsam einen Blick darauf werfen:

Hindernisse	Lösungsansätze
Mangelnde Motivation	1. Visualisiere dein Ziel: Erstelle ein Vision Board oder schreibe deine Ziele auf, um sie regelmäßig vor Augen zu haben.
	2. Finde deine intrinsische Motivation: Verbinde dein Ziel mit deinen persönlichen Werten und Leidenschaften, um eine tiefere Motivation zu entwickeln.
Zeitmangel	1. Zeitmanagement verbessern: Priorisiere deine Aufgaben und eliminiere Zeitfresser, um mehr Zeit für deine Ziele zu schaffen.
	2. Delegiere Aufgaben: Überlege, ob du Aufgaben an andere abgeben kannst, um Zeit für wichtigere Dinge freizumachen.
	3. Nutze effektive Techniken: Prokrastination überwinden durch die Pomodoro-Technik oder die 2-Minuten-Regel, um sofort mit kleinen Schritten zu beginnen.
Fehlende Disziplin	1. Schaffe klare Strukturen: Erstelle einen strukturierten Tagesablauf und halte dich an feste Routinen, um Disziplin aufzubauen.
	2. Belohne dich selbst: Setze Belohnungen für das Erreichen von Zwischenzielen, um deine Motivation aufrechtzuerhalten.
	3. Such dir einen Accountability-Partner: Teile deine Ziele mit einer vertrauten Person und haltet euch gegenseitig verantwortlich.
Selbstzweifel	1. Positive Selbstgespräche: Ersetze negative Gedanken durch positive Affirmationen und ermutige dich selbst auf dem Weg zu deinen Zielen.
	2. Erfolge feiern: Halte deine Erfolge fest und erinnere dich regelmäßig daran, was du bereits erreicht hast, um dein Selbstvertrauen zu stärken.
	3. Arbeite an deinem Mindset: Nutze Techniken wie Mindfulness und Meditation, um Selbstzweifel zu überwinden und ein positives Mindset zu entwickeln.
Fehlende Freude am Tun	1. Verbinde Freude mit Aktivitäten: Finde Wege, um Spaß in deine Ziele zu integrieren, z. B. indem du sie mit Hobbys oder sozialen Aktivitäten verknüpfst.
	2. Pflege Selbstfürsorge: Achte darauf, regelmäßig Zeit für dich selbst zu nehmen und dich mit Dingen zu belohnen, die dir Freude bereiten.
	3. Reflektiere deine Erfolge: Halte fest, was dich glücklich macht und was du erreicht hast, um dich immer wieder daran zu erinnern, warum du deine Ziele verfolgst.

Unklare Ziele	1. SMARTe Ziele setzen: Stelle sicher, dass deine Ziele spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden sind, um Klarheit und Fokus zu schaffen.
	2. Visualisierungstechniken nutzen: Verwende Visualisierungstechniken wie Mind Mapping oder Zielcollagen, um deine Ziele klarer zu definieren und zu strukturieren.
	3. Regelmäßige Überprüfung: Überprüfe deine Ziele regelmäßig und passe sie bei Bedarf an, um sicherzustellen, dass sie mit deinen aktuellen Bedürfnissen und Werten übereinstimmen.

Vervollständige die Tabelle und/oder passe sie für dich und deine Situation individuell an.

Nun unterteile jeden dieser Bereiche in kleinere Pakete und dann weiter in noch kleinere Aufgabenbereiche. Jedes dieser Pakete wiederum wird in kleine Handlungen und Maßnahmen aufgeschlüsselt. Auf diese Weise erstellst du eine To-Do-Liste für jedes Paket und beginnst mit dem ersten kleinen Schritt.

Durch diese Methode wird der erste Schritt oft so klein, dass er leicht zu bewältigen ist. Dies verleiht dir das Selbstvertrauen, um weiter voranzuschreiten. Beginne Schritt für Schritt und du wirst überrascht sein, wie schnell du Fortschritte machst und deinem Ziel näher kommst. Diese schrittweise Vorgehensweise ermöglicht es, die Ziele auf eine realistische und machbare Weise anzugehen. So wird der Weg zum Erfolg klarer und die Motivation bleibt erhalten, während du dich kontinuierlich deinem Ziel näherst.

