



Petra Brandes

# 5-Minuten-Ticker

Tipps, Trends, Termine  
zu  
Beratung, Coaching, Weiterbildung

Dezember 2012

## Inhalt

Thema „Zeitwohlstand“  
S. 1–2

Praxisbericht „Frisch gegründet“  
Isabelle Roman S. 3–4

Rezensionen S. 4



## Termine

Lebensbalance S. 2

Ideenparty S. 4

## Liebe Interessierte,

ungefähr alle 6 Wochen melde ich mich, um euch dann für gefühlte 5 Minuten zu einer kleinen Pause zu verführen ... In dem „5-Minuten-Ticker“ stelle ich Kurzin-  
fos, Buchhinweise, Tipps und Seminartermine vor.

Ich freue mich, wenn ihr Beiträge schickt, z.B.:

- Buchempfehlungen und -rezensionen
- Veranstaltungstipps
- Erfahrungsberichte zu Gründung und Selbstständigkeit

Über sonstige Anregungen freue ich mich natürlich auch, nehme zudem gern Menschen aus eurem Bekannten-  
kreis in den Verteiler auf.

So erreicht ihr mich:

Tel. 0251.6867464

info@triko-brandes.de

www.triko-brandes.de

Ich wünsche euch eine gute  
(Vor-)Weihnachtszeit und einen an-  
genehmen Jahreswechsel!



Weihnachtsurlaub vom 19.12. bis  
6.01.2013

\* Damit die Texte gut lesbar sind, wähle ich die „du“-Anrede und ver-  
wende die weibliche und männliche Form im Wechsel.

# Ich habe Zeitwohlstand

Wofür investieren wir unsere Zeit?

„Zeit hat man  
nicht, Zeit nimmt  
man sich.“  
Lothar Seiwert



Foto bearbeitet: Robert Becker / pixelio.de

## Was ist wirklich wichtig?

Bei einer meiner Ideenpartys nutzte eine Teilnehmerin den Begriff „Zeitwohlstand“. Mir hat der Ausdruck gut gefallen, für mich heißt er übersetzt: Ich habe genug Zeit für alles Wichtige im Leben: soziale Kontakte, Beruf und Leistung, Gesundheit und Körper, Zeit für mich, für die Familie ... Ein erster Schritt, am eigenen Zeitwohlstand zu arbeiten, ist, die wirklich wichtigen Themen und Bedürfnisse des eigenen Lebens zu identifizieren. In vielen meiner Seminare zum Thema „Lebensbalance“ mit sehr unterschiedlichen Teilnehmern (Studierende, Ingenieure, Angestellte, Selbstständige ...) höre ich ähnliche Aussagen wie: „Was ich will, weiß ich gar nicht genau“, „Mir fällt es schwer, Nein zu sagen und mich abzugrenzen“ und „Wie kann ich besser Prioritäten setzen?“. Hier beginnt die lohnende Arbeit der inneren Reflexion. Wenn ich nicht weiß, wer ich bin, was ich kann, was mich ausmacht, fällt es mir schwer, ein eigenes Profil zu entwickeln. Und dann wird auch Abgrenzung gegenüber anderen (beruflich und familiär) schwer.

## Ein wichtiges Ziel für 2013

Übung: Formuliere etwas, was du erreichen möchtest, worauf du richtig Lust hast, was dir und deiner Person entspricht. Schreib es auf, werde ganz konkret. Der Satz be-

ginnt mit: „Ein wichtiges Ziel in 2013 ist ...“

Wende dabei die SMART-Formel für Ziele an:

**Spezifisch:** Das Ziel sollte sich auf einen konkreten, klar abgrenzbaren Bereich beziehen, es sollte wichtig für dich sein.

**Messbar:** Woran merkst du, dass du dein Ziel oder Zwischenschritte erreicht hast? Notiere messbare Punkte wie „eine neue Stelle mit einem Gehalt von mind. ... €“ (Zahlen sind gut messbar) oder „Akquise für einen neuen Kunden, dafür setze ich 1x wöchentlich 3 Stunden Zeit ein“.

