

5 Tipps



für
einen



produktiveren Tag

Wie Sie ein Morgen- und Abendritual
gestalten, das Sie zum Erfolg führt!



CHRISTINE RIEDERER

Einleitung



Wie nutzen Top-Führungskräfte die Zeit, die ihnen täglich zur Verfügung steht?

Hierzu haben verschiedene Magazine wie Forbes oder Inc. Magazine die Gründer von namhaften Marken (darunter Reddit, Shark Tank, Slack) gebeten, einen Tag lang zu verfolgen, wie sie jede Stunde verbrachten. Es war nicht überraschend, dass es einige große Unterschiede gab.

Eine bemerkenswerte Gemeinsamkeit tauchte jedoch auf.

Jede Führungskraft berichtete von Zeitblöcken, die jeden Tag für wichtige Prioritäten reserviert wurden. Für einen war es eine Stunde morgendliches Krafttraining und ein Frühstückssmoothie. Ein anderer pflegt ein mittägliches "Walk Meeting" im Park, um Produktkonzepte mit seinem Creative Director zu besprechen. Wieder ein anderer reserviert bestimmte Abendstunden für das Abholen seiner Kinder von der Schule und das gemeinsame Abendessen mit ihnen.

Jede Führungskraft nimmt sich jeden Tag - zur gleichen Zeit und am gleichen Ort - Zeit, um etwas Wichtiges zu tun. Mit anderen Worten: Sie nutzen tägliche Rituale, um das zu erreichen, was am wichtigsten ist.

Die meisten von uns haben schon von der Bedeutung täglicher Rituale gehört oder gelesen.

Dennoch neigen wir dazu, sie zu wenig zu nutzen. Oft liegt es daran, dass wir ihre Wirkung unterschätzen. Rituale beseitigen die Notwendigkeit, sich an die Schritte zu erinnern und sie in eine bestimmte Reihenfolge zu bringen.

Sie bieten **drei starke Vorteile:**

- Sie setzen Ihre Kreativität frei.
- Sie bereinigen Ihre Fehler.
- Sie beschleunigen Ihre Arbeit.

Wie die Rituale, die Profisportler vor dem Spiel befolgen, sind tägliche Rituale eine Reihe von Handlungen, die Sie auf den Sieg vorbereiten. Das gilt am meisten für Morgen- und Abendrituale.



Ein Morgenritual ermöglicht es Ihnen, Ihren Tag mit Fokus, Klarheit und Richtung zu beginnen. Wenn es richtig gestaltet ist, stellt es sicher, dass Sie in wichtigen Lebensbereichen - wie Ihrer Gesundheit oder Ihrem intellektuellen Wachstum - gewinnen, bevor Sie überhaupt Ihren Arbeitstag begonnen haben. In ähnlicher Weise erlaubt Ihnen ein Abendritual, Ihren Tag mit einem Gefühl der Entschlossenheit und einem unbelasteten Geist zu beenden.

Erleben Sie diese Ergebnisse?

Wenn nicht, liegt es wahrscheinlich daran, dass sich Ihre Rituale organisch entwickelt haben und nicht absichtlich gestaltet wurden.

5 Schritte für erfolgreiche Morgen- und Abendrituale

Es fällt uns leicht, alltägliche Aktivitäten (Emails abrufen, im Netz surfen etc.) anzuhäufen. Aber diese Routinen sind selten optimal. Es fehlt ihnen an Intentionalität und sie enthalten meist einige - vielleicht sogar mehrere – kontraproduktive Elemente. Aber jeder kann Morgen- und Abendrituale entwerfen, die den Erfolg fördern, indem er folgende fünf Schritte befolgt.

**Schritt 1. Erkennen Sie an, dass Sie bereits
Morgen- und Abendrituale haben.**

Ich bitte Sie nicht darum, etwas Neues anzunehmen. Dies ist nicht etwas, das Sie auf Ihr ohnehin schon geschäftiges Leben drauflegen sollen. Es geht nur darum, Ihre bestehenden Routinen umzugestalten.

Beginnen Sie damit, Ihre morgendlichen und abendlichen Aktivitäten genau unter die Lupe zu nehmen.

Was nimmt die Minuten zwischen dem Aufwachen und dem Aufbruch zur Arbeit in Anspruch?

Welchen Tätigkeiten gehen Sie nach, bevor Sie abends ins Bett gehen?

Für den Morgen könnte es das Wecken zu einer bestimmten Zeit sein, Meditation, körperliches Training, Kaffee trinken und die Nachrichten lesen.

Für den Abend könnte es ein Spaziergang sein, ein Buch lesen oder sich Ihrem Hobby widmen.

Was auch immer die genauen Komponenten und die Reihenfolge sind - positiv oder negativ -, Sie werden feststellen, dass Sie bereits die Konturen eines Rituals haben.

Schritt 2. Dokumentieren Sie Ihre bestehenden Morgen- und Abendrituale.

Was sind die wichtigsten Bestandteile Ihrer bestehenden Morgen- und Abendrituale? Sie haben sie bereits durchdacht. Jetzt schreiben Sie diese bitte auf.

Ich habe dies für mein Tagesritual getan. Da ich sehr detailliert war, konnte ich neun verschiedene Komponenten meines Rituals identifizieren.

Es ist wichtig, dass Sie Ihre bestehenden Morgen- und Abendaktivitäten dokumentieren.

Und warum? Wir können nicht verbessern, was wir nicht sehen.

