



*jetzt.*  
bewusst. leben.

**6 Quick Wins für Deinen  
(Business-) Alltag**



# Hallo, mein Name ist Katja

## Herzlich Willkommen!

Weisst Du was? Ich freue mich sehr, dass Du dieses Freebie für Dich entdeckt hast und neugierig darauf bist, NEU zu DENKEN, NEUES zu ENTDECKEN und NEUES zu TUN, um bewusst(er) im Jetzt zu leben.

Für mich ist klar. Das bewusste Leben im Jetzt ist unsere Superkraft - privat wie beruflich. Und das Beste daran ist, dass jede und jeder von uns diese Qualität für sich wieder mehr und mehr entdecken kann.

Was es dafür braucht?

Deine bewusste Entscheidung, dies zu wollen, sowie Deine Entschlossenheit, ins Handeln zu kommen - konsequent und Schritt für Schritt.

Viel Freude und Spass dabei.

Herzlich

*Katja*

*Katja*  
**Grolimund**  
Coaching & Consulting GmbH



Let's jump in!



# EINLEITUNG

## Warum JETZT.BEWUSST.LEBEN. so wichtig ist

In der schnelllebigen (Arbeits-) Welt fällt es uns oft schwer, im Moment zu bleiben. Wir verlieren uns im Aussen. Jonglieren ständig mit Meetings, Deadlines und endlosen To-Do-Listen und auch Social Media lässt grüssen. Dabei vergessen wir leicht, wie bedeutend es ist, im Hier und Jetzt zu leben. **Der gegenwärtige Moment ist der einzige, den wir wirklich erleben und beeinflussen können. Ja, darin steckt enormes Potenzial.** Und das Beste: Wir können trainieren, wieder bewusster im Jetzt zu leben. Je häufiger wir bewusst im Moment präsent sind, desto besser wird es uns gelingen, diese Qualität im Alltag wieder abzurufen. Dadurch können wir Stress reduzieren, gelassener werden, klarer denken, bewusster entscheiden und handeln. Diese Fähigkeiten sind im Leben (privat und beruflich) von unschätzbarem Wert.

## Wie die folgenden 6 Quick Wins Dich unterstützen können

In diesem Freebie stelle ich Dir sechs einfache und sofort umsetzbare Quick Wins vor, die Dich unterstützen, im Alltag präsenter zu sein. Diese Quick Wins sind so gestaltet, dass Du sie problemlos in Deinen (Arbeits-) Alltag integrieren kannst. Sie erfordern wenig Zeit und Aufwand, haben aber eine grosse Wirkung auf Dein Wohlbefinden, Deine Lebensqualität, Deine Leistungsfähigkeit und Dein bewusstes Leben im Jetzt. Immer vorausgesetzt - Du kommst ins Tun.

### TIPP!

Es kann gut sein, dass Du - oder besser Dein Verstand - bei der einen oder anderen Übung denkt: "Was für ein Blödsinn - das bringt doch nichts"! Genau dann braucht es Deine bewusste und mutige Entscheidung, es trotzdem zu tun. Denn, es könnte ja gut werden. Und nein, Dein Verstand hat nicht immer recht.



# QUICK WIN 1: SMILEY

## ACTION

**Nimm ein Post-it und zeichne von Hand einen Smiley drauf, so dass dieser gut sichtbar ist. Hefte das Post-it nun an einen Spiegel, zum Beispiel in Deinem Badezimmer.** Jedes mal, wenn Du ins Badezimmer kommst, verbindest Du Dich mit dem Lachen des Smileys.

## SINN - voll?

Dies ist eine einfache, aber sehr effektive Methode, um Dich unmittelbar ins Jetzt zu bringen und gleichzeitig Dein Unterbewusstsein täglich an die Bedeutung eines Lächelns und einer positiven Haltung zu erinnern. Denn positive, visuelle Reize können eine kraftvolle Wirkung auf unsere Stimmung und unsere Einstellung haben. Studien zeigen, dass ein Lächeln, selbst wenn es zunächst erzwungen ist, unser Gehirn tatsächlich dazu bringen kann, Endorphine und Serotonin freizusetzen – die sogenannten Glückshormone. Diese Hormone reduzieren Stress und verbessern unser allgemeines Wohlbefinden.

