

So spare ich 13 Stunden pro Woche:

ZEITMANAGEMENT

Strategien für einen gesunden Business-Aufbau

by Anne Jansson



Raus aus dem Zeit-Stress, rein in die Wirkung!
Dieser Zeit-Guide bringt dich auf gesunde Weise in echte
Effektivität, für mehr Erfolg, Erfüllung und Entspannung.

HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich bin Anne Jansson,
Business-Mentorin für Coaches,
Gesundheits-Expertinnen, Yoga-
Lehrerinnen und Trainerinnen.

Mit meiner Health Business
Academy habe ich mehr als
1500 Expertinnen geholfen, ein
freies, reiches und erfülltes
Leben und Business aufzubauen.

Ich selbst habe mein Ayurveda
Coaching Business neben dem
40-h-Job aufgebaut und konnte
mich nach weniger als einem Jahr
selbstständig machen, mit
10.000€ Einkommen pro Monat.

Zeit war mehr als knapp!
Hier zeige ich dir meine
persönlichen Strategien.



WO FINDE ICH ZEIT?

Wenn du dein Business neben Job, Familie & Co aufbaust, kennst du das Thema: Zeit scheint immer zu wenig da zu sein.

Viele tappen dann in eine Falle:
Sie opfern ihre Gesundheit und ihre Energie.

Und genau das kannst du dir als Coach, Mentorin, Trainerin nicht leisten:

Du darfst Vorbild sein!



NEBEN DEM ANSPRUCHSVOLLEN 40-STUNDEN-MANAGEMENT-JOB



... und nach meiner Burnout-Erfahrung war ich zu 100% entschlossen, gesunde und gleichzeitig hoch effektive Strategien zu entwickeln, die mir ermöglichten, in wenig Zeit viel zu erreichen.

Gesunde Effektivität...

... ist der Schlüssel zu nachhaltigem Erfolg.

Du darfst lernen, wie du voller Fokus, Flow und Freude dein Unternehmen aufbaust und führst.

Die 7 wichtigsten Zeit- und Energie-Strategien verrate ich dir im Folgenden.

Mit ihnen spare ich bis zu 13 Stunden pro Woche.

Strategie #1:

DER FRÜHE VOGEL

Morgens ist dein Gehirn am fittesten. Insbesondere die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen ermüdet über den Tag hinweg, und die Qualität deiner Entscheidungen sinkt.

Nimm dir daher unbedingt morgens Zeit für strategische Entscheidungen wie zum Beispiel die Planung deiner Angebote, deiner Reichweite, deiner Kundenreise, Marketing & Verkauf.

Auch kreative Aufgaben fallen dir morgens mit einem ausgeschlafenen Gehirn am leichtesten.

First create, then consume!

Das Handy bleibt unbedingt aus dabei.



WIE MACHST DU DAS

als Angestellte?



Ich habe mir morgens täglich eine halbe Stunde VOR der Arbeit für mein Business genommen.

Ja, du musst früher aufstehen und früher ins Bett, und ja, du gewöhnst dich schnell daran.



Nicht nur bist du morgens super effektiv, sondern du gehst auch mit einem tollen Gefühl auf die Arbeit, das für dein Wachstum Wichtigste bereits erledigt zu haben.

Gamechanger für deine Energie im Noch-Job!

Strategie #2:

KALENDERLIEBE

Trage dir jetzt direkt(!) Termine für dein Business in deinen Kalender ein.

Nicht nur Kundentermine, sondern auch Termine für deine Planung, deine Umsetzung, deine Kreativzeit, Energie- und Mindset-Arbeit.

Diese Termine sind für dich ab jetzt genauso wichtig wie Termine mit deinem Arbeitgeber, deiner Freundin, deinen Kindern.

What gets scheduled, gets done!

Es besteht sonst die Gefahr, dass dein Business hinten runter fällt... und es ist deine Berufung!!!

Also los. Kalender raus, planen.