**Attraktiv und ausführbar:** Ein Ziel sollte attraktiv sein, es sollte dich wirklich locken und vor deinem inneren Auge sollte ein Szenario entstehen, das dich dauerhaft motiviert. Oft stecken wir uns Vernunftziele wie „Um mehr für meine Gesundheit zu tun, melde ich mich ab Januar in einem Fitnessstudio an“; für viele ist das aber eine Kopfentscheidung und siehe da – nach 8 Wochen profitiert nur noch der Fitnessstudiobesitzer von diesem Ziel, denn wir gehen einfach nicht mehr hin. Ein guter Test ist, jemandem von dem Ziel zu erzählen und um Rückmeldung zu bitten, ob sich eine gewisse Begeisterung vermittelt.

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“  
George Orwell



## Seminar zum Thema

„Lebensbalance – achtsam mit der Zeit umgehen“

31. Januar 2013

Infos bei mir anfordern oder unter [www.triko-brandes.de](http://www.triko-brandes.de) (Termine)

Was brauche ich für ein ausbalanciertes Leben? Was sind wichtige Bedürfnisse? An welchen Stellen kann ich Zeit besser einsetzen? Wie kann ich Stress und Demotivation vorbeugen?

**Realistisch:** Oft legen wir uns die Messlatte zu hoch, wir stecken Ziele zu ambitioniert und ehrgeizig. Und weil es zu viel ist, fangen wir nicht an, schieben, sind frustriert. Kleine, erreichbare Ziele sind besser geeignet, uns zu motivieren!

**Terminiert:** Ein gutes Ziel sollte einen konkreten Termin haben (nicht: bis zum Sommer, sondern: 31.07.2013) – wir machen die Umsetzung damit verbindlicher und haben gleich einen Termin, den wir uns in unseren Kalender eintragen können: 30 Minuten sind reserviert für einen „Zielecheck“.

Denn das Geheimnis sich erfüllender Ziele ist oft die Kontinuität, das „Dranbleiben“. Notizen im Kalender haben eine hervorragende Wiedervorlagefunktion, die wir dafür nutzen können!

Es lohnt sich, sich für die Zielplanung 2013 (beruflich, persönlich) ein Zeitfenster von 2 bis 3 Stunden zu reservieren und mal alles aufzuschreiben, was im nächsten Jahr wichtig ist.

Im letzten 5-Minuten-Ticker habe ich ja nach Beispielen von euch gefragt, was ihr tut, um Zeit bewusster einzusetzen. Dazu erreichte mich folgende Mail von Barbara Rößner, Gleichstellungsbeauftragte:

„Mein Tipp zur bewussten Zeitnutzung geht in die Richtung, sich Zeitreserven zu schaffen, indem ich gegen den

Trend agiere, also z.B. nicht einkaufen gehe, wenn alle unterwegs sind, sondern vielleicht erst kurz vor Ladenschluss, früher am Wochenende aufstehe als viele andere und Ruhe für Wichtiges habe, wenn möglich nicht im Hauptverkehr unterwegs sein, lieber mittwochs zum Markt als samstags. Sitzungen, die immer wieder den gleichen Kreislauf haben, gar nicht mehr zu besuchen usw.

Bewusstheit und Wahrnehmung der Gegenwart lassen sich auch ganz gut trainieren, was auch das persönliche Zeitempfinden verändert, z.B. wenn man eine kleine Kapelle aufsucht und mal eine halbe Stunde dort verweilt ohne zu sprechen. Ganz interessant, wie lang eine halbe Stunde auch sein kann ...“

Habt ihr auch einen Tipp? Mailt ihn mir!

Ansonsten viel Erfolg beim Zieleaufschreiben (und Umsetzen). Und wer sich dabei Unterstützung wünscht, ist herzlich zu meinem Seminar „Lebensbalance“ eingeladen (siehe Seminarhinweis).



