



Wie redest Du mit Dir selbst?

Was glaubst Du: Wie wichtig ist Kommunikation für Deinen beruflichen Erfolg?

Klar, schlechte Kommunikatoren können andere Menschen nicht begeistern, nicht mitreißen und nicht von ihren Ideen überzeugen. Beruflicher Erfolg hängt somit zu einem großen Teil von unserer Kommunikationsfähigkeit ab. Das leuchtet jedem sofort ein.

Eine andere Art der Kommunikation ist aber mindestens genauso wichtig, wenn nicht noch viel wichtiger: Die Kommunikation mit uns selbst. Wie wir mit uns selbst reden.



Ärger mit dem Vermieter: Malereien auf der Tapete statt Selbstgespräche

“Lars, du Hornochse, das hast du ja mal wieder super hingekriegt. Klar, dass das in die Hose gehen musste.”

Solche Selbstgespräche kennt jeder von uns. Ok, natürlich nur, wenn Du auch Lars heisst... aber Du weißt, worauf ich hinaus will.

Wir sind unsere schärfsten Kritiker. Wir gehen hart mit uns ins Gericht. Das Leben ist schließlich kein Ponyhof.

Irgendwie scheint diese negative Art der Selbstgespräche tief in unserer germanischen Seele vergraben zu sein.

Das müssen wir ändern!!!

Wir müssen lernen, gut zu uns selbst zu sein. Nett und positiv mit uns selbst zu reden. Uns für gelungene Dinge zu loben. Uns aufzubauen, wenn mal etwas schief gegangen ist.

Positive Selbstgespräche helfen Stress abzubauen, fördern die Strukturierung unserer Gedanken und sind gut für unsere mentale Hygiene. Aus genau diesen Gründen werden sie auch in der kognitiven Verhaltenstherapie eingesetzt.

Also, höchste Zeit, sich einmal zu hinterfragen, wie Du mit Dir selbst sprichst und diesen Gesprächen eine positive Richtung zu geben.

Lobe Dich für Deine Erfolge. Baue Dich nach Rückschlägen auf und motiviere Dich weiterzumachen. Du kannst das!!!

Und ganz wichtig: Lass die Selbstkritik, die Selbstgeißelung und alle negativen Kommentare Dir gegenüber weg. Ein wichtiger Weg zu mentaler Gesundheit und weniger Stress sind positive Selbstgespräche.

Das ist im vergangenen Monat passiert

Die letzten Wochen waren in Bezug auf meine Akademie recht entspannt. Passend zum Verkaufsstart des FOKUS-Planer 2023, habe ich in aller Ruhe sämtliche Anleitungsvideos für den FOKUS-Planer neu gedreht.



Bauch rein, Brust raus: Auf die Haltung kommt es an

Apropos FOKUS-Planer 2023: Neben vielen kleinen Verbesserungen gibt es für das kommende Jahr etwas gaaaaaaanz Neues: Das Heft “Dein Bestes Jahr”.

Jedem FOKUS-Planer Paket liegt ein neues Heft zur Zielsetzung nach der Bobach-Methodik bei, inkl. der passenden Anleitung. So wird 2023 ja, der Name ist Programm, Dein Bestes Jahr!

Mein absolutes Highlight der letzten Wochen war ein Kurztrip mit meiner Frau nach Rom. Anlass war unser 25. Hochzeitstag. Das Besondere daran: Vor genau 25 Jahren war Rom auch das Ziel unserer Flitterwochen.



Geschichte erklärt: Vor 25 Jahren stand hier noch ein Palast

Rom ist eine großartige Stadt. So lebhaft, so geschichtsträchtig und so vielfältig. Wir haben uns drei Tage einfach treiben lassen und das bunte Leben Roms in uns aufgesogen. Herrlich.

Als großer Tom Brady Fan habe ich es mir natürlich nicht nehmen lassen, zu seinem Spiel nach München zu reisen.



Verwirrung beim Schiedsrichter: Mehrfachvergabe von Trikotnummern

Gemeinsam mit meinem Sohn Finn durfte ich diesem historischen und fantastischen Ereignis beiwohnen.



Ein Riesenfest mit Football Fans aus der ganzen Welt. So eine friedliche und freundschaftliche Atmosphäre bin ich von Bundesligaspielen des Effzeh leider nicht gewohnt. Schade.

Selbstmanagement

In einer meiner letzten Selbstmanagement 101 Folgen bin ich darauf eingegangen, wie Aufgaben in den Kalender kommen. Ich habe Time-Blocking erklärt und auch das Tool der idealen Woche vorgestellt. Dazu hatten Ihr viele Fragen, aus denen ich vier ausgewählt habe, die exemplarisch für alle Eure Fragen stehen.

