

Gestalte deinen perfekten Tag als Unternehmer

Hand aufs Herz: Arbeitest du als Unternehmer selbst und ständig? Jagt ein To-do das nächste, hetzt du von Meeting zu Meeting? Und hast du Schuldgefühle, wenn du wieder einmal erst spät am Abend nach Hause kommst, wenn dein Sohn schon längst schläft? Schluss mit dem Zeitstress! Es ist höchste Zeit, dass du deinen perfekten Unternehmertag gestaltest. In diesem Artikel erkläre ich dir, was genau es damit auf sich hat, wie du ihn kreierst und Schritt für Schritt in die Tat umsetzt.

Der perfekte Unternehmertag – was ist das eigentlich?

Wie genau dieser Tag im Detail aussieht, ist natürlich für jeden anders. Wichtig ist, dass alle vier Bereiche deines Lebens an diesem Tag ihren nötigen Platz finden: Beruf, Gesundheit, Beziehungen und Inspiration. Du entwickelst für deinen Tagesablauf eine Struktur, die es dir ermöglicht, diese Bereiche in eine für dich perfekte Balance zu bringen und deine Ziele zu erreichen. An deinem perfekten Unternehmertag nutzt du deine Zeit effektiv. Du folgst nicht weiter »blind« deinen Routinen, hetzt nicht mehr der Zeit hinterher und vernachlässigst nicht mehr mehrere Bereiche. Stattdessen lernst du, Prioritäten zu setzen. Du beschäftigst dich nur noch mit dem, was dir wirklich wichtig ist. Denn nur so bist du letzten Endes in der Lage, deine maximale Leistung zu erbringen – und das ist das A und O für erfolgreiche Unternehmer!

Realisiere Deinen perfekten Unternehmertag in 3 Schritten

Schritt 1: Das Ganze beginnt im Kopf. Versetze dich in die Situation, dass dein perfekter Tag bereits existiert: Beschreibe und gestalte auf einem DIN-A4-Blatt, wie dieser Tag genau aussieht. Sei so detailliert wie möglich in jedem der vier Bereiche:



Beruf, Gesundheit, Beziehungen und Inspiration. Achte aber darauf, dass du in den Massen des DIN-A4-Blattes bleibst – schliesslich möchtest du, dass alles wirklich in 24 Stunden möglich ist.

Schritt 2: Ganz wichtig: Setze dir bei dieser Visualisierungsübung keine gedanklichen Grenzen! Gehe davon aus, dass du alles umsetzen kannst. Es ist absolut wichtig, dass du vom besten Fall ausgehst und dich nicht von vornherein einschränkst.

Wünschst du dir, diesen Tag auf dem Papier vor dir von nun an jeden Tag zu erleben? Herzlichen Glückwunsch, du hast dir soeben deinen perfekten Unternehmertag kreiert! Weiter geht's mit der Umsetzung.

Schritt 2: Werde zum kritischen Beobachter

Schaue dir im zweiten Schritt jeden Bereich einzeln und ganz genau an. Es geht darum, neue Strukturen zu entwickeln und zu etablieren. Diese sollen deinen Prioritäten entsprechen

und dich daher deinen Zielen in allen vier Bereichen Tag für Tag näher bringen. So lässt du deinen perfekten Unternehmertag Schritt für Schritt Wirklichkeit werden. Das klingt erst mal einfach, ist aber ein sehr komplexer Prozess. Du hinterfragst zum Beispiel Arbeitsabläufe und Aufgabenverteilungen in deinem Unternehmen, findest neue Sportroutinen und führst eine gesündere Ernährung ein. Im Bereich Inspiration geht es darum, dein »Warum« hinter deinen Tätigkeiten zu finden und dadurch Sinnhaftigkeit in dein Leben zu bringen. Die Klarheit im Bereich Inspiration wirkt wie ein roter Faden in deinem Leben. Folgende Fragen können dir bei deiner Umsetzung als Denkanstöße dienen:

- Beruf: Kann ich diese Aufgabe auslagern? Oder ist diese Aufgabe vielleicht sogar überflüssig?
- Gesundheit: Esse ich gesund oder nur Fast Food? Wie kann ich es schaffen, gesündere Mahlzeiten in meinen Tag zu integrieren?
- Beziehungen: Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen? Wer tut mir gut und unterstützt meine Entwicklung?
- Inspiration: Spüre ich trotz allen Erfolgen eine Leere in mir? Kenne ich mein »Warum« hinter dem, was ich täglich tue?

An diesem Punkt ist deine Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion gefordert. Meiner Erfahrung nach ist dafür ein neutraler Beobachter von aussen sehr hilfreich. Auch ich als Experte hole mir regelmässige Unterstützung dazu, die mich neue Wege gehen lässt und alternative Lösungen anstösst. Denn meistens sind wir uns unserer automatischen Gewohnheiten,



die uns von unserem Traumleben abhalten, gar nicht bewusst.

Schritt 3: Halte durch!

Du siehst: Es sind tief greifende Veränderungen nötig, um deinen perfekten Unternehmertag zu realisieren. Und die passieren natürlich nicht über Nacht, sondern können nur schrittweise und über einen längeren Zeitraum etabliert werden.

Du musst dir über Jahre antrainierte Verhaltensmuster in allen vier Bereichen abtrainieren, da sie dich daran hindern, dein Optimum zu erreichen.

Die alten Verhaltensmuster ersetzt du durch neue Routinen, die dich deinem perfekten Unternehmertag und damit deiner Ausgeglichenheit näher bringen.

Am allerwichtigsten dafür sind Durchhaltevermögen und Struktur. Und das ist der Punkt, mit dem viele meiner Kunden die meisten Schwierigkeiten haben: Das Modell der vier Lebensbereiche ist sehr komplex. Das macht es schwer, den Anfang zu

finden – und vor allem im alltäglichen Wahnsinn den Fokus zu halten.

Ob es all die Arbeit wert ist?

Schlussendlich geht es beim perfekten Unternehmertag doch darum, dir mehr Zeit für das zu verschaffen, was dir wirklich wichtig ist. Mach dir eines bewusst: Zeit ist deine kostbarste Ressource, die du nicht wieder zurückholen kannst. Lerne also, deine Prioritäten zu setzen und lasse deinen perfekten Unternehmertag so Stück für Stück Wirklichkeit werden!

Autoren-Kurzbiografie

Rayk Hahne

ist Vordenker in der Unternehmensberatung. Als Berater, Coach und Keynotespeaker gibt er sein Wissen weiter, was ihm WM-Titel und unternehmerischen Erfolg einbrachte. Sein Podcast »Unternehmerwissen in 15 Minuten« erreicht jede Woche Tausende Unternehmer. Mit sportlichem Ehrgeiz und Disziplin unterstützt er Unternehmer dabei, dass sie ihren »perfekten Unternehmertag« erleben.

Informationen:

Telefon: +49151 17374632
E-Mail: rayk@raykhahne.de
Internet: www.raykhahne.de