

Michaela Ortmayr

ERFOLGREICH
ERFOLGREICH
ERFOLGREICH

ABER

GLÜCKLICH
GLÜCKLICH
GLÜCKLICH

7 Unternehmerinnen-Lifhacks
Business-Erfolg **UND** privates Glück

KORDON

Michaela Ortmayr

ERFOLGREICH

ABER

GLÜCKLICH

7 Unternehmerinnen-Lifehacks

Business-Erfolg **UND** privates Glück

KORDONI

Impressum

Erfolgreich aber Glücklich. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Michaela Ortmayr | Erste
Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Michaela Ortmayr | www.erfolgsbremsenloesen.jetzt

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla
| Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner
Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht
ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf
der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen,
Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch
ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass
solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-
Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von
jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt
überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für

eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte
oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne
entgegenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-284-4



ISBN Softcover: 978-3-96945-285-1



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-286-8



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/michaela-ortmayer1



Inhaltsverzeichnis

Teil A

Jetzt geht's los	11
Über dich, die Leserin.....	11
Was erwartet dich in diesem	
Buch oder wohin soll's gehen?	13
Das Vorurteil: Erfolg = Glück.....	13
Perfekt, rastlos, immer mehr?.....	14
Copy Paste – Erfahrungen erfolgreicher	
Unternehmerinnen übernehmen.....	16
Das Zusammenspiel von Glück und Erfolg.....	18
Bei allem Erfolg – Auftanken nicht vergessen	21
Die 7 Nuggets für ein	
erfüllteres Unternehmerinnen-Leben.....	22
Erfolge feiern, glücklicher leben	26

Teil B

Das Retreat der Möglichkeiten -	
Unternehmerinnen im Austausch	29
Im Hamsterrad gefangen.....	42
Erfolg genießen, OHNE Privatleben zu opfern.....	49
Finanziell erfolgreich UND tiefere Ziele verfolgen.....	56
Selbstfürsorge fördern und	
inneres Gleichgewicht herstellen.....	62
Isolation überwinden und	
echte Verbindungen schaffen.....	70
Mein Besitz, mein Status, mein Image	79
Den verlorenen Sinn wiederfinden	87

**Fortsetzung des Retreats nach 6 Monaten: Sieben
Erfolgsgeschichten von Unternehmerinnen..... 98**

Mehr Lebensfreude und Entspannung.....	102
Mehr Balance und Freude.....	106
Mehr Klarheit und Erfüllung.....	110
Mehr Selbstfürsorge und Gesundheit.....	115
Mehr Beziehungen und Kontakte.....	121
Mehr innere Zufriedenheit und Fülle.....	131
Mehr Sinn und Motivation.....	136

**Tag 2 des “Retreats der Möglichkeiten”
6 Monate später..... 142**

Reflexion und Bewusstseinsschärfung.....	144
Hypnose zur Festigung und Integration.....	148

Teil C

Resümee 155

Die sieben Lifehacks auf den Punkt.....	155
Lifehacks in den Alltag integrieren.....	166
Visionen und Ziele.....	169
Das ErfolgsBremsenLöser-Konzept.....	171
Wäre es okay, wenn es mit Hypnose schneller ginge? ..	172
Hypnose im Business?	175
Wie das Unterbewusstsein dir helfen kann, erfolgreich UND glücklich zu sein.....	175
Was hilft das beste Mindset, wenn dein Körper nicht mitspielt?	178
Neuer Lifestyle	181

Über die Autorin 185

Was hat mich zu diesem Buch inspiriert und wer bin ich?	185
--	-----

Mein Weg als Unternehmerin.....	186
Erfolg und Glück dürfen Hand in Hand gehen – meine Überzeugung.....	187

Von der Theorie zur Praxis: Drei Wege, um dranzubleiben **188**

Erfolgreich aber glücklich – Deine Community für mehr Balance.....	188
Erfolgreich, ja! Aber bist du auch glücklich? – Das Quiz.....	189
Coaching und Retreats – Dein Weg zu einem erfüllteren Leben.....	190

Quellenangaben **191**

Teil A

Jetzt geht's los

Über dich, die Leserin

Du bist eine erfolgreiche Unternehmerin. Du hast Großes erreicht, führst dein Unternehmen mit Leidenschaft und Zielstrebigkeit und hast dir einen Namen in deiner Branche gemacht. Doch trotz deines äußeren Erfolgs spürst du eine innere Leere. Dein Privatleben fühlt sich oft vernachlässigt an, und die Balance zwischen Beruf und Freizeit scheint immer schwerer zu finden zu sein.

