



## Welche Gewohnheiten würdest Du gerne etablieren?

Regelmäßige Gewohnheiten bestimmen unseren Charakter. Daher ist das Ändern von Gewohnheiten wichtig für unsere Persönlichkeit. Es ist Persönlichkeitsentwicklung. Persönlichkeitsentwicklung pur.



Das Arbeiten an unseren Gewohnheiten ist somit ein wichtiger Faktor der Selbstführung und mitentscheidend für ein glückliches Leben.

Stephen Covey hat dies in seinem Buch "Die 7 Wege zur Effektivität" unterstrichen. Die deutsche Übersetzung des Buchtitels ist irreführend. Im Original heißt der Titel "The 7 Habits of Highly Effective People". Frei übersetzt: "Die 7 Gewohnheiten erfolgreicher Menschen". Sein Credo: Gewohnheiten machen uns erfolgreich, oder eben nicht.

Hast Du eine Gewohnheit, die Du gerne in Deinem Leben etablieren möchtest?

Tagebuch schreiben, regelmäßig Sport, Zahnseide benutzen, besser zuhören, Meditation, mehr lesen sind nur ein paar Beispiele für gute Gewohnheiten, die viele Menschen gerne etablieren würden.

Oder möchtest Du eher eine Gewohnheit loswerden? Eine schlechte Gewohnheit abtrainieren?

Zu viel Social Media, Fernseh-Konsum, Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung etc. Auch hier ist die Liste lang.

Diese Aufzählungen ließen sich beliebig erweitern und die gewünschten Gewohnheits-Änderungen sind so vielfältig, wie wir Menschen es sind. Doch eins haben alle gemeinsam: Wir alle tun uns schwer, Gewohnheiten zu ändern und zu etablieren.

Der US-amerikanische Professor B.J. Fogg hat sich und seinen Lehrstuhl "Behavior Design Lab" an der Stanford Universität genau dem Thema "Gewohnheit-Änderungen" verschrieben und dazu ein eigenes Modell entwickelt: Das Fogg-Verhaltensmodell.

In meinen Coachings und auch bei mir selbst habe ich das Fogg-Modell erfolgreich eingesetzt und kann es daher uneingeschränkt empfehlen.

Wie das Modell genau funktioniert und worauf man dabei achten sollte, habe ich ausführlich in dem folgenden Blogartikel und Podcast erklärt: [Gewohnheiten ändern, die besten Strategien und Tipps](#)

Übrigens: Solltest Du Interesse haben, Deine Gewohnheiten mit dem Fogg-Modell zu verändern, kann ich Dich gerne dabei unterstützen. Schreibe mir einfach eine [E-Mail](#) und bewirb Dich auf einen der stark begrenzten Coaching-Spots.

## Das ist im vergangenen Monat passiert:

Wie wichtig ein richtiger Tapetenwechsel für meine Kreativität und einen freien Kopf ist, wurde mir in diesem Monat wieder bewusst.

Ich habe mich vier Tage lang mit ganz anderen Dingen beschäftigt, die nichts mit BWAs, Controlling, Produktivitätskennzahlen, Leadkosten etc. zu tun hatten. Ich habe einen Fotoworkshop besucht.



*4 kaufen, 3 bezahlen: Frühlingsrabatt voll ausgenutzt*

In einer kleinen Gruppe haben wir uns auf die Spuren der Berliner Mauer begeben und unter Anleitung eine Reportage geschossen. Das hat nicht nur megaviel Spaß gemacht, es hat auch für einen richtigen freien Kopf gesorgt.

Durch die Konzentration auf eine komplett andere Sache, habe ich die vier Tage nicht ein einziges Mal an meine Firmen und die Akademie gedacht. Das tat gut.

Einziger Wermutstropfen: Es hat in einer Tour geregnet.



*Fortbildung: Graffiti Workshop im Dauerregen*

Mit meiner lieben Frau Sonja habe ich einen Wochenendtrip nach Amsterdam gemacht. Anders als zu meinen Studentenzeiten, waren nicht die damals üblichen "Anziehungspunkte" unser Ziel. Wir haben uns eher kulturellen Dingen gewidmet.



*Zum nächsten Coffeeshop? Da entlang!*

Auch das war eine angenehme Abwechslung und wirklich super schön. Amsterdam ist eine tolle Stadt.

Einziger Wermutstropfen: Es hat in einer Tour geregnet.

Und dann war ich noch in Hamburg und habe eine neue Folge des Unternehmertalks mit Dr. Nikolaus Förster von Impulse aufgenommen. War riesig. Da könnt Ihr Euch schon jetzt darauf freuen. Die Episode wird Anfang Mai veröffentlicht.

Nur, ja, es hat in einer Tour geregnet.



*Neue Gewohnheit etabliert: Jeden Abend Zeitungspapier in die Schuhe stopfen*

Aber nicht nur auf meinen Reisen hat mich der Regen verfolgt. Auch der Start in die Golfsaison war äußerst nass. Die ersten vier Turniere: Alle im Dauerregen.

Also, ich wäre so weit. Der Frühling kann kommen.

### **Selbstmanagement:**

Der Kopf ist voll, der Kalender quillt über, die Aufgabenliste ist lang, viel zu lang. Alles unter einen Hut zu bringen scheint unmöglich. Die Lösung: Selbstmanagement, denn gutes Selbstmanagement kann Dir im Alltag enorm helfen.