*„Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme – auch gerne zum Erfahrungs- und Ideenaustausch unter Gründern!“*

# IR

Isabelle Romann

Isabelle Romann

0178/729 88 20 (mobil)

mail@isabelle-romann.de

www.isabelle-romann.de

### Zur Person und Gründungsidee

Isabelle Romann, Jahrgang 1977, freie Lektorin und Journalistin für Unternehmenskommunikation in Haltern am See

Vor dem Schritt in die Selbstständigkeit habe ich als ausgebildete Betriebswirtin, Islamwissenschaftlerin und Romanistin fast 15 Jahre Vertriebs-, Personalentwicklungs- und Projekterfahrung in einem großen deutschen Handelsunternehmen gesammelt. Entsprechend konzentriere ich mich mit meinem Text- und Kommunikationsangebot auf folgende Schwerpunkte:

- Personal- und Veränderungskommunikation
- Schulungs- und Lehrmaterialien für Fort- und Weiterbildung
- Lektorat/Textoptimierung (Werbe- und Wissenschaftslektorat)

Über die Jahre habe ich mich mit einer Fülle verschiedener Textsorten und Zielgruppen intensiv auseinandergesetzt. Mit meinem Angebot stehe ich für ganzheitliche Konzepte sowie eine zielgerichtete und zielgruppengerechte Kommunikation.

### Seit wann sind Sie selbstständig?

Ich bin seit Oktober 2012 hauptberuflich selbstständig, konnte aber davor schon seit 2010 nebenberuflich wertvolle Erfahrungen als Freiberuflerin machen.

### Warum sollte ich Ihre Dienstleistung einkaufen?

Das geschriebene Wort ist immer ein zentraler Bestandteil Ihrer Arbeit – sei es in der Wirtschaft, Kultur oder Wissenschaft. Denken Sie allein an Ihre (Geschäfts-)Korrespondenz! Doch nur bestimmte Texte und Inhalte bleiben ihren Lesern im Gedächtnis

und bewegen sie zum Handeln. Sind Ihre Schriftstücke zielgerichtet, leicht verständlich, klar strukturiert sowie fehlerfrei und treffen sie den richtigen Ton zum Anlass, überzeugen Sie Ihre Zielgruppe. Professionell gestaltete Texte werten Ihr Kerngeschäft auf und optimieren Ihren Erfolg.

Sie haben schon Texte erstellt, und Ihnen fehlt die Zeit oder der frische Blick, um Ihre Texte mit der Liebe zum Detail zu professionalisieren? Dann überlassen Sie diese Tätigkeit doch einfach der Spezialistin!

### Was war in der Gründungsphase besonders hilfreich für Sie?

Noch wichtiger als die eigentliche Gründungsphase war die Vorgründungsphase für mich, in der ich im Rahmen eines Coachings mit Petra Brandes den Wunsch nach einer beruflichen Neuorientierung überhaupt erst als solchen realisiert und dann konkretisiert habe. Anschließend war das Zusammenkommen mit einem anderen als dem gewohnten beruflichen Umfeld (z.B. mit anderen Gründern) entscheidend für neue Impulse und die eigene Identifikation mit der beruflichen Neuausrichtung.

Finanziell haben mich die Bewilligung des Gründungszuschusses der Agentur für Arbeit sowie ein bestehendes Netzwerk, aus dem ich Auftraggeber gewinnen konnte, in eine gute Startposition gebracht.

**Was sind Ihre Erfolgstipps für (angehende) Gründer/-innen?**

Nutzen Sie die vielfältigen, überwiegend kostenlosen Fortbildungs- und Beratungsangebote für Existenzgründer der Startercenter in Nordrhein-Westfalen und knüpfen Sie frühzeitig Kontakte, auch wenn Ihnen Ihre Geschäftsidee noch nicht zu 100 % ausgereift erscheint!

Schreiben Sie einen Businessplan, damit Ihr Vorhaben an Struktur gewinnt – auch wenn Sie keine Fördermittel beantragen möchten!

Bleiben Sie in der (manchmal langen) Phase der Fördermittelbeschaffung hartnäckig, geduldig und immer professionell!

