

# Ja zum Nein!

ZEIT, SICH ZUM **GEWINNEN** ZU ENTSCHIEDEN.



**Gebe Deiner Zeit mehr Wert.**

DU BIST DEINE BESTE INVESTITION.



## WorkBook<sup>LIGHT</sup>

TIME MANAGEMENT / DESIGN YOUR LIFE



**NADINE DLOUHY**  
DIE STRATEGIN

WORKBOOK

# DESIGN YOUR LIFE.

Design You.  
Time-Management.



NADINE DLOUHY  
DIE STRATEGIN

Vielleicht kommen Dir diese Sätze **bekannt** vor...

„Sobald das Geschäft richtig läuft, kümmere ich mich um die anderen Bereiche in meinem Leben“ oder „Erfolg erfordert Opfer. Und ich will eben erfolgreicher sein als alle Anderen.“

Du rennst in Deinem Unternehmen nur noch **von Baustelle zu Baustelle** und investierst Deine ganze Zeit nur noch in Dein Business? Du arbeitest von früh bis spät und hast das Gefühl, dass alles andere nach und nach auf der Strecke bleibt?

Bei mir hat es einen **verdammt harten Weckruf** gebraucht, bis ich erkannt habe, dass auch als Unternehmer das Streben nach Erfolg im Job nicht alles im Leben ist. Zeit ist so unfassbar wertvoll und trotzdem **reagieren** die meisten Menschen nur, anstatt ihre **Zeit proaktiv zu gestalten**.

Ich habe einen Menschen, der mir wirklich wichtig war, auf seinem letzten Weg begleitet und musste letztendlich die **wohl schwerste Entscheidung meines Lebens** treffen: Weiter um's Überleben kämpfen oder den Kampf beenden.

Vor dieser Entscheidung dachte ich, dass mich keine

Entscheidung mehr schocken könnte, schließlich musste ich Tag für Tag **große Entscheidungen** treffen.

Aber dieser eine Moment zeigte mir, dass das, wonach ich mein ganzes Leben gestrebt hatte, nur **ein kleiner Teil eines Ganzen** ist.

Ich musste diese herausfordernde Erfahrung machen, um zu erkennen, dass unsere Zeit **IMMER** unser höchstes Gut sein sollte. Unsere Zeit ist **das Wertvollste**, was wir haben, und viel zu oft geriet das in Vergessenheit. Und das ich immer den Kampf anderer gekämpft habe. Ob es für Freunde, Kollegen oder Mitarbeiter war. Was ich Dir damit sagen möchte: **Kämpfe Deinen eigenen Kampf!**

Ich zeige Dir, wie Du mit einer **erfolgsorientierten Zielsetzung** und meinen **bewährten Strategien** Deine Zeit richtig investierst, um mehr Erfolg in kürzerer Zeit zu erlangen und dadurch mehr Zeit für Dich und Deine Liebsten zu haben.

Gemeinsam erarbeiten wir für Dich eine perfekt passende Strategie. Wir definieren Deine Ziele und Du bekommst die **Zeitmanagement Tools** an die Hand, die mich Tag für Tag begleiten. Gemeinsam schreiben wir Deinen **Action Plan**, sodass Du direkt in die Umsetzung kommst und eine nachhaltige Veränderung erzielst.



## MEIN PROFIL SITUATIONSANALYSE



Ich führe / Ich bin ...

- ein Mittelständisches Unternehmen
- ein Start-Up
- ein Großunternehmen
- eine Personal Brand
- ein Coach / Experte

Anzahl meiner Mitarbeiter:

- 0-10
- 10-50
- 50-100
- 100-500
- > 500



# MEIN PROFIL SITUATIONSANALYSE



Wo stehst Du?



Sehr schlecht!

Sehr gut!



Karriere: Beruf/Erfolg

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

10 Punkte: sehr gut!  
0 Punkt: sehr schlecht!

Gesundheit: Körper/Geist

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Motivation: Mindset/Effizienz

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Freizeit: Hobby/Erholung

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Gesellschaft: Kultur /Umgebung

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Beziehungen: Familie/Freunde

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Persönlich: Geistige Entwicklung

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Finanzen: Sicherheit/Freiheit

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



# MEIN PROFIL

## 24 STUNDENABLAUF



Dein 24<sup>Std.</sup>  
Tagesablauf

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00



Dein 24<sup>Std.</sup>  
Tagesablauf

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

01:00

02:00

03:00

04:00

05:00

06:00

07:00

# 02

## MISSION STATEMENT KLARE ZIELE / ZIELSETZUNG



Ich brauche ...



- Persönlichkeitsentwicklung
- Effizienz / Umsetzung
- Zeitmanagement
- Freizeitmanagement
- Erweiterung meines Skillsets
- mehr Sociability / Beziehungen
- Motivation und Fokus
- Anderes :.....:

*Ein Ziel ohne Plan ist planlos und Hoffnung ist keine Strategie. Think smart and mix - nach diesem Motto funktionieren die Erfolgsstrategien.*

Meine wichtigsten Ziele im Leben sind ...



