

# KLARHEIT STATT KOPFCHAOS

---

**Dein Business Struktur-Workbook für mehr  
Fokus, Ruhe und Ordnung im Alltag**

Saskia Schiller

Businessmentorin für Struktur & Fokus



Ich zeige dir, wie Klarheit & Struktur dein Business zum Erfolg führt.

# Hello, ich bin Saskia,

Businessmentorin für Klarheit, Struktur und alltagstaugliches Wachstum – für Frauen, die sich nicht länger durch ihren Alltag schleppen wollen, sondern ihr Business mit Herz, Haltung und Struktur führen wollen.

Ich bin keine Coachin, die dir sagt, dass du „nur ins richtige Mindset kommen musst“.

Ich bin nicht die, die dir erzählt, du müsstest einfach nur 10k im Monat wollen.

Ich bin die, die mit dir aufräumt. Ordnet. Klar sieht. Entscheidungen trifft.

Die, die liebevoll hinhört – und dir gleichzeitig den Impuls gibt, der dich wachrüttelt.

Ich bin selbst seit vielen Jahren als OBM unterwegs, habe den Sprung in die Mentorenrolle gewagt – und heute unterstütze ich Frauen wie dich dabei, ihr Business so zu führen, wie es zu ihnen passt. Ohne ständig online zu sein. Ohne Druck. Aber mit Struktur.

Dieses Workbook ist der erste Schritt.

Nicht perfekt. Aber kraftvoll.

Bereit?

Dann atme einmal durch – und los geht's. 🚀

*Deine Saskia*

Besuch mich auf Social Media!



# Warum Klarheit kein Luxus ist – sondern deine Grundlage für ein erfolgreiches Business!

Manchmal sieht dein Business-Alltag von außen gut aus.  
Du arbeitest. Du funktionierst. Du reagierst.  
Aber innerlich fühlst du dich eher wie im Dauerlauf ohne Ziel.  
Zu viele Ideen. Zu viele To-dos. Zu viele Stimmen im Kopf.

Glaub mir: Du bist nicht die Einzige, der es so geht.  
Und du bist schon gar nicht falsch, nur weil du dich gerade nicht  
klar fühlst.

Ich weiß genau, wie sich das anfühlt – weil ich selbst dort war.  
Zwischen Zettelchaos, Kundenprojekten, Zweifeln und dem leisen  
Wunsch:

„Ich will, dass sich das hier endlich wieder nach mir anfühlt.“  
Darum habe ich dieses Workbook geschrieben.  
Nicht als Strategie-Spielerei. Nicht als Tool-Tutorial.

Sondern als Einladung:

→ **Zurück zu dir.**

→ **Zurück zur Klarheit.**

→ **Ohne Technik-Overload. Ohne Druck. Aber mit Plan.**

Hier geht's nicht darum, dein Business von heute auf morgen zu  
optimieren.

Sondern darum, Schritt für Schritt wieder Luft zu bekommen.

Struktur, die dich stärkt. Planung, die dich nicht stresst.

Und Klarheit, die nicht perfekt ist – aber ehrlich.

Dieses Workbook darf dein Begleiter sein.

Zum Aufräumen, Umdenken, Loslassen und Neuausrichten.

Ganz in deinem Tempo. Und genau so, wie es zu dir passt.

# Inhalt

01

## **Klarheit beginnt mit dem Blick nach innen**

Ziel: Selbstcheck & Standortanalyse

02

## **Ballast loswerden: im Innen & Außen**

Ziel: Aufräumen - mental & praktisch

03

## **Fokus finden: Dein 90-Tage-Klarheitsziel**

Ziel: Ziele setzen, die wirklich zu dir passen

04

## **Struktur statt Stress: Dein Wochenplan**

Ziel: Alltag strukturieren ohne starre Systeme

05

## **Dranbleiben mit Leichtigkeit**

Ziel: Kontinuität & Selbstverbindung

**Bonus:** Dein 7-Tage KI-Challenge-Plan –  
In einer Woche effizienter mit KI arbeiten!



# Klarheit beginnt mit dem Blick nach innen

*Was du brauchst, ist nicht die nächste To-do-Liste – sondern einen ehrlichen Blick auf das, was gerade ist.*

Bevor du irgendetwas strukturierst, planst oder wegräumst, darfst du erstmal **bei dir selbst ankommen**.

Denn Klarheit entsteht nicht im Außen. Sie beginnt in **deinem Kopf**, in **deinem Alltag** – und in **deiner inneren Haltung**.

Wenn du gerade ständig zwischen Tabs, Kundenwünschen und deinem eigenen Anspruch hin- und herspringst, dann ist das kein Zeichen von Schwäche. Sondern ein Zeichen davon, dass du zu viel mit dir herum trägst – und zu wenig bei dir bist.

In diesem Kapitel geht es nicht darum, noch mehr zu leisten.

Sondern darum, ehrlich hinzuschauen. Ohne Bewertung. Ohne Druck.