Strategie #2:

KALENDERLIEBE

Alleine das Termin-Blocken ist ein Gamechanger.

Nutze dafür am besten einen Online-Kalender wie iCal oder Google Calendar, der auf allen Geräten synchronisiert ist und den du immer dabei hast.

Teile dir deine Arbeitszeit im Kalender in halbstündige Blöcke ein. In diesen Blöcken planst du bestimmte Aufgaben, beispielsweise Vorbereitung von Kundenterminen, Arbeit an deiner Positionierung, Einsprechen von Podcastfolgen.

Brich dafür größere Aufgaben herunter in Teilaufgaben. So kommst du leicht in die Umsetzung, auch vom Mindset her, weil du keine Mammut-To-Dos mehr auf deiner Liste hast.

Anfangs ist eine realistische Zeitschätzung nicht ganz leicht. Du wirst aber schnell besser damit.

Plane immer ungefähr 30% Puffer ein!

Strategie #3:

DEEP WORK

Das Konzept der Deep Work wurde vom Informatikprofessor Cal Newport geprägt und bedeutet, dass du beim Arbeiten alles ausschaltest, was eine Ablenkung darstellen könnte.

Das macht dich nicht nur effektiver, sondern nachweislich zufriedener, ruhiger und erfüllter.

Du lässt dich in den Moment fallen und gehst hoch fokussiert nur der einen Aufgabe nach, die du dir dafür ausgesucht hast.

Single Tasking ist hoch effektiv

... und es ist so unüblich geworden, dass du einige Zeit üben darfst, um es zu meistern.

Strategie #3:

DEEP WORK

Am besten verwendest du dafür die Pomodoro-Methode in Verbindung mit der halbstündigen Planung, die du ja bereits gemacht hast.

Bearbeite deine Aufgabe 25 Minuten lang hoch fokussiert. Danach hast du 5 Minuten Pause.

Auch wenn es manchmal schwer fällt, **MUSST** du diese Pause nutzen, um nachhaltig effektiv zu sein.

Pomodoro ist die beste Methode für

Gesunde Effizienz im Moment!

Um dich noch besser fokussieren zu können, nutze gerne meine persönliche Deep Work Checkliste!



DEEP WORK CHECKLISTE:

- Handy aus dem Zimmer
- Mailprogramm aus
- alle Notifications am Rechner aus
- Websites, die dich ablenken könnten, blockieren, z. B. mit der Google Chrome Extension Blocksite
- bei Bedarf Kopfhörer mit Geräuschunterdrückung
- sauberer Schreibtisch ohne Papierkram
- eine Karaffe mit Wasser
- Familie weiß Bescheid

Strategie #4:

REFLEXION

Oh nein, noch eine zusätzliche Aufgabe?

So dachte ich anfangs, als meine Mentorin mir eine abendliche Reflexion ans Herz legte.

Ich bin damit aber so viel schneller gewachsen, dass ich nun sogar zweimal täglich kurz meinen Fortschritt reflektiere.

Auch Planung wird dadurch leichter!

Wichtig dabei:

Betrachte deine Ergebnisse so, wie du die Ergebnisse einer Kundin/Freundin sehen würdest:

- offen
- neugierig
- vorwurfsfrei
- als wertvolle Info für dein Wachstum
- mit Humor

MEINE LIEBSTEN REFLEXIONS-FRAGEN



- Was lief heute besonders gut?
- Was davon kann ich noch mehr machen?

- Welche Herausforderungen habe ich gemeistert?
- Was kann ich daraus lernen?

- Welche Herausforderungen sind noch offen?
- Wie kann ich sie meistern?

- Was habe ich sonst gelernt?
- Was davon möchte ich neu planen & umsetzen?

- Wie kann ich langfristige Ziele noch leichter erreichen?

Strategie #5:

PERFEKTION ADÉ

Perfektionismus ist eine der größten Fallen, insbesondere wenn du große Ziele hast und "gut" sein willst!