Wenn Du Dich wirklich darauf einlässt, wirst Du feststellen: Egal mit welcher Stimmung Du ins Badezimmer gekommen bist – Du wirst mit einer anderen Haltung rausgehen.

## TIPP!

Am besten malst Du nach einer Woche einen neuen Smiley und klebst diesen an einen anderen Ort des Spiegels. So kommt keine Langeweile oder Routine auf und Du gibst Deinem System wieder neue Impulse.

# QUICK WIN 2: ATEM BEOBACHTEN

## ACTION

**Nimm Dir am Vormittag und am Nachmittag jeweils 5 Minuten Zeit. Setz Dich auf einen Stuhl. Stell Dir einen Timer (5 Minuten) und schliesse Deine Augen:**

1. Beginne damit, Deine normale Atmung zu beobachten, ohne sie zu verändern.
2. Spüre, wie die Luft durch Deine Nase ein- und ausströmt.
3. Deine Aufmerksamkeit ist bei Deinem Atem.
4. Sprich leise in Dir: EIN - AUS - EIN - AUS - EIN ....
5. Gedanken, die aufkommen, lässt Du "einfach" wie Wolken vorbei ziehen.
6. Dein ganzer Körper ist dabei entspannt.

## SINN - voll?

Das Beobachten des Atems ist der schnellste Weg ins Jetzt. Warum? Der Atem ist immer mit dem Moment verbunden - mit dem Leben im Hier und Jetzt. Durch diese Übung wirst Du ruhiger werden und Stress und Anspannung loslassen können. Deine Konzentration erhöht sich und Du wirst nach und nach eine mentale Klarheit feststellen. Mit der Zeit wirst Du - wenn es hektisch wird im Alltag - bewusst auf diese Qualität zurückgreifen können.

### TIPP!

Wenn es Dir leicht fällt, kannst Du die Dauer der Übung nach Lust und Laune verlängern.

# QUICK WIN 3: EIN- UND AUSCHECKEN

## ACTION

**Nimm Dir jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um Dich mental auf den Tag einzustimmen. Mach dasselbe am Ende des Tages, um den Tag bewusst abzuschliessen.** So könnte das aussehen:

### Einchecken:

- Setze Dich bequem hin und schliesse die Augen.
- Atme tief ein und aus.
- Visualisiere den bevorstehenden Tag - Aufgaben, Begegnungen, Ereignisse Erlebnisse - mit einer positiven Grundhaltung.
- Setze eine positive Absicht für den Tag.

### Auschecken:

- Finde einen ruhigen Ort und schliesse die Augen.
- Atme tief ein und aus.
- Reflektiere kurz den Tag und lasse alle Anspannungen bewusst los.
- Schliesse den Arbeitstag mental ab und richte Deine Aufmerksamkeit auf das was kommt.

## SINN - voll?

Jon Kabat-Zinn, emeritierter Professor, Meditationslehrer und Entwickler der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), schreibt in einem seiner Bücher, dass bewusste Pausen und Übergänge helfen, Stresshormone wie Cortisol zu senken und dabei unterstützen, wieder bewusster im Moment zu sein.



# QUICK WIN 4: DANKBARKEIT

## ACTION

**Schreibe täglich, am Morgen nach dem Aufstehen oder am Abend vor dem Schlafengehen, drei Dinge auf, für die Du dankbar bist.**

Diese Dinge können gross oder klein sein, von einem erfolgreichen Meeting bis hin zu einem freundlichen Lächeln einer Kollegin oder eines Kollegen:

### Beispiele:

- "Ich bin dankbar für die Unterstützung meines Teams bei der heutigen Präsentation."
- "Ich bin dankbar für den sonnigen Spaziergang in der Mittagspause."
- "Ich bin dankbar für die liebevolle Nachricht, die ich von einem Freund erhalten habe."

