



Transkript zum Video

## Leichtigkeit im Business: Hör auf „alles“ zu machen

Heléne Rhodin-Shillingford (6:48 Minuten)

Hallo zusammen, hej allihopa! Hast du manchmal das Gefühl, du musst alles in deinem Business immer selbst machen? Und du fühlst dich wenig entspannt, dass du Dinge so wirklich im Griff hast oder unter Kontrolle. Dann kann ich dir sagen: Du bist mit diesem Gefühl nicht alleine. In diesem Video geht es darum, wie du damit umgehst, damit du dich ab und zu auch mal entspannen kannst und ein Gefühl von Leichtigkeit erlebst beim Arbeiten.

Allerdings wer selbstständig ist, muss einiges reinstecken, aber das soll ja nicht bedeuten, dass man überhaupt kein Leben hat. Am Ende des Videos bekommst du auch zwei Bücher-Tipps, die sich auch mit diesem Thema beschäftigen und ich hoffe, dass sie dich motivieren und inspirieren, weiterzumachen mit deinem Unternehmen und mit deinem Business.

Mein Name ist Heléne Rhodin-Shillingford Ich bin Business Coach und Online Marketing Strategist und ich helfe selbstständigen Frauen eine starke Marke aufzubauen und sich erfolgreich zu positionieren, um mehr Kunden zu erreichen und ihre Umsätze zu erhöhen.

Als Selbstständige hört ja die Arbeit einfach nicht auf. Wir könnten Tag und Nacht arbeiten und ganz ehrlich, wenn wir alles geben und jeden Tag mit positiven Affirmationen und Gedanken und uns mit inspirierenden Menschen umgeben und uns immer weiter persönlich weiterbilden und weiter- entwickeln, dann gibt es keine Grenzen dafür, wie ausgebrannt wir werden können. So ungefähr.

Das Problem ist, wir sind oft viel mit Dingen beschäftigt, die unser Business nicht wirklich weiterbringen. Unser Fokus soll immer sein, neue Kunden jeden Tag zu finden und nichts anderes. Und zweitens wir arbeiten auch an vielen Dingen gleichzeitig und verlieren dadurch den Fokus. Was kann ich denn tun, um dies zu umgehen und eine klare Struktur um meine Arbeit zu bekommen, um mich wirklich weiterhin vermarkten zu können und gleichzeitig zu wissen, dass das, was ich tue, das Richtige ist?

Regel Nummer Eins und das habe ich jetzt von Sarah Elisabeth Luis genommen, dieses Zitat, und das heißt auf Englisch: *"the main thing is to keep the main thing the main thing"*, was so viel bedeutet auf Deutsch wie: *"das Wichtigste ist, dass das Wichtigste, das Wichtigste bleibt."*

Dieser wunderbare Satz fasst eigentlich alles zusammen, worum es geht, dass wir all unseren Fokus und Energie darauf konzentrieren sollen, unsere Ziele zu erreichen, unsere Vision zu erreichen, und zu erfüllen. Immer unsere Endstation in Erinnerung behalten. Also wo wollen wir hin? Wie soll das Ganze so am Ende aussehen? Und vor jeder Handlung, jedem Projekt und jeder Möglichkeit, die wir vor uns haben, sollen wir uns die Frage stellen: Führt



mich dieses Projekt oder diese Handlung oder diese Möglichkeit näher zu meinem Ziel und meiner Vision oder weiter weg davon und auf diese Antwort basieren wir dann unsere Projekte oder Handlungen und die Prioritäten, damit wir nicht anfangen uns mit Dingen zu beschäftigen, die uns nicht weiterbringen. Also Regel Nummer Eins: Setze die Prioritäten richtig.

Der zweite Punkt ist einfach mit unserer Energie zu haushalten. Es macht keinen Sinn uns jeden Tag so hart zu pushen, dass unser Gehirn ständig erschöpft ist. Es macht keinen Sinn uns selbst ständig an die Grenze zu bringen. Unsere Konzentration und die Motivation gibt dann nämlich von alleine nach irgendwann und dann können wir gar nichts mehr leisten.

