

Corona Lockdown - deine Chance, dein Leben einfacher zu machen

**Wie du entspannt zuhause bleibst,
eine gute Zeit hast,
deine Onlineunternehmen voranbringst
& dein Leben entrümpelst**

Text Copyright © 2020 Sandra Hylla

Alle Rechte vorbehalten.

Mit Tipps für deine brennendsten Fragen:

Womit soll ich mich beschäftigen?

Womit sollen wir die Kinder beschäftigen?

Existenzängsten als Freelancer oder Kleinstunternehmern
entgegen wirken.

Ganzichselbst. Einfach leben.

www.ganzichselbst.de

Inhaltsverzeichnis

Das Positive an der Situation finden.....	12
Wieso wir so viel Angst vor dem Zuhause bleiben haben	15
Wie du selbst wieder Struktur in deinen Alltag bringst.....	17
Wie du dich selbst Zuhause beschäftigen kannst.....	20
Liste weiterer Dinge, die du jetzt tun kannst	23
Mit den Kindern Zuhause – Schulausfall.....	25
Wenn dir die Decke auf den Kopf fällt.....	28
Es geht auch wieder vorbei.....	31
Noch ein paar Tipps zum Überleben der Familie.....	32
Retreat geht auch Zuhause.....	33
Beispiel-Tagesablauf	35

Keine Kundentermine möglich – Existenzangst als Freiberufler/Kleinstunternehmer.....	39
Ich bin Mentorin für ein einfaches Leben.....	44

Die aktuelle Situation mit dem neuen Coronavirus ist für viele von uns beängstigend.

Nicht nur die gesundheitlichen Aussichten lassen viele von uns fürchten.

Auch die Tatsache, dass wir aufgerufen sind – und vielleicht auch bald dazu *gezwungen* werden –, in Quarantäne Zuhause zu bleiben, um die Ansteckung zu unterbinden.

Aber warum ist für uns der Gedanke so schlimm, Zuhause bleiben zu müssen?

Mit diesem Buch will ich dir helfen, deinen Ängsten zu begegnen. Ich arbeite seit 12 Jahren mit Frauen mit Burnout und Erschöpfung. Und zwar von Zuhause aus.

Ich weiß Antworten zu Fragen, wie du dich und deine Kinder beschäftigen kannst. Wie du Existenzängsten begegnest. Wie dir nicht die Decke auf den Kopf fällt.

Du darfst dieses Buch gern an andere weitergeben.
Vielleicht schickst du sie dazu auf [meine Webseite](#), damit
sie sich ihre Kopie runterladen können? Lieben Dank.

Deine Sandra

Dresden im März 2020

Jetzt sollen wir also alle Zuhause bleiben. Nicht in die Arbeit gehen. Wir haben die Kinder den ganzen Tag Zuhause. Und dürfen nicht vor die Tür!

Was machen wir da nur den ganzen langen Tag?!

Aber ist das nicht das, was wir uns eigentlich immer wünschen? Endlich mal Zeit haben? Wochenende, Urlaub, Rente, Lottogewinn? Tun können, was wir wollen?

Sicher kennst du diese Frage: Wenn du mal nur tun könntest, was du willst - was würdest du tun?

Wüsstest du es?

Die meisten antworten bestimmt: Reisen.

Das stimmt, das geht in der aktuellen Situation nun mal grade nicht.

Aber ist das wirklich das, was du dann Tag für Tag, das ganze Jahr über, tun würdest?

Falls du immer noch mit Ja antwortest, dann sag mir bitte:

Wie würde da dein Tag aussehen? In dem anderen Land.
Auf Reisen.

Ist nicht schlimm, wenn du das jetzt noch nicht weißt. Ich helfe dir.

Ich bin seit 12 Jahren Zuhause. Und ich möchte nicht mehr anders leben.

Ich fänd's richtig schlimm, täglich wieder in ein Büro zu müssen. Es würde mich krank machen.