Beispiel:

1. Großes Ziel: Gesundheit

- Aufgabenbereiche:
 - Gewicht
 - Ernährung
 - Glaubenssätze
 - Bewegung

2. Aufgabenbereich: Gewicht

- Paket 1:
 - Kleine Schritte zur gesünderen Ernährung
 - Täglich mehr Wasser trinken
- Paket 2:
 - Regelmäßige körperliche Aktivität einplanen
 - Portionsgrößen kontrollieren
- Paket 3:
 - Gesündere Lebensmittel einkaufen
 - Verzehr von ungesunden Snacks reduzieren

3. Aufgabenbereich: Ernährung

- Paket 1:
 - Tägliches Tracking der Kalorienaufnahme
 - Einbeziehung von mehr Obst und Gemüse in die Ernährung
- Paket 2:
 - Reduzierung des Konsums von zuckerhaltigen Getränken
 - Vermeidung von frittierten Speisen
- Paket 3:
 - Erstellung eines wöchentlichen Essensplans
 - Kochen von gesunden Mahlzeiten zu Hause

4. Aufgabenbereich: Glaubenssätze

- Paket 1:
 - Positive Affirmationen täglich wiederholen
 - Reflexion über negative Gedankenmuster
- Paket 2:
 - Einführung von Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga
 - Austausch mit einem Coach oder Mentor
- Paket 3:
 - Lesen inspirierender Bücher oder Blogs
 - Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Workshops

5. Aufgabenbereich: Bewegung

- Paket 1:
 - Tägliche Spaziergänge oder leichte Übungen
 - Integration von Aktivitätspausen in den Arbeitsalltag
- Paket 2:
 - Einrichtung eines Trainingsplans mit verschiedenen Übungen
 - Teilnahme an Fitnesskursen oder Gruppentrainings
- Paket 3:
 - Erkundung neuer Sportarten oder Aktivitäten
 - Planung von Outdoor-Aktivitäten am Wochenende

Diese Struktur hilft dabei, die großen Ziele in überschaubare Schritte zu gliedern und so einen klaren Weg zum Erfolg zu schaffen.

Notizen:

Zu Video 3

Heute möchte ich mit dir über eines meiner Lieblingsthemen sprechen: Erfolgsroutinen. Sie sind nicht nur ein Schlüssel zur Steigerung deiner Produktivität, sondern auch ein unverzichtbares Werkzeug zur Stressbewältigung und zur Stärkung deines Selbstwertgefühls. Warum Erfolgsroutinen?

Routinen begleiten uns jeden Tag, oft ohne dass wir es bewusst merken. Sie sind ein fester Bestandteil unseres Lebens und prägen maßgeblich unsere Handlungen und Gewohnheiten. Aber was, wenn wir diese Routinen bewusst nutzen könnten, um unser Leben positiv zu verändern?

Schlüsselkomponenten für mehr Leichtigkeit und Gelassenheit:

Lass uns überlegen, welche Schlüsselkomponenten uns dabei helfen können, mehr Leichtigkeit und Gelassenheit in unser Leben zu holen. Dabei geht es nicht nur um den privaten Bereich, sondern auch um die gesunde Führung im beruflichen Kontext.

■ *Etappenziele setzen*

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstwirksamkeit sind Etappenziele. Sie ermöglichen es uns, konkrete und erreichbare Ziele zu definieren und die notwendigen Schritte zur Umsetzung einzuleiten. Der Mut zum ersten Schritt ist dabei entscheidend und zeigt unseren Selbstwert und unsere Eigenverantwortung.

■ *Eigenverantwortung übernehmen*

Eigenverantwortung bedeutet, sich bewusst zu machen, dass wir für unser Leben und unsere Handlungen selbst verantwortlich sind. Wir können nicht immer äußeren Umständen die Schuld geben oder uns von der Verantwortung freisprechen. Es liegt an uns, Veränderungen anzugehen und mutig den ersten Schritt zu machen.

■ *Komfortzone verlassen*

Der Mut, die Komfortzone zu verlassen, ist oft der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung. Auch wenn es am Anfang herausfordernd sein kann, hilft es uns, Ängste zu überwinden und Vertrauen in unsere Fähigkeiten aufzubauen. Denn nur durch Veränderung können wir dauerhaft positive Veränderungen in unserem Leben bewirken.

