



**Der optimale Stundensatz für dein**

**LIFE** *first*  
**BUSINESS**

**Fragen, die du dir rund um die Berechnung deines  
Stundensatzes stellen solltest**

"Du solltest dein Wunschleben schon  
in deinem Stundensatz abbilden!"



**LIFE** *first!*

"Das Leben darf in Symbiose mit dem Business sein!"

Und genau nach diesem Prinzip arbeite ich mit dir.

Bevor wir die erste Zahl in eine Tabelle schreiben und über dein  
Geschäftsmodell sprechen, gehen wir drei Schritte zurück und schauen:

**Wer bist du?**

**Wie sieht dein Wunschleben aus?**

Erst danach kommt die Frage: Wie sieht das Business aus, **im Fall dieses  
Workbook, wie sieht der Stundensatz aus, der zu den Rahmenbedingungen  
deines Wunschleben passt.**

**LIFE-first!!!**

**Wenn du dein Business an dir ausrichtest, gibt es dir Energie und  
bringt Freude in dein Leben.**

Mein LIFE-first-Ansatz hilft dir, dass du dir wichtige Fragen stellst und  
gute Antworten findest, damit du deinen Weg gehen kannst und **DEINE  
Ziele verfolgst.**

**Heute zeige ich dir, welche Fragen du dir rund um die Berechnung deines  
individuellen Stundensatz stellen kannst.**

## Exkurs:

**LIFE** first!

**Bedeutet LIFE-first: „Wenn jeder an sich denkt, ist an alle gedacht!“**

Als ich kürzlich mit einem Kunden über LIFE-first gesprochen habe, meint er. Klingt gut, aber wäre das nicht ein bisschen schade? Im Sinne von: Ist dieser Ansatz nicht egoistisch?

Ich bin dankbar, wenn ich solche Rückmeldungen erhalte. Es zeigt mir, etwas zu sagen und zu meinen, kann bei meinem Gegenüber ganz anders ankommen. Deshalb nehme ich die Anmerkung gern auf.

Wenn du LIFE-first so auslegst, dass jeder nur auf sich schaut und keine Verantwortung für andere übernehmen möchte, dann sage ich: „Nein, so ist es nicht gemeint.“

Im Gegenteil, die Welt, in der ich leben möchte, funktioniert dadurch, dass wir auch füreinander sorgen. Allerdings bin ich der festen Überzeugung, nur wenn wir glücklich sind, voller Energie und unabhängig sind, können wir nachhaltig für andere da sein.

Dann sind wir dazu in der Lage und geben gern. Dann gehen wir gern über unsere Grenzen. Nur dann haben wir die Kraft auch Gutes in die Welt zu bringen und unser Umfeld zu unterstützen. Und ich gehe noch einen Schritt weiter. Wenn du und ich sehr gut von unserem Business leben können, wenn es eben nicht nur Spaß macht und uns erfüllt, sondern wenn auch Geld übrig ist, dann ist der Hebel, mit dem wir agieren können, vielfach größer und mächtiger.



Checkliste der wesentlichen Parameter,  
aus denen du deinen Stundensatz  
berechnest

Wie viel Geld kostet mein Wunschleben? (private Ausgaben)

---

Welche Einnahmen, außerhalb des Business habe ich noch?

---

Anzahl Wochenstunden, die ich arbeiten möchte

---

Zeit für Akquise, Administration & Co

---

Sofa Arbeitszeit, die ich leicht vergesse, weil es sich nicht wie Arbeit anfühlt

---

Abzug für Stunden, die mir keiner abkauft  
(Stichwort: abrechenbare Stunden)

---

Zeiten für Erstellung von Tools, Vorlagen

---

Freie Zeiten (Urlaub, krank)

---

Wie hoch ist mein Durchschnittsteuersatz

---

Welche Kosten entstehen mir im Business

---

Gibt es variable Kosten - reichst du diese weiter oder gehen sie in den Stundensatz

---

Die Kosten für deinen Lebensunterhalt müssen auch deine Krankenversicherung, Rente... abdecken (sie sind keine betrieblichen Ausgaben!)