Vielleicht bist du gestresst, überfordert, oder es fehlen dir die Ziele, die dich wirklich erfüllen. Du hast so viel gegeben und erreicht, dass du dabei vergessen hast, gut für dich selbst zu sorgen. Die Erschöpfung, die sich leise eingeschlichen hat, wird zunehmend lauter, und das Gefühl der Einsamkeit an der Spitze ist nicht mehr zu ignorieren. Du strebst nach Anerkennung, doch die äußeren Erfolge bringen nicht das tiefe Gefühl der Zufriedenheit, nach dem du dich sehnst. Die Leidenschaft für deine Arbeit, die dich einst angetrieben hat, ist verblasst.

Dieses Buch ist dein Begleiter auf einer Reise der Veränderung. Es führt dich in eine mögliche, erfülltere Zukunft – eine Zukunft, in der du nicht nur beruflich erfolgreich bist, sondern auch wirklich erfüllt lebst. Wann hast du das letzte Mal wirklich in dich hineingehorcht? Wann hast du zuletzt das Gefühl gehabt, dass dein Leben genau das widerspiegelt, was du dir wünschst?

All diese Herausforderungen, die du erlebst, sind Teil deiner einzigartigen Geschichte. Sie zeigen, wie viel du investiert hast – in deine Arbeit und in dein Leben. Dieses Buch möchte dir in einem Moment, in dem du innehalten und dich neu ausrichten möchtest, zur Seite stehen. Es lädt dich ein, mit Mitgefühl und Wertschätzung auf dich selbst zu schauen und die Veränderungen vorzunehmen, die dich wieder mit deiner inneren Kraft und Freude verbinden.

Ich habe selbst erfahren, wie schnell man in den Strudel von Erwartungen und Verantwortung gerät, bis man kaum noch weiß, wer man eigentlich ist. Als jemand, der durch ähnliche Herausforderungen gegangen ist, möchte ich dir in diesem Buch die Unterstützung und die Werkzeuge an die Hand geben, die mir auf meinem eigenen Weg geholfen haben. Gemeinsam können wir Lösungen entdecken, die dir helfen, deine innere Balance wiederzufinden und dein Leben, beruflich wie privat, in ein harmonisches Gleichgewicht zu bringen.

Lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen, um unlösbare Dinge zu lösen, Freude wiederzuentdecken und dir den Weg zu einem erfüllteren Leben zu eröffnen.

Was erwartet dich in diesem Buch oder wohin soll's gehen?

In diesem Buch wirst du erfahren, wie Erfolg und Glück miteinander in Einklang gebracht werden können, welche Irrtümer dabei häufig bestehen und wie du durch bewusste Entscheidungen ein erfüllteres Leben führen kannst.

Das Vorurteil: Erfolg = Glück

Ein weit verbreitetes Missverständnis ist die Gleichsetzung von Erfolg und Glück, doch diese beiden Konzepte stehen oft in einem komplexeren Verhältnis zueinander. Unternehmertum hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden. Einerseits erleben Unternehmerinnen oft mehr Autonomie und empfinden ihre Arbeit als sinnstiftend, was ihr Wohlbefinden steigern kann. Andererseits sind sie auch höheren Belastungen und Unsicherheiten ausgesetzt, die sich negativ auf ihr Wohlbefinden auswirken können.

Forschungsergebnisse zeigen, dass positive Emotionen wie Freude und Zufriedenheit im unternehmerischen Prozess eine wesentliche Rolle spielen (vgl. Quellenverzeichnis). Diese Emotionen fördern nicht nur die Motivation und das Durchhaltevermögen, sondern auch die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten und den Erwerb von Ressourcen, was langfristig zu Erfolg und Wohlbefinden beiträgt.

Es gibt viele Gründe, warum Unternehmerinnen unzufrieden oder unglücklich sein können. Hohe Erwartungen und der ständige Druck, diese zu erfüllen, können zu Enttäuschungen und Frustration führen. Besonders Unternehmerinnen mit

höherer Bildung setzen sich oft selbst unter großen Druck durch hohe Erwartungen an den Erfolg ihres Unternehmens (vgl. Quellenverzeichnis). Werden diese Erwartungen nicht erreicht, führt dies häufig zu geringerem Wohlbefinden und erhöhtem Stress.

