

Die 10 ultimativen Productivity Hacks für Frauen, die Karriere machen.

So lenkst du, als erfolgreiche Karrierefrau, deine Gedanken weg von Selbstzweifeln und der Frage ob du gut genug bist, hin zu vollem Fokus auf dich und deine nächsten Karrieresteps. Außerdem machst du mehr Platz im Kalender, damit mehr Zeit bleibt für das was wirklich zählt, nämlich DU selbst!

Kennst du das?

Nach außen hast du alles erreicht.

Titel, Status, Verantwortung, gutes Gehalt - alles was zum Bild "Erfolg" dazugehört.

Aber in deinen Kopf laufen Zweifel, die Frage "Bin ich genug?" und "Ist das jetzt alles im Leben?" in Dauerschleife. Abends kommst du nach Hause von der Arbeit und bist völlig erledigt. Die Gedanken in deinem Kopf streßen dich, ebenso wie die stetig wachsende To-Do Liste. Aufgaben kommen immer wieder, das muss doch anders gehen oder?

Kommen dir diese Gedanken bekannt vor?



"Ah war ich heute in dem Meeting zu forsich? Hätte ich das anders sagen sollen? Ich bin schon so müde aber ich kann nicht schlafen, weil die Gedanken im Kopf nicht aufhören. Morgen muss ich noch das eine Mail schreiben - das darf ich nicht vergessen"



"Reicht meine Leistung eh aus? Sollt ich nicht mehr geben? Mögen mich meine Kollegen überhaupt? Rede ich zuviel? Ok morgen rede ich mal weniger, nicht das sie genervt von mir sind"



"Nur noch schnell die Mail abschicken. Kann ich das so schreiben? Ist das unhöflich? Wäre LG besser als Liebe Grüße?"

5 kleine Aufgaben und der Tag ist vorbei, oder?



Du hast Aufgaben am Tisch die irgendwie immer wieder kommen. und jedes mal nerven sie dich. Warum kann man das nicht irgendwie automatisieren?



Endlich findest du Zeit die eine Aufgabe zu machen, aber Calls, Mails & andere Zwischenfälle halten dich immer wieder davon ab. Also startest du zum 10ten mal und stellst es wieder nicht fertig.



Du weist dass du delegieren könntest, aber du machst es lieber selbst. Weil geht schneller & einfacher. Aber innerlich nervt es dich, weil warum muss ich alles machen??

Ja, ich habe einfach zu wenig Zeit.

Nein, hast du nicht!

Du hast 24h am Tag in denen du alles gibst. Du bist zuverlässig. Du lieferst immer ab wenn es darauf ankommt, aber es macht dich leer. Du magst deinen Job sehr, aber mehr vom Leben wär auch schön.

Alles dreht sich um den Job, das Leben wird darumherum gebaut. Und du weisst das, irgendwie ist es auch ok. Aber es stört dich auch immer öfter.

Du willst die starke selbstbewusste Frau sein. Die Karriere macht und nebenher ihr Leben unter Kontrolle hat.

Aktuell fühlt es sich aber nicht so an. Irgendwie hast du nix unter Kontrolle. Die Wohnung gehört geputzt, Einkaufen musst du heute auch noch. Die Sprachnachricht von der Freundin ist seit Wochen unbeantwortet. Du hast ein schlechtes Gewissen, denkst immer mal wieder daran, aber antwortest trotzdem nie. Jetzt hab ich keine Lust - mach ich morgen.

Und das Schlimmste: du willst einfach mal wieder so richtig Spaß haben, innerlich erfüllt und glücklich sein und einfach das geile Leben leben, was ja scheinbar alle anderen auch schaffen. Aber wie? Und vorallen wann? Die Arbeit erledigt sich ja nicht von selbst, irgendwer muss es ja auch machen, und das bist doch du oder?

Aus morgen wird übermorgen.

Aus übermorgen wird nie.

Ich kenne genau dieses Gefühl!

Denn ich war jahrelang diese Frau

Nach außen alles top. Gehalt, Titel, Verantwortung & ein großes Team - genau das was ich immer wollte.

Aber wirklich nach Erfüllung hat es sich nicht angefühlt. Im Gegenteil, ich war im Dauerstreß. Abliefern. Immer erreichbar sein. Mehr geben. Die Extrameile gehen.

All das habe ich gemacht, weil ich dachte, dass ist Erfolg.