■ *Meine liebste Erfolgsroutine: Das Journalschreiben*

Eine meiner persönlichen Erfolgsroutinen ist das Journalschreiben. Es hilft mir, meine Gedanken zu ordnen, meine Ziele zu reflektieren und einen klaren Fokus für den Tag zu setzen. Durch das Festhalten meiner Gedanken und Erfahrungen gewinne ich mehr Klarheit und Gelassenheit im Alltag. Seit drei Jahren begleitet es mich täglich auf meinem Weg zur Selbstreflexion und persönlichen Weiterentwicklung.

Warum gerade Journalschreiben?

Das Journalschreiben ermöglicht es mir, meine Gedanken und Ziele aus dem Unbewussten ins Bewusstsein zu holen. Indem ich mir bewusst mache, was ich erreichen möchte und wie ich meinen Tag gestalten möchte, schaffe ich die Grundlage für positive Veränderungen.

Fragen für die Morgenroutine:

Am Morgen stelle ich mir Fragen, die mir helfen, den Tag bewusst zu gestalten und meine Ziele im Blick zu behalten:

- Welche Ziele habe ich heute?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was bereitet mir Freude?
- Wann nehme ich mir Zeit für mich?

Fragen für die Abendroutine:

Am Abend reflektiere ich meinen Tag und ziehe Lehren für die Zukunft:

- Was habe ich heute erreicht?
- Was habe ich gelernt?
- Wann habe ich anderen ein Lächeln geschenkt?
- Wie kann ich den nächsten Tag gestalten?

Zu Video 4

■ *Die Ernährung*

Sensibilisiere dich für den Einfluss von Ernährung, Bewegung und Schlaf auf dein Wohlbefinden:

- Trinke ich genug Wasser?
- Plane ich gesunde Zwischenmahlzeiten ein?
- Achte ich auf eine ausgewogene Ernährung?
- Wie beeinflusst mein Essverhalten meinen Stresslevel?

■ *Thema Bewegung*

Die Integration von Bewegung in deinen Alltag ist entscheidend. Schon 20 Minuten täglicher Bewegung können einen großen Unterschied machen. Es kann so einfach sein wie der Weg vom Parkplatz zur Arbeit oder zum Kunden zu Fuß zu gehen. Oder wie wäre es, nach Hause zu kommen und einen kurzen Spaziergang zu machen, bevor du deine Einkäufe erledigst? Nutze die Treppe statt den Fahrstuhl, wo immer es möglich ist. Bewegung ist der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil. Also, werde aktiv und schau, wo du Bewegung in deinen Alltag integrieren kannst.

■ *Thema Schlaf*

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der Schlaf. Regelmäßiger und ausreichender Schlaf ist von entscheidender Bedeutung für innere Ruhe und Gelassenheit. Während des Schlafs durchläuft dein Körper verschiedene Schlafphasen, die für die Regeneration deines Gehirns und Körpers unerlässlich sind. Ein ausgeruhter Geist ermöglicht es dir, stressigen Situationen gelassener zu begegnen. Schlafmangel hingegen kann zu erhöhter Reizbarkeit, vermindertem Stresswiderstand und einer allgemeinen Beeinträchtigung des emotionalen Wohlbefindens führen. Indem du gute Schlafgewohnheiten in deine Routine integrierst, wie das Festlegen einer regelmäßigen Schlafenszeit und das Schaffen eines entspannten Schlafumfelds, förderst du nicht nur deine physische, sondern auch deine mentale Gesundheit. Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, abonniere meinen Newsletter und besuche meine Website (<https://www.manuela-schmelke.de>). Dort kannst du kostenlos mein Workbook zum gesunden Schlaf herunterladen. Eine gesunde Schlafroutine ist eine der wichtigsten Erfolgsroutinen, die du für dein Wohlbefinden und deine unternehmerische Leistungsfähigkeit etablieren kannst.

