

CHECKLISTE FÜR SOLOPRENEURE: ENERGIE-LECKS AUFSPÜREN UND BESEITIGEN

Nutzen Sie diese Checkliste mindestens 1 x im Monat, besser sogar wöchentlich oder täglich. Sie ermöglicht Ihnen, Energielecks schnell zu erkennen und zu beseitigen. Kreuzen Sie einfach die Punkte an, die für Sie relevant sind, und machen dann am Schluss die Auswertung.

Ihr Gewinn: Mehr Lebensqualität und mehr Erfolg im Business. Denn für Ihren nachhaltigen Erfolg als Solopreneur spielt Ihr Energiezustand eine entscheidende Rolle.

Technischer Hinweis:

Ich empfehle, das Dokument auszudrucken. Wenn Sie es am Bildschirm ausfüllen wollen, bitte nach dem Herunterladen erst speichern, dann ausfüllen, dann noch einmal speichern. Nutzen Sie am besten den Acrobat Reader in neuester Version.

I. Ihre körperliche Verfassung

Medizinische Probleme? Wann war Ihr letzter Check beim Doc?

Sorgen Sie gut genug für Ihren Körper (Ernährung, Fitness, Ruhezeiten und Schlaf)?

Achten Sie im Laufe des Tages auf die Signale Ihres Körpers?

II. Ihre mentale und emotionale Verfassung

Worum kreisen Ihre dominanten Gedanken (Aufbauendes oder Energiezehrendes)?

Nutzen Sie belastende Gedanken und Gefühle als Signale für Veränderung?

Wie schnell verwandeln Sie Probleme in Projekte?

III. Ihre Umgebung

Was in Ihrer Umgebung entzieht Ihnen Energie (Unordnung, Unerledigtes etc.)?

Welche Rolle für Ihre Energie spielen Ihre technischen Tools (Geräte, Software)?

Welche Rolle für Ihre Energie spielen die Menschen in Ihrer Umgebung?

IV. Ihre Positionierung & Ihr Geschäftsmodell

Fühlen Sie sich mit Ihrer Positionierung unwohl oder unsicher?

Haben Sie zu viele Kunden, die nicht wirklich zu Ihnen passen?

Verzetteln Sie sich in Ihrem Geschäftsmodell?

V. Ihr Marketing

Betreiben Sie ein Marketing, das nicht richtig zu Ihnen passt (Formate, Kanäle, Stil)?

Tanzen Sie auf zu vielen Hochzeiten ohne ein funktionierendes Gesamtkonzept?

Stehen Aufwand für kostenlose Leistungen und Kundengewinnung daraus im Missverhältnis?

VI. Ihr Arbeitsstil/Ihre Produktivität

Wie gut funktioniert Ihre Tages- und Wochenstruktur?

Was ist Ihre Schwachstelle: Anfangen? Dranbeiben? Zu viele Baustellen?

Fehlen Systeme und Workflows für wiederkehrende Prozesse?

VII. Persönliches & Privates

Gibt es private Belastungen (z.B. pflegebedürftige Eltern)?

Vermischen sich Berufliches und Privates zu sehr? Gibt es zu wenig echte freie Zeiten?

Haben Sie zu wenig verlockende Ziele für Ihre freie Zeit?

Was sind Ihre drei wichtigsten Energielecks und wie wollen Sie sie beheben?

Über Monika Birkner

Ich unterstütze Solopreneure, die etwas bewegen und bewirken wollen, mehr Impact, mehr wirtschaftlichen Erfolg und mehr persönliche Erfüllung zu erlangen, und ein skalierbares und letztlich verkaufbares Business zu schaffen. Wenn Sie Ihre Energie-Lecks beseitigen wollen, können diese Angebote Sie unterstützen:

- Mein Business Rebirth-Programm:
<https://monikabirkner.mykajabi.com/>
- Mein Programm „Positionierung & Transformation“:
<https://monikabirknerfreedombusiness.de/positionierung-und-transformation/>
- 1:1-Sparringspartnerschaft:
<https://monikabirknerfreedombusiness.de/strategiepartnerschaft/>

Um auf dem Laufenden gehalten zu werden, abonnieren Sie am besten meinen Newsletter:

<https://monikabirknerfreedombusiness.de/newsletter>