Zuerst wunderte ich mich doch sehr darüber, dass viele Leute sich so sträuben, Zuhause zu bleiben. Dass sie lieber in die Arbeit wollen, obwohl dort die Gefahr einer Ansteckung mit einer lebensgefährlichen Krankheit besteht.

Aber inzwischen verstehe ich es. Ich habe die Frage [in meiner Burnout-Facebook-Gruppe](#) gestellt, und da kamen erstaunliche Dinge zum Vorschein.

Ich höre sonst immer nur Menschen, die sich beklagen. Die überarbeitet sind. Die auf's Wochenende warten, um endlich zu leben. Oder den Urlaub oder den Ruhestand.

Inzwischen verstehe ich, dass diese Leere einfach Angst macht. Ich hatte 12 Jahre lang Zeit, mich einzuleben. Du wurdest von heute auf morgen vor diese Situation gestellt.

Mein Buch soll dir helfen, die positiven Seiten daran zu erkennen. Und die plötzliche Leere sinnvoll zu füllen – sie sogar dafür zu nutzen, deine Möglichkeiten zu erweitern.

Das Positive an der Situation finden

Die Vorzüge des Zuhause bleibens.

Dies ist *die* Gelegenheit, endlich mal so zu leben, wie es deinem eigenen Rhythmus mehr entspricht. Sogar vom Staat verordnet!

Du kannst aufstehen, wenn es dir besser passt. Du musst dich mal nicht vom Wecker erschrecken lassen.

In meinem alten Leben als Beamte musste ich jeden Morgen um halb 6 auf dem Bahnsteig stehen. Nach meinem Burnout habe ich mir geschworen, ab jetzt jeden Tag so viel schlafen zu können, wie mein Körper braucht. Und das sind 10 bis 12 Stunden.

(Nach einem Burnout erholst du dich nie wieder ganz, bzw. bist du angreifbarer als vorher. Deshalb predige ich ja immer so eindringlich: Achte gut auf deine Energiereserven.)

Du kannst deinen Morgen dann ganz in Ruhe erleben:
Frühstücken. Extra bewusst. Vielleicht mit einem
Obstsalat? So, wie du es sonst nur im Urlaub im Hotel tust?

Du selbst planst, wie dein Tag ablaufen soll. Ihr könnt alles
etwas entspannter angehen. Ihr habt ja den ganzen Tag Zeit.

Wenn du deine Schulkinder Zuhause hast, planst du ein
paar „Homeschooling“-ähnliche Aktivitäten für sie. Sie
haben inzwischen vermutlich Aufgaben von der Schule
zugeschickt bekommen. Die machen sie also nach dem
Frühstück. (Mehr zur Kinderbeschäftigung dann im
entsprechenden Kapitel.)

Irgendwann gibt es Mittagessen. Vielleicht legst du dich
dann ein bisschen hin, die Kinder kriegen
„Stillbeschäftigung“, wenn sie keinen Mittagschlaf machen.

Und wenn euch am Nachmittag die Decke auf den Kopf
fällt, dann könntet ihr in den Wald gehen. Spielplätze sind
aus naheliegenden Gründen nicht mehr empfohlen, aber der
Wald ist sicher. Da gibt es keine Menschenmassen. Noch

ist das ja erlaubt.

Geht alles entspannter und ruhiger an.

Auch den Abend. Ich gebe euch gleich noch eine Menge
Beschäftigungsideen mit.

Wieso wir so viel Angst vor dem Zuhause bleiben haben

Die meisten von uns durften nie selbst bestimmen, wie ihr Tag ablaufen soll.

Zuerst waren da unsere Eltern, die uns weckten, unsere Mahlzeiten zubereiteten und sagten, wann wir zur Betreuung oder ins Bett zu gehen hatten.

Dann waren wir in der Ausbildung. Oder dem Studium (uh, ein Hauch von Freiheit und Lotterleben!)

Dann kam der Job. Der Ernst des Lebens. Und schön fremdbestimmt.

Wie sollten wir da lernen, uns selbst zu organisieren. Alles verlief in Bahnen, nach Plänen, die andere für uns gemacht hatten. Wir entwickelten eine Arbeitnehmermentalität.

