Hallo und herzlich willkommen zu unserem nächsten Video, wo es geht, Tipps zu geben für dein Ruhetag. Was könntest du da zum Beispiel verändern, was könntest du anpassen und wo könntest du darauf aufpassen? Und die Tipps, die wir jetzt geben werden, passen natürlich für den Ruhetag, worüber wir schon öfters geredet haben, dass unser Körper einfach so erschaffen wurde, dass in einer Woche es uns gut tut, unserem Körper gut tut, wenn wir einen Tag ruhen. Aber es ist sehr oft so, dass wir am Anfang noch nicht einen Tag machen können und auch nicht jede Woche das machen können. Also das ist kein Problem, wenn das so ist. Aber es geht darum, dass wir erkennen, dass es uns gut tut und dass wir darüber beginnen, Gedanken zu machen, wie das gehen könnte. Dafür werden die Tipps hier sein. Und das ist ganz, ganz wichtig ist, dass wir eine Entscheidung treffen. Also dass wir möchten, dass wir im Alltag Ruhe haben und auch in der Woche regelmäßig einen Tag haben. Ruhetag ist, wo wir vielleicht den ganzen Tag mit unserer Familie sind, aber in alle Ruhe mit der Familie sind. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne schlechtes Gewissen, ohne daran zu denken, dass wir etwas erledigen sollten, etwas tun sollten, dass wir etwas für unser Business machen sollten, was auch immer. Sondern wenn für dich Zeit mit der Familie auch Ruhe ist, ja, dann das gehört auch natürlich zu diesem Ruhetag dazu. Das ist für uns auch extrem schön. Wir können uns am besten entspannen, wenn wir miteinander zusammen sind. Und es kann sein, dass sie nebeneinander sind. Also zum Beispiel, Reini schaut jetzt Formel 1 an. Und dann habe ich schöne Zeiten für mich. Also das geht auch, dass wir einfach immer wieder die Gedanken machen, was ist das, was mich jetzt runterholt? Was ist das, was mir hilft jetzt wirklich zur Ruhe kommen? Was ist das, was mir gut tun würde? Was ist das, was mich aufladen würde? Genau. Viele Sachen heutzutage sind auch so zeiträuber und die sind irgendwie so reingekommen und haben sich vermehrt, ohne dass wir es oft bemerken. Und ein Tipp ist einfach auch an die Tage, wo du jetzt nicht deinen Ruhetag hast, sondern sowieso an jedem Tag Zeiten zu haben, wo du dein Handy einfach weg hast. Einfach nichts drauf schaust, einfach ausschaltest. Okay, wenn ein Andruf natürlich erwartet ist, dass man es schon hört, aber nicht bei jedem Pieps oder Klingelton gleich das Handy nehmen und wieder schauen, was hat sich getan? Im WhatsApp? Was hat sich getan in Facebook oder in Instagram? So, dass du da wirklich schaust, dass das Handy deinen Leben nicht bestimmt, sondern dass du die Zeiten mit deinem Handy bestimmst. Und du kannst zum Beispiel sagen, dass du einmal dein Handy hervornehmst am Tag und dass du dann quasi, wenn du das fokussiert hervorgenommen hast, dein Handy, dann beantwortest bestimmte Sachen oder da gehst du rein, da machst du etwas. Und es gibt jetzt ein ganz junges Ehepad, das gerade umgesetzt haben für das Wochenende. Und sie haben dann jedem im Umfeld gesagt, also den Eltern oder Freunden oder Geschwistern, dass sie jetzt ans Handy nicht ran gehen, sie tun einfach das Handy in die Schublade rein. Und sie werden nicht reagieren, sie werden nicht antworten, weil sie einfach diese Zeit für sich selbst, für die Familie haben möchten. Und zuerst war jeder ein bisschen so, ah, wieso und warum und das ist komisch. Und dann hat dieses Ehepad erzählt, dass sie drauf gekommen sind, wie viel Zeit sie einfach dadurch gewonnen haben. Weil ein Beispiel, sie haben abends die Kinder ins Bett gebracht, das machen sie auch richtig gut, rechtzeitig in die Kinder ins Bett zu bringen. Und danach haben beide das Handy genommen und der eine war im TikTok und sie war in Instagram und dann haben sie alles gecheckt, was sie so wollten, sie haben sich ermüsselt. Und dann haben sie gesehen, ah, drei Viertelstunde ist