PODCAST-MAPPE

Lisa Kosmalla

Aufblühen statt ausbrennen.

Businessstrategin
Host des YEAH Business Podcasts

- Business, das zu dir passt
- Planen mit echten Ressourcen
- Die richtige Stellschraube
- Erfolge feiern
- Puzzleleben
- Nervensystemfreundliches Business



lisakosmalla.de
info@lisakosmalla.de

ÜBER MICH

Dein Business muss zu dir passen, wenn du aufblühen statt ausbrennen willst.



Ich bin Businessstrategin für Frauen, deren Onlinebusiness über die Jahre gewachsen ist und bei denen jetzt nicht mehr alles zusammenpasst. Gemeinsam finden wir die Stellen, an denen sich wirklich etwas bewegt, damit Aufwand und Ertrag wieder zusammenpassen.

2018 hab ich mich selbst überlastet. Job, Business und mein Sohn, alles gleichzeitig und alles auf 120 Prozent. Am Ende standen drei Wochen Schmerzklinik, meinen Sohn hab ich nur am Wochenende gesehen. 2020 hab ich neu angefangen, mit einer klaren Regel: Das Business wird um mich herum gebaut, ich verbiege mich nicht dafür.

Ein paar Jahre später war ich wieder erschöpft. Diesmal, weil meinem Business die Struktur gefehlt hat. Da hat Selbstfürsorge allein nicht mehr gereicht. Also hab ich mein Business umgebaut.

Heute ist mein Business mit 15 Stunden pro Woche ein Puzzleteil in meinem Leben und nicht mehr der Mittelpunkt. In meiner Arbeit schaue ich aufs ganze Business und verbinde Strategie mit dem echten Leben der Unternehmerin. Passt das zu DIR? Ist das gerade wirklich relevant? Und wo bewegt wenig richtig viel?

Seit 2015	220+	2.000+
selbstständig	Folgen im YEAH Business Podcast	Kundinnen

In diesen Podcasts war ich schon zu Gast

- Scale with Ease
- TEAM-UP
- Messy Marketing
- Biz Besties Brunch
- Onlinekurs, Leadmagnet & Co
- Multipreneur Podcast
- Strukturiert selbstständig
- Design Unleashed
- Von unbekannt zu ausgebucht
- Your personality!
- Slow Marketing
- Ideentalk

THEMEN

Sechs Folgen, die ich mitbringe

In jeder Folge verbinde ich meine eigene Geschichte mit einer konkreten Business-Lektion. Titel und Schwerpunkt passen wir gern an deine Hörerinnen an.

01

Was, wenn dein Erfolg sich sch*** anfühlt?

- Warum ein Business, das läuft, trotzdem nicht passen kann
- Was bei mir funktioniert, muss bei dir nicht funktionieren: Strategie nach Ressourcen, Werten und Zone of Genius
- Woran du merkst, dass du dein Business nach einem fremden Bauplan führst

02

Du planst für eine Version von dir, die es gerade nicht gibt

- Zeit, Energie, Geld: mit dem planen, was wirklich da ist
- Warum Energie und mentale Last in jede Planung gehören
- Wie ein Plan aussieht, der auch in vollen Wochen hält

03

Es braucht nichts Neues: So findest du die Stellschraube, die wirklich etwas bewegt

- Symptom oder Ursache? Erst sortieren, dann umbauen
- Altlasten im Business: was weg darf
- In welcher Reihenfolge du mehrere Baustellen angehst

04

Die Notbremse ziehen, bevor es knallt

- 2018: Job, Business, Kind und drei Wochen Schmerzklinik
- Das Business um dich herum bauen: was das konkret heißt
- Warum „nicht um jeden Preis“ nichts mit wenig Ehrgeiz zu tun hat

05

Nervensystemfreundliches Business

- Welche Business-Entscheidungen dein Nervensystem auf Dauer mitmacht
- Sicherheit als Wert: warum sich dein Business sicher anfühlen darf
- Wachsen in einem Tempo, das du halten kannst

06

Warum Erfolge feiern Teil deiner Business-Strategie ist

- Ohne Zurückschauen siehst du nicht, was funktioniert und wo du weitermachen solltest
- Das nächste Projekt startet schon, bevor das aktuelle fertig ist: warum dazwischen eine Pause zum Feiern gehört
- Das YEAH in YEAH Business: ein Business, das dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert

FÜRS INTERVIEW

Fragen, Freebie & Kontakt

Fragen, die gut funktionieren

01 Woran merkt eine Unternehmerin, dass ihr Business zwar läuft, aber nicht mehr zu ihr passt?

02 Du sagst, viele planen für eine Version von sich, die es gerade nicht gibt. Wie sieht ein Plan aus, der auch in vollen Wochen hält?

03 Wenn an allen Ecken gleichzeitig etwas hakt: Wo fängt man an?

04 Was siehst du bei Frauen, die schon ein paar Jahre im Onlinebusiness dabei sind, immer wieder, das sie unnötig Kraft kostet?

05 Was hat sich in deinem eigenen Business verändert, seit es ein Puzzleteil in deinem Leben ist und nicht mehr der Mittelpunkt?

06 Was dürfen meine Hörerinnen in ihrem Business ruhig weglassen?

07 Warum gehört Erfolge feiern für dich zur Business-Strategie?

08 Welche eine Frage sollte sich jede Hörerin diese Woche zu ihrem Business stellen?

Für deine Hörerinnen

7 Hebel für entspanntes Business Wachstum

Ein Selbstcheck für Frauen, die schon ein paar Jahre im Onlinebusiness dabei sind. Danach wissen sie, welche Baustelle in ihrem Business zuerst dran ist und welche warten darf. Zu jedem Hebel gibt's eine Podcastfolge.

lisakosmalla.de/7-hebel

Lass uns tauschen

Du bist auch bei mir herzlich willkommen. Im YEAH Business Podcast erscheint jeden Freitag eine lange Folge. Dein Interview teile ich im YEAH Business Letter mit meiner Newsletter-Community.

Lisa Kosmalla · YEAH Business
info@lisakosmalla.de · lisakosmalla.de

Pressefotos: Weitere Fotos in hoher Auflösung schicke ich dir gern.