Das starke Bedürfnis nach Leistung und Anerkennung stellt ein weiteres Problem dar (vgl. Quellenverzeichnis). Bleibt die Anerkennung aus oder werden die eigenen Anstrengungen nicht ausreichend gewürdigt, fühlen sich viele Unternehmerinnen ausgebrannt und demotiviert. Dies beeinträchtigt nicht nur die Nachhaltigkeit ihres Unternehmens, sondern auch ihr persönliches Wohlbefinden erheblich. Besonders in stark wettbewerbsorientierten Branchen und bei hohen finanziellen Verpflichtungen fällt es oft schwer, ein Gleichgewicht zwischen beruflichen und persönlichen Anforderungen zu finden, was zu einer schlechten Work-Life-Balance und zusätzlichem Stress führt.

Diese Kombination aus hohen Anforderungen, Unsicherheiten und dem ständigen Streben nach Erfolg verdeutlicht die Notwendigkeit, über die dualen Aspekte von Erfolg und Glück zu sprechen. Unternehmerinnen benötigen Werkzeuge und Strategien, um sowohl beruflich als auch persönlich zufrieden und glücklich zu sein.

Perfekt, rastlos, immer mehr?

Die Jagd nach Perfektion und unaufhörlichem Wachstum kann zu einer Rastlosigkeit führen, die statt Glück eher Stress und Unzufriedenheit erzeugt. Es gibt viele weit verbreitete Irrtümer über die Beziehung zwischen Erfolg und Zufriedenheit.

Ein gängiger Irrtum ist, dass beruflicher Erfolg automatisch Zufriedenheit und Glück mit sich bringt. Viele Menschen gehen davon aus, dass erfolgreiche Unternehmerinnen aufgrund ihres Erfolgs auch persönlich erfüllt und glücklich sind. Doch die Realität sieht oft anders aus.

Beruflicher Erfolg kann zwar materielle Vorteile und gesellschaftliche Anerkennung mit sich bringen, garantiert jedoch nicht automatisch inneres Glück und Zufriedenheit. Unternehmerinnen mit höherer Bildung setzen sich häufig hohe Erwartungen an den Erfolg ihres Unternehmens (vgl. Quellenverzeichnis). Werden diese Erwartungen nicht erreicht, kann dies zu Enttäuschungen und geringerer Zufriedenheit führen. Das Streben nach ständigem Wachstum und Perfektion kann zudem zu einem ungesunden Maß an Stress und Druck führen, der die persönliche Lebensqualität erheblich beeinträchtigen kann.

Ein weiteres Missverständnis ist, dass Leistung und Anerkennung die Hauptquellen für Zufriedenheit sind. Zwar können Anerkennung und Wertschätzung kurzfristige Glücksgefühle erzeugen, doch langfristige Zufriedenheit erfordert mehr als nur äußere Bestätigung. Fehlende Anerkennung kann zu Frustration und Demotivation führen, was die langfristige Nachhaltigkeit des Unternehmens und das persönliche Wohlbefinden beeinträchtigt. Unternehmerinnen müssen lernen, innere Quellen der Zufriedenheit zu entwickeln und ihre eigenen Erfolge unabhängig von äußerer Anerkennung wertzuschätzen.

Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass Erfolg alle beruflichen und persönlichen Herausforderungen beseitigt. Selbst sehr erfolgreiche Menschen stehen weiterhin vor bedeutenden Herausforderungen und Problemen. Diese können von

geschäftlichen Schwierigkeiten bis hin zu persönlichen Krisen reichen. Die Verknennung, dass Erfolg alle Probleme löst, führt oft dazu, dass die emotionalen und psychischen Herausforderungen, denen Unternehmerinnen gegenüberstehen, übersehen oder unterschätzt werden.

Es ist entscheidend, diese Fehleinschätzungen aufzuklären und zu zeigen, dass Zufriedenheit und Wohlbefinden bewusst gepflegt und gefördert werden müssen, unabhängig vom äußeren Erfolg. Unternehmerinnen sollten Strategien entwickeln, um sowohl beruflich als auch persönlich ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Dazu gehört es, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Privatleben zu finden, inneres Wachstum zu fördern und sich regelmäßig Zeit für Selbstfürsorge und Reflexion zu nehmen.

