



Welche Grenzen setzt Du für Dein Wohlbefinden?

Die Corona-Pandemie hatte große Auswirkungen auf unser persönliches Wohlbefinden. Ständige Überlastung, Burn-Out und Depressionen scheinen allgegenwärtig.

Kein Zustand, den wir akzeptieren können. Gerade die Millennials, die jetzt in Führungsrollen hineinwachsen, werden in so einem Arbeitsumfeld nicht arbeiten wollen.



Klare Grenzen: Überall weiße Pflähe

Sie sind auf der Suche nach einem Arbeitsplatz, der sie vor Burn-Out und ständiger Überlastung schützt. Sie wollen eine Arbeit, die sich mit ihren persönlichen Werten und Überzeugungen in Einklang bringen lässt. Und sie wollen einen Arbeitgeber, der sich um ihre mentale Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden kümmert.

Genau hier sind wir Unternehmer und Führungskräfte gefordert. Wir können solche Arbeitsplätze schaffen. Für uns und für unsere Mitarbeitenden.

Wie das gelingt? Mit professionellen Grenzen und das hat viel mit Selbstführung und Selbstmanagement zu tun.

Die wichtigsten Grenzen für Dein Wohlbefinden und das Deiner Mitarbeiter sind:

1. Halte Dich strikt an Bürozeiten. Feierabende und Wochenenden sind für Arbeitsthemen tabu.
2. Nutze die FOKUS-Zeit und stehe diese auch Deinen Mitarbeitern zu.
3. Setze klare Regeln für Antwortzeiten. Niemand muss unmittelbar auf E-Mails etc. antworten. Auch Du nicht!
4. Nimm regelmäßig Auszeiten in denen E-Mails, Telefonate & Co. keinen Raum haben. Das gilt auch für Deine Mitarbeiter. Wichtig: Mitarbeiter im Urlaub zu kontaktieren, ist ein No-Go!

Gebe Deinem Wohlbefinden und dem Deiner Mitarbeiter die höchste Priorität. Setze klare Grenzen, auch wenn es sich anfangs beängstigend anfühlt. Denn nur so kann ein glückliches und motivierendes Arbeitsumfeld geschaffen werden.

Das ist im vergangenen Monat passiert:

Der erste "Navi fürs Leben" Workshop (NFL) des Jahres stand an. In der fantastischen Atmosphäre der Marienburg haben wir tolle Ergebnisse ausgearbeitet.



Trotz Helium-Diät: Einer blieb am Boden

Apropos NFL: Dieses Jahr sind nur noch ein paar wenige Plätze im September-Workshop frei. Solltest Du dieses Jahr über die Erstellung Deines eigenen Navi fürs Leben nachdenken, dann sei schnell!

Der Unternehmer-Freiheitsclub entwickelt sich langsam aber sicher zu einem echten Erfolgsformat. Die Treffen und die Gespräche sind immer wahnsinnig inspirierend. Es macht einfach Spaß, sich mit anderen Unternehmern auf Augenhöhe auszutauschen.



Deutschland sucht den Superstar der Volksmusik. Wer ist dabei?

Dann war ich noch eine Woche in der Schweiz und in Süddeutschland unterwegs. Ich habe firmeninterne Workshops durchgeführt, Unternehmertalks aufgenommen und alte Bekannte getroffen.

Soweit alles normal. Das Besondere war, ich habe die ganze Reise nicht in Hotels verbracht, sondern in einem Wohnmobil.



Online Shopping: Die blaue oder die rote Krawatte...

Ich liebe diese Einfachheit und den damit verbunden Minimalismus. Abseits von opulenten Frühstücksbuffets und Wellness. Ganz für mich alleine.

Selbstmanagement:

Passend zum Thema dieses Freiheitsimpulses, passt mein aktueller Podcast mit Barbara. Auch hier geht es um Grenzen setzen. Barbara und ich haben uns darüber unterhalten, warum wir mit dem Wort "Nein" Schwierigkeiten haben und welche Strategien wir anwenden können, damit es uns leichter fällt, "Nein" zu sagen.