Selbstmanagement 101: Wie Du Aufgaben richtig erfasst

Ständige Unterbrechungen sind ein Thema für jeden von uns. Auch dazu haben mich viele Fragen von Euch erreicht, die ich in dieser Folge des Selbstmanagement 101 beantwortete:

Selbstmanagement 101: Wie gehe ich mit ständigen Unterbrechungen um?

Unternehmertalk

Mein Buddy Dennis Schwarzer ist zurück. Nach einer Kreativpause (so nennt man das heutzutage) haben wir uns wieder einem interessanten Thema gewidmet: Dem Ohne-Büro-Experiment. Anders als Steffen Kessler vertritt Dennis ein gänzlich andere Meinung. Ist er eventuell der deutsche Elon Musk?

Das Ohne-Büro-Experiment, Dennis Schwarzer

Und auch mit Steffen Kessler habe ich mich wieder dem Ohne-Büro-Experiment gewidmet. Ihr habt uns viele Fragen zu unserem letzten Gespräch geschickt (Danke dafür!!!), auf die Steffen und ich in dieser Folge des Unternehmertalks eingegangen sind:

Eure Fragen zum Ohne-Büro-Experiment, Steffen Kessler

Franchise Rockstars

Karsten Rupp von der Enchilada Gruppe war zu Gast im Franchise-Rockstars Podcast. Die Enchilada Gruppe bietet eine Reihe von Franchise-Systemen an. Welche das sind und welche Möglichkeiten einer Partnerschaft, zusätzlich zum Franchising, bestehen, erfährst du in meinem Gespräch mit Karsten.

Einfach mal reinhören!

Das lese ich gerade:

4.000 Wochen: Das Leben ist zu kurz für Zeitmanagement
von Oliver Burkeman



Um es vorweg zu nehmen: Das ist mit Abstand das beste Buch, das ich jemals zum Thema Selbst- bzw. Zeitmanagement gelesen habe. Ein absolutes Must-Read!!!

Der Engländer Oliver Burkeman räumt mit den Mythen des Zeitmanagements auf.

Unterhaltsam und kurzweilig weist er Alternativen auf, wie wir dem allgegenwärtigen Produktivitätswahn widerstehen.

Notiz am Rande: Oliver Burkeman hat eine ähnliche Geschichte wie ich hinter sich.

Vom Produktivitäts-Experten – er hatte eine eigene Kolumne in einem amerikanischen Magazin – hin zu einem Verweigerer aller “anerkannten” Produktivitäts-Weisheiten.

Zitat des Monats:

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.“

Anfangs nannte ich das “gesunden Egoismus”, aber heute weiß ich, das ist Selbstliebe “

Charlie Chaplin (1889–1977, britischer Schauspieler)

Zahl des Monats:

75 %

Nach Studien des US-amerikanischen Wissenschaftlers Shawn Achor sind 75% unseres beruflichen Erfolgs von einem positiven Mindset abhängig. 75%!!!

Demnach hängen nur 25% unseres Erfolgs an unserem Intellekt und unserer Ausbildung. Somit brauchen wir ein positives Mindset, verbunden mit positiven Selbstgesprächen, nicht nur für unsere mentale Hygiene, sondern auch für unseren beruflichen Erfolg.

Neue beste Freunde:

- Rom – immer eine Reise wert
- Die Altstadt von Limburg – wunderschön
- Tom Brady live – Ein Gänsehaut-Moment

Das kann mir zukünftig gestohlen bleiben:

- Internet-Störungen während der FOKUS-Woche – unnötiger Stress

Abschließend wünsche ich Euch wieder mehr Zeit für die wirklich wichtigen Dinge im Leben. Seid gut zu Euch selbst und führt positive Selbstgespräche.

Euer

Lars Bobach

Die nächsten wichtigen Termine:

Dein Navi fürs Leben
15. bis 17. März 2023
20. bis 22. September 2023
15. bis 17. November 2023

Dein Business-Cockpit
03. bis 05. Mai 2023 (Teil 1) und 13. Sept. bis 15. Sept. 2023 (Teil 2)

Dein Mitarbeiter-Kompass (Online-Seminar)
08. und 09. März 2023
24. und 25. Mai 2023
06. und 07. September 2023

Die FOKUS-Woche (Online-Webinare)
27. bis 31. März 2023

Dein Bestes Jahr (Online)
Jederzeit buchbar