Notizen:

Mehr Effizienz und Zufriedenheit durch Mikropausen

Stell dir vor, du könntest deine Kreativität steigern, deine Zielorientierung verbessern und gleichzeitig entspannter sein. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Doch das ultimative Mittel, um genau das zu erreichen, sind Pausen. Ja, du hast richtig gehört: Pausen und Achtsamkeit sind der Schlüssel zu mehr emotionaler Widerstandsfähigkeit und gesteigerter Produktivität. Pausen sind nicht nur kurze Atempausen vom hektischen Alltag, sondern bilden die Grundlage für deine mentale und emotionale Gesundheit. Indem du dir bewusst Zeit für Mikropausen nimmst, entlastest du deinen Körper, förderst deine Kreativität und verbesserst deine Konzentration. Das klingt doch nach einem unschlagbaren Deal, oder?

Was sind Mikropausen?

Mikropausen sind kurze, bewusste Unterbrechungen während der Arbeit oder des Lernens, die dazu dienen, den Geist kurzzeitig zu entlasten. Dabei geht es nicht darum, stundenlang die Arbeit zu unterbrechen, sondern kleine, aber effektive Momente der Entspannung zu integrieren. Beispiele für Mikropausen sind kurzes Dehnen, bewusstes Durchatmen oder das Fokussieren auf einen fernen Punkt.

Warum sind Mikropausen so wichtig?

Mikropausen tragen maßgeblich zur Erhaltung deiner mentalen Frische und Leistungsfähigkeit bei. Sie reduzieren nicht nur die Belastung der Augen und entspannen verspannte Muskeln, sondern ermöglichen auch eine kurzzeitige Ablenkung von bildschirmbasierten Aufgaben. Das hilft, Stress im Keim zu ersticken und deine geistige Ermüdung zu minimieren.

Wie integrierst du Mikropausen in deinen Alltag?

Beginne damit, kleine Pausen bewusst in deinen Tagesablauf einzubauen. Setze dir zum Beispiel das Ziel, alle 60 - 90 Minuten eine kurze Mikropause einzulegen. Nutze diese Zeit für kurzes Dehnen, bewusstes Durchatmen oder eine kurze Meditation. Du wirst überrascht sein, wie sehr sich diese kleinen Unterbrechungen positiv auf deine Effizienz, Kreativität und Zufriedenheit auswirken.

Fazit: *Mikropausen sind nicht nur eine strategische Investition in deine langfristige Leistungsfähigkeit, sondern auch eine Wertschätzung für dein eigenes Wohlbefinden. Indem du bewusst kleine Auszeiten in deinen Alltag integrierst, förderst du nicht nur deine mentale und emotionale Gesundheit, sondern steigerst auch deine Effizienz und Zufriedenheit. Also, gönn dir öfter mal eine kurze Pause – dein inneres System wird es dir danken.*

Wie kann meine Mikropause aussehen?

Zu Video 5

Achtsamkeit: Der Schlüssel zur Gelassenheit und Zielerreichung

In der heutigen hektischen Welt kann es schwierig sein, sich einen Moment der Ruhe zu gönnen. Doch genau das ist es, was Achtsamkeit bietet: eine bewusste Pause, um den Moment zu erleben und den Kopf freizubekommen. In stressigen Situationen kann unser Geist wie eine Achterbahn sein, aber Achtsamkeit hilft dabei, Klarheit zu finden und den Fokus auf das Wesentliche zu lenken.

Warum ist Achtsamkeit wichtig für die Zielerreichung?

Klare Ziele zu setzen ist entscheidend, aber Achtsamkeit schärft den Fokus und stärkt das Selbstbewusstsein, um diese Ziele zu erreichen. Indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren, können wir uns von Ablenkungen befreien und uns voll und ganz auf unsere Ziele konzentrieren.

Die Vorteile von Achtsamkeit:

■ *Stressreduktion und Leistungssteigerung*

·Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Achtsamkeit Stress reduziert und die Leistungsfähigkeit steigert. Indem wir uns bewusst auf den Moment konzentrieren, können wir unseren Stresslevel senken und unsere Produktivität steigern.

■ *Klareres Denken und bessere Entscheidungen*

·Achtsamkeit ermöglicht es uns, klarer zu denken und bessere Entscheidungen zu treffen, indem wir uns von überflüssigen Gedanken befreien und uns auf das Wesentliche konzentrieren.

■ *Stärkung des Selbstbewusstseins*

·Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen können wir unser Selbstbewusstsein stärken und ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln, was uns dabei hilft, unsere Ziele mit mehr Entschlossenheit und Klarheit zu verfolgen.

