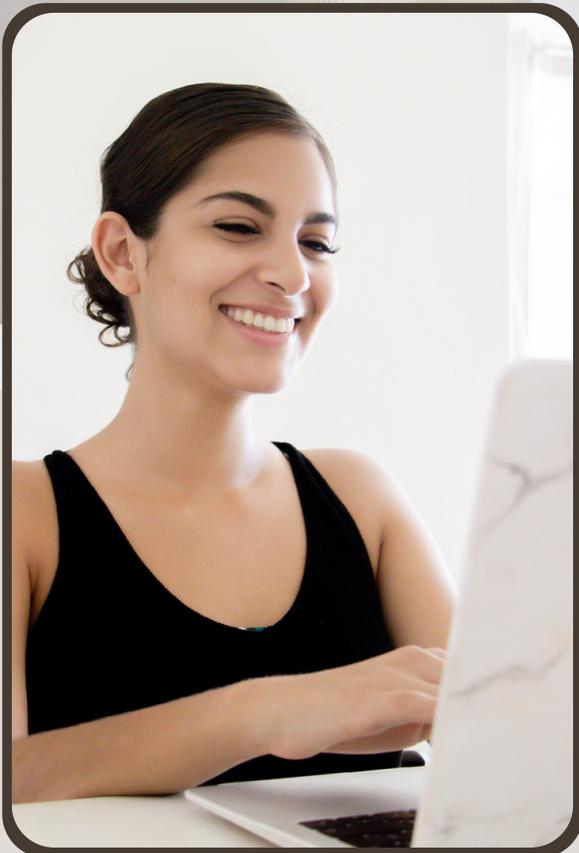


In 10 Schritten

WEG VON ÜBERFORDERUNG, HIN ZU ABSOLUTEM FOKUS IN DEINEM MARKETING



Dieser Guide wird dich
von gestresst und
überfordert zu ruhig und
selbstbewusst führen

von Andrea Erhart

Über die Autorin



Hi, ich bin Andrea!

Ich bin Marketing-Coach und Produktivitäts-Expertin. Als alleinerziehende Mama und Unternehmerin weiß ich wie es ist, wenn man gefühlt keine Zeit hat, aber trotzdem seine Träume verwirklichen will.

Belächelt von anderen und habe ich vor vielen Jahren begonnen mein Leben aktiv nach meinen Vorstellungen zu gestalten. Mein eigenes Online-Business ist nur ein Teil davon.

Marketing war immer schon meine Leidenschaft und die produktive Umsetzung hat sich aus der Not heraus ergeben, weil ich eben nicht 40 oder mehr Stunden pro Woche arbeiten wollte und will.

Meine Arbeit mit Business-Mamas hat mir gezeigt, dass Marketing-Coaching auch bedeutet, sie durch Überforderung und Stress zu begleiten.

Als Coach helfe ich Unternehmerinnen ihr Marketing an ihren Stärken zu orientieren. Damit es zu ihnen passt und leicht von der Hand geht. Und zwar so, dass sie sich nicht von morgens bis abends damit beschäftigen müssen, sondern Zeit für die noch schöneren Dinge im Leben haben.

Du bist neugierig und willst mehr erfahren?
Buche jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch!

Überforderung überwinden

Hast du manchmal so viel zu tun, dass du weinen möchtest? Nur dass du nicht kannst, denn dafür hast du keine Zeit...

Wachst du manchmal nachts auf und denkst an all die Dinge, die du nicht erledigt hast? Und kannst du dann nur noch schwer einschlafen?

Ertappst du dich manchmal dabei, dass du deiner Familie gegenüber laut wirst, in dem vollen Bewusstsein, dass es nicht ihre Schuld ist, sondern dass es an dir liegt? Und dann fühlst du dich schuldig...

Schiebst du Dinge in deinem Business und deinem Marketing vor dir her, obwohl du weißt dass das Aufschieben die Sache nur schlimmer macht. Aber du kannst nicht klar denken und siehst den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr?



**WENN DU EINE DER FRAGEN
MIT JA BEANTWORTET HAST,
LIES BITTE WEITER!**



All das sind Anzeichen von Überforderung und können ein Vorbote von Burn-out sein. Wusstest du, dass Frauen um 60 % öfter an Burn-out leiden als Männer? Kein Wunder bei der täglichen Mehrfachbelastung!

Aber wenn du eine Pause einlegst, hat das auch Einfluss auf die Menschen die tagtäglich auf dich zählen:

- die Kids, die von der Schule abgeholt werden müssen und essen wollen, egal wie du dich gerade fühlst
 - dein Partner, der sich darauf verlässt, dass Rechnungen bezahlt werden können
 - deine Familie, die emotional und praktisch unterstützt werden muss
- Niemand kann es sich gerade leisten, dass du einfach Pause machst

UND TROTZDEM ...

Eine Verschnaufpause ist das, was du jetzt unbedingt brauchst. Für deinen eigenen Seelenfrieden und um sicherzustellen, dass die Situation nicht noch schlimmer wird.

