



Der Rhythmus des Lebens

Vielleicht erinnerst Du Dich: 2022 habe ich angefangen, das Jahr in High- und Low-Performance Phasen einzuteilen. Ich habe mich bewusst für Zeiten/Monate mit vielen Aktivitäten (Workshops, Vorträge, Coachings etc.) und Zeitabschnitte geringer Anstrengung entschieden. Ein Rhythmus aus Hoch- und Tiefphasen der Produktivität.



Rhythmus: Hermine hat noch Schwierigkeiten mit High-Performance Phasen

Da sich diese Aufteilung erstaunlich gut bewährt hat, bin ich der Sache nachgegangen. Und siehe da, die Wissenschaft bestätigt diesen Ansatz: Physische und mentale Höchstleistungen brauchen einen Rhythmus, bei dem Energie verbraucht und erneuert wird.

Eine Studie des schwedischen Psychologen K. Anders Ericsson hat eindrucksvoll gezeigt, dass Athleten, Musiker, Schachspieler und Schriftsteller ihre Fähigkeiten verbessern, wenn sie nach einem

Rhythmus arbeiten. Diejenigen, die weniger Pausen machten, weniger Phasen geringer Aktivität hatten, erbrachten eine deutlich geringere Leistung.

Pausen und Low-Performance-Phasen sind somit essentiell für unsere Produktivität.

Die Kernaussage der Studie ist diese: Wir sollten Erschöpfungen vermeiden und die Arbeitszeiten auf die Dauer beschränken, von der man sich täglich, wöchentlich, monatlich und auf das Jahr bezogen, komplett erholen kann.

Fange diesen Sommer damit an. Nutze die Ferien als Entspannungsphase und versuche zukünftig, totale Erschöpfung zu vermeiden. Sorge mit regelmäßigen Auszeiten für Entspannung und Auffrischung Deiner Kräfte. Nutze den natürlichen Rhythmus des Lebens.

Der amerikanische Autor Greg Mckeow bringt es auf den Punkt:

“Im Leben herrscht mal Ebbe und mal Flut. In allem, was wir tun, steckt ein Rhythmus. Manchmal muss man sich anstrengen, und manchmal muss man sich ausruhen und erholen. Aber heutzutage strengen sich viele von uns immer mehr und mehr an. Es gibt keinen Rhythmus mehr, nur erschöpfende Anstrengung.”

Mit der Wiederkehr zu einem natürlichen Rhythmus bekommt unser Leben Gestalt, Klarheit und Zweck. Wir erreichen einen Zustand der Mühelosigkeit.

Das ist im vergangenen Monat passiert:

Der Juni stand ganz im Zeichen des Pilgerns. Zuerst habe ich mich mit meiner ältesten Tochter Anna auf dem Rheinsteig "warm gepilgert".



Enttäuschend: Nur der zweite Platz beim Wettbewerb "Grinsen wie ein Honigkuchenpferd"

Wobei Pilgern nicht ganz richtig ist. Es war eine Mehrtageswanderung. Spirituelle Erfahrungen standen dabei nicht im Fokus, eher eine schöne Zeit mit meiner Tochter und das Einlaufen der neuen Wanderschuhe.

Kurz danach wurde es ernst. Mit meiner lieben Frau Sonja bin ich auf dem Franziskusweg von La Verna nach Assisi gepilgert. Auf den Spuren des heiligen Franziskus, mitten durch die wunderschöne Natur der Toskana und Umbriens.



Volle Orientierung: Ohne Navigations-App, dafür mit dem Navi fürs Leben im Kopf

10 Tage waren wir unterwegs, insgesamt 200 km. Minimalistisch, ausgestattet nur mit den absolut Nötigsten.

Für mich war es eine einmalige und ja, lebensverändernde Erfahrung. Meditativ, einen Fuß vor den anderen setzen, ganz im Hier und Jetzt, bei sich und seinen Gedanken, öffnete sich etwas in mir. Es entstand ein Glücksgefühl, wie ich es in dieser Form noch nicht erlebt hatte.



Pilgerherberge: Wellnessbereich schlecht ausgeschildert

Anders als bei meinen ausgedehnten, mehrtägigen Fahrradtouren. Zwar bekommt man auch dabei den Kopf frei, aber Pilgern ist anders. Pilgern ist mehr.



Nickerchen: Auch beim Pilgern den natürlichen Rhythmus beachten!

Pilgern ist ein intensiver Austausch mit sich selbst. Mit seinen Werten, seinen Prioritäten, seinen Zielen und seinem bisherigen Lebensweg. Und wenn man sich darauf einlässt, diese Gedanken verfolgt und sie mit den spirituellen Erfahrungen verbindet, passieren einmalige Dinge.



Elon... wer? Jeff... who? Franz ist das Vorbild!

Den Wahnsinn unserer heutigen Zeit hinter mir gelassen, wurde mir erneut bewusst, dass Entbehrung Gewinn sein kann und Verzicht nicht weniger Lebensqualität bedeutet, sondern das Leben erst ermöglicht.