[Nein sagen lernen, die besten Strategien und Tipps.](#)

Was ist der Unterschied zwischen Zeitmanagement und Selbstmanagement? Hast Du eine Idee? Grundsätzlich gilt, dass die meisten mit den beiden Begriffen dasselbe meinen: Sich gut zu organisieren. Aus meiner Sicht gibt es aber einen feinen Unterschied, wenn man sich die Terminologie genau ansieht, und dieser ist entscheidend. [Selbstmanagement, Zeitmanagement – gibt es einen Unterschied?](#)

Unternehmertalk:

Steffen Kessler, vielen von Euch schon bekannt aus dem Unternehmertalk über *Virtual First – Das Ohne-Büro-Experiment*, war wieder mein Gast. Dieses Mal sprechen wir über die Unternehmensnachfolge. Steffen Kessler ist gerade dabei, das Unternehmen seiner Eltern zu übernehmen. Eine Herausforderung. Wie sie gelingen kann, verrät er in unserem Gespräch.

[Wie die Unternehmensnachfolge gelingt, Steffen Kessler](#)

Alexander Keck hat es sich zur Aufgaben gemacht, Unternehmern und Selbstständigen dabei zu helfen, Steuern zu sparen und damit schneller Vermögen aufzubauen. In unserem Gespräch verrät er, was das mit einer Holding und einer Pensionszusage gelingen kann.

[Vermögensaufbau mit der Pensionszusage, Alexander Keck](#)

Franchise Rockstars

Diesen Monat bei den Franchise-Rockstars: Der Katzentempel, oder besser, Genuss mit Miau-Effekt. Gründer und Geschäftsführer Thomas Leidner erzählt, wie er auf die Idee kam, ein veganes Restaurant-Konzept mit der Beherbergung geretteter Katzen zu vereinen.

[Einfach mal reinhören!](#)

Das lese ich gerade:

[Jung bleiben ist Kopfsache: Erstaunliche Fakten aus der Altersforschung](#) von Prof. Dr. med. Bernd Kleine-Gunk



Jeder will lange leben, aber keiner möchte alt werden. Ein Paradoxon.

Kleine-Gunk ist einer der führenden Anti-Aging-Mediziner. In diesem Buch erklärt er die körperlichen und geistigen Alterungsprozesse anschaulich. Gleichzeitig zeigt er anhand neuester Forschungsergebnisse auf, was dagegen getan werden kann. Gut erklärt, lesenswert geschrieben und wissenschaftlich fundiert.

Und ja, ich bin jetzt in dem Alter...

Zitat des Monats:

"Prioritäten setzen heißt auswählen, was liegenbleiben soll."

Helmar Kahr

(*1931, dt. Mathematiker u. Wirtschaftswissenschaftler)

Zahl des Monats:

48 %

Laut einer Studie eines IT-Unternehmens, gaben 48 Prozent der Teilnehmer in Deutschland an, dass die Corona-Pandemie ihre Überlastungssymptome verschlimmert habe.

Neue beste Freunde:

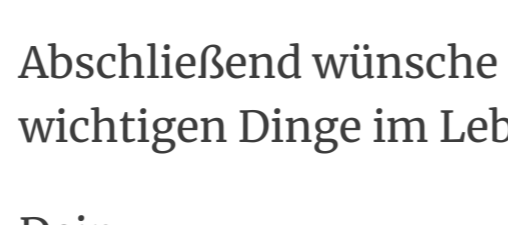
- Pomodoro Timer "Be Focused" - Meine Wiederentdeckung des Jahres
- Kindle Scribe - Groß aber ungeheuer praktisch
- Vanlife - Mehr braucht es nicht

Das kann mir zukünftig gestohlen bleiben:

- Reifenpanne auf der Urlaubsreise - Gab es früher nicht mal Ersatzreifen?

Abschließend wünsche ich Dir wieder mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben.

Dein



Lars Bobach

Die nächsten wichtigen Termine:

[Die FOKUS-Woche \(Online-Webinare\)](#)
27. bis 31. März 2023

[Dein Navi fürs Leben](#)
20. bis 22. September 2023

[Dein Business-Cockpit](#)
11. bis 15. September 2023

[Finde Dein Warum](#)
28. bis 29. September 2023

[Dein Bestes Jahr \(Online\)](#)
Jederzeit buchbar