## SINN - voll?

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Praxis, die Dir hilft, den gegenwärtigen Moment bewusster zu erleben und Deine Wahrnehmung auf positive Aspekte Deines Lebens zu lenken. Indem Du regelmässig Dankbarkeit übst, kannst Du Dein Wohlbefinden steigern, Stress reduzieren und eine positivere Lebenseinstellung im Jetzt entwickeln.

### TIPP!

Diese Dankbarkeits-Übung kannst Du auch wie folgt in den Business-Alltag integrieren: Zu Beginn eines Meetings machst Du eine "Dankbarkeits-Runde". Jede und jeder darf sagen, für was sie oder er im Hier und Jetzt dankbar ist. Ausprobieren lohnt sich!

# QUICK WIN 5: WAHRNEHMEN WAS IST

## ACTION

Du nimmst Deine Gedanken bewusst wahr und benennst diese. Diese Übung kannst Du immer und überall praktizieren. Vorausgesetzt, Du denkst daran.

### So funktioniert's:

- **Schritt 1:** Wahrnehmen was ist. Beobachte, was es JETZT gerade denkt in Deinem Kopf - ohne dies zu bewerten.
- **Schritt 2:** Benennen was ist. Formuliere, was es JETZT gerade denkt in Deinem Kopf - ohne dies zu bewerten.
- **Schritt 3:** Lass diesen Gedanken bewusst weiterziehen. Also, identifiziere Dich nicht mit dem Gedanken.
- **Schritt 4:** Sei offen und neugierig auf den nächsten Gedanken.

## SINN - voll?

Nach einiger Zeit des Übens wirst Du feststellen, dass Du Dir immer bewusster wirst über Deine Gedanken und über deren Qualität. Gleichzeitig wirst Du einen «Zwischenraum» entdecken, der es Dir erlauben wird, frei zu entscheiden, ob dieser Gedanke JETZT gerade wertvoll ist für Dich, ob Du den Gedanken bewusst durch einen anderen ersetzen oder diesen einfach weiterziehen lassen möchtest.

### TIPP!

Anstelle der Gedanken kannst Du auch Deine Gefühle wahrnehmen, benennen und weiterziehen lassen.



# QUICK WIN 6: HANDY AUSZEIT

## ACTION

**Leg Dein Handy eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen bewusst zur Seite, so dass dieses nicht mehr in Deiner Sichtnähe ist. Schalte es aus.** In den so für Dich gewonnenen 30 Minuten kannst Du z.B. einen Spaziergang machen, Deine Dankbarkeits-Gedanken zum Tag aufschreiben (siehe Quick Win 4), ein Musikinstrument spielen, Meditieren, einfach Sein oder sonst etwas, was Dir persönlich gut tut.

## SINN - voll?

Das (unbewusste) Konsumieren von Social Media lenkt stark ab. Gleichzeitig strahlen Handys und andere Bildschirme blaues Licht aus, das die Produktion von Melatonin, einem für einen gesunden Schlafzyklus wichtigen Hormon, beeinträchtigen kann. Das Beiseitelegen Deines Handys - eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen - ist eine einfache Massnahme, die positive Auswirkungen auf Deine Schlafqualität und Dein allgemeines Wohlbefinden haben kann. Indem Du diese Zeit nutzt, um Dich zu entspannen und abzuschalten, förderst Du eine gesündere Routine vor dem Schlafengehen und bereitest Deinen Geist auf eine erholsame Nachtruhe vor.

## TIPP!

Allenfalls wird Dir die gewonnene Zeit zu Beginn etwas leer und komisch vorkommen. Doch dranbleiben lohnt sich. Schon nach einigen Tagen wirst Du eine neue Qualität in diesen 30 Minuten für Dich entdecken.