Durchforsten Sie Ihr Netzwerk nach potenziellen Kooperationspartnern! Unter Selbstständigen herrschen eine große Solidarität und viel Ideenreichtum. Vielleicht ergeben sich gemeinsame Projekte.

Lassen Sie sich auch auf Ihnen noch unbekannte Formate und Menschen ein, z.B. im Rahmen einer kollegialen Fallberatung oder einer Ideenparty bei Tri.ko.

**Ihre Linktipps?**

[www.gruendungszuschluss.de](http://www.gruendungszuschluss.de)  
(nicht nur zum Thema Gründungszuschluss, sondern zu allen gründungsrelevanten Fragen)

[www.startercenter.nrw.de](http://www.startercenter.nrw.de)

[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)  
(Existenzgründungsportal des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie)

**Nächste Ideenparty**

14. Januar 2013

Infos bei mir anfordern

„Es lohnt sich, auf eine Ideenparty zu gehen, weil ... es keine nüchterne Theorie ist, dass ein interdisziplinäres Team wirklich bessere Ideen produziert.“

Aber das brauchen Sie mir nicht zu glauben, probieren Sie es einfach selbst!“

Jochen, selbstständiger Marketing-Berater

**Noch auf der Suche nach (Weihnachts-)Geschenken?**

**CD-Tipp:** Max Mutzke: Durch Einander. Warner Music Group, September 2012  
Erinnert ihr euch noch an Max Mutzke? 2004 vertrat er Deutschland beim Eurovision Song Contest in Istanbul und erzielte einen respektablen 8. Platz. Vorher durchlief er die Castingshow von Stefan Raab und – das waren noch Zeiten – gewann diese als der Mensch mit der besten Stimme. Er kann einfach gut singen! Dass er teilweise von Kommentatoren geschmäht wurde („Wie soll ein Mensch den Eurovision Song Contest gewinnen, der mit geschlossenen Augen auf einem Barhocker sitzt und eine Frisur hat, als wäre ein toter Vogel auf seinem Kopf gelandet?!“), tut seinen Qualitäten als Sänger keinen Abbruch! Ob Max Mutzke auf dieser neuen CD mit geschlossenen Augen singt, ist mir so ziemlich egal – für mich ist sie die Albumentdeckung 2012! Ich finde die Mischung aus englisch- und deutschsprachigen Coversongs total gelungen. Peppige, jazzige Stücke wechseln sich mit melancholischen Weltschmerzliedern ab, alles super arrangiert und zum Rauf-und-runter-Hören.

**Buchtipps:** Kristof Magnusson: Das war ich nicht. Goldmann Verlag, 288 Seiten, 8,99 €

Jasper Lüdemann hat es geschafft. Er ist aus dem Backoffice in den Händlersaal der großen Investmentbank in Chicago aufgestiegen, Desk 3, Futures und Optionen. Jetzt kann er zeigen, was in ihm steckt. Privatleben ist abgemeldet. Zwischen 30 und 40 muss man für die Karriere brennen. Meike ist Übersetzerin. Der Bestsellerautor Henry LaMarck ist „ihr“ Autor, ihre Existenzgrundlage. Den versprochenen großen Roman hat er nicht abgeliefert und ist auch nicht erreichbar. Um ihn zu finden, ist sie in Chicago. Henry LaMarck ist von der Verlagsparty zu seinem 60. Geburtstag abgehauen und in einem Hotel untergetaucht. Er kann nicht mehr schreiben, er ist einsam, aber er hat sich verliebt. In ein Foto von einem jungen Banker, der verzweifelt auf die fallenden Kurse starrt. Fallende Kurse ... Ein Reigen wie bei Schnitzler entwickelt sich um diese 3 Personen, und ihr Leben verändert sich miteinander. Ein Buch über Karriere und Scheitern, Lieben und Nicht-lieben-Können, über Geld und Pleite. Ein total netter Roman, kurzweilig, tiefgründig, schön!