

FOKUS STATT OVERTHINKING

DU WEISST GENAU, WAS PRIORITÄT
HAT & WAS DU STREICHST,
DELEGIERST ODER VERSCHIEBST.

Deine Route in diesem Training

- Mehr Impact
- Die Kosten des Ballasts
- Stop & Go
- Overthinking stoppen
- Was willst DU wirklich?

Mehr Impact

- Fokusfilter anwenden:

Was bringt wirklich Wirkung?

- Prüfe jede Aktivität nach Umsatzwirkung.
- Prüfe jede Aktivität nach Energie
- Prüfe jede Aktivität nach strategischer Relevanz

.

Die Kosten des Ballasts

- **Analyse der Opportunitätskosten:** Was kostet dich jedes Ja an Fokus, Umsatz, Energie?
 - **Prüfe jede Aktivität auf drei Ebenen:**
 - *Zeit* → Wie viele Stunden gehen jede Woche/Monat dafür drauf?
 - *Energie* → Wie fühlst du dich nach dieser Aktivität: Gib sie dir Energie oder kostet sie dich Energie?
 - *Fokus* → Hält es dich auf Kurs oder lenkt es ab?
- „Weglassen“ ist kein Verlust, sondern ein Gewinn.

Stop & Go

- Stop & Go-Listen statt endlose To-do-Listen
- „Stop-Liste“: klare Verbote (z. B. keine neuen Social-Kanäle, kein Arbeiten am Wochenende).
- „Go-Liste“: wenige Fokusthemen für die nächsten 6–12 Wochen.
- Optional: „Später-Liste“ für Ideen ohne Deadline.

Overthinking stoppen

1. Erkennen – Frühwarnsignale

- Du kreist länger als 15 Min. um dieselbe Frage
- Immer neue Listen, aber keine Entscheidung
- Du suchst nach der „perfekten“ Lösung

2. Sofortmaßnahmen – wenn du es merkst

- Time-Boxing
- 3-Filter-Frage
- Später-Liste: Idee notieren, vertagen – Kopf frei

3. Langfristig – Overthinking-Rituale

- Entscheidungsroutine: Good enough & starten
- CEO-Check-in
- AI-/Sparrings-Partner nutzen

Was willst DU wirklich?

- Entscheidungen treffen ohne schlechtes Gewissen
- Definiere eigene Kriterien (z. B. nur Projekte, die Leichtigkeit UND Umsatz bringen).
- Zukunfts-Fokus: Entscheidungen nicht nur nach Jetzt, sondern nach "passt das zu meiner Vision?"
- Introvertierten-Fokus: Welche Aktivitäten kosten dich (zu) viel Energie (ständige Calls, Lives) vs. welche stärken dich (Deep Work, Schreiben)?

Action Step

Entscheide mit der Simone AI,
was Priorität hat, was du
anpassen und was du streichen
wirst.