# ENTSCHEIDE DICH

## ACTION

**Entscheide Dich nun intuitiv für EINEN konkreten Quick Win, welchen Du während der nächsten 40 Tage umsetzen möchtest.** Da sind noch einmal alle sechs Quick Wins auf einen Blick:

1. SMILEY
2. ATEM BEOBACHTEN
3. EIN- UND AUSCHECKEN
4. DANKBARKEIT
5. WAHRNEHMEN WAS IST
6. HANDY AUSZEIT

## SINN - voll?

Nimmst Du Dir zu viel vor, kann es sein, dass Du schon nach wenigen Tagen wieder damit aufhörst und in Deine Gewohnheiten "zurückfällst". Entscheidest Du Dich bewusst für **EINE** neue Verhaltensänderung, ist die Wahrscheinlichkeit viel grösser, dass es Dir gelingen wird, wirklich wirklich ins TUN zu kommen. Ja, oft ist weniger ist mehr!

### TIPP!

Lass Dich feiern und belohne Dich nach 10, 20, 30 und nach 40 Tagen.



# KOMM INS TUN

## ACTION

**Erfolg hat drei Buchstaben - T U N. Vom wollen, können und wissen ins TUN.**

Denn genau dort findet Veränderung statt und genau dort machst Du wirklich den Unterschied.

## SINN - voll?

Du kannst Dir im Kopf noch lange vorstellen, wie es wäre wenn.. . Kommst Du nicht ins TUN, bleibt alles beim Alten. Ja. Eine neue Verhaltensweise in den Alltag zu integrieren braucht eine Portion Energieaufwand, einen klaren Sinn und die nötige Selbstdisziplin. Vor allem braucht es jedoch Deine bewusste ENTSCHEIDUNG, diese neue Qualität für Dich entdecken zu wollen. Denn nur durch die gelebte Erfahrung wirst Du feststellen, welches Potenzial für Dich dahinter steckt.

Am besten startest Du mit einer neugierigen und offenen Haltung und einer grossen Portion Spass und Freude am Entdecken. Ganz nach dem Motto:  
NEU DENKEN, NEUES ENTDECKEN, NEUES TUN.

**Viel Freude und Spass wünsche ich Dir.**

*Katja*  
**Grolimund**  
Coaching & Consulting GmbH



# DEIN 40 TAGES - KALENDER

## ACTION

Ich entscheide mich für folgenden Quick Win:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

Joker I

Joker II

Joker III

### TIPP!

Entscheide Dich, konsequent dranzubleiben. Gib Dir maximal 3 Joker, die Du brauchen kannst, aber nicht musst. Falls Du einen Tag auslässt, setze am nächsten Tag wieder ein. Vielleicht brauchst Du länger als 40 Tage, bis es für Dich "normal" wird. Das macht überhaupt nichts. Gib Dir einfach noch einmal 10 oder 20 Tage Zeit.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

## LUST AUF MEHR?!

Falls Du jetzt sagst: Ja, ich möchte dranbleiben, weiter NEU DENKEN, für mich NEUES ENTDECKEN und NEUES TUN, persönlich wachsen und mutig mein Potenzial Schritt für Schritt entfalten. Dann habe ich etwas Spannendes für Dich.

WEITERE INFOS AUF DER NÄCHSTEN SEITE



*Katja*  
**Grolimund**  
Coaching & Consulting GmbH

## MEIN EXKLUSIVES ANGEBOT FÜR DICH

**GUTSCHEIN 10 %\***

auf all meine aktuellen Angebote, Pakete und Programme

\*einlösbar bis am 31.12.2025

*Lass uns kennenlernen.*

Schreib mir eine Mail auf [info@katja-grolimund.ch](mailto:info@katja-grolimund.ch) und wir finden bei einem unverbindlichen Gespräch heraus, wie und ob ich Dich auf Deinem Weg zu einem wahrhaftigen, erfüllten und erfolgreichen (Business-) LEBEN begleiten kann.

*Katja*  
**Grolimund**  
Coaching & Consulting GmbH



*jetzt* ist Zeit, mutig zu sein.

**Ich freue mich auf Dich.**

**KATJA GROLIMUND**

Coaching & Consulting GmbH

Grienbachstrasse 17

CH-6300 Zug

[info@katja-grolimund.ch](mailto:info@katja-grolimund.ch)

[www.katja-grolimund.ch](http://www.katja-grolimund.ch)