Durch das Verstehen und Überwinden dieser Fehlinterpretationen können Unternehmerinnen nicht nur nachhaltigen beruflichen Erfolg erreichen, sondern auch eine tiefere, langfristige Zufriedenheit und Erfüllung im Leben finden.

Copy Paste – Erfahrungen erfolgreicher Unternehmerinnen übernehmen

Die Erfahrungen erfolgreicher Unternehmerinnen bieten dir eine wertvolle Vorlage – eine Art „Copy Paste“ für den eigenen Weg zu Erfolg UND Zufriedenheit. Dieses Buch bietet dir tiefgehende Einblicke und Erkenntnisse, die auf wissenschaftlichen Studien basieren. Es zeigt dir, wie du deine unternehmerischen Ziele erreichen und gleichzeitig ein erfülltes und glückliches Leben führen kannst.

Lass dich von den Geschichten erfolgreicher Unternehmerinnen inspirieren, die ihre persönlichen Erfahrungen und wertvollen Erkenntnisse auf einem speziellen Retreat für Unternehmerinnen teilen. Du wirst erfahren, wie sie ihre größten Herausforderungen gemeistert und dabei nachhaltigen Erfolg und persönliches Glück gefunden haben. Diese Geschichten bieten dir konkrete Beispiele dafür, wie du ähnliche Strategien in deinem eigenen Leben anwenden kannst.

Erhalte praktische Tipps und Tricks, die dir helfen, deinen Arbeitsalltag effizienter zu gestalten und gleichzeitig mehr Zeit für dich selbst zu schaffen. Diese Lifehacks sind einfach umzusetzen und bieten sofortige Vorteile für deine Produktivität und dein Wohlbefinden.

Du wirst auf das “Retreat der Möglichkeiten” mitgenommen, bei dem du verschiedene Übungen und Techniken kennenlernen wirst. Diese bieten dir die Möglichkeit, dich intensiv mit dir selbst auseinanderzusetzen und deine persönlichen und beruflichen Ziele klarer zu definieren. Du wirst erfahren, wie du Selbstfürsorge besser in deinen Alltag integrieren und dadurch deine Lebensqualität verbessern kannst.

Hier findest du Techniken, die dir helfen, deine innere Erfüllung und Selbstwertschätzung zu stärken. Du wirst entdecken, wie du deine Erfolge unabhängig von äußerer Anerkennung schätzen und ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit und des Selbstwerts entwickeln kannst.

Die sieben Geschichten zeigen dir, wie du deine unternehmerischen Ambitionen mit persönlichem Glück in Einklang bringen kannst. Du wirst erfahren, wie du Herausforderungen meisterst, deine Ziele erreichst und gleichzeitig ein erfülltes

und glückliches Leben führst. Erlebe, wie du durch die Kombination aus inspirierenden Geschichten und praktischen Übungen dein volles Potenzial entfalten und ein erfolgreiches UND zufriedeneres Leben führen kannst.

Das Zusammenspiel von Glück und Erfolg

Unternehmertum beeinflusst das Wohlbefinden auf vielfältige Weise. Die Freiheit und der Sinn, den viele Unternehmerinnen in ihrer Arbeit finden, steigern oft ihr Wohlbefinden. Gleichzeitig können die hohen Anforderungen und Unsicherheiten, die mit dem Unternehmertum einhergehen, zu erheblichem Stress und Unzufriedenheit führen. Deshalb ist es essenziell, nicht nur den beruflichen Erfolg im Blick zu haben, sondern auch das persönliche Wohlbefinden zu beachten, um langfristig glücklich und gesund zu bleiben.

Viele Unternehmerinnen investieren ihre gesamte Energie in ihren beruflichen Erfolg und vernachlässigen dabei oft ihr persönliches Glück. Doch es ist entscheidend, beide Aspekte in Einklang zu bringen. Nur so kannst du langfristig erfolgreich und gleichzeitig zufrieden sein. Ein erfülltes Leben besteht nicht nur aus beruflichen Errungenschaften, sondern auch aus erfüllten persönlichen Beziehungen, guter Gesundheit und innerer Zufriedenheit.