einfach weg. Das heißt, wenn du bei der Ruhe geht es nicht so sehr darum, dass du jetzt auf die Couch liegst oder dass du, ich weiß nicht was, meditierst den ganzen Tag oder visionierst oder was auch immer. Bei der Ruhe geht es zuerst mal darum, dass du Ablenkungen erkennst. Und so zum Beispiel das Handy ist ein gigantisches Werkzeug, aber kann wirklich zu einer Ablenkung werden. Bei uns ist das mit dem Handy so, beim Essen gibt es kein Handy. Also wir fotografieren am Anfang die Bilder, weil wir das einfach lieben, das Essen zu fotografieren und den Kindern das zu schicken. Also mit dem Kindern das Chat ist voll mit Essensbilder. Wir sind geniesser und also das fotografieren wir. Aber danach ist das Handy einfach weg und wenn das Pip macht, dann schalten wir das aus und schauen wir nicht, wer hat jetzt was geschickt und können wir jetzt antworten oder oder oder, weil dann haben wir nichts von einem der. Also dann schaut rein hier ins Handy oder ich schaue ins Handy und das ist einfach nicht schön. Und wir haben einfach gelernt, wir müssen nicht immer erreichbar sein. Also ich bin ja noch hin gezeigt und wir sind noch in Zeiten groß geworden, wo es einen Teil überhaupt nicht gegeben hat und da waren einfach weg auch aus Kindern und nicht immer zu erreichen. Und da dürfen wir auch wieder hin zurückkommen. Auch wenn das Handy ist ein tolles Geschenk, aber es kann auch wirklich einer Sklavenhalter von uns sein, der uns wirklich, wo die Leute auch erwarten von okay, wenn ich in SMS schicke und wenn dann nach 10 oder 15 Minuten noch keine Antwort ist, was ist da los? Also diese Denkweisen, dass da gleich was los sein muss, da dürfen wir einfach wieder Normalitäten hineinkommen, einfach sagen von Nein. Wir dürfen die Menschen auch um uns herum darin erziehen und sagen Nein, ich möchte das so nicht mehr in meinem Leben. Sehr, sehr gut. Und dazu gehören zum Beispiel auch die E-Mails. Wir haben mit Absicht zugemacht, dass unsere E-Mails nicht aufs Handy kommen, weil ich, weil dann das noch eine Möglichkeit wäre, dass ich dann drauf schaue und ich checke für mich persönlich die E-Mails einmal am Tag. Also ich mache das nicht, dass mein Computer den ganzen Tag offen ist, sondern ich gehe einmal rein, ich checke die Sachen, ich erledige die Sachen und dann ist es fertig, dann ist es ausgeschaltet. Und es ist auch ganz wichtig, dass die Menschen um dich herum das auch wissen, also dass du das kommunizierst, ich checke meine E-Mails einmal und kann sein, dass das zwei, drei Tage sogar dauert, weil wenn sie von mir eine Entscheidung wollen und ich kann noch keine Entscheidung treffen, dann kann es sein, dass ich nicht gleich antworte. Also das heißt, du sollst diese Sachen auch kommunizieren und manchmal checken wir zum Beispiel die E-Mails und wir beantworten bewusst nur ein, zwei Sachen, die jetzt wirklich total wichtig sind. Aber dazu werden wir noch ein Video machen, wo es darum gibt Feedback an Interessenten, wie du das gibst, also an Interessenten, die Kunden werden könnten und auch Feedback, wie du das an Kunden gibst, ist auch extrem wichtig. Und auch wenn du dein Freitag hast, brauchst du auch in dem ganzen Tag eigentlich gar keine E-Mails anschauen, das reicht auch dem Tag danach erst oder wenn wir jetzt ein Urlaub sind, da tun wir auch nicht jeden Tag unsere E-Mails checken. Das kann auch einfach ein paar Tage mal dauern, weil wir einfach jetzt Zeit für uns haben und hast du nachher schon ein ziemlicher Liste, aber dann siehst du auch schnell, was ist wichtig, was braucht und das braucht es nicht und muss sich was während meinen Urlaub beantworten oder nicht. Also wir haben bemerkt, dass auch sehr oft auch sogar bei Kunden, dass irgendwo so Fragen kommen und wenn wir dann ein, zwei Tage warten bis wir antworten, ist schon oft, nein, hat sich eigentlich alles schon erledigt und so hilft auch die