

Mindful Me

DEIN **6-SCHRITTE-PLAN**
FÜR MEHR ME-TIME IM
VOLLEN BUSINESSALLTAG



HEY, ICH BIN NIKOLA!

Als Systemischer Personal & Business Coach (ECA) unterstütze ich Dich dabei, genau *die* Unternehmerin zu werden, die sich in ihrer Haut wohlfühlt. So kannst Du mit Ruhe und Gelassenheit Deine unternehmerischen Ziele erreichen.

Mit meiner Erfahrung im Bereich Persönlichkeitsentwicklung, meiner Empathie und der Kompetenz, Dinge exakt auf den Punkt zu bringen, bin ich Deine treue Business-Begleiterin, um Dich und Dein Business wachsen zu lassen.

Vor allem ist es mir ein echtes Anliegen, Dich in Deine achtsame Selbstführung zu begleiten. Ein langfristig gesundes Business braucht eine Unternehmerin, die sich selbst als die wichtigste Ressource sieht und dafür sorgt, nicht auszubrennen.

Bring Dich, Dein Leben und Dein Business in ein gesundes Gleichgewicht, denn Deine mentale Gesundheit ist Deine Altersvorsorge in der Selbstständigkeit.

Deine Nikola



LASS UNS MEHR RAUM FÜR DICH SCHAFFEN

SCHRITT 1: KLARHEIT

Frage Dich zuerst: Was heißt "mehr"?

Wie viel Me-Time hast Du aktuell?

Male aus, wie viel Prozent Deiner Zeit Du für Dich hast!

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0 %

50 %

100 %

Wie viel Zeit für Dich möchtest Du im Laufe einer Woche haben?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

0 %

50 %

100 %

Womit möchtest Du Deine Me-Time verbringen?

Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training, Meditieren):

Bewegung (z.B. Pilates, Yoga, Joggen, Spaziergehen):

Beauty (z.B. Badewanne, Nägel lackieren, Gesichtsmaske):

Medien (z.B. Buch lesen, Podcast hören, Serie schauen):

Ernährung (z.B. Essen gehen, entspannt kochen, in Ruhe einen Tee trinken):

Beziehungen (z.B. mit Freunden treffen, in einen Verein gehen, telefonieren):

Kunst & Kultur (z.B. in einen Chor gehen, malen, ein Instrument spielen):

Erholung (z.B. Journal schreiben, Stille genießen, Schlafen):

Bildung (z.B. eine Sprache lernen, an einem (Online-)Kurs teilnehmen):

SCHRITT 2: RAHMENBEDINGUNGEN

Routinen, die langfristig funktionieren sollen, wie z.B. mehr Me-Time, erfordern bestimmte Rahmenbedingungen. Denn Routinen funktionieren immer dann am besten, wenn Du sie an eine bestehende Routine andockst.

Ich höre z.B. gerne beim Putzen einen Podcast. So kann ich die Zeit im Haushalt sinnvoll als Me-Time nutzen. Und morgens ziehe ich nach dem Zähneputzen sofort meine Sportsachen an, so dass mein Gehirn inzwischen weiß: Der Sport am Morgen gehört zum Tag.

Welche Routinen fallen Dir ein, die Du regelmäßig machst und an die Du Deine neue Routine andocken kannst?

(z.B. mit dem Hund spazieren, Zähneputzen, Buchhaltung an einem bestimmten Tag)

SCHRITT 3: BABY STEPS

Je größer die Veränderung ist, desto schwerer wirst Du sie durchhalten können. Beginne Deine neuen Routinen daher mit kleinen Schritten.

Was ist der kleinstmögliche Schritt, den Du gehen kannst für die Routinen, die Du Dir in SCHRITT 1 ausgesucht hast?

(z.B.: mehr Bücher lesen → Fang mit 5 Minuten pro Tag an)

Blank writing area consisting of 10 horizontal lines for notes.

SCHRITT 4: VERBINDLICHKEIT

Sprich mit anderen Menschen über Deine neue Routine. So kannst Du Verbindlichkeit herstellen, wenn andere davon wissen. Sie fragen dann immer mal danach oder erinnern Dich daran.

Du kannst zum Beispiel auch einen "Vertrag" mit Dir selbst machen und ihn bei Dir hinterlegen.

SCHRITT 5: ERFOLGE FEIERN

Unser Gehirn macht am liebsten Tätigkeiten, auf die das Belohnungszentrum reagieren kann. Belohne Dich immer wieder für das Umsetzen Deiner neuen Routinen, auch wenn es nur Kleinigkeiten sind.

SCHRITT 6: WIEDERHOLUNG

Es braucht im Schnitt 60 Wiederholungen, bis aus einer bewussten Routine eine Gewohnheit wird, über die wir nicht mehr lange nachdenken müssen.

Wenn Du jeden Tag Deine neue Routine pflegst, dauert es also ca. 60 Tage, bis sie in Deinen Alltag integriert ist. Wenn es eine Routine ist, die Du einmal pro Woche pflegst, kann es dementsprechend bis zu 60 Wochen dauern, bis es zur Gewohnheit wird.



TIPP:

Nutze eine Habit Tracker App auf Deinem Smartphone, dann siehst Du Deine Erfolge direkt, wirst an Deine Routinen erinnert und Dein Belohnungszentrum im Gehirn freut sich jeden Tag auf die neuen Routinen.

ICH WÜNSCHE DIR VIEL ERFOLG & VOR ALLEM AUCH FREUDE MIT DEINEN NEUEN ROUTINEN FÜR MEHR ME-TIME!

Lass mich gerne wissen, wie Dir dieser **6-Schritte-Plan** gefallen hat und wie es mit Deinen neuen Routinen klappt. Melde Dich auch gerne, wenn Du Fragen dazu hast!

Schreibe mir an **nikola@roschitsch-coaching.de** oder kontaktiere mich auf Instagram!



roschitsch_coaching



Urheberrechtshinweis:

Alle Inhalte dieses Dokuments sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weitergabe oder kommerzielle Verwendung ist nicht erlaubt.

Alle Angaben in diesem digitalen Produkt wurden sorgfältig recherchiert und bearbeitet. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernehme ich keine Gewähr. Weiter übernehme ich keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, die durch Nutzung der dargestellten Informationen entstehen. Die Nutzung von Informationen aus diesem Dokument erfolgt auf eigene Gefahr. Durch die Nutzung dieses digitalen Produkts stimmst Du den hier aufgeführten Bedingungen zu.

Roschitsch Coaching & Training
Nikola Roschitsch
Talweg 87
73434 Aalen

Stand: Februar 2024