

# LIFESTYLE & BUSINESS

NEWS FÜR DEINEN  
BUSINESS-AUFBAU

BB-LIFESTYLE & BUSINESS-COACHING-MENTORING-AKADEMIE



## FOKUS STATT ABLENKUNG

WIE DU DEINEN KLAREN FOKUS  
BEHÄLTST, UM SCHNELLER UND SICHERER  
AN DEIN ZIEL ZU KOMMEN.

## FOKUS STATT ABLENKUNG.

Bei der Sache bleiben, ohne sich von inneren oder äusseren Triggern verunsichern zu lassen, das fällt uns allen schwer, weil wir es oft selbst nicht durchschauen, was da wirklich abläuft.

**Wenn das doch nur so einfach wäre. Denn Ablenkungen lauern überall und du kannst ihnen nicht aus dem Weg gehen.**



Schauen wir deshalb genauer hin. Was ist es eigentlich, was uns ablenkt und wovon?

Informationen haben durch die Digitalisierung, um ein mehrfaches zugenommen und es fällt uns immer schwerer dies zu bewältigen und Zeit zu finden, das zu tun, was wir gerne tun wollen.

Ständig sind alle beschäftigt und abgelenkt.

Zusätzlich habe ich noch einen anderen Aspekt der allgemeinen Irritierung bemerkt.

Es ist die Werbung, die genau darauf ausgerichtet ist, dich zu verunsichern, dir Angst zu machen, dich emotional zu vergewaltigen und dieses Marketing greift bei den meisten Menschen.

Die Werbung ist nicht interessiert, dir was gutes zu tun, sondern eher daran, dich zu einem Kauf zu bewegen.

Du hast sicher schon oft den Kopf darüber geschüttelt, welche wahnsinnigen Versprechungen im Internet/TV gemacht werden.

- in 7 Tagen zu einer Million
- über Nacht erfolgreich
- Du kannst das auch, du musst nur dieses kleine DING anwenden, können...

Viele Menschen und auch ich schliesse mich dem an, fühlen sich dadurch getriggert und maximal verunsichert.

**Wieso können die das und ich nicht? Warum bin ich jetzt wieder so verunsichert?**

Je sicherer du in dir bist und je entschlossener du deine Ziele verfolgst, umso eher wirst du deine Ziele erreichen.

Deshalb lerne dich selbst besser kennen, stärke deinen Selbstwert und übe dich darin, unablenkbar zu werden.

**Zu mir kommen wundervolle Frauen, die geniale Fähigkeiten haben, mit dem Wunsch der Neuorientierung. DOCH, sie selbst haben das Gefühl, nein-oft die Überzeugung, sie seien nicht gut genug.**

Eine Person, mit einer negativen Überzeugung, abzulenken, ist sehr einfach.

Du kennst es sicher von dir. Wenn du unsicher bist, egal in welchem Bereich, wirst du die Fühler nach möglichen Lösungen ausstrecken und dankbar nach jedem Strohhalm greifen.

Und schon wirst du eine Flut von Lösungen finden. Das WWW ist voll damit. Wir leben in einer Welt des Wohlstands und des Überflusses an Allem.

Du entscheidest, was du dir anhörst und nimmst.



Wenn das nur so einfach wäre.

Aus einer Unsicherheit, in einer schlechten Phase oder aus einem Mangel heraus, triffst du ganz sicher nicht immer die richtige Entscheidung.

Also mir ist das schon öfters so gegangen. Ich habe schon mal ein viel zu überteuertes Finanz-Coaching gebucht, das bis heute nicht das gehalten hat, was es versprochen hat.

Bei kleineren Produkten, die nichts mit meinem Business zu tun haben, ist mir das auch schon so ergangen. Ich meine da Kosmetik, Kleider, Dinge des täglichen Gebrauchs, Küchengeräte usw.

Ein Mal gekauft, nie mehr gebraucht.

[www.brigittabischof.com](http://www.brigittabischof.com)

## 4 Faktoren, die massgeblich die Verantwortung für deinen Lebenserfolg mitbestimmen.

### Interne Trigger-externe Trigger-Schmerzvermeidung-Antrieb

1. Interne negative Trigger lassen dich irrational handeln

- Unangenehme Gefühle
- Unsicherheit
- Deressive Phasen
- mangelnder Selbstwert
- Selbstverurteilung

2. Externe Trigger können dich von einer Handlung abhalten, oder dich dazu ermutigen.

Nicht alle externen Trigger sind schlecht oder haben negativen Einfluss auf dich.

Dient der Trigger dir oder nicht?

Du entscheidest, je nach dem, was du wirklich willst.



