

simplify your business day

In 5 Schritten zu mehr Fokus im Business Alltag.

cosima.
simplify your business

simply focus.

Warum kompliziert, wenn es auch einfach geht?

Hallo, ich bin Cosima.

Und als Expertin für Simplizität im Business zeige ich dir in 5 Schritten, wie du dich auf das Wesentliche in deinem Business konzentrieren und deine To Dos fokussiert angehen kannst.

Du verlierst dich in einem Strudel von Terminen, To-Do-Listen und in den vielen kleinen Details, die du bloß nicht vergessen darfst?

Atme durch.

Hab deine nächsten Schritte immer gut im Blick und wisse, was als nächstes zu tun ist.

Verliere deine Ziele nicht aus den Augen.

Reagiere nicht, agiere bewusst.

Erreiche deine Ziele mit Leichtigkeit und Freude.

Feiere deine Erfolge und die kleinen Schritte.

Mache weniger, dafür besser.

Simply Business.



1. Simply Business Tipp:

Bewusst Zeit nehmen.

Du kennst diese turbulenten Tage: Du weißt nicht, wo du anfangen sollst, du machst und tust, aber die 1.000 To-Dos auf deinen Listen nehmen einfach kein Ende. Zu viele Tabs offen im Hirn. Zu viele Gedanken und Ideen gleichzeitig.

Mache einen Schritt zurück.

Ja, richtig gelesen. Wenn du keine Zeit hast, nimm sie dir. Lass den PC aus, gönne dir eine gute Tasse Kaffee oder Tee, tief einatmen und einfach mal innehalten.

Dankbar sein. Runterkommen!

Mach vielleicht einen Spaziergang, eine Meditation oder nimm einfach nur ein paar tiefe Atemzüge.

Lass es zur Gewohnheit werden, dir Zeit zu nehmen. Die Gedanken fließen zu lassen.

Kreativ zu sein.

Wie oft verzetteln wir uns damit, immer beschäftigt zu sein und immer zu tun.

Lass es mal gut sein.

Und wenn es nur zehn Minuten am Tag sind.

Nimm dir die Zeit, um ins Jetzt zu kommen und ganz bei dir zu sein.

Du wirst den Dingen fokussierter, gelassener und freudiger begegnen.

Simply Cosima

So startet mein Business Alltag:

Wenn es nach dem morgendlichen Trubel im Haus ruhig geworden ist, setze ich mich erstmal mit einer Tasse Kaffee aufs Sofa. Und nehme mir 10 Minuten Zeit nur für mich.



2. Simply Business Tipp:

Focus on the good.

Viel zu oft schenken wir den negativen Dingen und unseren Problemchen im Business Alltag mehr Aufmerksamkeit, als dem, was wir bereits wunderbar gemeistert haben und täglich meistern.

*Gehe auf Entdeckungsreise und beobachte, was gut klappt in deinem Business Alltag.
(Be)merke ganz bewusst die vielen Lösungen, die du bereits gefunden hast und was dir leicht fällt.*

Ideen für Focus-on-the-good-Fragen:

- Was gelingt mir im Business Alltag gut?
- Was bereitet mir am meisten Freude?
- Wo sehe ich bereits erste Anzeichen von mehr Fokus oder Simplizität in meinen Routinen und Gewohnheiten?
- In welchen (anderen) Bereichen geht es leicht? Kann ich mir etwas davon mitnehmen?
- Gab es schon einmal stressige Situationen wie die jetzige? Wie ist es mir damals gelungen, alles zu schaffen?

Simply Cosima

Mein Mantra für stressige Zeiten



Weißt du, bei meiner Entdeckungsreise zum Simply Business habe ich irgendwann erkannt, dass egal, wie viele Dinge noch zu erledigen waren, oder wie viele Termine noch in meinem Kalender waren, zum Schluss immer alles geklappt hat. Mein „Mantra“ in stressigen Zeiten ist deshalb immer „Es geht sich aus!“, „Ich bin immer noch fertig geworden.“ „Ich werde fertig.“. Wie lautet deins?





3. Simply Business Tipp:

Alles muss raus!

Deine 1.000 Ideen, offene To Dos, kreative Eingebungen, Geistesblitze. Von der genialen Geschäftsidee bis zum Termin für die Zahnreinigung oder das Geburtstagsgeschenk für deine Großtante. All diese Gedanken kreisen oft wie Weltraumschrott in unserem Kosmos und rauben uns die Energie für den Fokus aufs Wesentliche.

Gedanken sammeln und fixieren.

Schreib alles auf, was dir im Kopf herumgeistert. Wähle ein Format deiner Wahl. Mind-map, Excelliste, Notizbuch. Hier geht es nicht um das „Wie“, sondern einfach um das Sammeln und Niederschreiben deiner Gedanken.

So kannst du das Gedankenkreisen beenden, ohne dass wertvolle Ideen dabei verloren gehen.

