



SCALE CODE #1 | BUSINESS DETOX

# 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.