### 3. Schmerzvermeidung

Wenn wir nicht bereit sind, das zu tun, was getan werden muss, dann sind wir nur zu gerne bereit uns abzulenken.

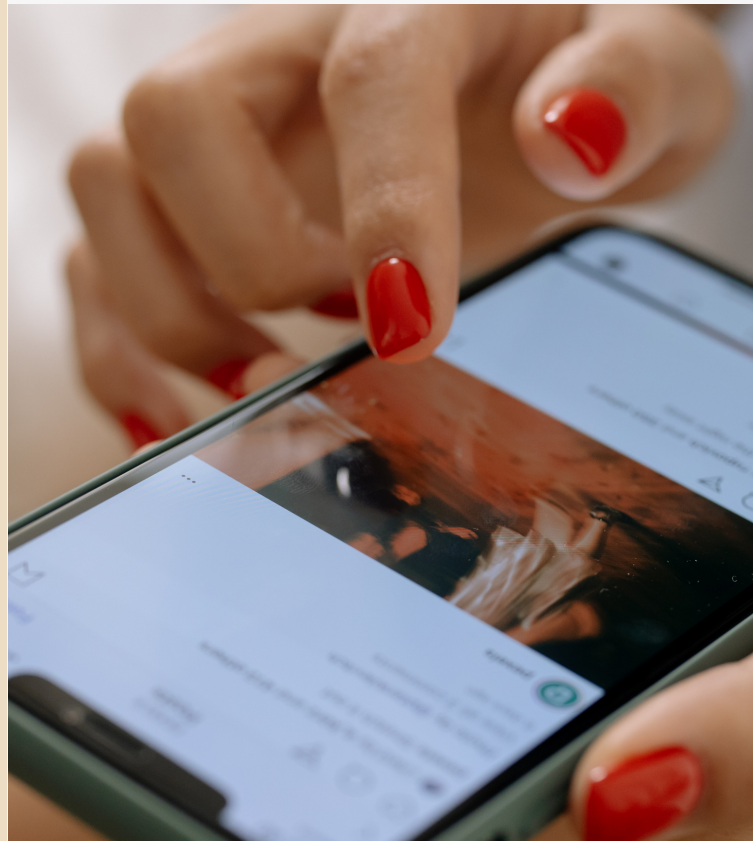
Das kennst du ganz sicher, das ist der Moment, wo du aufstehst, zur Kaffeemaschine gehst, dich auf Gespräche mit Mitarbeitern einlässt, im Homeoffice beginnst die Zeitung zu lesen oder durch die Sozialen Medien zu zappen.... Wir suchen in schmerzlichen Momenten Zerstreuung und wollen uns amüsieren.  
UNBEWUSST!

Ich habe herausgefunden, dass ich damals in "Leerlauf-Momenten" geraucht habe.

### 4. Antrieb-Begeisterung- Motivation

Allerdings, wenn dir etwas total wichtig ist, dann komme was wolle, du wirst es durchziehen und den Fokus behalten.

Deshalb ist der Antrieb, gepaart mit Begeisterung, Motivation und Mut, die beste "Medizin", um deine Ziele tatsächlich zu erreichen.



Wie du bei dir bleibst und deinen Fokus behältst  
3 bewährte Tipps, um deinen Fokus zu behalten und  
garantiert an dein Ziel zu kommen.

## 1. Schmerz-Management ist nötig, um ein gutes TIME-Management umzusetzen

Ein wirklich gutes Zeitmanagement  
kannst du nur betreiben, wenn du  
deine Trigger (innen und aussen)  
kennst oder damit gut umgehen  
kannst.

Zeitmanagement bedeutet auch  
Schmerzmanagement.



## Entwickle eine Siegermentalität

Negativen Gefühlen möchten wir rasch entgehen und deshalb neigen wir nur allzu schnell dazu, unbehagliche Situationen zu verlassen. Schmerzmanagement bedeutet, dies für sich zu erkennen und eine Strategie zu entwickeln, das zu beheben.

### TUE ES - DU WIRST DICH WIE EIN SIEGER FÜHLEN:

Die Situation bewusst für 5-10 Minuten oder so lange wie es braucht aushalten und sich auf die aktuelle Aufgabe konzentrieren, nicht weggehen.

Realisiere, dass dir die Situation zuwider ist, werde dir klar, warum es jetzt wichtig ist das zu tun.

Beende die Aufgabe und beweise dir selbst, dass du es kannst.

Dein Lohn ist zu 100% mehr Selbstbewusstsein und das Gefühl es geschafft zu haben.

