



## Kennst du das auch?

... eine unendliche Liste mit Aufgaben und Projekten

... hin- und her gerissen sein zwischen all den Ideen und Projekten, die du tun könntest oder solltest?

... oder du siehst du gerade gar keinen klaren Weg.

### Welche Situation ist bei dir am häufigsten?

#### Wie fühlst du dich dann?

Ich fühle mich dann oft unsicher, frustriert oder lustlos. Ich habe den Fokus verloren und mache nicht länger, was mir wichtig. Dadurch verliere ich Lust und Freude.



In 20 Jahren als Selbstständige habe ich gelernt, diese Situationen als Signal zu sehen. Als Hinweis das Ruder wieder in die Hand zu nehmen.



Allein die Ideen und Aufgaben aufzuschreiben ist oft schon eine große Erleichterung.

**Der erste Schritt** für mich ist, alle Ideen, Aufgaben und Projekte, die um meine Aufmerksamkeit ringen, aufs Papier zu schütten. Meist ist das eine enorme Erleichterung. Die Ideen hüpfen nicht länger frei herum. Sie sind sauber notiert und warten darauf, dass ich ihnen den Platz zuweise.

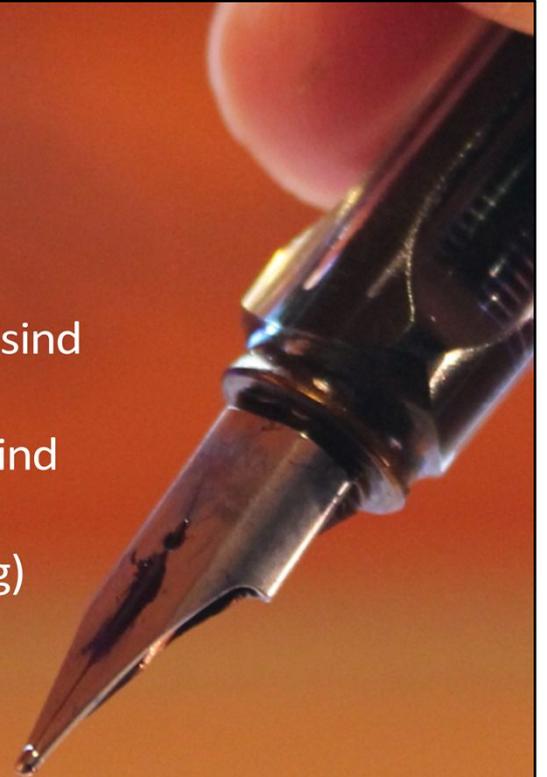
**Für einen raschen Überblick schreibe ich eine Liste.** Ich nehme mir 3 / 5 / 7 Minuten und notiere in dieser Zeit alles, das mir einfällt. Listen helfen Ideen und Aufgaben zu sortieren. Sobald sie auf der Liste stehen, kann ich Aufgaben bewerten z.B. kann ich nicht aufschieben / erledige ich nächste Woche / nächsten Monat / mach ich gar nicht.

>> Listen sind gut geeignet sich einen Überblick zu verschaffen, um Dinge zu reihen und zu sortieren.

**Listen können aber auch sehr kreativ sein.** Gerne verwende ich sie als schriftliches Brainstorming. Dann nehme ich mir eine bestimmte Anzahl vor z.B vor 5, 10, 30 manchmal sogar 100 Möglichkeiten, Ideen oder Fakten zu finden. Es ist wirklich spannend, was dann zu Tage kommt. In den nächsten Tagen kann ich dann jeweils einen Punkt weiter entwickeln.

## 3-Minuten-Liste

- Aufgaben, die unbedingt zu erledigen sind
- Ideen und Aufgaben, die mir wichtig sind
- Ideen, Projekte, die mir gerade (häufig) durch den Kopf gehen



### Deine 3-Minuten-Liste

Nimm dir 3 Minuten und notiere dir alles, das dir einfällt. Jede Idee ist wichtig. Bewerten kannst du die Ideen und Aufgaben auch später.

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .



Das gibt mir den Freiraum, mich zu besinnen,  
was für mich wichtig ist.

**Wofür es gerade Zeit ist.**

**Erst wenn ich den Kopf frei habe** von allem, das ich unbedingt erledigen muss, bin ich frei für meine Ideen, für alles, was mir am Herzen liegt.

**Für uns Herzens-Unternehmer\*innen** ist das besonders wichtig. Neben allem, was wir für unsere Kunden\*innen, Klienten\*innen tun, neben Marketing, IT, Finanzen und Buchhaltung, sind wir auch unsere eigene Chefin.

**Als Chefin ist es unserer Aufgabe ist, die Richtung vorzugeben,** zu bestimmen, wo es lang geht. Genau deshalb wurden wir doch unsere eigene Chefin – oder?

**Oft sehen wir Visionen schaffen als „persönlichen Luxus“**, den wir uns wegen all der anderen Arbeit nicht leisten können. In Wahrheit ist es das Wertvollste, das du tun kannst und in den meisten Unternehmen ist es am Besten bezahlt.

**Jene, die Visionen und Ziele haben, erreichen viel mehr,** ist meine Erfahrung in 20 Jahren als Herzens-Business-Coach.