Menschen, dass sie in der Eigenverantwortung kommen, dass sie selber nachdenken, was könnte ich da jetzt verändern, was könnte ich da jetzt daraus machen? So ist das. Und genauso ist das mit den WhatsApps. Also das ist ein Lieblingsthema von mir, die WhatsApps, die klingen ja nicht mehr. Und da mache ich das auch so normalerweise. Also das ist jetzt nicht Gesetz, was ich sage, dass wir das immer so machen. Es gibt Tage, wo dann das Ganze aus dem Ruder läuft und dann halten wir uns nicht danach und dann kehren wir wieder dazu zurück. Also ganz locker sollst du das schauen, sollst du das sehen, auf keinen Fall ein Gesetz machen oder ich muss das so machen oder ich sollte das machen, sondern einfach schau mal, wo kannst du für dich einfach Orientierungen oder einfach, ich sage mal, ein Leben still machen, der dir gut tut. Also du sollst fragen, tut mir es gut, wenn ein Ping passiert, ich schadere auf und beschäftige mich damit gleich. Und mir tut es nicht gut. Also ich kann richtig gut fokussiert arbeiten. Also ich kann, ich bin auch nicht die Frau, die parallel mehrere Sachen machen kann. Also man sagt, dass die Frauen das können. Viele Frauen können das. Also viele Freundinnen von mir sind da gigantisch. Aber ich nicht. Also es ist für mich ganz wichtig, dass ich immer wieder nur auf eine Sache fokussiere. Und ich habe erkannt, ich ticke so und dann versuche ich nicht anders zu sein. Aber für andere, es gibt eine Freundin von mir, die liebt es, vier, fünf Sachen zusammen machen und jonglieren und das ist für sie auch nicht herausfordernd. Und deshalb frage dich immer wieder, was ist das, was mir gut tut? Was für ein Leben still möchte ich haben? Und du kannst auch die Toner, kannst auch ausschalten. Das hilft auch, wenn man es nicht immer wieder hört. Dann hilft es auch nicht immer gleich hinzuspringen oder dass du selber schon anfangs nachzudenken, schaust zwar nicht drauf, aber wer könnte es sein, was könnte es sein? Und wenn du es ausschalte, ist auch den Ton. Dann hast du auch da viel, viel bessere Möglichkeiten, wirklich nicht zu schnell hinzuspringen. Wenn was ist. Also Bohnschnitts-Handy ist sehr oft auf laut los. Und das ist gestern war das ein bisschen ein Problem, weil ich meinen Schatz gebeten habe, dass er mir ein Maske kauft, weil ich meine ganze Kultur das Schätzuhalse gerassen habe, stelle ich mir voll so etwas. Und dann war er im Laden und dann hat er quasi mir Fotos geschickt, welche er mitnehmen soll. Ja und das habe ich zuerst mal nicht gesehen, weil das laut los war. Und das waren quasi mal drei Tipps mit Handy, mit den E-Mails, mit WhatsApp. Und es geht darum, dass du, der vierte Tipp ist, dass du was total zur Ablenkung führt ist, wenn du andere Menschen beobachtest, wie sie etwas machen. Also damit vergeht bei den meisten Kunden von uns extrem viel Zeit. Also wenn du, du hast dich für etwas entschieden jetzt in diesem Kurs, dass du das machen möchtest. Und wenn du aber weiterhin recherchierst, weiterhin etwas machen, also weiterhin andere Menschen beobachtest, wie sie das machen, damit vergeht einfach so viel Zeit, dass du, ah ich schau mal da, ich schau mal da, ich schau mal da und wieder eine Stunde weg. Und du bist aus deiner Ruhe heraus, weil Ruhe heißt, dass du die Verantwortung für dich selbst aufnimmst. Und immer, wenn du bei anderen bist, ja, dann bist du auf deine Berufe, dann kannst du gar nicht in dieser Ruhe sein. Das ist alles die Punkt, wo wir jetzt auf sprechen, das ist ganz wichtig, weil es auch darum dein Wert geht, dich selbst wertzuschätzen, zu sagen, ich muss nicht immer diese Zeit so machen, wie die Welt das macht. Ich darf selber für mich entscheiden, was tut mir gut, wie kann ich mir auch in diesen Themen alle Wertschätzen, wie kann ich für mich das so machen, dass ich auch am erfolgreichsten und glücklichsten alles aufbauen kann. Und deswegen