**Was läuft gerade gut?**

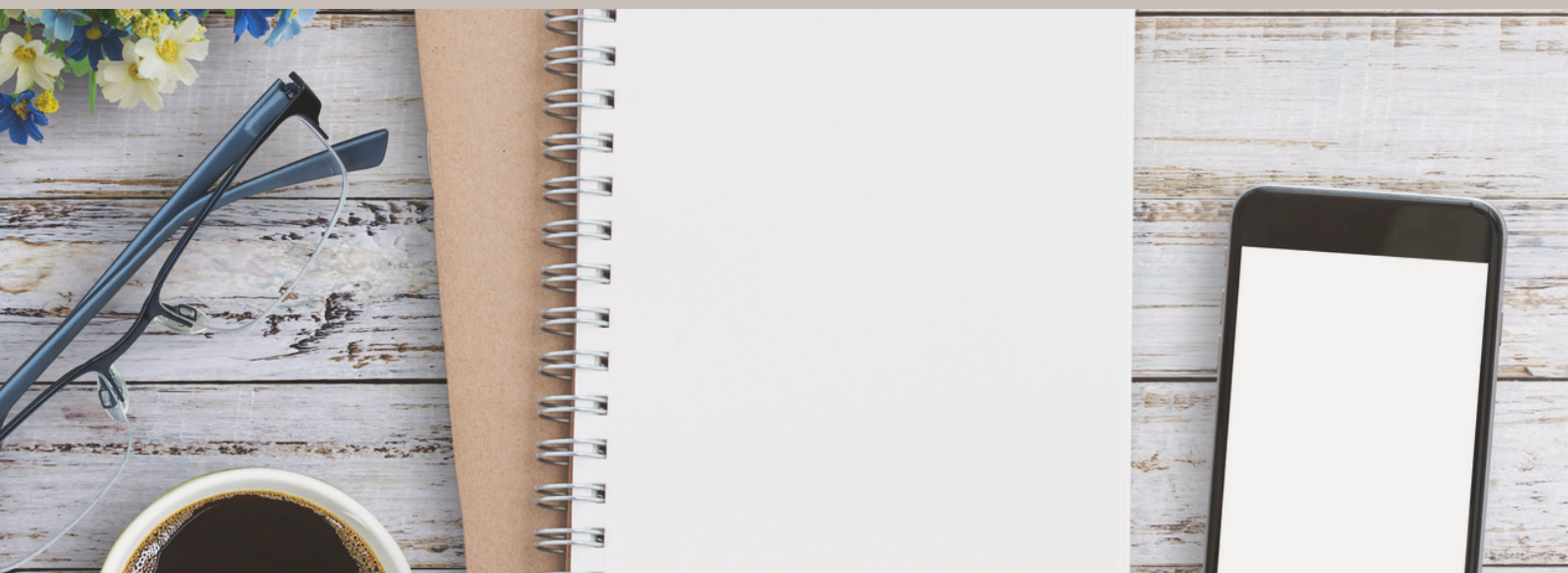
**Was überfordert dich?**

**Was fühlt sich nach dir an – und was nicht mehr?**

Du bekommst hier einen kleinen Selbstcheck, Reflexionsfragen und Mini-Übungen, die dir dabei helfen, deinen persönlichen Startpunkt zu erkennen.

Denn nur wenn du weißt, wo du stehst, kannst du entscheiden, wohin du wirklich willst.

Bereit? Dann atme einmal tief durch – und los geht's.



# Selbsttest

Bevor wir in das Workbook starten, möchte ich dich bitten, zu allererst einen kleinen Selbsttest zu machen, denn **Klarheit beginnt mit Ehrlichkeit** – nicht mit irgendwelchen Plänen, die irgendwann starten.

**Bevor du irgendetwas veränderst, brauchst du kein neues Tool, keinen vorgegebenen Zeitplan und nicht irgendwelchen überteuerten Kurs.**

Was du brauchst, ist ein **ehrlicher Moment mit dir selbst.**

Dieser kleine *Selbsttest* hilft dir, genau das zu tun: hinzuschauen – ohne dich zu bewerten.

Er zeigt dir, wo du gerade wirklich stehst, welche Muster sich eingeschlichen haben und an welcher Stelle du dir selbst vielleicht gerade im Weg stehst.

Du brauchst dafür kein extra Zeitfenster, keine perfekte Stimmung – nur ein paar ruhige Minuten und den Mut, **ehrlich mit dir selbst zu sein.**

# DEINE 10 FRAGEN FÜR MEHR KLARHEIT

Dieser kurze Selbstcheck hilft dir, ehrlich hinzuschauen: Was läuft gut oder wo stehst du dir vielleicht selbst im Weg? Nimm dir ein paar ruhige Minuten dafür.

## *Dein Alltag & Fokus*

**01** Wie oft fühlst du dich in deinem Alltag getrieben statt geführt?

- ☐ Nie
- ☐ Manchmal
- ☐ Ziemlich oft
- ☐ Fast ständig

**02** Wie planst du aktuell deine Woche?

- ☐ Ich habe eine klare Struktur
- ☐ Ich starte mit einer Liste und verliere den Überblick
- ☐ Ich mache jeden Tag einfach „was anfällt“
- ☐ Ich plane gar nicht – es passiert einfach

**03** Welche Aufgabe/n schiebst du schon ewig vor dir her?

**04** Womit verbringst du (ehrlich!) am meisten Zeit, das dir eigentlich nichts bringt?

**05** Was würde sofort mehr Ruhe in dein Business bringen?

# DEINE 10 FRAGEN FÜR MEHR KLARHEIT

Kreuze an, was am Besten zu dir passt - oder schreib frei raus, was dir bei der Frage sofort in den Sinn kommt.

*Dein Energielevel & Strukturgefühl*

**01** Was stresst dich aktuell am meisten?

**02** Was gibt dir Kraft – und was raubt sie dir?

**03** Wie leicht fällt es dir, Entscheidungen zu treffen?

- ☐ Sehr leicht
- ☐ Kommt drauf an
- ☐ Schwer – ich zweifle oft
- ☐ Ich schiebe sie lieber auf

**04** Welche Rolle spielt Klarheit für dich im Moment?

- ☐ Ich weiß genau was ich tue - und das fühlt sich richtig an.
- ☐ Ich vermisse sie
- ☐ Ich weiß gar nicht mehr, wie sie sich anfühlt

**05** Wenn du eine Sache sofort loslassen könntest – was wäre es?



# DEINE AUSWERTUNG: DER KLARHEITS-KOMPASS

Statt Punkte gibt's hier ehrliche Kategorien. Lies dir deine Antworten nochmal durch und  
fühl in dich rein: Wo erkennst du dich am meisten wieder?

## Im Funktionsmodus gefangen

Du bist gerade eher im Überlebensmodus – und das darf so sein.  
Vielleicht versuchst du gerade zu funktionieren, aber merkst, dass du die Verbindung zu  
dir selbst verloren hast.

✨ Mini-Schritt für dich:

Gehe heute nur EINEN Schritt. Streiche eine Sache, die dich stresst. Nur eine.

Notiere sie hier: \_\_\_\_\_

## Zwischen Klarheit & Chaos

☀️ Zwischen Klarheit & Chaos

Du hast schon einiges probiert – manches klappt, manches zieht dir Energie.  
Dir fehlt nicht die Fähigkeit, sondern ein System, das zu dir passt.

✨ Mini-Schritt für dich:

Finde deine drei wichtigsten Aufgaben für die Woche – und schreib sie sichtbar auf.

- ✍️ 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

## Klarheit im Aufbau

Du bist auf dem richtigen Weg, vieles fühlt sich schon besser an – jetzt brauchst du nur  
noch Routinen, die bleiben dürfen.

✨ Mini-Schritt für dich:

Plane einen wöchentlichen Klarheits-Check-in – 15 Minuten nur für dich.

Wann soll dieser stattfinden? 🕒 \_\_\_\_\_

# Fazit:

**Du hast dir in diesem Kapitel einen ehrlichen Moment mit dir selbst genommen – das ist mehr, als viele je tun.**

Vielleicht war es nicht immer angenehm. Vielleicht hast du gemerkt, dass einiges gerade schwer im Magen liegt. Aber genau das ist der erste Schritt in Richtung Klarheit: **Hinschauen statt Wegrennen.**

Du musst nicht alles sofort ändern.  
Du darfst Schritt-für-Schritt vorgehen.

Darfst aber erkennen:

- ☞ So wie es ist, muss es nicht bleiben.
- ☞ Und du darfst anfangen – mit dem, was heute für dich möglich ist.

**Dein Business darf sich nach dir anfühlen.**

Nicht nach „so macht man das“. Nicht nach ständigem Reagieren.  
Sondern nach **Fokus, Ruhe** und **echten Entscheidungen**.  
Und genau das machen wir jetzt gemeinsam – Schritt für Schritt.

Weiter geht's mit dem, was dich bremst. Und mit dem, was du ab heute loslassen darfst.

# Ballast loswerden: im Innen & Außen

Was dich wirklich ausbremst!

