

DEN PREIS FÜR DEINEN ERFOLG BESTIMMST DU

Einigen gelingt es mit Leichtigkeit, ihr Unternehmen voranzubringen, andere zerbrechen fast unter dem Druck der Selbständigkeit. Business-Mentorin Kirsten Reimer fragte bei erfolgreichen Unternehmerinnen und solchen, deren Geschäft eher etwas vor sich hindümpelt, nach und kam zu erstaunlichen Ergebnissen.



EINES KANN ICH VORWEGNEHMEN:

Erfolg heißt mit Vornamen Klarheit und mit Nachnamen Fokus. Denn wer sich darüber im Klaren ist, wer er ist, für welche Werte er steht, was in welcher Reihenfolge zu tun ist und seine Ziele im Fokus behält, kann mit Leichtigkeit erfolgreich sein.

Über sechs Monate führte ich zahlreiche Interviews mit erfolgreichen Einzelunternehmerinnen sowie meinen Mentees, deren Umsatz auf Ebbe und sie selbst in Richtung Burn-out zusteueren. Dabei stellte sich Folgendes heraus:

Ausschlaggebend ist ein starkes Mindset, mit dem Businessfrauen energiegeladen, fokussiert und gut gelaunt ihre Kunden begeistern und Umsätze generieren.

Der Preis, den sie dafür zahlen, ist es, schlechte Gewohnheiten oder negative Gedanken abzulegen und diese in konstruktive Verhaltensweisen zu wandeln.

**ERFOLG HEISST MIT
VORNAMEN KLARHEIT
UND MIT
NACHNAMEN FOKUS**

Willst du mit mehr Fokus, guter Laune und voller Power jetzt so richtig durchstarten und voll aufs Business-Gas treten? Dann hol dir meine **12 Energybooster** als Geschenk zum Download auf der Webseite www.kirstenreimer.de und reserviere dir dort auch gleich deinen kostenfreien Energy-Consulting-Call.

ERFOLGSBREMSEN, DIE WIR VERMEIDEN SOLLTEN

Hier sind fünf zentrale Eigenschaften, die starke und erfolgreiche Unternehmerinnen abgelegt haben:

BEWEGUNGSMANGEL:

Unternehmerinnen brauchen ein hohes Maß an Vitalität, Tempo und Leistungsstärke, um den Erfolgsmarathon bestehen zu können.

Bewegung hält fit und gesund. Sie fördert unser Immunsystem, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und ist die einzige Methode, unsere Stresshormone im Körper abzubauen.

SCHLECHTE ESSGEWOHNHEITEN:

Iss bewusst und gesund! Wer sein Business mit vollen PS auf die Straße bringen will, sollte den richtigen Kraftstoff tanken. Sage Fehlernährung, denaturierter Nahrung und schlechten Essgewohnheiten Ade.

Eine unausgewogene Ernährung führt zu Störungen im Magen-Darm-Bereich sowie Veränderungen im Hormon- und Immunsystem, Antriebslosigkeit, Konzentrationschwäche sowie zu Erkrankungen.

Achte auf frische Ernährung. Hier gilt die Faustregel 80 % gesunde Lebensmittel und 20 % darf gesündigt werden.

JAMMERN:

Parke deine Sorgen und mache in dieser Zeit ein POWER-Nap. 10 Minuten Pausenschlaf lassen das Energielevel enorm ansteigen und erhöhen die Konzentration. Dann gehe den ersten Schritt in Richtung Lösung. Denn die Lösung interessiert das Problem nicht.

ZU VIEL EHRGEIZ:

Auf Anspannung muss auch Entspannung folgen. Finde heraus, welche Entspannungstechnik zu deiner Lebenssituation passt und integriere diese in deinen Alltag. Yoga, Qigong, Pilates, PMR (Progressive Muskelentspannung), Walking und Meditationen können helfen, schneller abzuschalten und gelassener zu werden.

EVERYBODY'S DARLING:

Erlaube dir, authentisch zu sein! Denn wer sich stets bemüht, es allen recht zu machen, verliert sich selbst. Bleib dir treu, in Beziehungen, in Partnerschaften und auch als Unternehmerin. Und es gibt noch einen wichtigen Nebeneffekt: Du wirst erkennbarer für deine Wunschkunden.

Kirsten Reimer ist die Expertin für innere Stärke und ganzheitlichen Erfolg. Mentorin für Businessfrauen, Vortragsrednerin, Motivations- und Mentaltrainerin.

Als Mentorin für Businessfrauen auf der Überholspur zeigt sie Einzelunternehmerinnen, wie sie mit ihrer Methode KIREIBO erfolgreicher, erfüllter und energiegeladener ihr Business führen können. Selbst krisenerprobt, führt sie in Veränderungssituationen zu Kraftressourcen, die Flügel verleihen. Weiter begleitet sie dabei, hinderliche Verhaltens- und Denkmuster aufzulösen. Mehr dazu auf www.kirstenreimer.de und kontakt@kirstenreimer.de