Er macht erwiesenermaßen krank und hält uns klein, nicht nur beruflich, sondern auch persönlich.

Perfektionismus ist nicht "böse", er entspringt aus der Angst. Und er ist zu 100% heilbar.

Als erstes brauchst du einen klaren Mindset-Shift:

Better done than perfect!

Dann darfst du täglich üben und dein Gehirn auf Größe und Exzellenz programmieren.

Perfektionismus ist das Gegenteil davon.

Strategie #6:

MOVE YOUR BODY!

Studien zeigen, dass unsere Produktivität ganz klar mit regelmäßiger, gesunder Bewegung korreliert.

Alles, was deine Herzrate erhöht, erhöht langfristig auch deinen Fokus und deine Effektivität.

Spaziergänge, Tanzen, Springen, Schwimmen – all das hilft, insbesondere dann, wenn es Spaß macht.

Du bist dafür geboren!

Dein Körper liebt Bewegung und tiefe Atmung genau wie dein Geist und deine Seele!

Neue Ideen kommen in Bewegung, und auch Gespräche werden leichter und erfolgreicher.

BEWEGUNG BEST PRACTISE



Morgens

- Bewegung zum Start in den Tag
- Yoga und tiefe Atmung am offenen Fenster

In (Pomodoro-)Pausen

- kurz stretchen oder Tanzen in der Wohnung
- um dem Block laufen
- mit Hund oder Kind toben

Gespräche als Walk & Talk in Person oder am Telefon.

Workouts! Lass dich von einer Trainerin beraten und trainiere regelmäßig Ausdauer, Kraft & Beweglichkeit.

Strategie #7:

BATCHING!

Batching bedeutet, dass du ähnliche Aufgaben direkt am Block bearbeitest statt immer wieder hin und her zu springen.

Das macht dich effektiver, ruhiger und klarer.

Beispiel: Instagram Posts

1. Schreibe zuerst einen Plan für die Woche
2. Erstelle die Grafiken und drehe die Videos
3. Schreibe die Texte
4. Terminiere die Posts in einem Planungs-Tool

Genieße die Ruhe im Kopf!

Vielleicht möchtest du sogar eine ganze Reihe von bestimmten Post-Typen zusammen erstellen, wie zum Beispiel Zitate oder Testimonials.



WEITERE BATCHING-IDEEN

- Emails nur einmal pro Tag gemeinsam bearbeiten
- Texte für Instagram Stories in einem Notiz-Tool vorschreiben
- an schönen Orten Fotos und Videos aufnehmen, die du später verwendest
- Termine organisieren
- Coaching-Vor- und Nach-Bereitung, Unterlagen
- Kunden-Kommunikation
- Knüpfen neuer Kontakte
- vorkochen – keine Business-Aufgabe, aber so effektiv!

Strategie #8:

REPURPOSING

Warum das Rad neu erfinden?

Nutze, was du schon hast, einfach mehrfach!

Du hast ein Reels, das gut ankommt?

Super! Mach einen Karussell-Post draus!