Wir sind es gewöhnt, dass andere unseren Tagesablauf

bestimmen. Wir klammern uns an die Gewohnheiten. Sie geben uns Sicherheit. Jetzt fällt plötzlich diese ganze fremdbestimmte Struktur weg.

Kein Chef sagt, wann wir zur Arbeit zu erscheinen und was wir zu machen haben.

Die Schule gibt uns erstmal keinen Lehrplan für unserer Kinder vor. Wir müssen sie selbst beschäftigen, den ganzen Tag lang, für 5 Wochen oder so!

Das ist beängstigend.

Jetzt musst du selbst eine neue Tagesstruktur schaffen.

Aber das kannst du. Wie machst du es denn an den Wochenenden? Wer sagt dir da, was du zu tun hast?

Wie du selbst wieder Struktur in deinen Alltag bringst.

Mache dir einen Tagesplan.

Nicht unbedingt eine To do-Liste.

Ja, wir Deutschen sind gern tüchtig und brauchen dieses Gefühl, etwas geschafft zu haben, auch.

Meine Eltern haben immer ihre Wohnung renoviert, wenn sie mal ein paar Wochen Zuhause waren.

Aber das musst du jetzt nicht. Es sei denn, du willst (und hast alles Zuhause, was du dafür brauchst).

Wenn es dir gut tut, okay. Aber bitte achte jetzt besonders gut auf dich. Dass du gesund bleibst, Pausen machst, dich erholst.

Warum genießt du nicht einfach die „geschenkte freie

Zeit“? Es kann sein, dass das nie wieder passiert. Und das Arbeitsleben und der Alltag kommen noch früh genug wieder zurück.

Sieh es doch lieber wie Urlaubswochen.

Ich werde dir hier noch eine Menge Anregungen für Vergnügungen geben, die sonst während der Arbeitswochen immer zu kurz kommen.

Wie du dich selbst Zuhause beschäftigen kannst

Was machst du denn gern an den Wochenenden?

Tu das doch jetzt.

Im Garten oder auf dem Balkon werkeln?

Handarbeiten? Basteln?

Lesen? Magazine durchblättern?

Fotobücher von der letzten Reise erstellen? Oder die
Kinderfotoalben aktualisieren?

Mit Freunden telefonieren, mit denen man sonst nicht so oft
spricht? Vielleicht sogar doch mal ein Treffen in 3 Monaten
oder so fest machen?

Was machst du gern im Urlaub?

Wie läuft dein Tag da so ab? Wann stehst du auf? Was frühstückst du?

Was willst du tun, wenn du endlich in Rente bist?

Jetzt hast du Zeit dafür. Gitarre spielen lernen? (Ich empfehle Ukulele, ein Gutelaune-Instrument.)

Was hast du als Kind gern gemacht?

Stundenlang? Ganz vertieft? So dass du die Zeit darüber vergessen hast?

Gemalt? Gestickt?

Wieso versuchst du das jetzt nicht? Für dich, oder mit deinen Kindern?

Liste weiterer Dinge, die du jetzt tun kannst

Ich hab in den letzten Tagen schon Schränke organisiert, Zeug entrümpelt, mein Wohnzimmer umdekoriert, war mit dem Hund draußen (ohne jemanden zu treffen geht das noch), Blümchen angucken und Sonne einfangen. Und hab einen großen Salat gemacht. Und „Grace & Frankie“ auf Netflix geguckt.

Wer kann, macht Garten- oder Balkonarbeit. Ist ja auch genau die richtige Zeit dafür, und das Wetter ist verlockend. Am Wochenende sollen die Baumärkte auch einen Ansturm erlebt haben wie selten.