## Warum loslassen Klarheit schafft.

*„Es ist nicht die To-do-Liste, die dich überfordert. Es ist das, was du längst loslassen dürftest – aber noch trägst.“*

In Kapitel 1 hast du dir bewusst gemacht, wo du gerade stehst.

Jetzt geht es um den nächsten mutigen Schritt: **Ballast abwerfen.**

Nicht, weil du alles falsch machst – sondern weil du dich wieder freimachen darfst.

Denn so viele selbstständige Frauen funktionieren jeden Tag – aber fühlen sich nicht mehr gehört und gesehen.

Zu viele Aufgaben, zu viele Erwartungen, zu viele „Man-müsste-mal“-Gedanken. Und genau da setzen wir an.

## Nicht mit Perfektion. Sondern mit Klarheit.



# DOCH WAS IST BALLAST ÜBERHAUPT?

## ⚖️ Äußerer Ballast – das, was dich täglich ausbremst

Das ist der sichtbare Ballast. Die To-dos, die Termine, die chaotischen Dateiordner, der überladene Kalender. Das ist der E-Mail-Ping, der dich aus dem Flow reißt. Oder die Aufgaben, die du längst nicht mehr gerne machst – aber trotzdem erledigst, weil „der Kunde sich drauf verlässt“.

Hier ein paar Beispiele:

- Projekte, die du zugesagt hast, obwohl du innerlich schon gespürt hast: *“Das passt eigentlich nicht mehr zu mir und meinem Business.”*
- Kund\*innen, bei denen du dich kleiner machst, statt dich echt zu zeigen und auch mal *“Nein”* sagen.
- Tools, Abläufe oder Inhalte, die du mitschleppst, obwohl sie längst nicht mehr zu dir passen.
- 1000 geöffnete Tabs – im Browser wie im Kopf.

☞ **Das alles ist keine Schwäche.** Es ist das Ergebnis von ständigem Funktionieren, ohne bewusst zu überprüfen: *„Brauche und möchte ich das eigentlich noch?“*



# DOCH WAS IST BALLAST ÜBERHAUPT?

## Innerer Ballast – der Teil, den du oft nicht benennen kannst

Der innere Ballast ist subtiler – aber oft viel schwerer zu erkennen.  
Das sind deine Gedanken, die sich jeden Tag wiederholen:

*„Ich darf keine Kund\*in verlieren. Wie soll ich sonst Geld verdienen?“*

*„Ich muss erstmal ..., bevor ich mir ... erlauben darf.“*

*„Ich kann mir keine Pause leisten. Wer erledigt sonst meine Aufgaben?“*

*„Ich darf nicht zu viel Nein sagen – sonst denken die ...“*

Das ist der Anspruch, immer noch mehr zu geben, auch wenn du längst am Limit bist.

Das schlechte Gewissen, wenn du dir Raum und Zeit für dich nimmst.  
Der stille Druck, dich ständig beweisen zu müssen.

Und weißt du was?

**Das ist nicht deine Schuld.**

Es ist das, was du vielleicht lange gebraucht hast, um weiterzumachen.  
Aber es ist vielleicht nicht das, was dich heute noch weiterbringt.



## Merke

♥ Ballast ist nicht „falsch“. Er ist nur nicht mehr notwendig.

Was du auf deinem bisherigen Weg mitgenommen hast, hatte seinen Sinn.

Doch Klarheit entsteht, wenn du erkennst:

- ☛ Nicht alles, was dich hierher gebracht hat, bringt dich auch weiter.
- ☛ Und du darfst Ballast loslassen – **aus Stärke, nicht aus Schwäche.**



## Reflexion: Was schleppst du (noch) mit dir rum?

Wenn du Klarheit willst, brauchst du nicht mehr Kontrolle.  
Du brauchst weniger Last – und mehr freie Entscheidungen.  
Schreib ganz ehrlich auf, was du immer wieder tust, obwohl du längst spürst:

*„Das passt eigentlich nicht mehr zu mir.“*

Du sollst hier radikal ehrlich sein – aber sei nicht zu hart dir.  
Es geht nicht darum, Dinge schlecht zu machen. Sondern darum, dich und deine Situation ernst zu nehmen.

# REFLEXIONSFRAGEN

**1. Welche Aufgaben oder Routinen fühlen sich schwer an – ohne echten Nutzen?**



-----



-----

**2. Welche To-dos sind eigentlich nur da, weil „man das eben so macht“?**



-----



-----

**3. Welche Kund\*in, Anfrage oder Aufgabe passt nicht mehr zu dir – aber du traust dich noch nicht, dies auszusprechen?**



-----



-----

**4. Was machst du nur aus Angst, „jemandem vor den Kopf zu stoßen“?**



-----



-----

**5. Was würdest du heute loslassen, wenn du einfach deinen Weg gehst und niemand etwas dazu sagen würde?**



-----



-----



# DEINE PERSÖNLICHE STREICHLISTE


Jetzt wird es konkret und geht ans Eingemachte


Was du loslässt, schafft Platz. **Für Klarheit. Für Fokus. Für dich.**


Die nachstehende Auflistung hilft dir dabei.

Achte darauf, dass du absolut ehrlich zu dir bist und **Entscheidungen für dich** triffst und für sonst niemand anderen.

## Ich streiche heute:

 1. \_\_\_\_\_


 2. \_\_\_\_\_

 3. \_\_\_\_\_

## Ich reduziere ab jetzt bewusster:

z. B. Benachrichtigungen, Meetings, Tools, Aufgaben...

 1. \_\_\_\_\_


 2. \_\_\_\_\_

 3. \_\_\_\_\_

## Ich sage Nein zu:

z. B. Aufträge, die mich auslaugen. Social-Media-Stress. Spontane Last-Minute-Jobs

 1. \_\_\_\_\_

 2. \_\_\_\_\_

 3. \_\_\_\_\_



# Miniübung für dich

## Die eine Sache

Wenn alles zu viel ist, hilft eine Entscheidung.

Frage dich:

Welche **eine Sache darf ich heute gehen lassen** – und was fühlt sich dadurch leichter an?

✍ Ich lasse los: \_\_\_\_\_

✍ Dadurch entsteht Raum für: \_\_\_\_\_

Schreib es dir auf einen Zettel. **Hänge ihn sichtbar auf. Am besten wo du jeden Tag daran vorbeiläufst.**

***Das hier ist dein erstes echtes „Klarheits-Signal“.***

# Fazit:

**Du darfst stark sein. Du darfst wählen. Du darfst dich für *dich* und *dein* Business entscheiden.**

Loslassen ist keine Schwäche. Es ist eine Form von Stärke, Selbstachtung, Selbstbeherrschung und Selbstbewusstsein.

Du brauchst keinen neuen Plan. Nur die Erlaubnis, deinen Weg bewusster zu gehen.

- Du darfst Nein sagen.
- Du darfst ausmisten.
- Du darfst es einfacher machen. Nicht für alle – sondern für dich.

Denn Klarheit entsteht nicht durch mehr. Sondern durch das, was du bewusst weglässt und für dich entscheidest.

# Fokus finden: Dein 90-Tage-Klarheitsziel

Was dich wirklich ausbremst!