Die Herausforderungen im Unternehmertum sind vielfältig. Neben dem Aufbau und der Führung eines erfolgreichen Unternehmens stehen Unternehmerinnen häufig unter immensem Druck, ständig innovativ und wettbewerbsfähig zu bleiben. Diese Anforderungen können leicht dazu führen, dass eigene Bedürfnisse und das persönliche Wohlbefinden

in den Hintergrund geraten. Chronischer Stress, der aus diesen hohen Anforderungen resultiert, kann nicht nur die psychische Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch physische Beschwerden wie Schlafstörungen, Erschöpfung und andere stressbedingte Erkrankungen verursachen.

Es ist daher umso wichtiger, Wege zu finden, um diese Belastungen zu bewältigen und einen gesunden Ausgleich zu schaffen. Ein starkes Unterstützungsnetzwerk aufzubauen, ist ebenfalls entscheidend. Der Austausch mit Gleichgesinnten, Mentorinnen oder Coaches kann wertvolle Perspektiven und Unterstützung bieten. Diese Beziehungen sind nicht nur eine Quelle der Inspiration und Motivation, sondern helfen auch dabei, sich weniger isoliert zu fühlen und Herausforderungen gemeinsam zu meistern.

In diesem Buch wirst du sieben Geschichten von erfolgreicher Unternehmerinnen finden, die diese Prinzipien in ihrem eigenen Leben umgesetzt haben. Sie berichten, wie sie ihre Balance zwischen beruflichem Erfolg und persönlichem Wohlbefinden gefunden haben. Ein weiterer zentraler Aspekt ist die Bedeutung der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge bedeutet mehr als nur gelegentliches Entspannen; es geht darum, eine kontinuierliche Wertschätzung für sich selbst zu entwickeln. Dazu gehören gesunde Ernährungsgewohnheiten, regelmäßige Bewegung und ausreichender Schlaf genauso wie das Pflegen von Hobbys und Interessen außerhalb der Arbeit. All diese Elemente tragen zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden bei und unterstützen dich dabei, in deinem beruflichen und persönlichen Leben ausgeglichen und zufrieden zu sein.

Lass dich darauf ein und entdecke, wie du durch bewusste Entscheidungen und gezielte Maßnahmen die Balance zwischen Erfolg und Glück finden und dauerhaft halten kannst.

Kordoni

So denkt meine Hündin Luna Labradoodle über Glück und Erfolg

„Ich habe gehört, dass Menschen glauben, das Glück liegt in ihren Erfolgen, und deshalb jagen sie es ständig. Also habe ich versucht, meiner eigenen Rute hinterherzujagen, weil ich dachte, wenn ich sie fange, habe ich das Glück auch erwischt.“

Nach kurzer Zeit bleibt Luna stehen, schaut auf und denkt:

„Ich muss ja gar nicht hinterherjagen. Das Glück ist immer bei mir, solange ich die Sonne genieße, mit meinen Menschen spazieren gehe und einfach zufrieden bin. Es folgt mir überall hin – genau wie meine Rute.“

Bei allem Erfolg – Auftanken nicht vergessen

Das Gefühl der Autonomie und der Sinn in der eigenen Arbeit sind entscheidend für dein Wohlbefinden. Als Unternehmerin hast du die Möglichkeit, deine eigenen Werte und Visionen zu verfolgen und deine Arbeitsweise entsprechend zu gestalten. Studien haben gezeigt, dass Unternehmerinnen, die ihre Arbeit als sinnstiftend empfinden, eine höhere Lebenszufriedenheit und ein stärkeres Engagement aufweisen.

Freude und Zufriedenheit fördern deine Motivation und dein Durchhaltevermögen. Positive Emotionen unterstützen deine kognitive Flexibilität und den Ressourcenerwerb, was dir hilft, langfristige Ziele zu erreichen und nachhaltigen Erfolg zu sichern. Forschungsergebnisse zeigen, dass positive emotionale Erlebnisse, wie Erfolgserlebnisse oder die Anerkennung durch andere, deine kognitive Flexibilität erhöhen. Diese positiven Emotionen ermutigen dich, neue Wege zu gehen und kreative Lösungen zu finden.

