

Kapitel 3

Training #1

Wie viel Zeit willst du tagtäglich mit Führung verbringen?

Denke an die Inhalte dieses Kurses und daran, dass du eine erfolgreiche Führungskraft sein willst. Dazu ist es nötig, zu lernen und zu üben.

Nimm dir eine konkrete Zeitspanne vor, die du jeden Tag in die Inhalte und Übungsaufgaben dieses Kurses investieren willst. Das können 10 Minuten sein oder 1 Stunde.

Bedenke aber, nicht die tägliche Menge ist für den nachhaltigen Erfolg ausschlaggebend, sondern deine Beharrlichkeit, dein Dranbleiben. Erfülle zumindest in der von dir festgelegten Zeitspanne deine Vorgaben und halte deine Erfolge schriftlich fest!

Training #2

Wie sieht es mit deiner Erholung, deiner Regeneration aus? Wie du weißt, ist jeder Mensch nur eine bestimmte Zeitspanne wirklich in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen.

Achte in den nächsten Tagen auf deine Erholung und Regeneration. Spanne am Abend aus, mach Bewegung und gehe deiner Freizeitbeschäftigung nach. Du wirst staunen, wie du am nächsten Tag leistungsstärker zurückkommst.

Training #3

Wie sieht es mit deiner Konzentration und deinem Fokus aus? Laut Studien werden wir durchschnittlich alle 9 Minuten abgelenkt. Dies sind u.a. Anrufe am Handy, Sounds bei eingehenden Mailnachrichten, Fragen von Kollegen und Mitarbeitern.

Versuche in den nächsten Tagen konzentriert an deinen Führungsaufgaben zu arbeiten und schalte alle Störungsquellen aus.

Lege dir Zeiten zurecht, in denen du Mails bearbeitest oder Anrufe und Rückrufe tätigst.

Versuche die Zeiten, in denen du konzentriert als Leader arbeitest, beständig zu erhöhen.