ABER, nur eine klitzekleine Verschnaufpause. Nur damit du die Dinge wieder in die richtige Bahn lenken kannst. Nur so lange, dass du diesen Guide implementieren kannst.

Er wird das Problem nicht von Grund auf lösen und kann auch keine Wunder bewirken, aber er kommt schon ziemlich nah ran!

Also, wenn du VIEL ZU VIEL zu tun hast und wenn du nicht genau weißt, wo du anfangen sollst, dann sind die nächsten Seiten für dich.

Bist du bereit? Dann lass uns beginnen...



In 10 Schritten

weg von Überforderung,
hin zu absolutem Fokus
in deinem Marketing

1. **STOP!**

- Das Erste das du tun musst ist aufhören mit dem was du gerade tust. Atme tief durch, mach dir eine Tasse Tee und iss eine Kleinigkeit, wenn dir gerade danach ist. ○

2. **ALLES IST GUT!**

- Stell dir vor, du bekommst eine liebevolle, mütterliche Umarmung einer fürsorglichen Person. Es ist wirklich kein Wunder, dass du dich so abmühst. Schau, was sich alles angehäuft hat! ○

3. **LASS ES RAUS!**

- Schreibe jedes noch so kleine To-Do das dir in den Sinn kommt auf. Menschen, die du anrufen musst, Dinge, die du nicht vergessen darfst, Rechnungen, die bezahlt werden müssen, Mails, die abgeschickt werden sollen, usw. Wirklich ALLES. Füge auch jene Punkte deiner Liste hinzu, über die du dir Sorgen machst. ○

4. DIE BESTE FREUNDIN: DAS GROSSE AUFRÄUMEN

Ok. Jetzt möchte ich, dass du deine Liste durch die Augen deiner besten Freundin betrachtest. Schlüpfte wirklich in ihre Rolle und Jetzt streiche:

- Alles, das du nicht kontrollieren kannst.
- Alles, das sich mit der Zeit selbst erledigt.
- Alles, das nicht dringend ist und in ein paar Tagen wieder von selbst aufpoppen wird.
- Alles, das nie wirklich erledigt sein wird und es albern ist, sich darüber Sorgen zu machen.

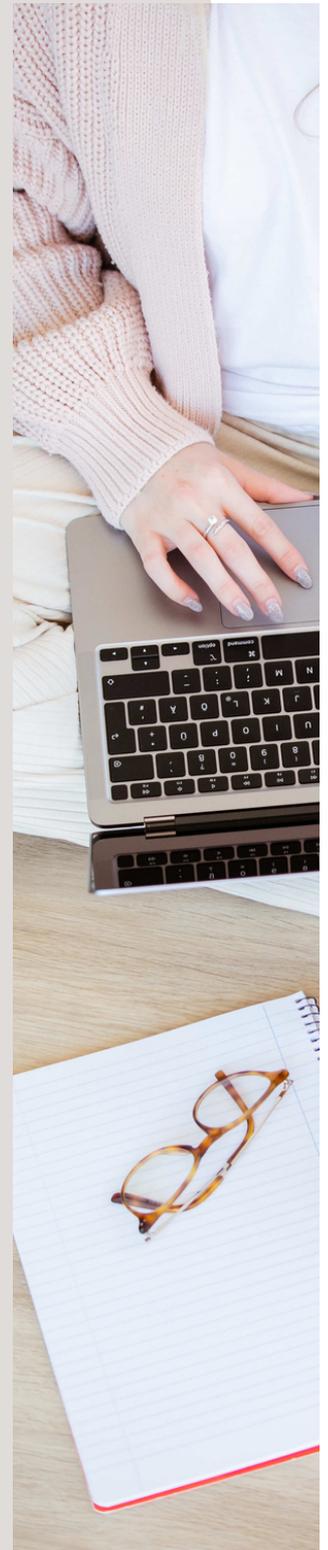
5. DIE BESTE FREUNDIN: DELEGIEREN

Gehe immer noch im Best-Friend-Modus die Liste durch und finde alles, wobei du Unterstützung bekommen könntest. Frage dich:

- Kann das jemand genauso gut wie ich?
- Würde es mich weniger Zeit kosten es zu delegieren, anstatt es selbst zu erledigen?
- Davon ausgehend, dass alle die ich frage ja sagen - was würde ich abgeben?
- Gibt es emotionale Blockaden, die ich durch ein gutes Gespräch lösen kann?

Für jeden Punkt, bei dem du um Unterstützung fragen kannst, schreibe auf wen und wann.

Denke auch unkonventionell: Neben deinem Team kannst du Familie und Freunde fragen.



6. **HOL DIR DEINEN FOKUS ZURÜCK: DAS GROSSE GANZE**

- Bevor du den nächsten Schritt machst, wende deinen Blick auf das große Ganze: Was ist eigentlich grade wichtig in deinem Leben? (Spoiler-Alarm: Es ist nicht immer das, das am lautesten schreit). Vielleicht arbeitest du auf eine Deadline hin, aber am selben Tag ist der Geburtstag deines Kindes? Bleib realistisch und hole dir die richtigen Dinge ganz nach oben. Das mag schwer sein, aber es ist so wichtig.