## Fokus schafft Ruhe und weniger Stress

Wenn du gerade das Gefühl hast, du drehst dich nur noch im Kreis, dann liegt das nicht daran, dass du zu wenig machst.

Sondern daran, dass zu viele Dinge gleichzeitig Raum wollen – ohne klare Richtung.

Fokus bedeutet nicht: Ich arbeite mich durch meine to-do-Liste.

Fokus heißt: **Ich entscheide mich für das, was mir jetzt wirklich wichtig ist.**

Und genau darum geht es in diesem Kapitel:

**Ein Ziel. 90 Tage. Drei konkrete Schritte. Kein Blabla – sondern Klarheit für dich und dein Business.**





# WARUM 90 TAGE ANSTATT 12 MONATE?

Wir sind oft versucht, zu groß zu denken – ein ganzes Jahr durchzuplanen, alles auf einmal ändern zu wollen.

Und dann kommt das Leben dazwischen. Oder die Selbstzweifel. Oder die Erschöpfung. Oder einfach die unendliche to-do-Liste, die gefühlt nicht kleiner werden möchte.

Ein 90-Tage-Ziel ist anders:

- ☆ Es ist greifbar!
- ☆ Es bleibt flexibel!
- ☆ Und du kannst es an dein Leben anpassen!

Statt „Ich müsste...“ sagst du wieder:

👉 „Ich will... Und ich weiß, wie ich starte.“

Für dein 90-Tage-Ziel nutzen wir die **OKR-Methode**.

Doch was ist die OKR-Methode und warum hilfst sie dir dein Ziel in 90 Tagen zu erreichen?

# OKR

OKR klingt erst mal technisch – ist aber genau das Gegenteil.  
Es hilft dir, dein Ziel klar und alltagstauglich zu machen.

OKR =

☆ **Objective:** Was willst du erreichen?

☆ **Key Results:** Woran erkennst du, dass du auf dem Weg bist?

Dein Ziel darf emotional sein.  
Die Key Results machen es konkret.

Kein Performance-Druck – sondern ein Kompass, der dir hilft, dran zu bleiben, ohne dich zu verlieren.

Ein Beispiel:

Objective:

*„Ich will wieder mit Leichtigkeit sichtbar sein – ohne mich zu verbiegen.“*

Key Results:

- ✓ Ich plane meine Contentthemen für 4 Wochen im Voraus.
- ✓ Ich veröffentliche 1 Post pro Woche, der wirklich zu mir passt.
- ✓ Ich fühle mich nicht mehr gestresst, wenn ich Insta öffne.

👉 **Merkst du den Unterschied?**

Es geht nicht darum, „mehr“ zu schaffen.

Sondern **besser zu spüren, was wirklich zählt und zu dir passt.**



# REFLEXION: WAS WILLST DU WIRKLICH?

Bevor du dein endgültiges Ziel formulierst, sortieren wir deine Gedanken:

1. Was wünsche ich mir für mein Business in den nächsten 90 Tagen – wirklich?



-----



-----

2. Wenn mein Alltag leichter, klarer, ruhiger wäre – wie würde er aussehen?



-----



-----

3. Welcher Wunsch kommt immer wieder – aber ich unterdrücke ihn weg?



-----



-----

4. Was wäre mein 90-Tage-Ziel, wenn ich auf niemanden Rücksicht nehmen müsste?



-----



-----

*Los gehts...*

# DEINE KLARHEITS-ZIEL-FORMEL (OKR LIGHT)

**Objective (Ziel):**

 Was will ich in den nächsten 90 Tagen wirklich erreicht haben?

**Key Results (nenne 3 konkrete Merkmale):**

 Woran merke ich, dass ich auf dem Weg bin?

**Erste Schritte - ganz konkret, ganz klein:**

 (nenne mindestens 3 Schritte um dein Ziel zu erreichen)



## Merke

♥ Ein Ziel muss dich nicht größer machen – es darf dir einfach nur die richtige Richtung geben.

Was dich weiterbringt, ist nicht der perfekte Plan, sondern die Entscheidung, endlich für das loszugehen, was zu dir passt und was dich wirklich antreibt.

- ☞ Nicht alles auf deiner Liste muss sofort umgesetzt werden.
- ☞ Aber eines davon darf heute Priorität bekommen – weil es für dich wichtig ist.

*Los gehts...*

## DEIN COMMITMENT

*Du brauchst keinen perfekten Plan – du brauchst eine klare Entscheidung - für dich! .*

**“Schreibe dir dein Ziel sichtbar auf.**

**Nicht für andere – sondern damit du bei dir bleibst und immer genau weißt für was du es machst“**

**Mein Ziel in einem Satz:**

**Ich gehe los, weil ich mir wünsche:**

**Ich bleibe dran, indem ich...**

 z. B. wöchentlicher Check-in, Reminder im Kalender, Fokuszeit

# Fazit:

**Klarheit entsteht, in dem du in die richtige Richtung gehst, in deinem Tempo!**

Du hast dich heute richtig entschieden. Für dich & dein Business. Für deinen Fokus. Für ein Ziel, das sich nach dir anfühlt.

Das ist kein kleiner Schritt – das ist **Klarheit in Bewegung**.

Du musst es nicht perfekt machen, denn perfekt gibt es nicht.  
Du musst es einfach überhaupt machen!

Und genau das hast du gerade getan → einfach gemacht.

👉 **Du bist toll!!**



# Struktur statt Stress: Dein Wochenplan

Alltag gestalten mit Ruhe & Fokus

## Warum Struktur dir Luft verschafft

Viele verbinden Struktur mit Druck.

Mit festen Zeiten, starren Abläufen, durchgetakteten Tagen. Aber genau darum geht es hier nicht.

Struktur ist nicht dazu da, dich einzuschränken.

Struktur ist dafür da, **dich zu entlasten**.

- ☛ Damit du nicht jeden Tag neu entscheiden musst, was als Erstes dran ist.
- ☛ Damit du weißt, wo **dein Fokus liegt** – und wo du bewusst Pausen machen darfst.
- ☛ Damit du endlich wieder das Gefühl hast, **dein Business im Griff zu haben** – anstatt andersrum.

Du brauchst keinen minutiösen Plan.

Du brauchst ein System, das dich durch deine Woche trägt – auch, wenn's mal chaotisch wird.

In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du eine Wochenstruktur findest, die zu dir, deinem Business und deinem Energielevel passt.

Kein starres Konstrukt – sondern ein **ruhiger passender Rahmen**, in dem du dich wohlfühlst und der zu dir passt.



# Was eine gute Wochenstruktur wirklich ausmacht

*“Du brauchst keine perfekte Woche. Du brauchst eine, die sich nach dir anfühlt und nach dir richtet.”*

Struktur hat nichts mit Disziplin zu tun.

Eine gute Wochenstruktur entsteht nicht, weil du alles im Griff hast.

Sondern weil du gelernt hast, **dir selbst Raum zu geben – für Fokus, für Pausen, für deine Prioritäten.**

## Was bringt dir eine klare Wochenstruktur?

☆ **Du sparst Energie.**

Du musst nicht jeden Tag neu überlegen, was gerade wichtig ist. Dein Plan denkt für dich mit.