Selbstfürsorge und Work-Life-Balance sind essenziell für dein körperliches und geistiges Wohlbefinden. Regelmäßige Pausen, ausreichend Bewegung und gesunde Ernährungsgewohnheiten fördern dein allgemeines Wohlbefinden und helfen dir, Stress abzubauen. Unternehmerinnen, die aktiv Selbstfürsorge betreiben und auf ihre körperliche Gesundheit achten, berichten von höherem Wohlbefinden und besserer Leistungsfähigkeit. Indem du Zeit für dich selbst einplanst und Aktivitäten nachgehst, die dir Freude bereiten und dich entspannen, kannst du deine Energiereserven auffüllen und deine Produktivität steigern. Ein starkes Netzwerk von Freundinnen und Familie sowie professionelle Unterstützung durch Mentorinnen

und Coaches können ebenfalls dazu beitragen, eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu schaffen.

Die 7 Nuggets für ein erfüllteres Unternehmerinnen-Leben

Manchmal wissen wir tief in uns, was uns zu mehr Erfüllung führen könnte – und doch fällt es schwer, die notwendigen Schritte zu gehen. Innere Barrieren halten uns oft zurück und lassen uns zögern, obwohl wir spüren, dass Veränderung uns guttun würde. Um dir den Einstieg in diesen Weg zu erleichtern, schenke ich dir hier vorab sieben kraftvolle Nuggets als Gruß aus der Küche. Sie bieten dir einen ersten Vorgeschmack auf die tiefere Reise, die dich durch die Geschichten und Erlebnisse im „Retreat der Möglichkeiten“ erwartet.

Mit diesen kleinen, aber wirkungsvollen Impulsen kannst du beginnen, die Hindernisse, die dir im Weg stehen, zu überwinden und dein Leben in die Richtung zu lenken, die deinem Herzen entspricht.

1. **Stress bewältigen und innere Ruhe finden:** Das Gefühl, im Hamsterrad gefangen zu sein, kennen viele Unternehmerinnen. Der ständige Druck, immer produktiv zu sein, kann überwältigend sein und zu Erschöpfung führen. Doch du hast die Kraft, aus diesem Kreislauf auszubrechen. Finde Wege, um Stress aktiv zu reduzieren – sei es durch Achtsamkeitsübungen, regelmäßige Pausen oder das Delegieren von Aufgaben. Wenn du bewusst Raum für Erholung schaffst und lernst, mit deinem Stress achtsamer umzugehen, stärkst du nicht nur deine Gesundheit, sondern auch

deine Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des Alltags.

2. **Work-Life-Balance schaffen:** Beruflicher Erfolg sollte niemals auf Kosten deiner Lebensfreude gehen. Doch wie oft verschwindet die persönliche Zeit hinter den beruflichen Verpflichtungen? Ein erfülltes Leben braucht mehr als nur Anerkennung im Beruf – es braucht eine Balance, die dich glücklich macht. Setze klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, und schenke dir selbst die Zeit, die du für Familie, Freunde und Hobbys brauchst. Diese wertvollen Momente der Erholung und Freude sind nicht nur essenziell für dein Wohlbefinden, sondern auch für deine langfristige Zufriedenheit und Produktivität.
3. **Ziele mit Sinn und Erfüllung verfolgen:** Finanzieller Erfolg ist wichtig, doch was, wenn er dir kein tiefes Glück bringt? Es ist essenziell, dass die Ziele, die du verfolgst, nicht nur materiellen Wert haben, sondern auch mit deinen tiefsten Überzeugungen und Werten übereinstimmen. Nimm dir regelmäßig Zeit, um innezuhalten und deine Ziele zu reflektieren – sind sie wirklich das, was dein Herz erfüllt? Vielleicht möchtest du deinem Unternehmen eine neue Richtung geben, die stärker auf nachhaltige oder gesellschaftliche Werte ausgerichtet ist. Wenn du Ziele verfolgst, die dir persönlich wichtig sind, wirst du nicht nur erfolgreich sein, sondern auch das Gefühl haben, dass deine Arbeit einen echten, tieferen Sinn hat.
4. **Selbstfürsorge und Gesundheit priorisieren:** Viele Unternehmerinnen opfern ihre Gesundheit und ihr

Wohlbefinden für den Erfolg ihres Unternehmens. Doch deine körperliche und geistige Gesundheit ist die wahre Grundlage deines Erfolgs. Schaffe feste Rituale, die dir helfen, gut für dich selbst zu sorgen – sei es durch regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung oder tägliche Achtsamkeitsübungen. Wenn du deine Gesundheit bewusst priorisierst, stellst du sicher, dass du die Energie und Klarheit hast, die du brauchst, um langfristig erfolgreich und glücklich zu sein. Denn eine gesunde Unternehmerin ist nicht nur glücklicher, sondern auch erfolgreicher.