Wenn der Alltag uns schwer belastet, neigen wir oft dazu, einfache Lösungen zu übersehen. Wir zweifeln daran, dass etwas so Alltägliches wie Achtsamkeit oder Pausen uns tatsächlich helfen können. Stattdessen suchen wir oft nach komplexen, großartigen Lösungen, weil wir glauben, dass sie wirksamer sein müssen. Doch diese Komplexität kann uns davon abhalten, überhaupt anzufangen. Wir bleiben in unserer Situation gefangen und fühlen uns machtlos. Dabei sind es gerade die kleinen Dinge, die uns Freude und Sinn im Leben geben - Dinge, die wir lieben, Momente der Entspannung und Achtsamkeit. Sie sind es, die unser Leben zusammenhalten und uns Kraft geben, unseren Weg zu gehen.

Meistere die Zeit: Effektive Priorisierung für Erfolg

"Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nutzen."

Dieses Zitat von Seneca trifft den Kern vieler unserer Zeitmanagement-Herausforderungen. Heute tauchen wir ein in die Welt der effektiven Priorisierung und To-Do-Listen, die den Schlüssel zu einem organisierten und erfüllten Leben darstellen.

Warum ist gutes Zeitmanagement wichtig?

Zeitmanagement ist nicht nur ein Werkzeug für den Erfolg im Beruf, sondern auch für ein ausgeglichenes Leben. Durch die gezielte Nutzung unserer Zeit schaffen wir Raum für persönliche Entfaltung und Entspannung.

Eine solide Vorbereitung ist der Schlüssel zum Erfolg.

Beginne mit einer To-Do-Liste, die du handschriftlich verfasst, um eine klare Struktur zu schaffen. Strukturiere deinen Monat, deine Woche und deinen Tag in einem Kalender, um kurz- und langfristige Ziele im Blick zu behalten. Das Kategorisieren von Aufgaben nach Lebensbereichen bietet zusätzliche Übersichtlichkeit.

ABC-Methode: Die Priorisierungstechnik

Die ABC-Methode ist meine bewährte Priorisierungstechnik, die es ermöglicht, Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit zu bewerten.

A-Aufgaben haben höchste Priorität und beeinflussen maßgeblich deine Ziele.

B-Aufgaben sind wichtig, aber weniger dringend, während

C-Aufgaben weniger wichtig und aufschiebbar sind.

Konzentriere dich zuerst auf A-Aufgaben, um sicherzustellen, dass deine Hauptziele angegangen werden. Dann widme dich den B-Aufgaben und zuletzt den C-Aufgaben.

Die Priorität besteht darin, A-Aufgaben zuerst zu erledigen, gefolgt von den B-Aufgaben und dann den C-Aufgaben.