Hey, ich bin Sarah

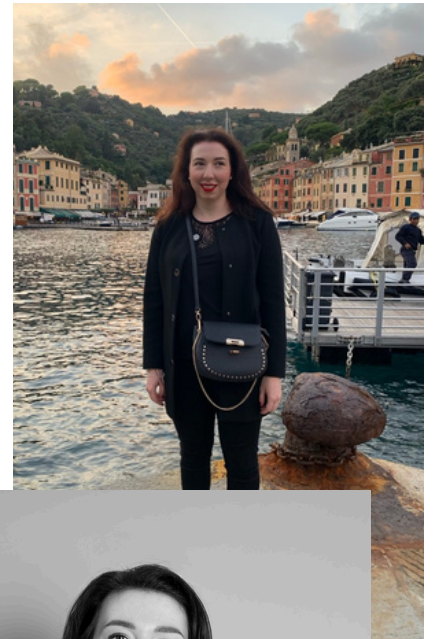
Ich habe mich die letzten 9 Jahre vom Junior zur Prokuristin hochgearbeitet. Mein Job war mein Leben und alles andere, wurde um den Job herumgebaut.

"So muss das sein, wenn man erfolgreich sein will", waren meine Gedanken, bis ich gemerkt habe: man kann erfolgreich sein und ein Leben haben.

Nicht die Arbeit selbst hat mich die meiste Zeit und Energie gekostet, sondern die Gedanken davor, währenddessen und danach: "Bin ich gut genug?", "Was denken die anderen von mir?",

Erst durch meine Ausbildung zur Mentaltrainerin habe ich verstanden: wir können steuern wo unsere Energie hinfließt und wie viel mehr vom Leben bleibt, wenn man seine Gedanken im Griff hat.

Was blieb: mehr Platz im Kopf und Kalender. Genau das wünsch ich mir für alle, die ambitioniert sind, was bewegen wollen und trotzdem nicht auf ihr Leben verzichten wollen.



@sarahoberlerchner

du kannst **ALLES**
erreichen, was du willst.
wenn du dir **NICHT**
SELBST im Weg stehst.

Aber warum jetzt dieser Guide?

Ganz ehrlich? Ich dachte jahrelang, die Lösung meiner Probleme muss irgendein super fancy, rocket-science-mäßiges Verfahren sein oder der Stress vergeht einfach von selbst. Bis ich verstanden hab: Stress verändert sich nicht, wenn du dich nicht änderst.

Deshalb hab ich auf den nächsten Seiten alle meine Tipps und Tricks für dich zusammengefasst:

5 Impulse

die dir helfen, die Gedanken im Kopf zu sortieren und loszulassen.

5 Tools

die dir helfen, strukturierter und schneller zu arbeiten.

Viel im Kopf zu haben ist oft nicht das Problem aber von einer Sache zur nächsten zu springen, ist es meistens. Bei jedem Tool steht oben, wann es greift. Lies durch und schau, wo du dich wiederfindest, und fang mit dem an, was dir am vertrautesten vorkommt.

Mach es so, wie es sich für dich am besten anfühlt. Wenn dir Schreiben hilft, schreib. Wenn dir Reden hilft, rede. Es gibt keinen Fahrplan für alle, wichtig ist nur, dass du deinen findest.

Und noch was, bevor's losgeht: was hier kommt, wirkt im Moment. Ob es auch bleibt, ist nochmal eine andere Geschichte aber dazu mehr am Schluss.

01

Die 4 Fragen Bremse

Wenn sich ein Gedanke in deinem Kopf immer und immer wieder dreht, frag dich:

- Was genau ist gerade **WIRKLICH** mein Problem?
- Was kann ich **JETZT** ändern?
- Was passiert wenn ich es jetzt einfach **LOSLASSE**?
- Und stört es wirklich **MICH** oder trifft es mehr mein **EGO**?

*Tipp: Schreib dir diese 4 Fragen auf, am Handy oder am Schreibtisch.
Dann hast du sie sofort parat wenn du sie brauchst.*

02

Der Gedanken-Parkplatz

Parke die Gedanken, die dich nicht weiterbringen, auf einem Parkplatz.

- Das kann sein indem du sie auf einen **Zettel schreibst** und in den **Papierkorb wirfst**.
- Indem du tief **ausatmest** und dabei den Gedanken gleich mit ausatmest.
- Kauf dir **Seifenblasen** und **puste deine Gedanken** in die Seifenblase rein.
Schau dabei zu wie sie **zerspringt**.

