

## Modul 7

### Meine Tagesstruktur

#### Ziel

1. Du machst Dir klar, welche Tätigkeiten außer coachen noch in einer „Unternehmerwoche“ erledigt werden müssen.
2. Anhand einer Beispieltagesstruktur siehst Du, wie ein möglicher Tages- und Wochenplan aussehen kann. Außerdem erstellst Du Deinen persönlichen Wochenplan als Idee und schaust, wie Du damit klar kommst.
3. Du lernst, wie Du Dich selbst motivierst und Du Deine „mentale Unternehmerstrategie“ konsequent aufbaust.

#### Meine Tagesstruktur

Was macht ein Coach eigentlich den lieben langen Tag? Na, coachen natürlich! ;-) Wie Du bereits weißt, steht neben der eigentlichen Coachingtätigkeit noch viel viel mehr auf Deinem **Stundenplan!** Sinnvoll ist es, dass Du Dir eine gewisse Struktur zulegst, die Dir hilft, effektiv zu sein und trotzdem Spaß zu haben. Denn ohne Freude an der Arbeit, unter Berücksichtigung Deiner ganz persönlichen „Taktung“ (damit meinen wir das Verhältnis zu Routineaufgaben und „Highlights“) geht Dein Tag rum wie nichts und Du hast am Ende das Gefühl, nicht wirklich was geschafft zu haben.

„Struktur ist langweilig und nur was für Spießer...“

„Das Genie beherrscht das Chaos...“ -

Kennst Du solche Sprüche auch? Wenn Du **Unternehmer** sein willst, wirst Du lernen, dass ein **strukturierter Tagesablauf** Spaß machen kann, Sicherheit bietet und auch Platz für Spontaneität lässt. Und eine Tagesstruktur hilft Dir, am Ende des Tages zu sagen: Jawoll, ich habe einiges geschafft! In diesem Modul 7 zeigen wir Dir, wie Du es erreichen kannst.

## Tätigkeitensammlung

Hier trägst Du erst einmal alle Tätigkeiten zusammen, die für Deinen strukturierten Tagesablauf wichtig sind. Je nachdem, ob Du beispielsweise als Personal- oder Businesscoach arbeitest, kann Dein Wochenplan unterschiedlich aussehen. Als Personalcoach arbeitest Du möglicherweise eher regional. Dementsprechend wirst Du Dich in der Akquise wahrscheinlich auch eher auf eine „ortsansässige Zielgruppe“ konzentrieren. Als Businesscoach trittst Du in der Regel an Unternehmen heran. Bereits aus dieser Unterscheidung wird Dein Wochenplan mit unterschiedlichen Tätigkeiten gefüllt sein. Aber auch Routinetätigkeiten gehören dazu. Lasse Dich überraschen, was dir in diesem Punkt alles einfällt.

## Dein Plan

Ein Beispielplan zeigt Dir, wie man seinen Tag und die Woche angehen kann. Viel wichtiger ist aber, dass Du Deinen Eigenen erstellst. Im Kapitel bekommst Du dazu Anregungen und auch eine Mustervorlage.

## Ich häng durch...aber nicht doch!

In diesem Teil zeigen wir Dir, wie Du Deine Motivation und somit Deine „**innere Strategie**“ aufbauen kannst. Denn ohne die Energie das Notwendige zu tun, nutzt auch der beste und ausgefeilteste Plan nichts. In diesem Kapitel erfährst Du auch, dass sich Motivation gezielt aufbauen lässt. Ich gebe Dir einen Einblick in meine Motivationsstrategie, die mir beim Aufbau meiner Selbstständigkeit viel geholfen hat.