☆ **Du fühlst dich sicherer.**

Wenn dein Tag mal anders läuft (und das tut er!), weißt du trotzdem: Ich komme zurück in meinen Rhythmus.

☆ **Du schaffst mehr – mit weniger Druck.**

Weil du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Nicht auf das, was lauter schreit und sofort erledigt werden will.

# Die 3 Bausteine einer ruhigen, funktionierenden Woche

1

## Fokusblöcke: Dein Raum für echte Arbeit

Das sind die Zeiten, in denen du **ohne Ablenkung** an dem arbeitest, was dich wirklich weiterbringt.

Kein Multitasking. Kein „nur schnell reagieren“.

**Nur du + eine klare Aufgabe**

Beispiel:

- ◆ Dienstagvormittag: Content schreiben
- ◆ Donnerstag: Kundenprojekte, ohne E-Mails
- ◆ 1x pro Woche: Strategie-Zeit nur für dich & dein Business

2

## Support-Zeiten: Alles, was notwendig ist – aber erledigt werden muss






Hier kümmerst du dich um:

- ◆ E-Mails
- ◆ Kund:innen-Support
- ◆ Orga & Backoffice

**Tipp:** Lege feste Zeiten fest – und nicht „den ganzen Tag mal hier, mal da“.

3

## Admin & Alltag: Das, was oft untergeht – und doch alles zusammenhält

 Buchhaltung,  
Rechnungen,  
Dokumente,  
 Einkauf,  
 Familie,  
 Arzttermine, und natürlich  
 Selfcare und Me-Time.

Plane auch das bewusst ein – sonst frisst es dir deinen Fokus weg.

**Du brauchst nicht für alles eine Uhrzeit.  
Aber du brauchst klare Räume in deiner Woche, die dir sagen:**

- ☞ Jetzt ist Fokus.
- ☞ Jetzt ist Orga.
- ☞ Jetzt ist Pause.

# Plane deine Woche so, dass sie wirklich zu dir passt

*Dein Kalender soll nicht dein Chef sein. Sondern dein Helfer.*

Es geht hier nicht darum, jede Stunde zu verplanen.

Sondern dir klare Anker in deine Woche zu setzen, damit du nicht ständig jonglierst oder ins Reagieren rutschst.

**Dein Plan darf flexibel sein.**

Aber er soll dich daran erinnern, was für dich gerade wirklich zählt – und wo du dir mehr Raum nehmen willst.



# SCHRITT 1: WELCHE AUFGABEN HAST DU REGELMÄSSIG?

Mach dir eine Liste mit den Dingen, die in deiner Woche immer wieder vorkommen – beruflich wie privat.

Beispiele:

- ◆ Content planen
- ◆ Kundenprojekte
- ◆ Calls & Termine
- ◆ Buchhaltung
- ◆ E-Mails beantworten
- ◆ Haushalt / Familie / Selfcare
- ◆ Eigene Weiterentwicklung / Weiterbildung

 Was fällt dir konkret ein?

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

# SCHRITT 2: SORTIERE DEINE AUFGABEN IN 3 KATEGORIEN

Nutze dafür folgende Struktur:

## 1. Fokus-Zeit

Was bringt dich und dein Business wirklich weiter?

---

---

---

---

---

## 2. Support-Zeit

Was musst du erledigen, um deine Kosten decken zu können?

---

---

---

---

---

## 3. Admin & Alltag

Was gehört einfach zum Leben dazu – darf aber nicht dein Tag bestimmen?

---

---

---

---

---

# SCHRITT 3: PLANE DEINE WOCHEN IN GROBEN BLÖCKEN

Du brauchst kein aufwendiges System – nur einen Überblick, der dir hilft, nicht mehr alles gleichzeitig zu wollen.

→ deinen Wochenplan für ein Jahr erhältst du [hier](#)

Und wie du deine Woche am Besten planst, kannst du den nachfolgenden Seiten entnehmen.

Aber achte darauf, dies ist nur eine Idee oder einen Vorschlag von mir, der dir nur als Wegweiser dient.



*Los gehts...*

# DEINE WOCHEN BEGINNT MIT DIR: MACH'S KONKRET!

*Der beste Plan bringt nichts, wenn er nicht zu dir passt – und wenn du dich darin nicht wiederfindest.*

Vielleicht sieht dein Kalender nach außen ganz ordentlich aus – aber innen fühlt es sich trotzdem nach Chaos an.

Oder du planst dir jede Woche aufs Neue alles rein – und kommst trotzdem nie zu dem, was wirklich zählt.

Die Lösung ist nicht mehr Planung. Sondern mehr Ehrlichkeit.

**Was brauchst du wirklich** – um gut durch deine Woche zu kommen?

**Was ist dir wichtig** – nicht nur für dein Business, sondern auch für dich?

## Deine Klarheitsfragen für eine Woche:

Wie will ich mich diese Woche fühlen – in meinem Alltag und in meinem Business?

Was darf diese Woche auf keinen Fall fehlen?  
(z. B. Zeit für mich, ein Projektabschluss, ein freier Nachmittag)

Was ist mein wichtigster Fokus für diese Woche?

Was lasse ich bewusst weg?  
(z. B. ständige Erreichbarkeit, 3 Plattformen gleichzeitig bespielen, unnötige Calls)



## Merke

♥ „Eine Woche in Klarheit beginnt nicht mit Terminen – sondern mit einer Entscheidung für dich.“

Was dir wirklich hilft, ist kein minutiöser Zeitplan, sondern eine klare Entscheidung:  
*“Wofür möchtest du dir Raum schaffen – und was darf weniger Platz einnehmen?”*

- ☞ Du musst nicht alles auf einmal regeln.
- ☞ Aber du darfst Prioritäten setzen – damit dein (Business-)Alltag wieder mehr nach dir aussieht.

# Fazit:

## **Deine Woche gehört dir!**

Vielleicht war deine Woche bisher eine Mischung aus Reaktion, Chaos und Improvisation.

Vielleicht hast du zu oft Aufgaben oder Termine geschoben, einfach nur funktioniert oder schnell noch irgendwas Zwischendurch erledigt.

Und vielleicht war da längst der Wunsch nach mehr:

- ◆ **Mehr Ruhe.**
- ◆ **Mehr Fokus.**
- ◆ **Mehr Gefühl von: Ich hab alles im Griff – auf meine Art.**

Dieses Kapitel war kein Aufruf zur Selbstoptimierung.

Es war deine Einladung, deinen Alltag wieder bewusster zu gestalten – nicht perfekt, nicht durchgetaktet, sondern in **deinem Rhythmus**.

- ☞ Du darfst Fokuszeiten schaffen – auch wenn du nicht alles schaffst.
- ☞ Du darfst „Nein“ sagen – auch wenn andere etwas anderes erwarten.
- ☞ Du darfst Pausen einplanen – weil sie kein Luxus, sondern notwendig sind.