Es werden mehr Gedanken aufpoppen. Und dann haben sie einen guten Platz und werden vor dem Vergessen gerettet.

Verliere dich nicht in der weiten Zukunft! Schau auf die nächsten Tage und Wochen. Geh in deinen Gedanken nicht weiter als drei Monate.

Simply Cosima Call

Meine Strategien für weniger Kopfchaos!

Möchtest du mehr über meine Simplify Your Business Methode erfahren? Dann vereinbare ein kostenfreies Erstgespräch mit mir und wir besprechen, wie dein Business leichter gehen darf.

simply-business.youcanbook.me

4. Simply Business Tipp:

Kurzer Prozess!

Wenn Abläufe zur Gewohnheit und Prozesse zu Routinen werden, ist der Business Alltag halb so wild.

Routinen machen dir dein Leben leichter!

Manche To Dos fallen regelmäßig an. Täglich, wöchentlich, monatlich. Da ist das Beantworten von E-Mails, das Schreiben deines Newsletters, die Rechnungstellung am Monatsende.

Blocke dir Fixtermine im Kalender
Dann ist es ganz einfach, die regelmäßigen Aufgaben zu erledigen und der Gedanke daran ist eher „Wie gut, dass ich daran gedacht habe“ als „O shit, darf ich nicht vergessen“.

Fixiere also diese Zeitfenster in deinem Kalender. Beobachte dich vorher beim Tun dieser Dinge und schau, wie viel Zeit du für deine einzelnen To Dos brauchst. Und wie viel Zeit du ihnen geben möchtest! Meistens hat man so viel Zeit, wie man sich gibt.

Schau auch, wie viel deiner Energie und Konzentration die einzelnen Punkte in Anspruch nehmen. Entscheide dementsprechend, wann ein guter Zeitpunkt für die Erledigung ist.

Fokussiere dich ausschließlich auf diese eine Aufgabe.

In diesem Zeitfenster gibt es nichts anderes zu tun. Kein WhatsApp, keine Facebook-Meldung, keine E-Mail. Das hast du bestimmt auch schon mal gelesen und das schreibt sich so leicht daher.

Aber Hand aufs Herz: Wann hast du dich das letzte Mal wirklich konzentriert nur einer Aufgabe gewidmet?

Simply Cosima

Ich liebe die Arbeit mit Zeitblöcken!

» Es gibt den Arbeitstagen automatisch Struktur, man behält einen guten Überblick und etabliert Prozesse in den Arbeitswochen. Und es ist so einfach! «



Simply Cosima

Nutze die produktivste Zeit des Tages



Bei mir sind es zum Beispiel die ersten zwei Stunden am Morgen.
Eine Kundin von mir arbeitet nachts am liebsten und auch am produktivsten.



5. Simply Business Tipp:

Es gibt immer was zu tun. Die Kunst der Einfachheit ist zu wissen: Was tue ich wann. Und was tue ich überhaupt?

Finde deine eine Priorität.

Selbst und ständig? Natürlich gibt es für uns Selbstständige immer etwas zu tun.

Allerdings: Zielloses vor sich Hinarbeiten und in unwichtigen Kleinigkeiten zu verlieren, bringt dich nicht zum Ziel.

Es gilt, die Spreu vom Weizen zu trennen.

Frag dich am Anfang des Tages:

- Was ist heute wichtig?
- Was hat heute Priorität?

Und ja, ich meine „Priorität“ in der Einzahl.
Was hat heute Priorität in und für mein Business? Was bringt mich heute einen kleinen Schritt weiter in Richtung Ziel?
Was kann ich heute tun?

Vielleicht denkst du, alles sei wichtig. Aber hey, wir können uns nun mal nicht zerteilen. Mach weniger, dafür besser.

Oft erledigen sich auch so wichtige Dinge von selbst. Schau hin!

Gibt es vielleicht Punkte auf deiner To-Do-Liste, die du delegieren kannst?
Erscheint dir etwas superwichtig? Vielleicht macht es bei genauerem Hinschauen gar keinen großen Unterschied, ob es erledigt wird oder nicht.

Klarer Fokus bedeutet, sich für ein Ding und gegen andere Dinge zu entscheiden.

Simplify YOUR Business?

Ich bin Cosima und helfe dir dabei.

Ich mache aus tausend Ideen einen Plan.

Aus Prokrastination Prioritäten. Aus To Dos Dones. Und aus Chaos Leichtigkeit.

Als überzeugte Minimalistin besitze ich ganz genau einen Schal, mein Mailpostfach ist abends immer leer und mein Hund ist aufgeräumt im Schrank. Und ich liebe es, diese Einfachheit ins Business meiner Kunden zu tragen.

Als Sparring-Partner und Business Coach habe ich die Sicht von außen, als Unternehmerin durch dieselbe Brille auf dein Business.

Ich bringe Klarheit, Fokus, Struktur und Motivation in den Business Alltag meiner Klienten.

Gratis Simply Cosima Call vereinbaren >>