Das habe ich ja selbst letzten Sommer erfahren können, wo etwas mich so stark mental und emotional belastet hat, das ich so erschöpft wurde und nicht mehr arbeiten konnte und das erste, was der Körper beseitigt, um uns ruhig zu stellen, wenn wir unter einem Dauerstress leiden, das ist einfach die Motivation und die Konzentration. Ich habe an der Stelle gedacht: *"Was ist mit mir los, warum bin ich jetzt so faul und so unkonzentriert?"*

Und ich hab mich dann noch mehr unter Druck gesetzt bis ich zu einer Ärztin gegangen bin, weil ich dachte, ich habe Vitaminmangel oder so und sie mir ins Gesicht gesagt hat, ich darf gar nicht mehr arbeiten und das war wirklich so wie ein Wake-Up Call für mich, obwohl das bei mir gar nicht arbeitsbedingt war, sondern es war eine Situation privat, wo ich extrem enttäuscht worden bin und mich das so stark mental belastet hat. Aber die Stress-Symptome sind halt gleich.

Auf jeden Fall hat die Forschung gezeigt, dass das menschliche Gehirn nur vier Stunden höchst konzentrierte Arbeit pro Tag erledigen kann. Danach lässt die Konzentration nach. Und nutze deshalb diese vier Stunden mit hoch konzentrierter Arbeit, die dein Business wirklich nach vorne bringen und mehr Einkünfte generieren und nicht mit einfachen Aufgaben, die du fast auch nebenbei erledigen kannst.

Als dritter Punkt: alles hat seinen Preis. Eine erfolgreiche Selbstständigkeit oder ein Unternehmen und ein Business aufzubauen ist kein einfaches Vorhaben und es gibt auch einen Grund, warum nach fünf Jahren nur 4 % aller Gründer noch selbstständig sind. Der Rest ist wieder angestellt irgendwo. Selbstständig zu sein bedeutet oft 24 Stunden sieben Tage pro Woche mit deinem Baby zu verbringen und ständig daran zu denken, wie kann man neue Kunden gewinnen, was soll ich als nächstes tun?

Es kann bedeuten, sogar jahrelang arbeiten zu müssen, ohne vielleicht wirklich Geld dafür zu bekommen für Urlaube oder für andere Dinge, die man mit einem fixen Monatsgehalt gewohnt ist. Es kann am Anfang bedeuten, abends oder am Wochenende arbeiten zu müssen und noch weniger Zeit zu haben für Hobbys und Familie, was eigentlich der ursprüngliche Grund war, warum man sich selbstständig gemacht hat. Uns muss es bewusst sein, womit wir bezahlen, um diese Freiheit zu genießen.



Und wenn wir es aushalten, wenn wir es durchziehen, dann ist die Belohnung, desto größer und ich kann es euch versprechen, es lohnt sich, und auch du kannst es schaffen.

Um noch ein bisschen mehr Motivation und Inspiration zu bekommen, wie man sich mit der einen großen Vision oder Idee verbindet, möchte ich euch jetzt zwei Bücher empfehlen, das eine Buch ist "The One Thing". Das ist ein Klassiker von Gary Keller, kann ich wirklich empfehlen! Und das Zweite ist von Randy Gage "Mad Genius". Die Bücher gibt es bestimmt auch auf Deutsch und sie beschäftigen sich wirklich mit dem Erfolg und Entrepreneurship und die kann ich wirklich empfehlen. Oder hier das eine große Ding. Sehr empfehlenswert die beiden.

Ich hoffe das Video hat dich jetzt motiviert, weiterzumachen und dass du dir jetzt wieder Gedanken machst über deine Vision, über deine Zielen und über deine Prioritäten in deinem Leben und bei deiner Arbeit. Gib mir gerne ein Like oder einen Kommentar oder teil das Video mit jemanden, der oder die ein bisschen Klarheit und ein bisschen Motivation braucht, bis bald. Tschüss!