

Was 2024 anders werden soll

Ein kleiner Einblick in meine Pläne und Ziele

Es ist Januar, und die meisten Menschen haben sich rund um den Jahresübergang traditionell mit guten Vorsätzen für 2024 beschäftigt.

Ich gehöre normalerweise nicht dazu. Einerseits habe ich selbst schon – wie die meisten von uns – die Erfahrung gemacht, dass die Euphorie und der Zauber des Anfangs nach ein paar Wochen wieder nachlassen. Spätestens wenn das Hamsterrad des Alltags wieder durchdreht.

Andererseits habe ich unter „Zeitdruck“ auch gar nicht so kreative Ideen, wenn es um das Festlegen neuer Ziele oder Vorhaben geht.

Im Dezember 2023 hatte ich nun zwei Wochen Urlaub, und mit nachlassendem Alltagsstress kam auch die Kreativität wieder.

Und so habe ich nun doch einige Ideen, was in diesem noch jungen Jahr anders werden soll. Diesmal möchte ich sie hier niederlegen – als eine Art Commitment mit mir selbst: Denn dann steht es hier öffentlich. Es wäre doch sehr unangenehm, wenn am Ende dieses Jahres so gar nichts von den Vorhaben realisiert würde.

Nicht alles werde ich hier öffentlich mit Dir teilen, aber ein paar Dinge, die mir besonders wichtig sind und die hoffentlich nicht – teilweise wieder – im Sand verlaufen.

Los geht's!



Noch mehr Bewegung

Bereits seit Neujahr begeben mich recht früh am Morgen direkt auf die Yogamatte. Dort starte ich mit einer Bewegungsmeditation, die ich in meinem allerersten Yin-Yoga-Kurs vor ein paar Jahren kennengelernt habe und seitdem immer wieder in den Alltag einfließen lasse: acht Minuten auf einem Meditationskissen für Rücken, Nacken und Schulter mit meditativer Musik.

Weiter geht es mit aktivierenden kurzen Yoga-Einheiten, die jeweils andere Schwerpunkte haben. Im Januar nehme ich dafür noch an der 31-Tage-Challenge von [Mady Morrison](#) teil, die Du vielleicht von YouTube kennst. Damit komme ich sehr gut zurecht, auch wenn ich aufgrund einer lädierten Schulter nicht alles mitmachen oder wie ein Profi ausführen kann.

Aber: Ich setze der Morgensteifigkeit meiner Gelenke etwas entgegen, und ich fühle mich sowohl körperlich als auch geistig gleich viel frischer.

Diese Routine darf sich etablieren – auch nach der Januar-Challenge.



Weniger Social-Media-Zeit am Smartphone, dafür mehr Zeit zum analogen Lesen

Ganz schön erschreckend, wenn ich sehe, wie viel Zeit pro Tag so ins Land geht, in der ich auf verschiedenen Social-Media-Plattformen unterwegs bin.

Klar, mein Hauptkanal LinkedIn wird weiterhin viel Aufmerksamkeit bekommen. Bei Instagram habe ich bereits angekündigt, dass man mich ab sofort öfter bei LinkedIn antreffen wird. Doch ich lese und konsumiere einfach auch viel, speziell bei Instagram. Also, ein Lesedefizit habe ich demnach nicht, allerdings möchte ich mehr *Bücher* lesen.

Deshalb wird aktuell die Handyzeit am Abend vor dem Schlafengehen reduziert (ist ohnehin ungesund), und auch morgens wird sie zwangsläufig weniger, denn: Ich habe ja eine Verabredung mit der Yogamatte. 😊



Smartphone außer Reichweite und Outlook schließen während der Arbeitszeit

Da ich mich sehr gern unterbrechen lasse und ohnehin dazu tendiere, mich von meinen rasenden Gedanken von einer Tätigkeit zur nächsten treiben zu lassen („springen“ trifft es eher), gibt es seit zwei Wochen bereits täglich eine Art Deep-Work-Phase, in der das Handy ca. vier Stunden lang außer Reichweite gelegt wird. Gleichzeitig bleibt das E-Mail-Programm Outlook geschlossen, sodass auch eintreffende E-Mails nicht zur Unterbrechung der Aufmerksamkeitsspanne führen können.

Für E-Mails und Kommunikation wird stattdessen morgens und am frühen Abend noch ein Zeitfenster eingeplant.

Die höhere Konzentration hat schon nach einem ersten kurzen Test eine erholsamere und zugleich intensivere Arbeitsphase mit größerem Output in kürzerer Zeit zur Folge gehabt.

Es lohnt sich also, hier in der neuen Form weiterzumachen.