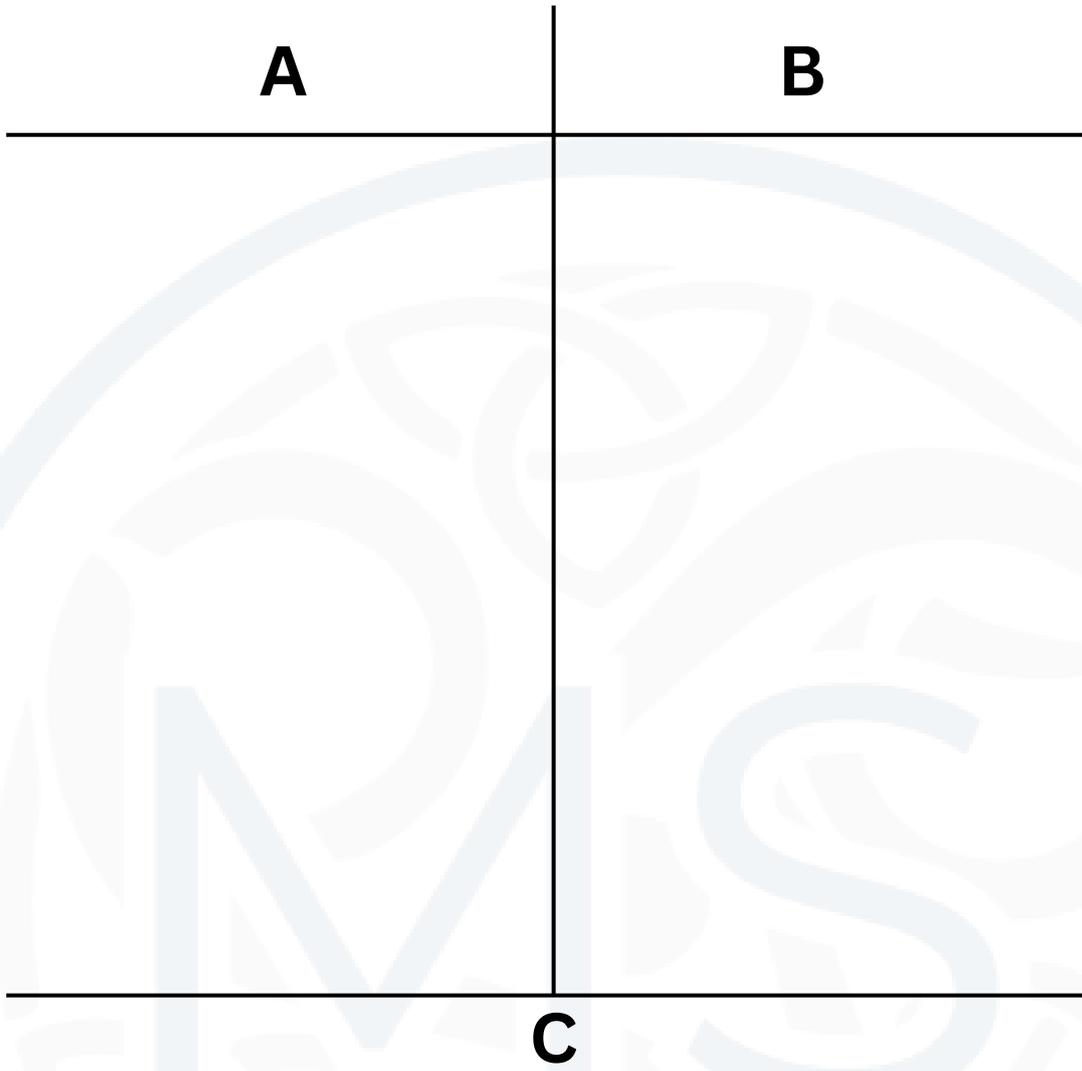
! Dennoch ist das übergeordnete Ziel, die Anzahl der A-Aufgaben so gering wie möglich zu halten und sich vermehrt auf die B-Aufgaben zu konzentrieren, um so das Auftreten von A-Aufgaben zu vermeiden und mehr Entspannung im Leben zu ermöglichen.

Vorteile der ABC-Methode:

Die ABC-Methode schafft eine klare Hierarchie der Aufgaben und konzentriert Ressourcen wie Zeit und Energie auf diejenigen Aktivitäten, die den größten Einfluss haben.

Sie verhindert Ablenkungen und Überlastung, indem sie den Fokus auf das Wesentliche lenkt. Flexibel anpassbar, bietet sie eine klare Struktur für die Priorisierung und erleichtert so die Planung.

Notizen:



Im nächsten Schritt gliederst du jede einzelne Aufgabe in Zeitblöcke.

Durch die Erledigung von Aufgaben in festgelegten Zeiteinheiten wird die Konzentration und Effizienz gefördert.

Dies ermöglicht es dir, dich besser auf eine Aufgabe zu fokussieren, ohne von anderen abgelenkt zu werden.

Allerdings erfordert dies Selbstorganisation und die Fähigkeit, Ablenkungen zu minimieren.

Mein Tipp ist, konzentriert 90 Minuten lang an einer Aufgabe zu arbeiten, indem du einen Timer stellst und nach dem Signalton eine 5-minütige Pause einlegst.

Während dieser Pause bewegst du dich, stehst auf, gehst ans Fenster, atmest tief durch oder machst ein paar Dehnübungen, bevor du zum nächsten Block übergehst.

Nach dem nächsten Arbeitsblock kannst du eine etwas längere Pause einlegen.

Finde deinen eigenen Rhythmus.

Erfahrene Personen gelangen schnell in einen Flow-Zustand, der den Höhepunkt des Arbeitens darstellt.