Schreiben Sie Ihre Rituale auf den nächsten beiden Seiten auf:

Bestehende Morgenrituale

1.

2.

3.

4.

5.

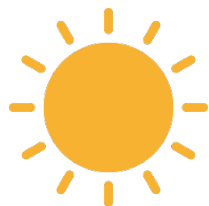
6.

7.

8.

9.

10.



Bestehende Abendrituale

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Schritt 3. Bewerten Sie, ob Sie die gewünschten Ergebnisse erhalten oder nicht.

Sobald Sie den Überblick haben, können Sie entscheiden, welche Komponenten bleiben, welche gehen und welche hinzugefügt werden müssen. Liefert Ihr aktuelles Ritual die gewünschten Ergebnisse, großartig! Aber ich nehme an, dass Sie vermuten, dass Ihre Ergebnisse besser sein könnten.

Die gute Nachricht ist, dass wir die Macht haben und unsere Gewohnheiten ändern können, um die Ziele, die wir erreichen wollen, besser und vor allem auch schneller zu erreichen.

“ Wann immer wir eine bewusste Veränderung in unserem Leben herbeiführen wollen, müssen wir mit dem Ende beginnen und uns zurückarbeiten.

Wenn wir uns darüber im Klaren sind, wohin wir gehen wollen, ist es einfacher, den Kurs zu bestimmen.

Fragen Sie sich: "Wie möchte ich mich fühlen, wenn ich meine Morgen- und Abendrituale abgeschlossen habe?"

Schreiben Sie die Antwort für jedes auf, denn das ist Ihr neues Ziel.

Am Morgen 

Am Abend 

Schritt 4. Überarbeiten Sie Ihre aktuellen Morgen- und Abendrituale.

Studieren Sie nun die Komponenten und ihre Anordnung, um zu sehen, was Sie ändern können, um Ihrem gewünschten Ergebnis näherzukommen.

Behalten Sie das Gute, streichen Sie das wenig Förderliche, und entscheiden Sie, was fehlt.

Vielleicht treiben Sie keinen Sport. Können Sie es einbauen? Vielleicht nehmen Sie sich keine Zeit, um allein zu sein, nachzudenken oder abends abzuschalten? Können Sie das umsetzen?

Diese beiden Rituale sollten sich gegenseitig verstärken. Ihr Abendritual sollte es Ihnen leichter machen, Ihr Morgenritual durchzuziehen. Was müssen Sie vor dem Schlafengehen tun, damit es Ihnen leichter fällt, Ihr Morgenritual umzusetzen?

Ein paar "Tricks" könnten sein, dass Sie Ihre Trainingskleidung

bereitlegen oder den Wecker stellen, um pünktlich ins Bett zu gehen.

Identifizieren Sie die Zeit, die jede Komponente benötigt, und ordnen Sie in der für Sie effektivsten Reihenfolge an.

Denken Sie bitte daran!

Wenn Sie neue Verhaltensweisen zu alten Gewohnheiten hinzufügen, lassen sich diese leichter umsetzen.

MORGEN RITUAL		
Aktivität		Zeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Zeit gesamt		

Mögliche Aktivitäten

ABEND RITUAL		
Aktivität		Zeit
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
Zeit gesamt		

Mögliche Aktivität

Schritt 5. Implementieren Sie Ihr neues Ritual.

Starten Sie mit dem Nike-Slogan “Just Do It” und fangen Sie gleich Morgen mit der neuen Routine an.

Sie werden es nie perfekt hinbekommen, also machen Sie sich darüber keine Sorgen. Fangen Sie einfach an und versuchen Sie, es nach und nach einzustellen. Das Wichtigste ist, dass Sie Ihr Ritual umsetzen, experimentieren, etwas Neues ausprobieren und einfach sehen, wie es für Sie funktioniert.

Fazit

Sie müssen auch nicht sklavisch das gleiche Ritual befolgen. Rituale werden tot und leblos, wenn wir das Ziel aus den Augen verlieren und nur noch die Bewegungen abarbeiten. Deshalb meine Bitte: zelebrieren Sie Ihre Rituale mit Hingabe.

Ihre Morgen- und Abendrituale sind wirkungsvolle Instrumente mit einem Ziel vor Augen. Sie können nach Bedarf verändert, aktualisiert, überarbeitet und optimiert werden.

Wenn Ihre Rituale Ihnen nicht helfen, die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, scheuen Sie sich nicht, sie zu überarbeiten und anzupassen.

In neun von zehn Fällen wird der Rest des Tages darunter leiden, wenn Ihr Morgen nicht gut ist. Es ist wie beim Erledigen einer Arbeit. Wenn Sie schlampig und unkonzentriert sind, können Sie zusehen, wie das Ergebnis von dem abweicht, was Sie erreichen wollten. Und so ist es auch mit unseren Morgen- und Abendritualen.

Ich benutze und verfeinere meine Rituale schon seit Jahren. Vor einiger Zeit habe ich sie überprüft und teste nun neue aus, wie zum Beispiel jeden Morgen für 3 Minuten kalt duschen. Phantastisch zu sehen, welche gute Wirkung das auf meine Haut hat.

Rituale sind essentiell für den Erfolg, den ich erlebe. Und mit ein bisschen Arbeit kann das auch bei Ihnen der Fall sein.

Auf Ihren Erfolg!



Rituale bringen mitten im Alltag
den Himmel auf die Erde.

Anselm Grün