---

## Impulse, warum du den berechneten Stundensatz nur bedingt als absolute Zahl verwenden solltest.



Es gibt gute Gründe den abgerechneten Satz höher oder niedriger anzusetzen.

Unter Umständen hast du eine Mischkalkulation der im einzelnen Produkt unterschiedliche oder sogar keine Stundensätze zugrunde liegen (Handelsware, skalierbare Produkte, ...)

Achte darauf, dass du deinem Kunden ein Ergebnis verkaufst und er nicht über den Preis die Kaufentscheidung trifft

Wenn du unterschiedliche Dienstleistungen anbietest, dürfen die Stundensätze höher und niedriger als der berechnete Wert sein. Am Ende des Jahres entscheidet der Gesamtumsatz/Gewinn, ob du dein Ziel erreicht hast.

Freunde und Familie sind oft die falschen Ratgeber, um dir Feedback für deine Preise zu holen.

Sei kreativ in der Produktentwicklung. Wie kannst du dein Angebot gestalten, dass es für deinen Wunschkunden ein besonderes Ergebnis wird. Z.B. Messenger Support fürs rund um Wohlfühlpaket

Es gibt strategische Gründe, die auch mal einen niedrigen Abrechnungssatz rechtfertigen

Wenn du Handelsware hast und mindestens den Einkaufspreis an deinen Kunden abrechnest kannst du die Kosten für die Ware innerhalb der Stundensatzabrechnung ignorieren (durchlaufender Posten)

Dein Stundensatz sagt dir, wieviel du durchschnittlich pro Stunde verlangen solltest, um deine Kosten zu decken, deine Steuern zahlen und dir deinen Lifestyle finanzieren zu können



Welche Erkenntnisse, hast du aus den Impulsen mitgenommen?

Mach dir Notizen!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bonus-Tipp:**

Überlege dir unterschiedliche Szenarien. Variiere z.B. mit der Höhe der Lebenshaltungskosten, die du heute hast und denen, die du zu einem späteren Zeitpunkt decken möchtest. Spiele mit den Stellschrauben, z.B. mit deiner abrechenbaren Zeit. Wie verändert sich dein Stundensatz? -> Wie verändert sich dein Business, damit es zu den veränderten Bedingungen passt.





# Geschafft!!!

**Herzlichen Glückwunsch.** Mit diesem Workbook hast du deinen Stundensatz aus vielen Richtungen durchleuchtet. Jetzt kannst du ihn berechnen, dass er sich an den Rahmenbedingungen deines Wunschlebens orientiert ♥

Im nächsten Schritt geht es für dich darum, einen konkreten Businessplan zu entwickeln, der zu deinen Szenarien passt, die du im Rahmen deiner Kalkulation und Überlegungen rund um den Stundensatz gestellt hast.

Verbinde alles, was du im Business tust mit dem Gedanken, dass es darauf einzahlt, dein Wunschleben leben zu können und deinem persönlichen WARUM zu folgen.

Ein profitables Unternehmen aufzubauen, das sich mit dir weiterentwickelt, das wirklich zu dir, deinem Leben und deinen Werten passt, ist ein großes Geschenk, das du dir selber machen kannst.

Glaub mir, diese positiven Gedanken können dir Flügel verleihen, wenn es Tage gibt, an denen es mal schwerer ist oder du mal wieder deine Komfortzone verlassen darfst.

Ich wünsche dir viel Freude beim Umsetzen und Erreichen deiner Ziele UND vor allem beim Erreichen deines persönlichen Wunschlebens.

Danke, dass ich dir Impulse zu diesem wertvollen Stundensatz geben durfte. Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg und Freude mit deinem Business.

*Michaela*

PS: Wenn du deine Lebenshaltungskosten in unterschiedlichen Szenarien mit meiner beliebten Vorlage, weiteren Workbooks und Erklärvideos zum Thema nutzen möchtest, hole dir unbedingt den **Kurs zum Lifestyle-Gagen-Rechner** ([hier klicken](#)).

Ich schenke dir einen 40% Gutschein.

Gutschein-CODE: LIFEfirst!