Dabei tauchst du komplett in eine Aufgabe ein, erlebst höchste Konzentration und Erfüllung. Um diesen Zustand zu erreichen, ist es wichtig, klare Aufgabenstellungen zu haben und Störungen zu minimieren. Durch regelmäßiges Üben förderst du die Entwicklung des Flow-Zustands.

Selbstreflexion ist der Schlüssel zur effektiven Stressbewältigung und zur Optimierung deines Zeitmanagements.

Indem du dich selbst bewusst machst, was in deinem inneren Konstrukt, deinem Arbeitsumfeld und deinem Alltag vor sich geht, öffnest du die Tür zu nachhaltiger Veränderung.

Stell dir vor, du bist die Fliege an der Decke und betrachtest dein Leben von oben. Welche Verhaltensweisen und Gewohnheiten entdeckst du? Sind sie effizient und förderlich für deine Ziele, oder blockieren sie dich und halten dich davon ab, in einen produktiven Flow-Zustand zu gelangen?

Durch Selbstreflexion erkennst du deine Stärken und Schwächen. Du wirst dir bewusst, wenn du anfängst, den Fokus zu verlieren oder dich von äußeren Ablenkungen ablenken lässt. Dieses Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.

Denke daran: Alles, was du dir bewusst machst, kannst du verändern. Die Selbstreflexion ermöglicht dir bewusste Entscheidungen zu treffen und dein Zeitmanagement individuell anzupassen und zu optimieren. Dadurch steigert du deine Produktivität und gewinnst mehr Freiraum für dich und deine Liebsten.

Plane bewusst Zeit für dich selbst ein, sei es für Sport, Yoga, Meditation oder einfach nur einen Spaziergang. Diese Termine sind genauso wichtig wie geschäftliche Verpflichtungen und sollten daher als feste Blöcke in deinem Kalender stehen. Sei konsequent und lerne, Nein zu sagen, wenn Anfragen deine Zeit und dein Zeitmanagement beeinträchtigen würden.

Flexibilität ist entscheidend, aber auch die Fähigkeit, für sich selbst einzustehen. Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir selbst. Übernimm nur Aufgaben, die wirklich zu deinen Zielen und Prioritäten passen, und delegiere oder lehne ab, was nicht unbedingt deine Aufmerksamkeit erfordert.

Insgesamt geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen Anpassungsfähigkeit und Selbstfürsorge zu finden. Indem du bewusst entscheidest, wie du deine Zeit verbringst und welche Verpflichtungen du eingehst, wirst du nicht nur Stress abbauen, sondern auch gesunde Führung für dich selbst und dein Team demonstrieren.

Zu Video 6

In diesem letzten Teil lüfte ich das Geheimnis, wie du deinen Alltag geschmeidig gestalten kannst, wie wir **deinen Alltag ölen**.

Ja, du hast richtig gehört.

Damit alles reibungslos läuft, lenke ich deine Aufmerksamkeit auf die Schlüsselemente, die dir helfen, am Ball zu bleiben.

■ *Erstens: Disziplin*

Die Fähigkeit zur Selbstorganisation und konsequenten Zielverfolgung spielt eine entscheidende Rolle. Disziplin ermöglicht es dir, Aufgaben effizient zu bewältigen und den Fokus auf das Wesentliche zu richten. Wie steht es um deine Disziplin?

■ *Zweitens: Willenskraft*

Sie ist ebenfalls entscheidend. Trotz Hindernissen am Ball zu bleiben und nicht aufzugeben, stärkt uns. Manchmal sind es gerade die Herausforderungen, die uns weiterbringen. Wann hast du bereits deine Willenskraft unter Beweis gestellt?

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die **Akzeptanz**. Die Akzeptanz von uns selbst und unseren Grenzen ermöglicht es uns, realistische Ziele zu setzen und Stress abzubauen. Akzeptanz bedeutet nicht Resignation, sondern die Bereitschaft, sich den Gegebenheiten anzupassen. Wie gehst du mit Rückschlägen um?

Das unterstützende Netzwerk. Menschen, die an dich glauben und dich motivieren, sind von unschätzbarem Wert. Wer sind diese wichtigen Personen in deinem Leben? Wer gibt dir den nötigen Rückhalt?