Unternehmertum:

Das Qualitätsbewusstsein steigt laut Statista Jahr für Jahr. Qualität wird zunehmend als ein entscheidender Faktor für Konsumenten betrachtet. Doch was genau ist Qualität und warum spielt sie eine so bedeutende Rolle? In meinem Gespräch mit Barbara beleuchten wir die Definition von Qualität, ihre Bewertung und warum sie für uns Unternehmer essentiell ist.

Warum Qualität heutzutage so wichtig ist

Unternehmertalk:

In der Welt des Unternehmertums gibt es viele Faktoren, die zum Erfolg eines Unternehmens beitragen. Eine oft übersehene, aber entscheidende Komponente ist das persönliche "Warum" des Unternehmers. In diesem Unternehmertalk mit Steffen Kessler sprechen wir darüber, wie wichtig ein „Warum“ für jeden Selbstständigen und jede Unternehmerin ist und wie es uns gelingt, unser persönliches Warum zu finden.

Warum jeder Unternehmer ein persönliches Warum haben sollte

In der heutigen digitalisierten Geschäftswelt ist die E-Mail-Kommunikation allgegenwärtig. Unternehmen tauschen Informationen, Ideen und wichtige Dokumente über interne E-Mails aus, um den Arbeitsablauf vermeintlich zu erleichtern. Doch Axel Fischer, Unternehmer im Bereich Sicherheitsbeleuchtung und Mitinhaber von Fischer Akkumulatorentechnik, hat einen außergewöhnlichen Ansatz gewählt. Sein Unternehmen hat sich entschieden, gänzlich auf interne E-Mails zu verzichten und stattdessen auf MeisterTask und ein innovatives Ticketsystem zu setzen. *Ein Unternehmen ohne interne E-Mails*

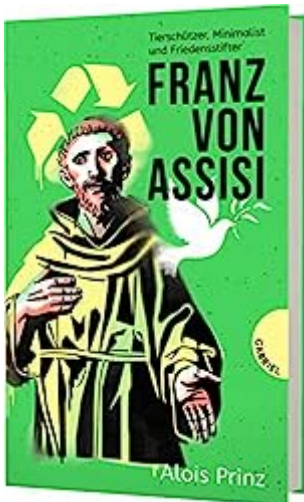
Franchise Rockstars

Diesen Monat habe ich mit Peter Nöcker, Verantwortlicher für die Franchisenehmer-Gewinnung bei Bauen + Leben gesprochen. Er verrät uns, wie es das Unternehmen geschafft hat, sich als mittelständischer Baufachhändler als Franchisesystem zu etablieren.

Einfach mal Reinhören!

Das lese ich gerade:

Franz von Assisi: Tierschützer, Minimalist und Friedensstifter
Biografie über den Heiligen Franziskus
von Alois Prinz



Wenn man sich auf eine Pilgerreise begibt, sollte man sich mit seinem Namensgeber auseinandersetzen. Diese Biografie, erschienen Anfang 2023, ist dafür ideal. Gut geschrieben lässt uns der Autor (Alois Prinz ist ein preisgekrönter Biograf) an dem Leben von Franziskus teilhaben, seinem Bedürfnis nach Verzicht und seinem Leben in Einklang mit der Natur.

Auch 900 Jahre nach seinem Wirken sind die Lebensansichten von Franziskus zeitgemäß, fortschrittlich und inspirierend. Nicht nur für Pilger und solche, die es werden wollen.

Zitat des Monats:

“Kein Weg fällt dem Menschen schwerer zu gehen als den, der ihn zu sich selbst führt.“

Hermann Hesse (1877-1962)

Deutsch-russisch-schweizerischer Schriftsteller

Zahl des Monats:

350.000

Im Jahr 2019 sind 350.000 Menschen auf dem Jakobsweg gepilgert. Tendenz seit Jahren steigend. Dies dokumentiert eindrucksvoll das Bedürfnis der Menschen nach einer Auszeit vom hektischen Alltag, einem minimalistischen Leben und die Rückbesinnung auf das Wesentliche.

Diese Zahl war auch einer der Gründe, warum meine liebe Frau Sonja und ich uns nicht auf den Jakobsweg begeben haben. Einfach zu voll. Im Gegensatz dazu steht der Franziskusweg. Mit uns sind nur sieben weitere Pilger am selben Tag in Assisi angekommen...

Neue beste Freunde:

- Franz von Assisi
- Trekkingschuhe von La Sportiva: keine einzige Blase
- Steineichenwälder: einfach wunderschön
- Umbrien: das grüne Herz Italiens

Das kann mir zukünftig gestohlen bleiben:

- Nichts - alles ist gut so, wie es ist ...

Abschließend wünsche ich Dir die Wiederentdeckung der Mühelosigkeit mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens.

Dein



Lars Bobach

Die nächsten wichtigen Termine:

Dein Business-Cockpit

11. bis 15. September 2023

Finde Dein Warum

28. bis 29. September 2023

Die FOKUS-Woche (Online-Webinare)

23. bis 27. Oktober 2023

Dein Bestes Jahr (Online)

Jederzeit buchbar



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](#).