## **Deine Woche darf sich nach dir anfühlen.**

Nicht nach „so macht man das“ – sondern nach:  
*„So passt es für mich. Jetzt. Und heute.“*

Und genau das hast du mit diesem Kapitel vorbereitet.

**Ein ruhiger Rahmen. Klare Prioritäten. Und Platz für dich.**

# Kapitel 5 Dranbleiben mit Leichtigkeit

Mini-Routinen für nachhaltige Struktur & Klarheit

## Einleitung: Klarheit ist kein Einmal-Projekt

Vielleicht kennst du das: Du hast dir etwas vorgenommen.

**Ein Ziel, eine neue Struktur, mehr Fokus.**

Und dann kommt der Alltag - Chaos - Kundentermine - Familie - Ein neues Projekt.  
Und zack – die Klarheit ist wieder futsch.

Aber das bedeutet nicht, dass du gescheitert bist.

Es bedeutet nur: **Du brauchst eine Struktur, die mit dir mitgeht und dich begleitet.**

Klarheit ist kein Zustand, den man erreicht und dann behält.

Klarheit ist wie Zähneputzen – **du darfst sie regelmäßig pflegen.**

In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du mit **kleinen Routinen, ruhigen Check-Ins und ganz wenig Zeit dranbleiben kannst** – ohne dass du dich überfordert fühlst.



# WARUM MINI-ROUTINEN HELFEN – AUCH WENN DU DENKST, DU BIST KEIN ROUTINENMENSCH

*„Ich bin einfach nicht diszipliniert genug.“ – Denkst du dir vielleicht.  
Aber was, wenn es gar nicht um Disziplin geht?*

Viele Routinen scheitern, weil sie sich anfühlen wie ein weiterer Punkt auf deiner To-do-Liste.

Aber genau das ist nicht das Ziel.

Mini-Routinen sind **keine Pflicht** – sie sind deine Rückkehr zu mehr **Klarheit**.

Sie helfen dir, **regelmäßig in den Check-in mit dir zu gehen**, bevor das Chaos die Überhand übernimmt.

Bevor du wieder nur funktionierst.  
Bevor du dich selbst hinten anstellst.

## Was Mini-Routinen für dich tun können:

- ☆ Sie schaffen **Orientierung**, wenn alles zu viel wird.
- ☆ Sie geben dir ein **Gefühl von Selbstführung**, statt einfach nur zu reagieren.
- ☆ **Sie helfen dir, den Fokus nicht zu verlieren** – auch wenn der Alltag mal wieder dazwischenfunkt.

Und **das Beste**:

Du brauchst keine Stunde am Morgen.  
Du brauchst keine fancy Morgenroutine.  
Oft reichen 10 Minuten am Montag.  
Oder 5 Minuten am Freitag.

Oder ein **bewusster Blick auf das, was gerade wirklich zählt**.

# DEINE PERSÖNLICHE KLARHEITSROUTINE

*Klarheit entsteht nicht durch Planen – sondern durch Verbindungen.  
Mit dir. Mit deinem Ziel. Mit dem, was dir wichtig ist.*

Hier zeige ich dir **drei neue Klarheitsroutinen**  
– keine Planungstools, sondern Mini-Anker  
für mehr **Selbstführung im Alltag**.

Kein Überdenken. Kein Rückzugsprogramm.  
Sondern kleine Momente mit großer Wirkung

## 1. 3-Minuten-Morgensatz

Bevor du loslegst – halte kurz Inne.

Frage dich:

***“Was will ich heute fühlen / erledigen – und nicht nur abarbeiten?”***

Notiere dir nur einen Satz. Schreibe ihn auf einen Zettel, einen Post-It  
oder in dein Notizbuch.

Er bringt dich immer wieder zurück zu dir – auch wenn's mal wieder  
hektisch wird.





# DEINE PERSÖNLICHE KLARHEITSROUTINE

## 2. Klarheits-Reminder im Alltag

Wähl dir eine tägliche Situation (z. B. Laptop aufklappen, Kaffee machen, Tabs schließen) und verbinde sie mit dieser Frage:

***“Wofür mache ich das gerade?”***

Nicht im Sinne von: „Was ist das Ziel?“  
Sondern: „Zahlt es auf das ein, was mir wirklich wichtig ist?“

Ein kurzer innerer Check.  
Reicht völlig aus.

## 3. Dein Feierabend-Fragezeichen

Bevor du den Tag abschließt – gibt es keinen Rückblick, keine Liste.  
Nur ein Satz:

***“Was nehme ich heute für mich mit – und was lasse ich für morgen hinter mir?”***

Das hilft dir, nicht alles mit in den Abend zu schleppen.  
Und morgen wieder mit einem ruhigeren Kopf zu starten.





## Merke

♥ Klarheit entsteht nicht im Kalender, sondern in den kleinen Momenten, in denen du wieder bei dir ankommst.

Es sind nicht die großen Pläne, die dich im Fokus halten – sondern die ehrlichen Fragen, die du dir zwischendurch stellst.

- ☞ Du brauchst keine neue Methode.
- ☞ Du brauchst nur den Mut, dich im Alltag nicht aus den Augen zu verlieren.

# DEINE EIGENE ROUTINE: EINFACH, ECHT UND FLEXIBEL

*Du brauchst keine 5-Uhr-Morgens-Routine.  
Du brauchst eine, die zu deinem Leben passt.*

Routinen bringen dir nichts, wenn sie sich wie ein Zwang anfühlen.

Sie sollen dich **nicht kontrollieren** – sondern dir **Sicherheit und eine Richtung vorgeben**.

Deshalb geht's hier nicht um das perfekte System. Sondern um ein paar ruhige Schritte, mit denen du **deine eigene Klarheitsroutine** findest – so wie sie zu dir passt.

## Schritt 1: Finde deinen eigenen Takt

Frage dich:

Wann in der Woche oder am Tag spürst du am ehesten: Jetzt wäre ein guter Moment für mich?

(z.B. Montagmorgen, Mittwochmittag, Freitagabend)

## Schritt 2: Wähle deine Ankerfrage

Was bringt dich in Verbindung mit dir?

Beispiele:

- Was ist mir heute wichtig?
- Wie möchte ich durch diesen Tag gehen?
- Was darf ich heute loslassen?

Tipp: Immer dieselbe Frage schafft Ruhe und Vertrautheit.

## Schritt 3: Mach's sichtbar

Schreib dir deine Frage oder deinen Klarheitssatz auf einen kleinen Zettel, dein Whiteboard oder als Bildschirmhintergrund.

So dass du diesen immer siehst und immer die Möglichkeit hast, diesen zu lesen und dich zu erinnern, **was wichtig für dich ist**.

Sie darf sich in deinem Alltag zeigen – still, aber spürbar.

## Schritt 4: Sei sanft mit dir und geht. nicht zu hart ins Gericht mit dir

Du wirst es mal vergessen. Du wirst mal „keine Zeit haben“.

Und das ist okay. Denn es geht nicht um 100 % – sondern darum, immer wieder zurückzufinden.