Feste Zeitfenster für Arbeit am Business

Rücken die Deadlines meiner Kundenaufträge näher, dann übernimmt in stressigen Zeiten schon mal das Hamsterrad die Regie. Teilweise auch aus Angst, dass ich meine zugesagten Abgabetermine nicht einhalten kann. Wohlgemerkt, das ist in elf Jahren Selbstständigkeit noch nie vorgekommen. Aber es gibt Phasen, in denen die Angst regiert, dass einmal immer das erste Mal sein könnte.

Neu gibt es in meinem Kalender einmal pro Woche nachmittags ein Zwei-Stunden-Fenster und dazu am Samstag ein Vier-Stunden-Fenster für alles, was für Selbstständige sonst noch anfällt: Marketing, Blogartikel, Buchführung, Weiterbildung, Arbeit an der Website, VG Wort, Produktentwicklung, Öffentlichkeitsarbeit. Du kennst es, wenn Du selbstständig bist.

Hier ist definitiv langfristig zu beobachten, ob das Vorhaben von Erfolg gekrönt ist. Da bin ich ehrlich und kenne mich ja auch schon ein Weilchen.

Doch ich merke bereits nach der kurzen Testphase, wie befriedigend es sein wird, endlich mal wieder einen Blogartikel veröffentlicht (Du siehst es!) oder meine LinkedIn-Beiträge für die kommende Woche an einem Stück vorbereitet zu haben.



Meine Fremdsprachenleidenschaft wieder zum Leben erwecken

Viele wissen es vielleicht nicht, weil ich ja nur deutschsprachige Bücher lektoriere. Doch ich liebe Fremdsprachen, beherrsche einige passiv ganz gut durch die Sprachen, die während meines zweiten Studiums Bestandteil meiner geisteswissenschaftlichen Studiengänge waren. Passiv deshalb, weil ich tatsächlich keine richtig gut spreche. Dafür kann ich viele lesen und verstehen, daraus wiederum viel für andere Sprachen ableiten. Sprachgeschichte und auch den theoretischen Aufbau von Sprachen finde ich superspannend.

Am meisten liegt mir Spanisch am Herzen. So richtig erklärbar ist das nicht. Ich habe schon in der neunten Klasse in meiner Freizeit mit einer Freundin zusammen Volkshochschulkurse besucht, um Spanisch zu lernen. Unser Gymnasium hatte damals leider nicht so ein breites Fremdsprachenangebot. Jedenfalls kein Spanisch.

Als ich dann nach meinem BWL-Studium noch Geisteswissenschaften studieren wollte, war Romanistik mit Schwerpunkt Spanisch gesetzt (dazu kamen dann durch Orientalistik noch Arabisch, Persisch und Türkisch bis zum Master). Daher gibt es eine ziemlich gute Grundlage, was Grammatik und Lesen angeht – die allerdings nun schon mehr als 15 Jahre zurückliegt.

Vor ein paar Jahren habe ich schon mal einen Anlauf zur Auffrischung der Spanischkenntnisse gemacht. Da ist dann aber das eingetreten, was typischerweise sonst im Februar passiert, wenn die Euphorie des Jahresbeginns und der guten Vorsätze nachlässt: Das Projekt ist wieder aus dem Fokus geraten.

Diesmal soll es anders werden. Ich habe mir mindestens einmal pro Woche zwei Stunden Spanischlektüre in meiner Arbeitszeit eingeplant. Außerdem höre ich auf einigen meiner Spaziergänge spanischsprachige Podcasts, und ich will mich ein wenig im Übersetzen üben. Eine interessante Grammatikweiterbildung habe ich auch schon gefunden, mit der ich im Mai liebäugle.

Ich weiß jetzt schon: Es wird mir Freude machen! Und wer weiß, wofür es sonst noch gut sein wird ...!



So, nun steht es hier. Und konsequenterweise müsste ich Dir hier direkt in Aussicht stellen, am Jahresende einen Rückblick darüber zu schreiben, wie es sich von Februar bis Dezember weiterentwickelt. Mache ich mal besser, allein schon, um mich selbst noch ein Stückchen mehr herauszufordern.



Abseits meiner persönlichen Projekte freue ich mich selbstverständlich schon sehr auf die nächsten Buchprojekte meiner Kundinnen und Kunden in diesem Jahr.

Wenn Du noch eine Begleitung für Deine Reise zum eigenen Buch in den nächsten Monaten suchst, dann nimm gern Kontakt mit mir auf: mail@isabelle-romann.de.

Meine Leidenschaft ist es, Dir als Autor Sicherheit zu geben und Dich zu ermutigen, Deine Geschichten, Deine Erfahrung und Dein Wissen in einem eigenen Buch in die Welt zu bringen und damit andere zu inspirieren. Mir ist wichtig, dass Du am Ende einer oft langen Schreibreise stolz darauf sein kannst, Dein Buch in den Händen zu halten.