7. **PRIORITÄTEN**

- Wenn du jetzt deine Liste durchgehst, priorisiere nach folgenden Kriterien:

A = Muss heute unbedingt erledigt werden

B = Wäre schön, wenn das heute erledigt wäre.

Wenn nicht, wird nichts Schlimmes passieren.

C = Kann heute, morgen oder übermorgen erledigt werden.

Jetzt lege innerhalb der einzelnen Prioritäten eine Reihenfolge fest. Alle Aufgaben, die du delegieren möchtest sollten weit oben gereiht werden. (zB A1, A2, A3, ...)



8. **AUFFÜLLEN BITTE!**

- Gut gemacht! Das war der schwierige Teil und jetzt kannst du neue Energie tanken: nimm ein Bad, jogge eine Runde, Trink noch etwas Tee, iss eine ausgewogene Mahlzeit (oder gönn dir etwas Leckeres) - kümmere dich gut um dich selbst, bevor du dich daran machst, deine Liste abzuarbeiten.



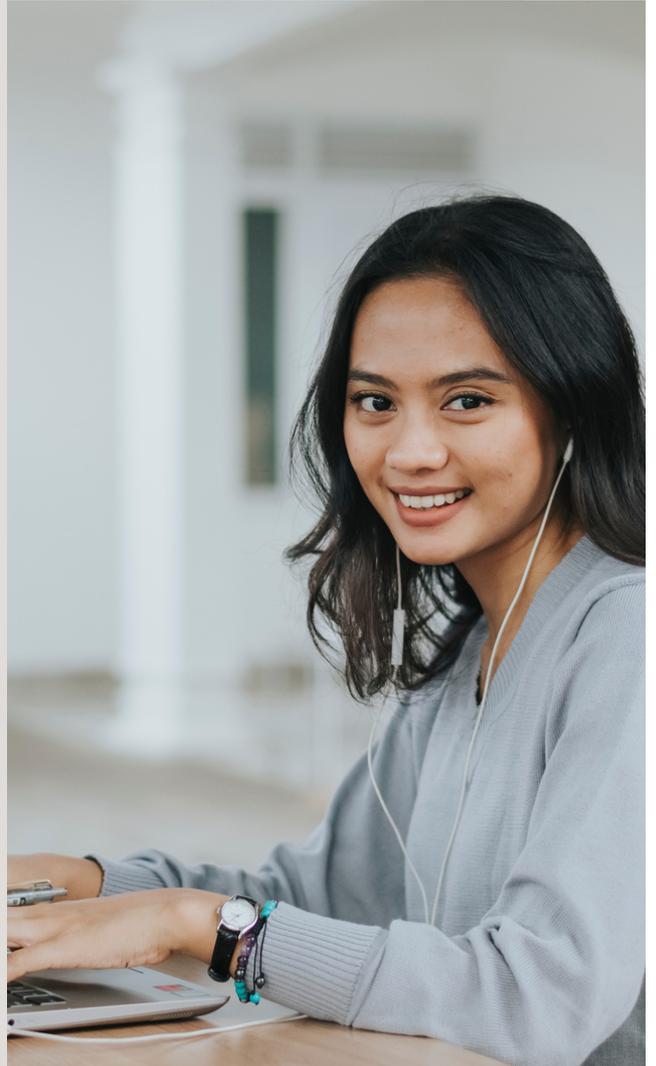
9. EAT THE FROG

Du sollst natürlich keinen Frosch essen, aber lege jetzt los! Beginne mit Priorität A1 und arbeite dich voran. Und erinnere dich daran, dich gut um dich selbst zu kümmern während du dich von den As über Bs zu den Cs durcharbeitest.



10. AUSRUHEN UND BELOHNEN

Nach jeder erledigten Aufgabe die du auf deiner Liste abhaken kannst, feiere dich selbst! Genieße den Erfolg, tanze durch dein Homeoffice, klopfe dir auf die Schulter und mache dir eine Tasse deines Lieblingstees. Vergiss nicht die Dinge nicht zu überstürzen, sie leicht zu nehmen und genug zu schlafen. - Immerhin warst du zu Beginn dieses Guides noch überfordert und es könnte 1-2 Tage dauern bis du wieder auf dem Damm bist.



Wie geht es weiter?

Wenn dieser Guide hilfreich für dich war und du mehr darüber erfahren willst, wie du mit mir zusammenarbeiten kannst, schicke mir eine kurze Nachricht und lass uns einen Termin für **dein unverbindliches und kostenloses Kennenlerngespräch** vereinbaren.

Messenger-Nachricht schicken

oder

E-Mail schicken



**Fokus,
nicht Perfektionismus,
ist der Weg
zum Erfolg.**



andrea@andrea-erhart.at
www.andrea-erhart.at

Danke für dein Vertrauen!