schau wirklich danach, es ist ein Wertschätzung dir gegenüber. Und kommunizieren ist einfach, wenn es um Feld das nicht verstehen kann, das Sie müssen es nicht verstehen. Und wenn du etwas rausbringen möchtest, also wenn es jetzt zum Beispiel um ein Angebot geht oder um einen nächsten Wachstumsschritt in deinem Business oder also wenn du etwas Neues gestalten möchtest, dann ist es wichtig, in dieser Zeit wirklich alle Ablenkungen total konsequent zu erkennen und auch auszuschalten. Das heißt, wir sind jetzt in Kratzien, hier nehmen wir gerade jetzt dieses Video an, auf und in der Wohnung unter uns schräg, da haben wir das zweite Buch geschrieben von uns, Mehr Wertschätzung für dich und deine Arbeit. Und in dieser Zeit, also in dieser Zeit, wo wir das Buch geschrieben haben und auch danach, wo wir das überarbeitet haben oder wo es darum ging, am Anfang habe ich mit 150 Frauen geredet innerhalb von drei Monaten über dieses Thema. Und in dieser Zeit habe ich total konsequent zum Beispiel kein Buch von anderen gelesen oder ich habe keine Videos im YouTube oder wo auch immer angeschaut. Also es war so wichtig, dass ich in dieser Zeit, wo wir etwas rausbringen möchten, wo wir uns erst rausbringen möchten, die Ablenkungen ausschalten. Und das hat uns total geholfen, dass das wirklich rauskam, was in uns ist. Und darum kommt es, darauf kommt es an, dass wir wirklich diese Ablenkungen ausschalten. Und Ablenkung ist quasi, wenn du recherchierst, wenn du andere Volks, wenn du andere beobachtest, wie sie das machen, das ist eine der größten Ablenkungen. Genau, Ablenkungen und Verfälschung auch von dem, wie du es machen solltest. Sie will Silvia gesagt und beim Buch kein anderer Büch in dem Moment lesen. Wirklich deshalb auch nicht die anderen anschauen, aber dann sagst du auch, die macht das viel besser und du schläfst dein eigenes Licht schon wieder unter dem Schäfel. Also es ist wichtig, dass du deine Authentizität lernst, weiterzugeben auf deine Art und Weise und nicht so wie die anderen das machen. Und in jedem Business gibt es Strategien, gibt es Empfehlungen, wie du das machen solltest. Und wenn sie dir, also nehm immer wieder das, was für dich passt, aber es geht auch darum, dass du deins reinbringst in dein Business. Und deshalb ist es so wichtig, dass du diese Ablenkungen eine Zeit mal ausschaltest und danach kommen wieder Zeiten, wo du gerne bei anderen schaust, wo du gerne Inspiration hast, wo du gerne andere beobachten kannst, ja weil du dadurch auch auf Ideen kommen kannst und so weiter und so fort. Aber wenn es um dein eigenes Angebot geht, in dieser Zeit am besten all diese Sachen einfach weg. Und dann was ganz wichtig ist, erkenne, wenn du mehr Ruhe haben möchtest, erkenne die Zeiten, also erkenne dich, wenn du in Gedanken bei anderen bist. Also denk an die drei beinige Schämme, dass eine Bein steht für die anderen und es ist sehr oft so, dass wir uns aufregen wegen anderen, ja, weil sie etwas gesagt haben, was uns gar nicht passt oder weil sie uns nicht unterstützen oder weil sie uns abgelehnt haben oder stört uns etwas oder es nervt uns etwas und immer wieder, wenn wir bei anderen sind, sind wir wieder nicht bei uns und fokussieren wieder nicht daran, was jetzt unsere Verantwortung ist. Und was uns und wird auch ausmacht und sehr oft haben wir diese Gedanken über den anderen und merken erst später, wenn wir dann ins Gespräch kommen, dass diese Gedanken nicht mal gestimmt haben. Dass man sich irgendwo geärgert oder hinterfragt, vielleicht denkt die Beinige dies oder vielleicht denkt der andere das. Und das sind so viele Zeiträuber, wo du dich mit Negativität beschäftigst und wo sehr oft haben wir bemerkt, gar nichts so wahr. Wenn wir dann angesprochen haben und die Komponente da drauf, ich habe nur gerade ein bisschen verärgert wegen unserer Kinder, weil ich ein bisschen aufgeregt