5. **Isolation überwinden und echte Verbindungen schaffen:** Der Weg an die Spitze kann einsam sein, und viele Unternehmerinnen fühlen sich isoliert, obwohl sie ständig von Menschen umgeben sind. Doch wahre Erfüllung findet sich in echten, unterstützenden Verbindungen. Durchbrich die Isolation und suche aktiv nach Gleichgesinnten, Mentorinnen und Freundinnen, mit denen du dich austauschen kannst. Diese echten Verbindungen helfen dir nicht nur, dich weniger allein zu fühlen, sondern bieten auch wertvolle Unterstützung und Inspiration. Sie können dir helfen, Herausforderungen zu meistern, neue Ideen zu entwickeln und dein persönliches sowie berufliches Wachstum zu fördern.
6. **Erfolge feiern und innere Zufriedenheit finden:** Wie oft hast du einen Erfolg erreicht und bist dann sofort zum nächsten Ziel übergegangen, ohne innezuhalten und deinen Moment zu feiern? Es ist so wichtig, deine Erfolge zu würdigen, egal wie groß oder klein sie sein mögen. Nimm dir bewusst Zeit, um innezuhalten und

deinen Fortschritt zu feiern. Diese Anerkennung ist nicht nur ein Geschenk an dich selbst, sondern stärkt auch dein Selbstwertgefühl und motiviert dich, weiterzugehen. Indem du deine Erfolge feierst, schaffst du Raum für innere Zufriedenheit und Frieden.

7. **Den verlorenen Sinn wiederfinden:** Es ist leicht, sich im Strudel der täglichen Aufgaben und Verantwortungen zu verlieren, besonders wenn dein Unternehmen wächst und der Druck steigt. Der anfängliche Enthusiasmus und die Begeisterung für deine Arbeit können in den Hintergrund treten, wenn Routine und Bürokratie überhandnehmen. Doch du hast die Möglichkeit, den tieferen Sinn in deiner Arbeit wiederzuentdecken. Nimm dir bewusst Zeit, um über die ursprünglichen Werte und Visionen deines Unternehmens nachzudenken. Warum hast du dieses Unternehmen gegründet? Was hat dich angetrieben? Indem du dich wieder mit diesen grundlegenden Fragen verbindest, kannst du neue Motivation und Erfüllung in deiner Arbeit finden. Du wirst sehen, dass es nicht nur darum geht, erfolgreich zu sein, sondern auch darum, eine Arbeit zu tun, die dich wirklich erfüllt und mit der du dich identifizieren kannst.

Diese sieben Nuggets bieten dir einen ersten Einblick in die Themen, die dich im „Retreat der Möglichkeiten“ tiefer begleiten werden. Sie sind kraftvolle Werkzeuge, die du sofort anwenden kannst, um erste Schritte in Richtung eines erfüllteren und glücklicheren Lebens zu gehen. Im Buch erfährst du, wie du diese Erkenntnisse in deinem Alltag integrieren kannst, um nicht nur beruflichen Erfolg zu erreichen, sondern auch ein Leben zu führen, das deinem Herzen wirklich entspricht.

Erfolge feiern, glücklicher leben

Im hektischen Alltag als Unternehmerin verlieren wir oft den Blick für unsere Erfolge. Der Fokus liegt häufig auf der To-do-Liste – was noch zu erledigen ist, was noch nicht perfekt ist. Dabei ist es so wichtig, innezuhalten und die kleinen und großen Erfolge zu würdigen. Wenn du dir die Zeit nimmst, deine Fortschritte zu schätzen, stärkst du nicht nur dein Selbstwertgefühl, sondern förderst auch dein Wohlbefinden und deine Motivation.