Du könntest auch

- etwas backen
- „altmodische“ Brettspiele mit der Familie spielen
- in den Wald gehen ist noch erlaubt
- drinnen Saatgut für den Balkon aussähen (höchste Zeit!)
- ein Buch lesen

- ein langes Bad nehmen
- Homeschooling-Ideen für deine Kinder planen

- telefonieren
- Steuererklärung machen (die wird eh fällig, warum also nicht jetzt?)
- Winterklamotten wegräumen
- Belege wegheften

Inspiriert – und die letzten 4 Punkte übernommen – von Annett von „Im Fluss der Zeit(en)“

Welche Ideen hast du so?

Ungeahnte Möglichkeiten!

Mit den Kindern Zuhause – Schulausfall

Da beklagen sich Eltern, dass es so furchtbar sei, mit ihren Kindern Zuhause zu sein.

Oh je, als ihr Kind würde ich das nicht hören wollen.

Ist es so schlimm, Zeit mit euren Kindern zu verbringen?

Ja, Kinder kriegen sehr schnell einen Budenkoller. (Ich hab 4 Nichten.)

Aber wie alt sind deine Kinder? Kannst du von ihnen schon erwarten, dass sie selbst so verständig sind, sich selbst beschäftigen und nicht ständig Beschäftigung durch dich brauchen? Sind sie beispielsweise schon 12? Oder älter?

Wie hast *du* dich denn in deiner Kindheit beschäftigt, bevor es Internet und Dauerfernsehen und Computerspiele gab?

An Regentagen, denn sicher lautet deine Antwort: „Wir sind raus gegangen.“ Und ich weiß, dass das grad nur

eingeschränkt möglich ist.

Wir haben als Teenies stundenlang telefoniert. Und im Gegensatz zu früher kostet das heute kein Riesenvermögen mehr, also lass sie.

Wir haben bewusst Musik gehört (aufgenommen, ja, und ich weiß, heute gibt es Musik jederzeit im Internet).

Eltern können Aufgaben/Hausaufgaben für die Kinder organisieren. Schließlich wäre jetzt ja eigentlich Schule. An der Schule meiner Nichte schicken die Lehrer Aufgaben an die Schüler. Wir haben schließlich alle WhatsApp-Gruppen und Email.

Abiturienten können Zuhause für die Prüfungen lernen.

Eltern könnten mit ihren Kindern Spiele spielen. Kinder können Bücher lesen. Ein paar Stunden fernsehen – Sender bringen doch jetzt extra auch mehr Bildungsprogramm und Wissenssendungen. Oder ein paar Stunden ins Internet oder Computerspiele. Machen sie ja sonst auch.

Und in den Wald gehen z. B. dürfen wir hier in Deutschland ja im Moment noch. Bei uns in der Dresdner Heide stehen zwar immer Massen an Autos auf den Parkplätzen, aber im Wald selbst trifft man kaum jemanden.

Wenn dir die Decke auf den Kopf fällt

Noch dürfen wir nach draußen. Wir sollen nur Menschenmassen und zu enge Begegnungen im Moment meiden.

In den Wald gehen geht also noch.

Es ist Frühling, die Natur erwacht zu Leben, die Sonne lockt uns raus. So schlimm ist das doch nicht.

Wie wär's, wenn du dir den Hund der älteren Nachbarn ausleihst und mit dem durch euer Viertel spazierst? Wenn die Älteren jetzt nicht raus sollen, weil sie leichter anfällig für die Ansteckung sind, sind sie bestimmt sehr froh über deinen Beitrag. Und mit Hund machen selbst Schnüffelpaziergänge in eurem Wohngebiet Spaß. Du wirst ganz neue Ecken entdecken!

Ich liebe meine ruhigen Tage Zuhause und mag es gar nicht, wenn ich durch Termine verpflichtet bin, meine gemütliche Routine hier Zuhause zu verändern.

Ich bin begeisterter Einsiedlerkrebs, hier mit meiner kleinen Hündin und meinen Aquarien und meinem Homeoffice in meiner kleinen Mansardenwohnung. Meine Schwester nannte meine Wohnhöhle auch schon das Schneckenhaus (ich hab 'ne Menge Wasserschnecken in den Aquarien).

