



Ihre Sparringspartnerin für die Tasche

Flexibel planen, gelassen umsetzen

als Unternehmer:in⁺

Maren
Gutzmann



Diese Vorschau enthält das vollständige
Inhaltsverzeichnis des Buchs

„Flexibel planen, gelassen umsetzen“
von Maren Gutzmann,
erschienen im Kilian Andersen Verlag.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Die Vorschau dient ausschließlich der Information.

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Ihre Realität als Unternehmer:in+

Einleitung

- Unternehmer:in+
- Meine Realität als Unternehmerin+
- Planen und Umsetzen
- Kleine Anleitung zum Buch

Ihre Realität als Unternehmer:in+

- Stigmata
- Vereinbarkeit der Rollen
- Welche Variante leben Sie?

Teil 2: Flexibel planen

Ihr individuelles Planungsgerüst

- Planungsstrategie+
- Die 7-Phasen-Strategie

Phase 1: Status quo

- Ihre Aufgabe: Braindump

Phase 2: Einordnung

- Ihre Aufgabe: Orientieren & sortieren

Phase 3: Jahres- & Quartalsplanung

- Ihre Aufgabe: Das Jahr strukturieren
- Ihre Aufgabe: 3 Monate planen

Phase 4: Monatsplanung

- Ihre Aufgabe: Einen Monat planen

Phase 5: Wochen- und Tagesplanung

Ihre Aufgabe: Die nächste Woche planen

Ihre Aufgabe: Einzelne Tage planen

Phase 6: Notfallplanung

Ihre Aufgabe: Planen mit wenig Zeit

Mini-Tag: So setzen Sie ihn um

Phase 7: Umsetzung & Reflektion

Gut gebügelt ist halb genäht

Ihre Aufgabe: Umsetzen

Die ersten 10 Tage

Die ersten 30 Tage

Planungsimpulse

Planung als Routine etablieren

Reflektieren

Wie es nun weitergeht

Teil 3: Gelassen umsetzen

Selbstorganisation & Fokus

Der erste Schritt

Dranbleiben

Veränderungen

Rituale

Routinen

Zeitfresser & Ablenkungen

Multitasking

Konzentration

Spontaneität

Erfolge feiern

Ihre Planung ist keine Insellösung

Kommunikation & Absprachen

Aufgabenteilung & Delegieren
Abgrenzung & Grenzen setzen
Eigene Wünsche & Erwartungen anderer

Mindset & Selbstführung

Entspannt in die Selbstverantwortung
Veränderungen & Unsicherheit
Selbstzweifel, Glaubenssätze & Blockaden
Selbstbewusstsein & Selbstwert
Selbstwirksamkeit
Begabungen & Fähigkeiten
Wenn alles Mist ist
Fehler = Erfahrung
Rückschläge & Resilienz
Selbstführung
Selbstverantwortung
Auf den letzten Drücker
Prokrastination
Perfektionismus-Falle

Balance & Selbstfürsorge

Sorgen Sie für sich
In Balance bleiben
Mentale und emotionale Stärke
Energiequellen und Pausen
Geduld mit sich selbst
Muße und Zeit für Kreativität

Teil 4: Techniken, Methoden & Tools

Methoden und Tools auswählen

Die perfekte Kombination
Methoden und Tools kombinieren
So einfach wie möglich

Techniken zur Selbsteinschätzung

- Planungstyp
- Aufwandsfaktor bestimmen
- Chronotypen kennen und nutzen

Methoden für Aufgaben & Termine

- 1-3-5-Methode
- Die 1-Minuten-Liste
- ABC-Methode
- ALPEN-Methode
- Batching
- Bullet Journaling
- Checklisten
- Daily Highlight
- Eat the Frog
- Eisenhower- oder Prioritätenmatrix
- Gamification
- Getting Things Done (GTD)
- Journaling
- Kalender
- Kanban
- Karteikarten
- MoSCoW
- Pareto-Prinzip
- Parkinsonsches Gesetz
- Pinnwand / Memoboard
- Pomodoro-Technik
- Time Chunking / Zeitblöcke
- Time Mastery Framework

Methoden für Projekte & Ziele

- 1-Minute-Zielsetzung
- 4DX – Four Disciplines of Execution®
- 5/25-Regel von Warren Buffett

Agile Planung
Gantt-Diagramm
Mind Mapping
Moodboard
Pinnwand / Memoboard
Projektplan
Roadmap-Planung
Rückwärtsplanung
Scenario-Based Planning
SMART
SOAR
SWOT-Planung

Digitale & physische Tools

Weniger ist mehr
Kalender, Planer und Notizbücher
Digitale Tools richtig einsetzen

Strategien für unterschiedliche +

Ihr + im Blick
Unternehmer:in + Familie
Unternehmer:in + Pflege
Unternehmer:in + Anstellung
Unternehmer:in + Gesundheit
Unternehmer:in + Freizeit
Unternehmer:in + Operativ
Unternehmer:in + Unternehmen
Unternehmer:in + Ihre Variante

Kein Fazit

Downloadbereich

Über die Autorin