habe, deswegen war ich vielleicht ein bisschen kurz dran, aber mit dir war alles in Ordnung und zwar sehr oft machen wir uns solche negative Gedanken, die uns für so viele Zeitkosten, so viele Energiekosten, die eigentlich vollkommen umsonst gewesen sind. Und deswegen schau immer wieder, hast du Gedanken, die dich auftanken, stärken, ermutigen, Ziele, die dadurch entstehen oder du genau weißt, was jetzt aus nächstes dran ist, oder hast du solche Raubzeiten in deine Gedanken, die dich voll wegholen von dem, was eigentlich machen möchtest. Und erkenne immer wieder, das ist am Anfang gar nicht so einfach, also geht gar nicht so automatisch, aber es wird immer leichter, das ist die gute Anricht, dass du bei anderen bist in Gedanken, manchmal vergeht damit eine Stunde oder mehr. Und es geht dann, dass du erkennst, da sind Boote da, dass du erkennst, wie wenn du in Gedanken bei anderen bist und du stößt dich über andere oder du beschäftigst dich mit anderen, also im negativen Sinne, also nicht, dass du in deine Berufung da bist für sie, sondern dass du dich stören andere Menschen oder du regst dich auf, dann ist es wirklich so, dass du von deiner Berufung, von deins wirklich abgelenkt wirst. Und das bei mir waren diese Zeiten extrem viel, wo ich bemerkte, ich habe jetzt gedacht, zwei, drei Stunden in die falsche Richtung und ich habe mich gar nicht damit beschäftigt, was eigentlich unsere Aufgabe ist, was unsere Lebensaufgabe ist, was unser Auftrag ist, sondern ich war irgendwo bei anderen und das hat mir nichts gebracht, das hat ihnen sowieso nichts gebracht, weil wenn ich so über andere rede, dann eigentlich verstärke ich das, was mich stört in ihnen, ja, also sie werden dadurch nicht rauskommen aus diesen Sachen, was mich eventuell gestört hat, sondern ich lege sie gerade fest und das hat mir geholfen, dass ich mir erkenne, okay, das ist nicht gut, wenn ich in der Art und Weise mich mit anderen beschäftige, weil mich das total davon ablenkt, was mein Auftrag ist und meinen Auftrag kann kein Mensch leben, kann kein anderer Mensch machen, das heißt, deinen Auftrag, deine Berufung, dein Angebot kann auch kein Mensch umsetzen, nur du und deshalb ist es so schön, wenn du, wenn du schaust, okay, welche Zeiten gibt es, was mich total ablenken oder wo ich auf so vielen Hochzeiten tanze, aber nicht auf meine und dann kannst du dich ausladen von diesen Hochzeiten, sag ich mal so. Ja, also es ist ganz, ganz wichtig, bei diesem Punkt immer wieder zu wissen, entscheide dich dafür zuerst, es ist nur zuerst mal ein Entscheidung zu treffen und danach vertraue einfach den Prozess, okay, mit dir dann auch, wenn es mal nicht geklappt hat, sagst du, okay, das hat jetzt gar nicht geklappt, aber ab jetzt geht es immer besser und aber das stellt ja wirklich ein paar von diesen Punkte vor, wo du sagst, da möchte ich jetzt wirklich anfangen und vertraue dann einfach den Prozess, also gerade bei diesem letzten Punkt, wo die Gedanken über den anderen am Anfang erkennt man das nicht so schnell, aber in dem Prozess erkennt man es immer schneller, ach, wir sind wieder solche Gedanken und da hilft auch immer wieder, dass wenn jemand was gesagt hat, was entweder ein Kompliment sein kann oder vielleicht auch nicht, dass du immer dich wieder entscheidest, ich nehme das als Kompliment. Und für die Mamas, die noch kleinere Kinder haben, möchten wir auch gerne noch ein oder zwei, also ein Impuls geben und zwar, es ist extrem wichtig, dass du auch merkst, wenn du mit den Kindern 24 Stunden lang, sieben Tage in der Woche zusammen bist, dass du nach einer Zeit keine Kraft mehr hast oder keine Geduld mehr hast oder du keine Lust mehr auf die Kinder hast, weil du denkst, ach schon wieder, sie kommen und sie wollen wieder etwas von mir, du hast immer wieder das Gefühl, sie wollen etwas von dir und du bist eh schon am Ende deiner Kraft