# MEINE KLARHEITSROUTINE

Mein Takt:

*Wann nehme ich mir Zeit für mich?*

---

---

---

---

---

---

Meine Ankerfrage:

*Welche Frage verbindet mich wieder mit mir?*

---

---

---

---

---

---

Mein Sichtbarkeitsanker:

*Wie mache ich meine Routinen sichtbar?*

---

---

---

---

---

---

♥ Du darfst deine Routinen anpassen -  
ohne schlechtes Gewissen

# „Wenn's mal nicht läuft – so findest du zurück in deine Struktur“

Es gibt Tage aber auch Wochen und sogar Monate, da läuft es absolut nicht rund.

Du nimmst dir vieles vor - doch dann kommt das Leben dazwischen. Statt Struktur, herrscht plötzlich einfach nur Chaos. Statt Fokus ein leerer Kopf.

Und genau an einem dieser Punkte entscheidest sich, ob du dir selbst eine gute Partnerin bist, oder ob du dich in einer Art Dauerkritik verlierst.

Denn Klarheit heißt nicht, alles perfekt zu machen.

Klarheit heißt: **du weißt, wie du wieder zurück zu dir und deinem Business findest.**



# Deine Rückkehr zu deiner Struktur - in einfachen 3 Schritten

1

## Halte kurz inne (nicht aus Gewohnheit einfach weitermachen)

Wenn du merkst, dass du raus bist und wieder nur irgendwelche to-do's erledigst, die dich nicht erfüllen – dann sei ehrlich zu dir. Kein Drama. Kein Druck. Nur Stopp.

Frag dich:

**“Was brauche ich JETZT wirklich?”**  
Energie, Ruhe, Fokus, Entlastung?

2

## Wähle einen Mini-Impuls für den heutigen Tag

Statt alles wieder aufzubauen, reicht ein klarer Mini-Schritt, der dich wieder in Verbindung und die richtige Richtung bringt:

- Schreib eine schnelle 3-Punkte-To-do für morgen
- Lies dir deinen Wochenplan nochmals durch
- Mach eine 5-Minuten-Notiz: „Was beschäftigt mich gerade?“

3

## Komme bewusst zurück – nicht aus Zwang, sondern aus deiner Entscheidung heraus

Du musst nichts „nachholen“.

Du darfst einfach **neu einsteigen**.

Denk dran: **Du führst dein Business**. Nicht andersrum.

**Klarheit zeigt sich nicht daran, wie oft du fällst – sondern wie liebevoll du zu dir zurückfindest.**

**Du brauchst keinen perfekten Neustart –  
nur den Mut, heute wieder für dich und dein Business  
loszugehen.**



*Reminder*



**EIN BEWUSSTER ATEMZUG.  
EINE KLARE ENTSCHEIDUNG.  
EIN ERSTER SCHRITT.**

# Fazit:

Du hast dich durch fünf intensive Kapitel gearbeitet –  
Schritt für Schritt.

**Du hast losgelassen, sortiert, gewählt und geplant.**

Du hast hingeschaut, wo vorher Unklarheit herrschte, hast  
du jetzt Klarheit für dich im Innen & Außen geschaffen.

Und weißt du was?

Das ist kein kleiner Schritt.

Das ist dein verdammt mutiger Weg.

Denn **Klarheit kommt** nicht vom Denken, sondern vom  
**Entscheiden.**

Nicht vom Konsumieren, sondern vom Umsetzen.  
Nicht von außen – **sondern aus dir heraus.**

👉 Du hast dir selbst gezeigt, dass du bereit bist.  
Bereit für ein Business, das nicht nur funktioniert – sondern  
sich auch nach dir anfühlt.

**Bereit für Fokus. Für Struktur. Für echte Veränderung.**  
Das hier ist kein fertiger Plan – sondern erst dein Anfang.  
**Und du bist ihn gegangen.**

***Bleib dran. Bleib bei dir.***

Denn Klarheit ist keine Eintagsfliege – sie ist ein Prozess,  
der dich zu deinem gewünschten Ziel trägt.

# BONUS - KAPITEL

## Bonus Kapitel

Der Kompass zeigt dir: Du weißt schon viel mehr, als du gerade glaubst.

### KLARHEIT AUF EINEN BLICK - DEIN BUSINESS-KOMPASS

Manchmal brauchst du keine neuen To-dos – sondern einfach eine klare Sicht.

Genau dafür ist dieser Kompass da.

Er hilft dir, die wichtigsten Eckpfeiler deines Business auf einer Seite sichtbar zu machen – als Reminder, als Entscheidungshilfe, als Leitstern. Nutze ihn, wenn du spürst, dass du dich im Alltag verlierst. Oder wenn du wieder Verbundenheit mit deinem Warum brauchst.

*Starte hier*



# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 1. Meine Vision – Wofür stehe ich morgens auf?

Was bedeutet mein Business für mich – jenseits von Umsatz oder To-dos?

---

---

---

---

---

---

Was will ich wirklich verändern oder bewegen – in der Welt, für andere, für mich?

---

---

---

---

---

---

Wie sieht mein ideales, perfektes Business aus, wenn wirklich alles möglich wäre?

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 1. *Meine Vision – Wofür stehe ich morgens auf?*

Was motiviert mich, dranzubleiben – auch an den Tagen, an denen mir alles schwerfällt?

---

---

---

---

---

---

👉 ICH FASSE MEINE VISION IN EINEM SATZ ZUSAMMEN:

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## *2. Meine Werte – Was ist mein innerer Kompass?*

Welche Werte sind für mich im Leben und im Business unverhandelbar?

---

---

---

---

---

---

Was verletzt mich, wenn ich es in anderen Businesses beobachte – und was inspiriert mich?

---

---

---

---

---

---

Wie möchte ich mich fühlen, wenn ich mit meinen Dreamclients arbeite?

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 2. Meine Werte – Was ist mein innerer Kompass?

Was bedeutet für mich ein erfülltes Business zu haben– in drei Worten?

---

---

---

---

---

👉 MEINE WICHTIGSTEN 3–5 BUSINESS-WERTE:

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 3. *Mein\*e Zielkund\*in – Für wen möchte ich wirklich da sein?*

Mit wem arbeite ich am liebsten und warum – sei dabei ganz ehrlich!

---

---

---

---

---

---

Welche Herausforderungen meiner Dreamclients berühren mich wirklich?

---

---

---

---

---

---

Wobei kann ich meine\*n Kund\*in am besten unterstützen?

---

---

---

---

---

---



# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 3. *Mein\*e Zielkund\*in – Für wen möchte ich wirklich da sein?*

Wie soll mein\*e Kund\*in sich fühlen, nach unserer Zusammenarbeit?