**Ich kann nicht alles gleich zeitig tun,** lernte ich mir einzugestehen. Solange ich das versuche zersplitterte und zerfranse ich mich. Dann fühle ich mich erschöpft und unzufrieden.

**Gerade der Versuch alles gleichzeitig zu tun, erschöpft mich.** Wurde mir mit der Zeit wurde klar

**Es gibt für alles den richtigen Zeitpunkt.**

**Genauso wie in der Natur** wächst und entfaltet sich alles zur richtigen Zeit. Egal wie sehr ich mich anstrenge, im Jänner werde ich keine Äpfel ernten.

Sobald mir klar ist, was JETZT für mich wichtig ist, ist es plötzlich ganz einfach mir, jene Dinge und Aufgaben heraus zu picken die ich angehen will.



## **Machen wir gemeinsam eine Imagination!**

Eine geführte Reise zu uns selbst? Eine Imagination ist wie eine Gedankenspaziergang. Sie hilft uns gewohnte Gedanken hinter uns zu lassen und neue zu entdecken.

**Heute führen dich mit meinen Worten** an einen Ort, an dem du zur Ruhe kommst und Klarheit findest.

**Imaginationen wurden schon in der Antike verwendet** und von Freud und C.G. Jung wieder entdeckt. Heute werden Imaginationen vielfältig eingesetzt. In der Medizin um Bluthochdruck oder Cholesterin zu senken oder um Operationen zu unterstützen. Um Schmerzen, Stress oder Ängste zu reduzieren. Besonders wichtig sind geführte Imaginationen in der Traumatherapie. Weit verbreitet sind Imaginationen auch im Sport und dort wo es um Leistungsfähigkeit und Ergebnisse geht.

**Die geführte Imaginationen öffnet dir die Tür zu neuen Orten, Ideen, Stimmungen.** Ich liebe sie, weil dabei oft unerwartete, befreiende und inspirierende Ideen, Lösungen oder Perspektiven entstehen.

# Consciousness Writing

- Folge dem Gedankenstrom
- Höre zu & notiere deine Gedanken
- Jede Idee ist es wert notiert zu werden

Die geführte Imagination erleichtert dir in deinen Gedankenstrom einzutauchen und deine Gedanken in einem kurzem Consciousness Writing zu notieren.

**Consciousness Writing** stammt aus der Arbeit des Psychologen William James und ist super einfach.

**Du brauchst dazu nur die Fähigkeit zu denken und zu schreiben.**

Sobald du zu schreiben beginnst, notiere einfach alles, was du denkst. Es gibt keine weiteren Regeln, keine Struktur, der du folgen musst.

**Folge einfach deinen Gedanken.** Notiere alles, das dir in den Sinn kommt. Das können ganze Sätze, aber auch einzelne Wörter oder sogar Zeichnungen sein.

Für diese Art des Schreibens brauchst du dir nichts einfallen zu lassen. Horche einfach auf deine Gedanken und notiere sie.



**Sorge dafür, dass du für ca. 10 - 15 Minuten ungestört bleibst.**

**1. Mach es dir bequem und folge der Imagination.**

Sie dauert ca. 5 Minuten. **Auf der Downloadseite kannst du sie anhören:**  
<https://kurs.gefragt-sein.at/portfolio/klarheit-und-fokus-fuer-den-herbst/>

Die Klangschalen im Hintergrund unterstützen dich in den Alphazustand zu gelangen, in dem du entspannter und kreativer bist.

Während der Imagination folge einfach meinen Worten und reise mit mir zu einem speziellen Ort und beginn deinen Gedanke zu lauschen.

**2. Notiere Dir im Consciousness Writing** nun deine Gedanken zu den Fragen auf der nächsten Seite.

5 – 7 Minuten – stell dir einen Wecker oder Timer!

**3. Ernten** – Am meisten Nutzen ziehst du aus dieser Übung, wenn du die Ergebnisse kurz zusammenfasst. Lies dir deine Notizen nochmals durch und beantworte dazu eine der Fragen auf Seite 12



In der kommenden Saison  
lege ich meinen Schwerpunkt auf!

### **5 - 7 Minuten Consiousness Writing**

Stell dir einen Wecker oder Timer und notieren den Gedankenstrom!

Fortsetzung: In der kommenden Saison lege ich meinen Schwerpunkt auf!

## Ernten?

Inspirationsfragen

Wenn ich das lese, fällt mir auf ...

Wenn ich das lese, bin ich  
überrascht ...

Wenn ich das lese, fühle ich ...



## Ernte!

Suche dir einen Satz aus lies das Geschriebene nochmals durch und fasse deine Ergebnisse in 1 – 2 Sätzen zusammen.



**Zoom-Treff am Donnerstag, 10.9. um 10:30**  
auf deinem Computer, Tablet oder Handy

Wetten, Du hast viel mehr Format als Du zeigst. Ich bin mir sicher Du weißt, kannst und bist, viel mehr als zur Zeit sichtbar ist. Leider ist das bei den meisten Herzens-Unternehmer\*innen so.

Damit Kunden und Klienten in spe Dir vertrauen können, wollen sie Dein Format sehen.

Erforschen wir unser Format? Bringen wir unsere oft hoffnungslos veralteten Vorstellungen über uns selbst up to date?

**Bist du dabei?** – Merke es dir gleich vor!