# Wie du bei dir bleibst und deinen Fokus behältst

## 2. Schaffe Zeitfenster für deine Antriebs-Momente

Wenn du deinen Tag nicht selber planst, wird es jemand anders tun. Mache dir bewusst, dass du immer zu jeder Zeit mehr Geld generieren kannst, aber niemals mehr Zeit.

Wir alle haben lediglich 24 Stunden pro Tag Zeit, jedoch unterschiedlich viel Geld zur Verfügung. Egal wie du es drehst oder wendest.

Es gibt noch etwas, das uns voneinander unterscheidet, es ist die Art und Weise, wie wir unsere Zeit verbringen oder sie eventuell sogar planen. Agierst du bewusst oder reagierst du den ganzen Tag auf alles, das auf dich hereinprasselt.

Ich liebe es, meine Zeit zu planen, weil es mir viel weniger die Möglichkeit schafft, mich ablenken zu wollen.

Früher nutzte ich ToDo Listen.

Doch es deprimierte mich immer mehr, weil diese Listen nie abgearbeitet werden konnten. Kaum war eine Aufgabe erledigt, waren schon wieder 2-3 neue ToDos dazugekommen, was den Zwang und den Druck stetig erhöhte.

Irgendwann habe ich gelernt einen TIME BOXING KALENDER zu führen.

Projekte, die mich begeistern und fesseln, lösen diese Antriebsmomente bei mir aus und dann vergesse ich alles rundherum. Um nicht in den Sumpf der masslosen Überforderung zu geraten, habe ich es mir angewöhnt, auch für lustvolle Projekte Zeitfenster bereit zu stellen.

Der Time-Boxing -Kalender hilft mir zu überprüfen, ob ich das getan habe, was ich wollte, solange ich es wollte, ohne mich ablenken zu lassen.

# Time Boxing Kalender

Seither plane ich alles und trage es in den Kalender ein, indem ich Zeitfenster bestimme, die ich für die verschiedenen Aufgaben, Sitzungen, Gespräche aufwenden möchte.

Genauso werden auch Pausen, Essenszeiten, und alle persönlichen Unternehmungen fix im Kalender eingeplant.

Das hilft mir, nicht stundenlang an etwas zu arbeiten, nur weil es sich jetzt in meinem Tag breit macht.

Es unterstützt mich auch an die Dinge zu denken, die ich lieber vergessen würde.

## WAS IM KALENDER STEHT, FINDET STATT!

### 2. Stoppe externe Trigger

Plane die Zeit die du mit Ablenkungen verbringst bewusst.

Zeitfenster für Facebook, Instagram, LinkedIn & Co sind neuerdings auch bei mir geplant.

Natürlich möchte auch ich in den Sozialen Medien sichtbar sein und blocke mir dafür eine gewisse Zeit in meinem Kalender, um Kontakte zu knüpfen, Texte zu schreiben, zu posten...

Früher habe ich oft stundenlang Zeit versäumt, mich mit anderen Menschen zu beschäftigen und auch, mich zu vergleichen.

Was mich wiederum sehr unzufrieden gemacht hat. Deshalb ist dieses Feld nun auch limitiert.





## FOKUS STATT ABLENKUNG? Achte darauf auch bei der Weiterbildung

Nicht jede Weiterbildung muss sein und ist sinnvoll. Bitte gut einplanen.

[https://www.brigittabischof.com/lp\\_masterclasses-maerz-mai23/](https://www.brigittabischof.com/lp_masterclasses-maerz-mai23/)



AM 18. APRIL UM 18.00 UHR *online*

# BUSINESS Masterclass KundenAvatar

Mehr Wunsch-Kunden, die dein Angebot gern kaufen  
statt nervende "Schnäppchenjäger" *garantiert!*



Um von deinem Business gut leben zu können, brauchst du nun einmal die richtigen Kunden, die dein wertvolles Angebot unbedingt haben wollen und nicht nur dein Gratisangebot.

In dieser Masterclass lernst du, deinen Kundenavatar zu erstellen, der zu 100% deinen zahlenden Lieblingskunden widerspiegelt.

WWW.BRIGITTABISCHOF.COM

Wie immer interessiert es mich sehr, wie es dir mit diesem Thema Fokus und Ablenkung geht, was deine Gedanken dazu sind und eventuell deine Strategien. Klicke jetzt gleich auf «Antworten» und schreibe mir eine Mail. [info@brigittabischof.com](mailto:info@brigittabischof.com)

Du bist grossartig, meine Liebe...

Bis bald deine *Brigitta*

Hier ist der LINK zu meinem Terminkalender für das kostenlose Erstgespräch, wenn du mit mir arbeiten möchtest.

<https://brigittabischofzingerli.youcanbook.me>

[www.brigittabischof.com](http://www.brigittabischof.com)