

FOKUS

Richte deine Energie auf deine Ziele aus



DEINE INTENTION

Setze eine Intention zu Beginn eines Tages und vor jeder Aufgabe, Mail und vor jedem Gespräch. Was ist deine Absicht? Mit einer klaren Intention bist du mit dir verbunden, hast deine Energie ausgerichtet und signalisierst dem Universum, was du möchtest. Handelst du mit einer Intention, erschaffst du mit deinem Sein und nicht nur mit bloßen Handlungen. Du sendest anderen eine klare Botschaft, bist fokussierter und effektiver.

PRIORISIEREN

Priorisieren. Immer wieder Priorisieren. Nimm dir die wichtigste (oft ist es die unliebsamste) Aufgabe gleich zu Beginn des Tages vor: Eat that frog. Denn: deine Zeit und Motivation sind begrenzt. Wie ein Muskel nehmen Willenskraft und Konzentration über den Tag hin ab – und reichen am Ende des Tages nicht mehr für die große, wichtige Aufgabe, die du dir eigentlich vorgenommen hattest. Was bringt dich jetzt am meisten voran? Priorisiere das.



FILL YOUR CUP

Achte auf deinen Energiehaushalt und das, was dir am Tag möglich ist. Gerade bei einem zyklischen Hormonhaushalt variiert die körperliche Leistungsbereitschaft. Was raus geht, muss auch wieder aufgefüllt werden. Plane Zeit für Stille und Ruhe genauso in den Tagesablauf ein wie Termine und Erledigungen – und nicht erst, wenn alle Aufgaben erledigt sind. Pausen sind wichtig, um das Nervensystem zu beruhigen, abschalten zu können und wieder konzentrationsfähig zu sein.





DEINE ESSENZ

Richte deinen Fokus nach innen: Verbinde dich so oft wie möglich während eines Tages und vor allem am Anfang und am Ende mit dir. Frage: "Wie fühle ich mich? Welche Gedanken sind da? Was ist mir wichtig? Was möchte ich erschaffen?" Je besser du dich, deine Werte und Bedürfnisse kennst, desto mehr Klarheit hast du über deine Ziele, Wünsche und Träume und desto besser kannst du sie verfolgen. In Verbindung mit deiner Essenz kannst du gestalten, statt zu reagieren. Du setzt deine Grenzen, bleibst in Balance und hast Zeit für die Dinge und Menschen, die dir wichtig sind. Journaling, Meditation, Breathwork sind einige Methoden, um mental, emotional, energetisch und körperlich im Einklang zu sein. Nutze sie für dich.

HEALTHY HABITS

Selbstfürsorge zu pflegen, Vereinbarkeit zu leben und gesunde Arbeitsabläufe aufrecht zu erhalten – das alles ist ein Prozess. Routinen erleichtern Abläufe und sparen Energie. Du bist und bekommst, was du wiederholst. Verbesserungen an deinen Gewohnheiten sind immer nur temporär, bis sie ein Teil deiner Identität sind. Pflege Schritt für Schritt deine Healthy Habits. Hab Geduld, alles hat mal klein angefangen.



MAKER DAY OR MANAGER DAY

Teile deine Woche in Maker Days und Manager Days. Ein Manager Day ist ein Tag, an dem du viele verschiedene Termine und Meetings hast, viel Input aufnimmst und viele Entscheidungen zu treffen hast. Richte deine Konzentration auf Sprints aus. An einem Maker Day bist du kreativ tätig und erschaffst Neues. Gib dir üppig Zeit, womöglich den ganzen (Arbeits)-Tag für eine Aufgabe. Verwende Deep Work Slots. Dieser zeitliche Rahmen (ohne Druck) steigert Konzentration und Wohlbefinden.