Das Zuhause-Arbeiten bin ich ja gewöhnt. Wir wissen die Langsamkeit zu schätzen. Bei mir ändert sich nicht wirklich viel. Ich arbeite vormittags am Computer an meinen Webseiten und Kursen und E-Büchern.

Nachmittags machen Nikita und ich immer noch Hundespaziergänge, allerdings ohne Verabredungen und nähere Begegnungen.

Ich halte mich im Moment weitestgehend von Menschen fern. Das ist mir am sichersten.

Wenn uns die Decke auf den Kopf fällt, gehen wir normalerweise ins Pflegeheim nebenan, im Moment aber besser nicht. Ich darf da grad nicht rein und finde das auch wichtig und richtig. Ein, zwei Bewohner kommen raus zu uns, wenn wir vorbei laufen. Oder wir winken uns zu. Für die paar Wochen geht das schon mal. Ich will einfach niemanden gefährden, nicht die älteren Bewohner und auch mich selbst nicht.

Mein Partner ist Dozent für Erwachsenenbildung, und seine Einrichtung ist derzeit noch geöffnet. Ich halte das für sehr unvernünftig. Deshalb hab ich ihm sogar mitgeteilt, dass ich ihn vorerst nicht treffen kann (wir wohnen nicht zusammen). Er kommt mir einfach mit zu vielen anderen Menschen in Kontakt (im geheizten Klassenzimmer), die wiederum wieder viele weitere Kontakte haben ...

Wir fahren am Wochenende auch nicht wie geplant zu seiner 80-jährigen Mutter.

Es geht auch wieder vorbei

Es ist doch nur für ein paar Wochen, und ist es nicht wichtiger, gesund zu bleiben, ja vielleicht sogar Leben damit zu retten, als meine Vergnügungen?

Mit etwas Eigeninitiative kannst du dir diese Zeit sehr schön machen, auch in euren eigenen 4 Wänden.

Noch ein paar Tipps zum Überleben der Familie

Sieh das Positive. Nutze die Gelegenheit, um z. B. deinem Heim und Garten/Balkon Liebe zu geben.

Und deinen Lieben.

Du hast dich mal für eine Familie entschieden. Für diesen Partner, für Kinder.

Für den Fall, dass dir mal alles zu eng wird, auf die Nerven geht:

Mach dir jetzt schon mal eine Liste, was du an deinem Partner mal so wundervoll fandest.

Und wieso du so gern Kinder, eine Familie haben wolltest.

Retreat geht auch Zuhause

Ihr könnt euch in eure eigenen Zimmer zurückziehen. Mach dir ein Nest im Schlafzimmer, wenn du Ruhe brauchst. Zum Lesen, Hörbuch hören, für ein Nickerchen, auch am Tage.

Jetzt ist die Gelegenheit dazu!

Du musst nicht 24 Stunden für den Partner und die Kinder da sein. Sie sind groß (genug), um sich eine Zeitlang allein zu beschäftigen.

Dein Partner kann jetzt ebenfalls herausfinden, was er gern tut/schon immer gern getan hätte.

Du musst nicht allen die Langeweile vertreiben. Lass sie das selbst lösen.

(Und lass sie auch alle im Haushalt mithelfen. Du bist nicht die alleinige Putzfrau und Köchin, okay? Entspanntes

Ordnunghalten mit allen Familien- oder WG-Mitgliedern ist übrigens grad Thema in meinem Onlineprogramm – [kannst du dir unverbindlich anschauen.](#))

Und dann guck doch mal auf deinen Zyklus: Wenn du grad kurz vor der Regel stehst, dann sei bitte besonders achtsam: Dann neigst du schon durch deine Hormone zu Kurzschlusshandlungen und Streit und Tränen. Nimm dich lieber häufiger raus, zieh dich zurück. Das entspannt euch alle.

So, jetzt dürft ihr ran. Vielleicht wollt ihr ja in Familie besprechen, wie ungefähr die folgenden Tage ablaufen sollen.