*Wie Selbstmanagement im Alltag gelingt.*

### **The Return von "Frag Lars"**

Ja, mein beliebtes Format "Frag Lars" ist zurück! Viele Fragen erreichen mich und die möchte ich nicht unbeantwortet lassen.

Der neueste Beitrag widmet sich der Kalenderplanung. Dabei gehe ich auf die Fragen von Sebastian ein. Sebastian möchte wissen, wie es gelingt vom Taskmanager, also einer Aufgabenliste, wegzukommen und das alles mit der Kalenderplanung umzusetzen.

Solltest Du auch eine Frage haben, die ich in "Frag Lars" einmal beantworten soll, dann schreibe mir einfach eine E-Mail an [fraglars@larsbobach.de](mailto:fraglars@larsbobach.de)

*Wie gelingt der Umstieg vom Taskmanager zur Kalenderplanung?*

## Unternehmertalk:

Wachstum und trotzdem klein bleiben? Ein Paradoxon. Trotzdem trifft es auf den Unternehmer Oliver Gorus zu. Er ist gewachsen und klein geblieben. In diesem Unternehmertalk verrät er uns, wie genau er das gemacht hat.

*Wachsen und trotzdem klein bleiben, Oliver Gorus*

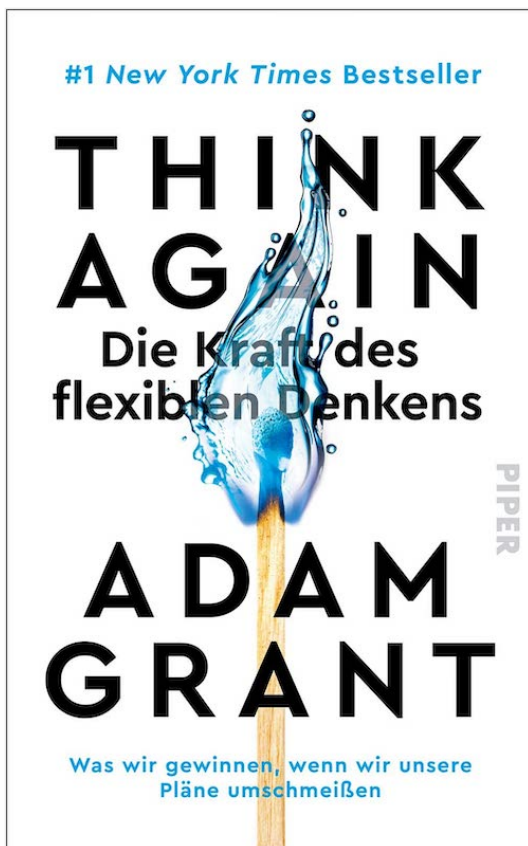
## Franchise Rockstars

Dieses Monat hatte ich Ingo Faust von Le Burger zu Gast. Das österreichische Burgerrestaurant, welches dort zu Lande zu den absoluten Trendsettern im Bereich Burgergastronomie zählt.

*Einfach mal Reinhören!*

## Das lese ich gerade:

*Think Again - Die Kraft des flexiblen Denken*  
von Adam Grant



Ein Buch darüber, wie schädlich feste Überzeugungen sind und wie wichtig es ist, das Erlernte und Durchdachte immer wieder zu hinterfragen. An vielen Beispielen zeigt der Erfolgsautor und Vordenker Adam Grant, wie uns das gelingen kann und wie enorm wichtig diese Fähigkeit für unseren Erfolg ist.

Und ich habe mich in meiner Abkehr vom Taskmanager bestätigt gefühlt. Hier habe ich die Fähigkeit, das Erlernte wieder zu verwerfen, eindeutig unter Beweis gestellt... ;)

### Zitat des Monats:

*“Niemand kann einen anderen überreden, sich zu ändern. Jeder von uns ist der Wächter eines Tors zur Veränderung, das sich nur von innen öffnen lässt.“*

Marilyn Ferguson  
(US-amerikanische Schriftstellerin )

### Zahl des Monats:

2

Im ganzen Jahr 2023 sind nur noch zwei Plätze in meinen "Navi fürs Leben" Workshops frei.

Solltest Du nachhaltig aus dem Hamsterrad aussteigen wollen, dann solltest Du schnell sein und Dir einen der letzten Plätze für 2023 sichern.

Wir haben übrigens die komplette Seite vom "Navi fürs Leben" umgebaut, neu strukturiert und neu getextet. Wie gefällt sie

Dir?

### Neue beste Freunde:

- Die Kirschblüte - jedes Jahr eine Freude
- Sonnenbrille mit geschliffenen Gläsern - wurde Zeit
- ICE-Sprinter - in drei Stunden nach Hamburg, Wahnsinn

### Das kann mir zukünftig gestohlen bleiben:

- Regen

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)

23. bis 27. Oktober 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



Facebook



Lars Bobach



YouTube

*Copyright © 2023 Lars Bobach, All rights reserved.*

**Unsere Adresse ist:**

Lars Bobach  
Marktplatz 2  
40764 Langenfeld  
Deutschland

Unter den folgenden Links kannst Du Dich  
[vom Verteiler abmelden](#) oder Deine [Einstellungen ändern](#).