---

---

---

---

---

---

### 👉 **SO SIEHT MEIN\*E WUNSCHKUND\*IN AUS:**

(Und dabei geht es nicht ums aussehen - sondern welche Werte verkörpert sie, wie soll die Zusammenarbeit ablaufen)

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## **4. Meine Lieblingsangebote – Was macht mein Business leicht & wirkungsvoll?**

**Welche meiner Angebote liebe ich wirklich – weil sie mir und meinen Kund\*innen guttun und diese brauchen um in ihrem Business voran kommen?**

---

---

---

---

---

---

**Wo sehe ich echte Veränderung bei den Menschen, mit denen ich arbeite?**

---

---

---

---

---

---

**Welche Formate machen mir Freude UND bringen Ergebnisse?**

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 4. *Meine Lieblingsangebote – Was macht mein Business leicht & wirkungsvoll?*

Wenn ich nur zwei Angebote behalten dürfte – welche wären das?

---

---

---

---

---

---

## 👉 MEINE TOP-ANGEBOTE UND WARUM:

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 5. Meine Wochenstruktur – Was tut mir wirklich gut?

Wie sieht meine Woche gerade wirklich aus – ehrlich und ohne Filter?

---

---

---

---

---

---

Wo bzw. bei welchem Thema entsteht für mich Stress, Leerlauf oder Überforderung?

---

---

---

---

---

---

Wie möchte ich meine Woche gestalten – realistisch, aber stimmig?

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 5. Meine Wochenstruktur – Was tut mir wirklich gut?

Was brauche ich, um mit mehr Fokus und Energie durch meine Woche zu gehen?

---

---

---

---

---

---

## 👉 ICH VERGLEICHE MEINE IST- UND WUNSCH-WOCHE:

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 6. *Mein aktueller Fokus – Was hat jetzt Priorität?*

Was ist mein Ziel für die nächsten 90 Tage – klar und erreichbar?

---

---

---

---

---

---

Warum ist dieses Ziel jetzt für mich so wichtig?

---

---

---

---

---

---

Welche ersten Schritte bringen mich dahin?

---

---

---

---

---

---

# KLARHEITS-KOMPASS – REFLEXIONSFRAGEN ZUM AUSFÜLLEN

## 6. *Mein aktueller Fokus – Was hat jetzt Priorität?*

Was darf in dieser Zeit bewusst weniger werden, damit mein Ziel Raum bekommt?

---

---

---

---

---

## 👉 MEIN FOKUS-ZIEL + 3 KONKRETE SCHRITTE:

---

---

---

---

---

# Feier dich!

**Du hast dir Zeit für dich und dein Business  
genommen!**

**Und genau das ist das was zählt.**

**Nicht alles von gleich machen zu wollen, sondern sich intensiv damit  
beschäftigen.**

**Ich habe dir in diesem Workbook verschiedene Methoden gezeigt, wie du  
Klarheit, Struktur & Fokus in dein Leben und dein Business bekommst. Nutze  
die beste Methode für dich und du wirst sehen, dein Business wird sich wieder  
nach dir anfühlen**





# Fazit:

**Du bist losgegangen – und genau das zählt.**

Du hast dir Raum genommen. Für dich. Für dein Business.  
Du hast hingeschaut, sortiert, hinterfragt. Und erkannt, dass  
nicht alles bleiben muss, nur weil es einmal wichtig war.

Mit diesem Workbook hast du dir den ersten Schritt zurück zu  
mehr Klarheit, Struktur & Fokus geschenkt.  
Kein Druck, kein Perfektionismus – sondern echte, ehrliche  
Reflexion.

Vielleicht ist noch nicht alles perfekt sortiert. Vielleicht fühlst  
du dich an manchen Stellen noch unsicher.

Aber weißt du was? Das ist völlig okay.

Denn: **Klarheit ist kein Ziel – sondern eine Entscheidung**, die  
du immer wieder neu für dich treffen darfst.

Was du jetzt schon geschafft hast:

- ☞ Du hast Ballast erkannt – und begonnen, ihn loszulassen.
- ☞ Du hast Raum geschaffen – für das, was dir wirklich wichtig  
ist.
- ☞ Du hast dich bewusst entschieden – für deinen Weg, dein  
Tempo, dein Business.

Und du darfst stolz auf dich sein. Denn der schwerste Schritt ist  
oft der erste. Und den hast du gemacht.

Bleib in Bewegung. Nicht aus Druck – sondern aus Vertrauen.  
Weil du dich jetzt wieder erinnern kannst, warum du  
losgegangen bist.

Weil du wieder weißt, was zählt.

Und weil du spürst, dass du das nicht allein schaffen musst.

Was du heute Gefühlst, ist das, was du dir verdient hast. Und das ist ein guter Anfang.

# Fazit:

Bleib in Bewegung. Nicht weil es irgendjemand von dir verlangt– sondern aus Vertrauen in dich.

Weil du dich jetzt wieder erinnern kannst, warum du losgegangen bist.

Weil du wieder weißt, was zählt.

Und weil du spürst, dass du das nicht allein schaffen musst.

Wenn du das Gefühl hast, du möchtest tiefer einsteigen – dann bin ich da.

Nicht mit einem vorgefertigten Plan. Sondern mit Fragen, Struktur und echter Unterstützung, die zu dir passt.

Jetzt liegt's an dir:

Was willst du aus diesem neuen Gefühl machen?  
Was ist dein nächster Schritt?

♥ Ich bin bereit, wenn du es bist.

Melde dich gerne bei mir. Ich freue mich

**[hallo@saskiaschiller.de](mailto:hallo@saskiaschiller.de)**



# DANKE, DASS DU DIR DIESEN RAUM GENOMMEN HAST.

Und vor allem: Danke, dass du ihn mit dir selbst gefüllt hast.  
Du hast dieses 0 € Produkt nicht einfach nur durchgeblättert –  
du hast es für dich genutzt.

Und damit den ersten echten Schritt gemacht:  
zurück zu mehr Klarheit, Struktur und Fokus in deinem Business.

Du weißt jetzt:

- ✓ Wo du gerade stehst – und was dich noch blockiert.
- ✓ Wie du inneren und äußeren Ballast erkennst – und loslässt.
- ✓ Welche Ziele dich wirklich tragen – und wie du sie mit Struktur erreichst.
- ✓ Wie Routinen dir Halt geben – ohne dich einzuengen.
- ✓ Und was dir hilft, auch in turbulenten Phasen bei dir zu bleiben.

Damit hast du nicht nur Ordnung in deine Gedanken gebracht –  
sondern auch neue Energie und Klarheit für deinen Weg.

**Das ist kein kleiner Schritt.**

**Das ist dein Wendepunkt.**

*Saskia Schiller*

**LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN**



[hallo@saskiaschiller.de](mailto:hallo@saskiaschiller.de)



[saskiaschiller.de](https://www.saskiaschiller.de)

# Copyright

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

© Saskia Schiller - Businessmentorin für Klarheit & Struktur 2025.

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses 0 € Produkts – inklusive Texte, Grafiken und Strukturen – dürfen weder vervielfältigt, verbreitet, öffentlich zugänglich gemacht noch in irgendeiner Form (auch nicht auszugsweise) an Dritte weitergegeben werden.

Eine Weitergabe oder kommerzielle Nutzung – auch im eigenen Namen oder leicht verändert – ist nicht gestattet und bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung durch die Urheberin.

Zu widerhandlungen werden rechtlich verfolgt.

*Saskia Schiller*