Gedanken und Gefühle gehen Hand in Hand. Es ist wichtig, achtsam mit unseren Gedanken umzugehen und bewusst positive Denkmuster zu fördern. Wie lenkst du deine Gedanken in positive Bahnen?

Gnädig sein zu sich selbst. Es gibt keine Schuldfrage, wenn etwas anders läuft als geplant. Es ist wichtig, sich selbst nicht zu hart zu beurteilen. Wie stehst du dazu, gnädig zu dir selbst zu sein?

Und nun zu **GRIT**, wie Angela Duckworth es beschreibt.

Es beinhaltet die Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer bei der Verfolgung langfristiger Ziele.

Es geht darum, dranzubleiben, auch wenn es schwierig wird.

Die Integration von GRIT ist schon fast eine Lebensphilosophie.

Alles, was du bisher gelernt hast, führt zu diesem Punkt.

- Finde deine Leidenschaft,
- setze langfristige Ziele, entwickle Ausdauer,
- zerlege große Ziele in Teilziele,
- bleibe flexibel, entwickle Selbstdisziplin,
- suche Unterstützung und
- fokussiere auf den Prozess, nicht nur auf das Ergebnis.

Zusammengefasst trägt all das dazu bei, mehr Leichtigkeit im Leben zu erfahren und Energie für berufliche und private Ziele zu gewinnen.

Motivatoren, Disziplin, Willenskraft, Akzeptanz, unterstützende Menschen, positive Gedanken, Gnädig sein zu sich selbst und die Anwendung von GRIT formen einen ganzheitlichen Ansatz für ein erfülltes und effizientes Leben.

Nun nimm dein Lebensrad zur Hand, das du am Anfang erstellt hast, und bewerte deine Lebensbereiche auf einer Skala von 1 bis 10.

Reflektiere und frage dich, wie es dir in jedem Bereich geht.

Regelmäßige Reflexion ist ein mächtiges Werkzeug, um die Vergangenheit zu verstehen, die Gegenwart zu beeinflussen und die Zukunft zu gestalten.

Indem wir bewusst auf unsere Lebensreise zurückblicken, gewinnen wir Einblicke, die uns der persönlichen Entwicklung und der Schaffung eines erfüllten Lebens helfen können.

Die Fähigkeit zur Reflexion ermöglicht es uns, Klarheit über unsere Ziele und Werte zu gewinnen, uns zu verbessern und bessere Entscheidungen zu treffen.

Dies führt zu einem weniger stressigen Leben und zu mehr persönlicher Zufriedenheit.

Ich möchte dir von Herzen für dein Vertrauen und deine Bereitschaft danken, dich auf diesen Weg der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung einzulassen. Jeder Schritt, den du gehst, ist ein wertvoller Beitrag zu deinem eigenen Erfolg und dem Erfolg deines Unternehmens.

Bitte erinnere dich daran, dass Veränderungen Zeit brauchen. Deine aktuelle Situation ist das Ergebnis vieler vergangener Entscheidungen und wird sich nicht über Nacht ändern. Sei geduldig und gehe Schritt für Schritt voran.

Eine wichtige Erkenntnis auf diesem Weg ist die individuelle Stressbewältigung. Was für dich funktioniert, kann von dem anderer abweichen. Sei achtsam mit dir selbst und finde heraus, welche Methoden und Strategien am besten für dich geeignet sind.

Ob es Meditation, regelmäßige Bewegung, bewusste Entspannungsübungen, Zeitmanagement-Techniken oder die Integration von GRIT sind, finde heraus, was dir Ruhe und Ausgeglichenheit schenkt.

Als Unterstützung für deinen weiteren Weg stehe ich dir gerne zur Verfügung. Wenn du Interesse an individuellem Coaching hast oder Fragen zu den Inhalten dieses Workbooks hast, zögere nicht, mich zu kontaktieren. Besuche meine Unternehmenswebsite unter (Link zur Website), um mehr über meine Angebote zu erfahren.

Ich bin dankbar für die Möglichkeit, dich auf deinem Weg zu begleiten und gemeinsam an deinem Erfolg zu arbeiten.

*Mit herzlichen Grüßen,
Manuela*

Kontakt

info@manuela-schmelke.de
www.manuela-schmelke.de

Instagram: @stressmentoring
Facebook: Manuela Schmelke
LinkedIn: Manuela Schmelke