Ihr könnt euch Dinge überlegen, die ihr gern machen wollt. Die ihr essen wollt. Vielleicht entwickelt ihr ja schöne neue Familienrituale. Wie beim Abendessen oder vor dem Schlafengehen 3 Dinge aufzuzählen, für die ihr heute dankbar seit.

Beispiel-Tagesablauf

Ich stehe gegen 10 Uhr auf. Mein Hund knuddelt mich wach. Ich liebe unsere langsamen Morgen. Termine mache ich so gut wie nie, und wenn es wirklich sein muss, dann am liebsten erst nach 12 oder 1.

Ich gehe ins Bad, ziehe mich an, und dann gehen Nikita und ich auf unsere erste Morgenrunde. Wir trödeln herum, sie darf rumschnüffeln, wir bestaunen die Knospen an den Bäumen, die Blumen und was uns so begegnet. Wir halten Schwätzchen mit netten Leuten, die ich mit meinem niedlichen Hund irgendwie immer treffe. Fast jeden Tag – nur jetzt natürlich gerade nicht - besuchen wir inzwischen auch die Nachbarn im Pflegeheim nebenan. Also die, die sich unten im Foyer aufhalten; auf die Zimmer gehen wir nicht.

Wenn wir wieder Zuhause sind, bekommt Nikita ihr Futter, und ich mache mir meinen Kaffee.

Den nehme ich dann mit in mein Homeoffice. Ich arbeite als Autorin und Onlinementorin für Frauen mit Burnout und Erschöpfung, die sich ein einfacheres Leben wünschen. Dazu habe ich E-Bücher und Onlineprogramme im Angebot und betreue eine Onlinecommunity und eine [Burnout-Facebook-Gruppe](#).

Nikita schläft währenddessen, meist an mein Bein geschmiegt. Die weiß, wie man so richtig entspannt.

Irgendwann wärme ich mir das am Abend vorher gekochte Essen auf, und am Nachmittag wird Nikita wach und abenteuerlustig. Dann gehen wir auf einen längeren Spaziergang, an die Elbe oder in den Zooladen oder durch unsere Wohnviertel.

Um 18 Uhr gibt es für Nikita Abendessen. Ich koche mir dann auch was (auch für den nächsten Mittag), und dann schaue ich eine Serie oder telefoniere oder mache eins meiner Aquarien sauber oder lese oder ...

Der Vorteil davon, Zuhause zu sein, ist, dass man viel mehr

nach der inneren Uhr leben kann. Schlafen, wenn man müde wird. Essen, wenn ich hungrig werde. Pause vom Arbeiten machen, wenn ich mich nicht mehr konzentrieren kann.

Das ist ein sehr beschauliches Leben, und das tut mir gut und schont meine Energiereserven. Mit meiner chronischen Erschöpfung brauche ich so viel Zeit und Ruhe. Wenn ich abends früh müde bin, geh ich auch schon mal um halb 8 ins Bett.

Auch meine Arbeit habe ich auf diese Bedürfnisse eingestellt.

Ich habe 12 Jahre lang als Beamte im Gericht gearbeitet. Mit täglich 2 x 2 Stunden Pendeln im Zug. Das hat mir meinen ersten Burnout, meine chronische Erschöpfung und eine Depression eingebracht.

Ich habe mich da selbst nach meinem Zusammenbruch raus genommen und mein Leben noch einmal völlig neu eingerichtet: Und zwar nach meinen Bedürfnissen.

Meiner Erfahrung nach haben wir als Freelancer und Unternehmer eher als als Angestellte die Möglichkeit, selbstbestimmt zu leben und unser Geld zu verdienen.

Und dank des Internets haben wir doch heute auch die Möglichkeit, unsere Kunden zu erreichen, ohne aus dem Haus zu gehen.

Wenn du so eine Möglichkeit für dein Unternehmen noch nicht gefunden hast, dann ist vielleicht genau diese Coronakrise deine Chance dafür!

Keine Kundentermine möglich – Existenzangst als Freiberufler/Kleinstunternehmer

Freelancer und Kleinunternehmer fürchten, dass ihnen Einnahmen wegbrechen, ihre Existenz bedroht ist. Das ist sehr gut nachvollziehbar, auch die Angst.

