



SCALE CODE #1 | BUSINESS DETOX

WO STEHST DU WIRKLICH?

DU HAST EIN KLARES BILD, WIE VIEL
ENERGIE & KAPAZITÄT DU HAST
OHNE DICH ZU ÜBERFORDERN
ODER ZU UNTERSCHÄTZEN.

Deine Route in diesem Training

- Status Quo
- Energie-Check
- Deine Kapazität
- Business-Identität neu kalibrieren



Status Quo

- Welche Angebote, Projekte, Aufgaben & Routinen füllen aktuell deinen Tag? Liste *alles* auf, auch Kleinigkeiten (z. B. Community-Management, E-Mails).
→ Brain Dump
- Erkenne unsichtbare „Zeitfresser“
- Welche Gewohnheiten sind unbewusst reingerutscht, die dich heute limitieren?
- Handelst du als UnternehmerIn oder als Coach?
- Unterscheide „echte Arbeit“ vs. „gefühlte Arbeit“
→ **Business** \neq **Busyness**



Energie-Check

- Was gibt dir Energie – was saugt sie dir ab?
- Mach eine Energiekurve pro Wochentag.
- Beobachte:
 - Mit welchen Kunden/Projekten fühlst du dich inspiriert?
 - Wann bist du im Flow?
- Was machst du nur aus Pflicht oder Angst, sonst etwas zu verpassen?
- Welche Aufgaben schiebst du regelmäßig auf?



Deine Kapazität

- Reicht deine verfügbare Kapazität für das, was du gerade vorhast?
- Berechne: real verfügbare Stunden/Woche vs. geplante Projekte.
- Prüfe Energie-Level, nicht nur Zeit
→ „habe ich dafür Raum im Kopf?“
- Identifiziere „Überlastung durch parallele Fokusse“



Business-Identität neu kalibrieren

- Welche UnternehmerInnen-Identität willst du jetzt leben?
- Deine Strukturen folgen deiner Identität – nicht umgekehrt.
- Welche Rolle brauchst du, um deine Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen?
- Leitfrage: „Welche Identität darf ich annehmen, damit mein Business zu mir passt – statt dass ich mich an mein Business anpassen muss?“



Action Step

Werde dir über deinen tatsächlichen Status Quo bewusst. Finde gemeinsam mit der Simone AI deine Blindspots und entwickelt deine neue UnternehmerInnen-Identität.