Was auch immer für dich passt, such dir etwas, was du loslassen kannst

*Nach Tipp #5 kommt eine Seite für dich, wo du all deine Gedanken parken kannst.
Was auch helfen kann: Sprachnachrichten, wenn du deine Gedanken loswerden willst,
schick eine Sprachnachricht an dich selbst.*

03

Realitätscheck

Sei ehrlich, wie oft hast du Gedanken in deinen Kopf die auf Basis von **DEINER Vorstellung** oder **DEINEN Erwartungen** entstehen?

Was ist wirklich ein **FAKT**, und was ist nur deine **Interpretation**?

War das Mail wirklich **angriffig**?

Oder war es einfach nur *kurz und knapp*?

Hat der Kollege im Meeting wirklich **DICH** angesprochen, oder hast du dich nur angesprochen gefühlt?

Tipp: Frag direkt nach wenn du unsicher bist. das kostet dich maximal 30 Sekunden. Stundenlanges Nachdenken kostet dich viel mehr.

04

Was würde deine Freundin sagen?

Wenn du all das, in deinem Kopf, jetzt deine **FREUNDIN** fragen würdest, was würde sie zu dir sagen?

Und wären das auch **DEINE** Worte von dir an dich selber?

Meistens sprechen wir mit Freundinnen viel **NETTER** als mit uns selbst, sehen Dinge differenzierter.

Nimm diesen **BLICK** an und verwende ihn für dich selber.

Stell dir eine Freundin konkret vor. Was würde sie in welcher Art und Weise sagen? .

05

Das rote X

Wann immer ein *Gedanke* in deinem *Kopf kreist* und gar nicht mehr aufhört, stell dir ein **ROTES X** vor.

Egal wie groß, wie es aussieht, wo es ist, einfach das erste **ROTE X** was dir *in den Kopf* kommt und stell es dir *bildlich* vor, wenn deine Gedanken mal wieder *kreisen*.

Das rote X **UNTERBRICHT** deine Gedanken.
Im Optimalfall stellst du dir **NACH** dem roten X etwas vor,
was du erreichen willst, wer du sein willst.
Wie du sein willst.

Zu Beginn erfordert diese Übung **viel Training**.

Es wird dir nicht sofort gelingen dich auf das rote X zu **fokussieren** und damit dein Kopfkino zu **unterbrechen**.

Je **ÖFTER** du es aber machst, desto **EINFACHER** wird es.

Starte mal nur mit dem roten X.
Wenn das **gut** klappt, füge den Teil danach hinzu, in dem du dir deine **Wunschvorstellung** vorstellst.

Danach leitest du deine Gedanken bewusst auf ein **anderes positives Thema**, weg vom Kopfkino.

Diese Übung erfordert Routine, versuch es immer und immer wieder und du wirst merken, es wird viel leichter deine Gedanken zu kontrollieren. Starte zuerst mal mit Teil 1 der Übung und überleg dir vorab genau, wie dein rotes X aussieht - so dass du dann nur noch daran denken musst und dir keine Gedanken machst, wie was und wo.

Dein Gedanken Parkplatz

Schreib deine Gedanken hier auf
und lass sie am Parkplatz liegen.

everybody's ***DARLING***
is everybody's ***DEPP***

@sarahoberlerchner

Ok, aber wie werde ich jetzt in der Arbeit schneller?

Um das kümmern wir uns jetzt.

Du hast nun 5 Tools kennengelernt, die dir helfen dein Kopfkino zu stoppen. Aber mehr Platz im Kopf alleine ist nicht das Ziel, du willst auch in deiner Arbeit schneller und effizienter werden um früher Feierabend machen zu können.

Auf den nächsten Seiten findest du 5 Tipps die dir helfen, fokussierter, strukturierter und schneller zu arbeiten. Setz die Tipps um, die für dich am meisten Relevanz haben und/oder sich am einfachsten in deinen Arbeitsalltag integrieren lassen.

06

Jedes “Ping” kostet dich Energie.

Du wirst durchschnittlich alle **4 Minuten** im Büro unterbrochen, benötigst aber durchschnittlich *6-7 Minuten* um wieder in den **Fokus** zu kommen.

Stell daher deine **Benachrichtigungen aus!**

Keine E-Mail Vorschau, kein Pieps und Blinken im Teams, keine WhatsApp Business Notifications am Handy. Du kannst dir dazu einen Work-Fokus am Handy einrichten oder einfach in den Einstellungen die Notifications ausschalten. Zusätzlich hilft es, alle Arbeitsapps auf einen Screen zu sortieren und dir gezielt Zeit dafür zu nehmen, die offenen Tasks abzuarbeiten.