und in diesen Zeiten ist es extrem wichtig, dass du dich dafür entscheidest, dass jemand dir helfen kann und ob das jetzt ein Nenni ist oder ob das Großeltern sind, also zum Beispiel unsere Schwiegerdochter, gibt unsere Enkelkinder, der anderen Oma, die da rund nicht weit von ihnen, zum Beispiel einen Tag und das ist ihr Arbeitstag und sie ist auch Tagesmutter, also da sind auch andere Kinder und an diesem Tag sind die Kinder nicht zu Hause und sie kann bestimmte Sachen erledigen, weil sie sonst nicht kann und es könnte auch sein, ich habe zum Beispiel dass das für dich gar kein Geld kostet, als ich in Hamburg studiert habe an der Uni BWL, dann habe ich da ein Eheparken gelernt und ich habe total gemocht und sie haben zwei Kinder und ich habe ihnen angeboten ohne alles, dass ich jede Woche einmal ein Abend bei ihnen bin und ich passe auf die zwei Kinder auf und sie können ins Kino gehen oder sie können essen gehen, sie können etwas mal miteinander machen und ich wurde einfach innerlich so geführt, dass ich das getan habe für sie und sie waren sowas von überrascht und sowas von Wertschätzentren waren sie, weil sie das gar nicht geträumt haben, dass Hilfe bei ihnen kommen könnte, sie haben sich aber das gewünscht und dafür auch eine Entscheidung getroffen, aber da war kein Oma, da waren keine Möglichkeiten da und wenn du dich dafür entscheidest, dass nicht du für alles zuständig bist, dass du auch Zeiten haben darfst für dich oder für dein Business oder für andere Sachen, dann entscheidest du dich, so wie Rainia das gesagt hast, hat und danach kommen solche Lösungen, aber das Problem ist, dass die meisten Mama denken, ich kann das noch nicht zum Beispiel, weil was auch immer sage ich gar nicht und das ist quasi ein Tipp, was auch praktisch total wichtig ist, dass wenn du schon total am Ende deiner Kraft bist, dann in einer anderen Familie gibt es zwei behinderte Kinder drei Kinder insgesamt und da kommt jemand am Wochenende, am Samstag und am Sonntag und macht einen Spaziergang mit einem Kind, das im Rollstuhl sitzt, zwei Stunden und das ist, diese zwei Stunden sind extrem wichtig für die Familie oder auch für dieses Mädchen, sie liebt es, also sie liebt einfach draußen zu sein, sie lacht und sie freut sich darüber, also jedem tut es gut, wenn solche Zeiten da sind. Genau, auch wenn du Zeiten hast, wie Staubsaugen und so weiter und wenn das für dich einfach etwas ist, was du auch nicht so gerne magst, schau, ob das möglich ist, dass du einen Roboter kaufst, also sind 250 Euro so circa, hat man schon einen schönen Roboter, wo immer wieder den Boden sauber macht, wo auch wieder Zeit wegfällt, wo Zeit für dich wieder frei wird, wo du auch wieder Zeit für dich nehmen kannst und investiere da wirklich auch in dich, in solche Sachen, weil es bringt dir viel mehr, wenn du einfach dadurch mehr Zeit hast und dadurch viel mehr dein Leben genießt und einfach besser drauf bist und so wirst du auch viel viel schneller in deinem Business vorankommen, wenn du solche Sachen weg auszuhorst, die einfach so einfach möglich sind. Die Sachen auszuhorsten, die du nicht liebst oder also z.B. wie Staubsauger oder wenn das der Garten ist, dann ist das halt der Garten, aber wenn du den Garten liebst, wenn das für dich wie eine Meditation ist, dann nicht oder das Kochen z.B. bei Rainier, das ist für ihn Meditation, also es kann schon sein, dass es ein bisschen länger dauert, aber trotzdem das ist für ihn Kraftzeiten. Das heißt, gebe Sachen ab, die dir zu viel sind, die dir nervig sind, die dich viel Energie kosten, nicht die Sachen, die du liebst, ganz klar. Ja, wir hoffen, dass diese Tipps dir geholfen haben. Wir freuen uns auf dein Feedback, auf das, was du auch schon umsetzen kannst, auf Fragen auch. Ja, wünschen euch wunderschöne Zeit, genießt euch und habt ihr alle beste Zeit. Bis bald. Bis bald. Tschüss. Tschüss.