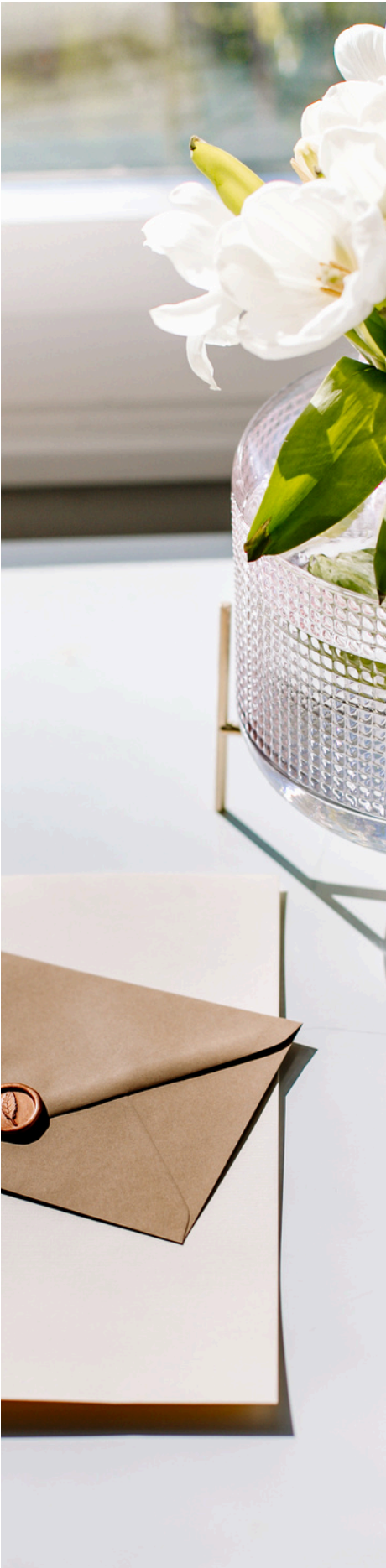
Dein Newsletter ist fertig?

Genial! Du kannst daraus bestimmt 3 richtig gute Instagram-Posts erstellen!

Du erzählst immer wieder das Gleiche in Deinen Coaching- oder Verkaufs-Gesprächen?

Mach ein PDF oder eine Audio-Aufnahme darauf und stelle sie deinen Kunden zur Verfügung! So kommt ihr schneller voran und feiert mehr Erfolge.

Wertschätze deine Creation!



WEITERE IDEEN FÜR REPURPOSING

- Blogartikel in Newsletter- und Social-Media-Inhalte aufteilen
- Coaching-Unterlagen in Kursinhalte, Workbooks oder Ebooks verwandeln
- Ausschnitte als Freebies als Social Media Posts teilen und damit Werbung für das Freebie machen
- Videos und Audios aus geschriebenen Beiträgen
- Videos und Audios transkribieren und als Text- Beiträge teilen
- guten alten Content nochmals teilen, leicht verändert, aber gerne auch genau wie er ist

Strategie #9:

NEVER ALONE

Alleine vor dich hin wursteln, ohne klare Strategie, ohne Abstimmung und Feedback?

Dich verzetteln oder im Drama versinken?

Dafür ist deine Zeit zu wertvoll und deine Berufung und Mission zu wichtig.

Ich habe von Anfang an

- Coaches und Mentoren
- Experten und Berater
- Mitarbeiter für mein Zuhause und mein Business

engagiert.

Denn ich wusste aus meinem Management-Job:

Du zahlst immer - Zeit oder Geld.

Strategie #9:

NEVER ALONE

Wenn du in absehbarer Zeit erfolgreich und planbar Kunden gewinnen und dein Angestellten-Gehalt mit einem gleichen oder höheren Business-Einkommen ersetzen möchtest, darfst du rechnen:

Wie viel ist deine Zeit wert?

Wie klein hingegen ist die Investition in Unterstützung?

Denke groß und langfristig!

Gute Coaches und Mentoren, die richtigen begleiteten Kursprogramme und Mitarbeiter sparen dir so viel Zeit, Energie und Fehlversuche, dass sich deine Investition leicht vervielfacht.

Geh ins Vertrauen und in deine Größe. Du bist es wert, und dein freies, erfülltes Leben wartet auf dich.

ZEITMANAGEMENT: CHECK.

Integriere meine Strategien in dein Leben, und du wirst bald viel mehr Zeit und Energie für deinen Business-Aufbau zur Verfügung haben!

MEIN BONUS FÜR DICH:

In dieser Podcastfolge verrate ich dir meine eigenen Erfahrungen, worauf es ankommt, wenn du dir dein Business neben Job, Family & Co aufbaut.

[>> Health Business Podcast Folge 198.](#)

Hör rein - und gerne abonniere den Podcast und freu dich auf wöchentliche Inspiration & Erfolgs-Energie.