Du musstest dein Geschäft schließen? Kannst im Moment keine persönliche Beratung oder Behandlung anbieten?

Das ist nicht das Ende.

Meine Hundefriseurin beispielsweise ist weiter tätig. Sie nimmt die Hunde entgegen, schickt die Hundehalter auf einen Spaziergang und sagt ihnen, wann sie ihren Hund wieder abholen können. Die Bezahlung macht sie derzeit nur bargeldlos (per Karte oder Rechnung).

Sie ist Unternehmerin. Sie weiß, dass sie Geld verdienen muss. Und sie hat sich Lösungen überlegt, mit denen sie den Kontakt zu anderen weitestgehend minimiert, aber ihre

Leistungen anbieten und Geld verdienen kann.

Und du findest sicher auch was.

Vielleicht ist das jetzt aber die Gelegenheit, Onlineangebote zu erstellen? Dich zu fragen, was online gehen würde?

Oder ein weiteres Online-Standbein zu starten.

Affiliatemarketing z. B.?

Du brauchst so eine Lösung. Auch z. B. für den Fall, dass du mal krank bist. Wer macht dann die Arbeit für dich?

Wer ersetzt dich und verdient für dich dein Geld?

Kunden kannst du telefonisch und per Onlinemeeting treffen.

Du kannst jetzt Aufträge vorbereiten.

Akquise machen.

Deine Webseite umgestalten, was du schon immer mal

vorhattest.

Die nächsten Monate/Projekte planen. Den nächsten Launch.

Dir überlegen, welche deiner Angebote du künftig digital anbieten könntest. Online kannst du vielleicht mehr Kunden auf einmal erreichen und unterrichten, indem du dein Wissen in ein E-Produkt (Kurs, Buch) packst. Das, was du sonst jedem Kunden einzeln erzählst, immer und immer wieder. Vervielfache die Menschen, die das hören müssen.

Plane jetzt die Videoabfolge eines Kurses. Die Kapitel deines Buches. Die nächsten Blogbeiträge. Oder Newsletter.

Produziere sie.

Ich habe auch ein Programm dafür, wie du (mit den Dingen, die du schon hast) dein Onlineunternehmen gründest und verkaufbare Produkte erstellst, und für gewisse Unternehmerinnen erstelle ich gern auch die

Webseite und Social Media-Landschaft.

Schau dazu auf [#freiberufler.biz](#).

Eigentlich haben wir es hier gut. Wir können aus den Versäumnissen oder Erfahrungen anderer Länder lernen. Vielleicht verläuft die Krankheit dann bei uns weit weniger schlimm.

An Italien und China sehen wir ja, wie es sich entwickeln wird, wenn wir nicht Zuhause bleiben und die Übertragung des Virus' jetzt einschränken, soweit es uns möglich ist.

Wir dürfen Zuhause bleiben. Müssen nicht zur Arbeit. Sind bei unseren Liebsten.

Ist das wirklich so furchtbar?

Ich bin Mentorin für ein einfaches Leben.

Ich helfe erschöpften Frauen bei ihrem Neuanfang.

Häufig sind diese Frauen nach einem Burnout Zuhause.

Oder wollen sich umorientieren.

Denn meiner Erfahrung nach ist das Leben und Arbeiten als Selbständige (im Homeoffice) die beste Methode, sich den Tag und die Arbeit so einteilen zu können, wie sie in unser Leben passt. Sei es für junge Mütter oder beispielsweise auch für Menschen mit Erschöpfungssyndrom.

Meine weiteren Ressourcen findest du hier:

[Burnout-Facebook-Gruppe](#)

[meine Webseite mit weiteren – teils kostenlosen -](#)

[Angeboten](#)

[#freiberufler.biz](#)

Wie gesagt, gib gern diesen Guide an deine Bekannten weiter. Schicke sie einfach auf die [Webseite zum Download](#).