

WHERE FOCUS GOES ENERGY FLOWS (Tony Robbins)

1. Kenne dich!

Welcher Typ bin ich?

Scanner

Taucher

→ Vor- und Nachteile kennen, Fallstricke ausmerzen

JE BESSER DU DICH KENNST, DESTO BESSER KANNST DU DICH AUSRICHTEN

2. Kenne deine Woche/deinen Tag!

- Sonntagabend oder Montagmorgen Wochenüberblick verschaffen: Pflichten & Freiräume
- Nicht mehr als 3 große Tasks pro Tag einplanen Jeden Abend
- Überblick für den nächsten Tag verschaffen, evtl. noch jeden Morgen
- Tools: Smartphone-Kalender/Kalender/Wunderlist etc.

3. Kenne The One Thing!!!

- welche ist DIE EINE SACHE, die du erledigen kannst, die dich am weitesten nach vorne bringt (Ziele kennen!!!)
- Hilfsfragen zur Identifizierung: Erinner dich daran in einem Jahr?
- Spüre ich die Auswirkungen? Was hat die größte Hebelwirkung auf mein Ziel?
- Wenn ich heute nur eine wichtige Sache erledigen könnte, welche wäre das?
- Erledigung von One-Thing-Aufgaben gibt Schubkraft und Motivation für den ganzen Tag
- keine anderen Dinge vorher erledigen (Mails, Community etc.)
- One-Thing-Aufgaben haben in der Regel einen hohen kreativer Output, und kosten viel Energie :-),

4. Schirm dich ab!

- Direkt ran an den Speck, vorher keine Mails, Kommentare, Social Media
- Entscheidungskonto/Energiekonto ist morgens noch gefüllt
- nicht reaktiv sein, raubt Energie, bringt aber kaum nach vorne
- Pushbenachrichtungen, Töne, Klänge AUS, man geht eh irgendwann in Netzwerke
- Flugmodus, Favoriten, Handy umdrehen
- meine Leute wissen bescheid, außerdem im whatsapp-Status
- Zeitfresser Sprachnachrichten SCHWAFELN!!!
- Block und Stift für aufploppende Gedanken

5. Kenne deine Zeiten!!!

- Wie lange kannst du dich stark fokussieren, wann brauchst du Pausen?
- Zeit, die du dir nehmen kannst oder willst im Timer einstellen, Handy weglegen!
- wenn abgelaufen, gucken ob noch Zeit und Kraft verfügbar
- auch 30 Minuten totaler Fokus am Abend oder an drei Abenden in der Woche haben Schubkraft!!!

6. Erhol dich!

- große Baustelle vieler Frauen
- aber wenn man es übertreibt, braucht man viel längere Erholungszeiten, also effizienter wenn geplant
- alle 14 Tage halber Tag/1 Tag

7. Raus aus dem Kopf

- an Tagen mit mieser Energie/Stimmung Energie bewusst verändern
- Musikstücke für passende Frequenz
- vor Telefonaten für „Boss-Gefühl“
- „runtermeditieren“
- Yoga, Sport, etc., was du brauchst, um in die richtige Stimmung zu kommen

„Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige; immer ist der wichtigste Mensch, der dir gerade gegenübersteht; immer ist die wichtigste Tat die Liebe.“

(Meister Eckhart)

Noch mehr Tools:

- vorplanen, vorarbeiten, Tailwind für Instagram und Pinterest
- in Blöcken arbeiten (Social Media, Schreiben, Mails, etc.)
- Eisenhower-Matrix