Und keine Sorge, sollte etwas wirklich dringend sein, wird die Person dich anrufen.

07

Schütze deine Zeit!

Block dir **fixe Zeiten** im Kalender.

Aber mach die Blocker **realistisch**. Überleg dir genau, welche Aufgaben du gruppieren kannst und was du wirklich in der Zeit schaffst.

Und plan dir Pausen ein.

In den Blockern arbeitest du zB. alle Mails ab, alle offenen Anrufe,Whatsapps etc. Schau dass du das ohne Unterbrechungen schaffst.

Je nach Umfeld kannst du mal den Büroplatz wechseln für vollständige Ruhe oder es gibt Fokuszeiten, die du nutzen kannst.

08

Ist das wirklich meine Aufgabe?

Stell dir diese Frage immer mal wieder: Ist das **wirklich meine Aufgabe?**

Dabei geht es nicht darum, dass du es nicht machen möchtest sondern, dass die Person, die die Aufgaben zuteilt manchmal gar nicht genau weiß, wer was macht und das eine andere Person die passenderen **Kompetenzen** für die Aufgabe hat.

Hab also **kein schlechtes Gewissen** wenn du fragst, ob es nicht sinnvoller wäre wenn Person X die Aufgabe macht, da es in ihren Bereich fällt und sie sich damit auch besser auskennt.

Und wenn du selber **Führungskraft** bist: musst du das wirklich selber machen oder kannst du es auch delegieren?

Es geht meistens schneller wenn man es selber macht,
langfristig spart dir eine Einschulung aber Zeit.

@sarahoberlerchner

09

Du musst nicht alles selbst machen.

Hier vorne weg: stell sicher, dass dein Unternehmen **AI** erlaubt und wie es bezüglich **Daten** aussieht.

Prinzipiell hilft dir die AI aber bei deinen **Tasks**, unabhängig davon, wie viel Daten du ihr gibst.

Du kommst im Excel nicht weiter? Frag AI um die **richtige Formel**. Die Meeting Notes überfordern dich und du hast keinen Kopf sie zu *strukturieren*, lass AI dir **helfen**. Vor dir liegt ein Gespräch auf das du dich vorbereiten willst, nutze AI als **Sparring Partner**. Aufgaben kommen immer wieder, lass dir eine **Automatisierung** bauen die du immer wieder verwenden kannst.

10

3 Tasks reichen, der Rest ist Zugabe.

Je nachdem wie viele Aufgaben du hast, wird es nicht möglich sein alles an einem Tag/in der Woche zu schaffen.

Also **priorisiere!**

Was **muss** fertig werden?

Wer braucht die Informationen **wann**? Was kannst du aktuell noch **schieben**, da dir noch Infos fehlen? So bekommst du eine Übersicht was die Woche **wirklich wichtig** ist und kannst dementsprechend, auch mit Hilfe der **Blockzeiten**, die Aufgaben abarbeiten.

Und jetzt?

Wie dein Weg weitergeht ..

Du hast nun erste Impulse bekommen, wie du zukünftig das Kopfkino stoppen kannst und wieder mehr Fokus, auf das tatsächliche Abarbeiten deiner Aufgaben legen kannst.

.. wenn du beim Lesen mehr als einmal das Gefühl hattest:

“Ja genau, das bin ich”

dann ist das kein Zufall

Jetzt geht es darum, die Impulse und Tools wirklich in deinen Alltag zu integrieren und zu festigen, so das die Gedanken und Tasks dich nicht mehr aus der Ruhe bringen, du vollen Fokus auf deine Karriere bekommst und du dir bewusst bist, wie stark du wirklich bist und wie weit du es im Job bringen wirst.

Wenn du dich jetzt fragst **“ja, aber wie integriere ich das in den Alltag und wie schaff ich es, dass das Kopfkino einfach weniger wird?”** dann buch dir ein kostenloses **Erstgespräch** mit mir und wir besprechen, woher die Gedanken wirklich kommen, wie du sie nachhaltig verändern kannst und du wie du endlich auch im Außen zu der Version wirst, die du innerlich schon lange bist.

Die Karrierefrau, die stark, selbstbewusst und voller Feuer ist und das endlich auch fühlt und ausstrahlt.



hallo@sarahoberlerchner.com



www.sarahoberlerchner.com



[sarahoberlerchner](https://www.instagram.com/sarahoberlerchner)



www.linkedin.com/in/sarahoberlerchner

@sarahoberlerchner