.....

.....

.....

.....

# 03

## APPROACH STRATEGIEDEFINITION



Meine Stärken sind ...



.....

.....

.....

*Viele Menschen sind sich ihrer Stärken nicht bewusst und verharren in ihren Schwächen und damit in der Beliebigkeit. Jeder Mensch ist einzigartig und steht für eine ganz besondere Mission.*

Meine Expertise liegt in den Bereichen ...



.....

.....

.....



# APPROACH STRATEGIEDEFINITION



Meine Störfaktoren sind ...



.....

.....

.....

Meine Schwächen sind ...



.....

.....

.....



# 04

## RESSOURCEN / TOOLS MEINE EIGENSCHAFTEN



Ich bin ...



- extrovertiert
- introvertiert
- dazwischen
- Anderes :.....:

*Menschen kaufen immer weniger Produkte als vielmehr ein Gefühl, einen Wert bzw einen Mehrwert. In Zeiten von Preis- und Produktgleichheit ist immer weniger ein echter USP (Unique Selling Proposition) kaufentscheidend. Viel relevanter ist der UVP (Unique Value Proposition), sprich welchen Mehrwert gibst Du Deinen Kunden?! Mit der richtigen Strategie „unique“ zu sein, ist einfach. Ich zeige Dir wie.*

Ich bin ein Teamplayer!

- Ja
- Nein
- Andere :.....:

04

RESSOURCEN / TOOLS  
MEINE EIGENSCHAFTEN



Meine besonderen Fähigkeiten sind ...



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 05

## TO DO / ACTION PLAN UMSETZUNG



Wie bewerte ich meine Umsetzungsfähigkeit?



.....

○ 1   ○ 2   ○ 3   ○ 4   ○ 5   ○ 6   ○ 7   ○ 8   ○ 9   ○ 10

Sehr schwach

Sehr stark

Wie bewerte ich meine Entscheidungskraft?

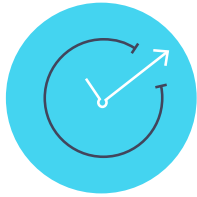


.....

○ 1   ○ 2   ○ 3   ○ 4   ○ 5   ○ 6   ○ 7   ○ 8   ○ 9   ○ 10

Sehr schwach

Sehr stark



## EFFIZIENZ & EFFEKTIVITÄT AUSWERTUNG



Meine aktuelle Effizienz und Effektivität:



*Die Wahrheit ist dem Menschen zumutbar – insbesondere Dir selbst. Experten gibt es viele, doch nur die wenigsten schaffen es, sich erfolgreich im Markt und den Herzen der Menschen zu positionieren.*

Sehr schwach

Sehr stark

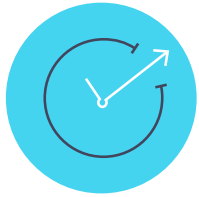
Wie bewerte ich meine Selbstmotivation?



*Es geht nicht darum perfekt zu sein, sondern die Ist-Situation ehrlich zu reflektieren und Potentiale zu entdecken.*

Sehr schwach

Sehr stark



# COACHING & MENTORING ICH BRAUCHE UNTERSTÜTZUNG



Bei folgenden Leistungen brauche ich Unterstützung:



- Situationsanalyse
- Mindset
- Zielsetzung
- Strategiedefinierung
- Umsetzungskonzept (Action Plan)
- Motivationskonzept
- Zeitmanagement Tools
- Andere :.....:

*Für eine ganzheitliche Strategie ist es wichtig, agil und stark an mehreren Stellschrauben zu arbeiten, um dann Deinen Positionierungsmotor erfolgreich, d. h. sichtbar und erlebbar, zu starten.*

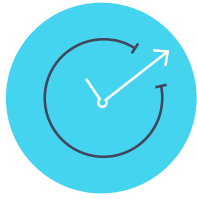
## Anmerkungen



.....

.....

.....



## COACHING & MENTORING

Bei folgenden Leistungen brauche ich Unterstützung.

### S.T.A.R.T. LIFE COCKPIT

Gebe Deiner Zeit mehr Wert.  
240 Min. Consulting

- ✓ Zielsetzung (Werte)  
Das JA zum NEIN
- ✓ Situationsanalyse  
Wo stehst Du?
- ✓ Zeitmanagement Tools  
Workbook, Life Cockpit Tools
- ✓ Actionplan  
Don't talk, just act.

+ Webinar Training



DIGI-STORE

### S.T.A.R.T. LIFE COCKPIT GOLD

Gebe Deiner Zeit mehr Wert.  
480 Min. Consulting

- ✓ Zielsetzung (Werte)  
Das JA zum NEIN
- ✓ Situationsanalyse  
Wo stehst Du?
- ✓ Zeitmanagement Tools  
Workbook, Life Cockpit Tools
- ✓ Action Plan  
Don't talk, just act.

+ Webinar Training

+ Design Your Life Box



DIGI-STORE