Es ist leicht, im Eifer des Vorankommens zu vergessen, sich Zeit zum Feiern zu nehmen. Wir denken dabei oft an die großen Meilensteine – wie den Abschluss eines wichtigen Projekts oder den Gewinn eines neuen Kunden. Doch auch die kleinen Schritte auf dem Weg dorthin verdienen Anerkennung. Indem du sowohl die großen als auch die kleinen Erfolge feierst, schaffst du dir Momente der Freude, die deine Arbeit sinnvoller und erfüllender machen.

Ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg, deine Fortschritte bewusster wahrzunehmen, ist das Führen einer „Done-Liste“. Statt immer nur die Dinge zu notieren, die noch erledigt werden müssen, hältst du die Dinge fest, die du bereits geschafft hast. Diese Liste hilft dir, die kleinen und oft übersehenen Erfolge wertzuschätzen, die dir im Alltag sonst vielleicht entgehen. Der Blick auf diese Liste erinnert dich daran, wie viel du bereits erreicht hast, und gibt dir die Energie, weiterzumachen.

Indem du deine Erfolge anerkennst und feierst, gibst du dir selbst die Erlaubnis, stolz auf das Erreichte zu sein. Diese Anerkennung ist nicht nur ein Geschenk an dich selbst, sondern stärkt dein Selbstbewusstsein und deine innere Zufriedenheit.

Es geht nicht darum, die Arbeit ständig zu unterbrechen, sondern bewusst Momente zu schaffen, in denen du innehalten und deinen Weg würdigen kannst.

Wenn du es schaffst, dir regelmäßig Zeit für diese Reflexion zu nehmen, wirst du feststellen, dass du nicht nur glücklicher bist, sondern auch produktiver und fokussierter. Die Freude über das Erreichte gibt dir neuen Antrieb, um auch die nächsten Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit anzugehen.

Kordoni

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



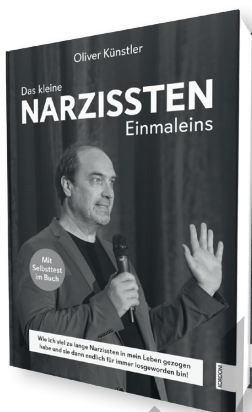
ISBN 978-3-96945-239-4



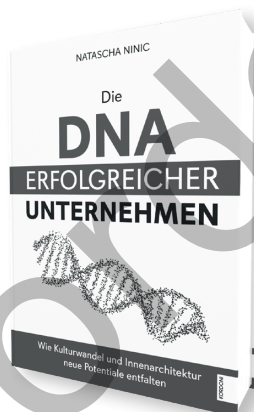
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



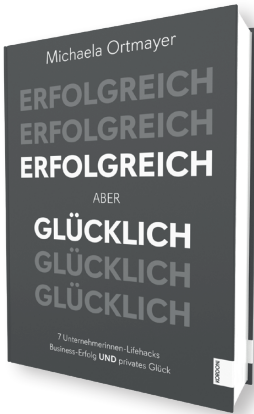
ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



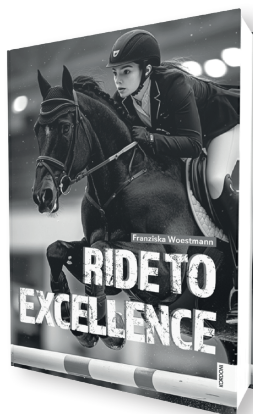
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ Dein Wissen
- ☒ Dein Buch
- ☒ Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut
und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 284-4



www.DeinExpertenBuch.org



Michaela Ortmyer

ERFOLGREICH

ABER

GLÜCKLICH

Erfolgreich im Business und erfüllt im Leben – das kannst auch du! In "Erfolgreich, aber glücklich" treffen sich 7 Unternehmerinnen beim exklusiven "Retreat der Möglichkeiten".

Jede teilt offen die größten Herausforderungen und erhält tiefgreifende, transformative Tipps von den anderen Teilnehmerinnen sowie der Retreatleiterin.

Die in lebendige Geschichten eingebetteten Lifehacks bieten dir kraftvolle Werkzeuge, um deine geschäftlichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

Erlebe, wie du mit Strategien zur Selbstfürsorge und effizienten Zeiteinteilung sowohl beruflichen Erfolg als auch privates Glück finden kannst.

Entdecke neue Wege, deine Herausforderungen zu meistern und ein erfüllteres Leben zu führen.

KORDONI



www.kordoni.de/michaela-ortmayer1