

Willkommen zu Folge Null – Zeit & Aufmerksamkeit... Ist dieser Podcast deine Ressourcen wert?

Was du hier erfährst ist vor allem, was es dir bringt, dass du meinem Podcast folgst und ihm deine Zeit und Aufmerksamkeit schenkst.

Denn mir ist ja sehr bewusst, dass es schon viele Podcast gibt und auch noch mehr andere spannende Dinge, an die du deine wertvollen Ressourcen Zeit und Aufmerksamkeit schenken könntest.

Und ich möchte ja vor allem eins, dass du diese Ressourcen so investierst, dass dir es dir etwas bringt. Dass du etwas davon hast und mitnimmst. Und deswegen wäre es eben gut, dass wir gut zusammenpassen. Der Podcast ist nicht für alle und will es auch gar nicht sein.

Und ich habe diesen Podcast ja vor allem aus einem Grund ins Leben gerufen, weil mir einfach zu viele Menschen begegnen, die sich mit ihrer Arbeit oder eben der Art ihres Arbeitens kaputt machen.

Die zwar lieben, was sie da tun, aber nicht unbedingt wie sie es tun. Weil es ihnen nicht guttut. Weil sie über ihre Grenzen gehen. Über ihre Kräftegrenzen. Aber auch über die Grenzen dessen, was sie für richtig und gut halten.

Und was das bedeutet ist, dass diese Menschen dann eben nicht dazu kommen ihre Ideen, ihre Produkte und Serviceleistungen in volle Umfang in die Welt zu träumen, weil sie sich auf dem Weg dahin verheddern und aufbrauchen.

Und was das eben auch bedeutet ist, dass wir eine Flut von Zeugs und Dienstleistungen haben, die nur halbfertig sind in ihrer Ausführung und damit in ihrer Qualität. Weil die Menschen dahinter eben nicht ihre ganze Energie und Aufmerksamkeit in den Inhalt ihrer Arbeit stecken können, sondern in das Chaos drumherum stecken müssen.

Und das liegt nicht daran, dass sie zu blöd sind. Das liegt auch nicht an fehlender Disziplin. Disziplin hat da sehr wenig mit zu tun.

Das liegt meistens an einem allgemeinen Zuviel um sie herum für das es noch keinen eigenen Filter gibt, der das Wesentliche herauskristallisiert und die entsprechende Prioritäten setzt.

Das liegt auch daran, dass sie eher der Frage *Wie macht man's denn?* statt der Frage *Wie mach ich es denn?* nachgehen.

Das liegt auch daran, dass oft noch so'n paar Glaubenssätze mitgeschleppt werden, deren Verfallsdatum eigentlich längst überschritten ist.

Und vielleicht erkennst du dich hier schon ein wenig wieder und fragst dich aber trotzdem noch, ob du nun zu den Visionären Pragmatikern gehörst, denen ich diesen Podcast widme.

Dieser Podcast ist für dich, wenn du nicht nur lieben möchtest, was du tust, sondern auch wie du es tust. Auch wenn du noch nicht genau weißt, wie das gehen soll.

Im Moment hast du einfach nur Zuviel:

Mehr Aufgaben auf deiner To-Do-Liste, als je ein Mensch in einer Lebenszeit schaffen könnte.

Zu viele Zweifel, ob es so, wie du es machst, richtig ist.

Zu viele Informationen, was du alles tun, wissen und können müsstest.

Zu viel Zeugs, das dir verspricht, dass dein Leben dadurch einfacher und leichter wird, wenn es dadurch eigentlich nur komplizierter und schwerer wird.

Du hast Zuwenig:

Zuwenig Fokus auf das Wesentliche. Auf das, was deinen Werten und Visionen entspricht.

Zuwenig das Gefühl, genug geschafft zu haben.

Zuwenig Zeit mit einer inneren Ruhe und ohne ständiges schlechte Gewissen.

Zuwenig von diesem Gefühl von Lebensverliebtheit in deiner Arbeitszeit, das du aber aus anderen Bereichen deines Lebens bereits sehr gut kennst.

Was du nicht mehr brauchst und nicht mehr haben möchtest sind:

Das ewige Gefühl, dass du es falsch machst.

Der Glaube, dass Arbeit erst wirkliche Arbeit ist, wenn es weh tut und du ständig über deine Grenzen gehst.

Was du dir wünschst und nun auch in deinem Leben manifestieren möchtest sind:

Selbstvertrauen in dich und deine Art des Arbeitens

Praktische und nachhaltige Methoden jenseits von Disziplin, dafür aber mit

Committment und deiner Art der Motivation

Dein Maß der Dinge

Deinen eigenen Filter für das Zuviel um dich herum

Die Selbstkenntnis, wie du deinen Arbeitsstil, deinen Biorhythmus, deine Fähigkeiten und Präferenzen noch stärker in deiner Arbeit nutzen kannst, um deine Energie darauf zu konzentrieren worauf es ankommt – den Inhalt deiner Arbeit...

Und in diesem Prozess begleitet dich mein Podcast. Du bekommst von mir Impulsen, Ideen, viele Fragen und auch vor allem ganz praktischen Ansätze, die du gleich mal ausprobieren kannst. Bei Methoden gibt es eigentlich nur eine One-Size-Fits-All und das ist Trial & Error – ausprobieren und herauskriegen, was für dich funktioniert.

Dein ganz eigenes Wenige, mit dem du für dich mehr erreichst und endlich den ersehnten Zeitreichtum fühlen und genießen kannst.

Und zu mir selbst noch ein paar Worte...

Ich bin Coach & Trainerin und habe damit meine drei vorherigen Standbeine zusammengebracht – Kreativität, Erwachsenenbildung und neue Wirtschaft
Ich lerne und studiere ziemlich gern und immer wieder... Von meiner Erstausbildung (erster Bachelor und Masters) bin ich Autorin für Theater und Film und habe dann noch Abschlüsse in Erwachsenenbildung, Wirtschaft und eben Business Coaching angeschlossen.

Ich arbeite im 1:1 Coaching mit Klienten – entweder am Telefon oder als Coach in Boots hier draußen am Müggelsee. Dann gibt es bei mir auch ein Gruppen Online Programm, in dem ich die Teilnehmer dabei anleite und begleite aktiv ihren ersten Schritt in ein langfristiges intuitives Zeitmanagement zu gehen. Und ich arbeite auch als direkt als Projekt Mentorin, in dem ich für 3 Monate Menschen bei ihren Projekten wöchentlich betreue und voranbringe.

Und eigentlich habe ich mit Slow Business Coach eigentlich das auf die Beine gestellt, was ich selbst gesucht und so nicht gefunden habe: ein Business Coaching, das auch prozess- und wertorientiert ist. Also das mit einschließt, was mich in meiner Gesamtheit als Mensch mit eigener Situation und Eigenheiten ausmacht.

Und ich hoffe mit dieser kurzen Einführung auch dir geholfen zu haben, zu entscheiden, ob du diesem Podcast deine Ressourcen an Zeit und Aufmerksamkeit schenken möchtest. Ich jedenfalls würde mich sehr freuen, dich auch in Zukunft auf deinem Weg zu deinem glücklichen und damit ertragreichen Arbeiten begleiten zu können.

Links

- [Meine Webseite](#)
- [Meine Facebook Seite](#)
- [Meine Facebook Gruppe](#)
- [Eigenstimmig Podcast Episode – Jesta Phoenix](#) (hier erfährst du sehr ausführlich mein Woher, Wo, Wohin und Warum)