

Dein Dienstags-Beitrag für persönliches Wachstum



„Wir sind das, was wir wiederholt tun. Exzellenz ist daher keine Handlung sondern eine Gewohnheit.“ – Aristoteles

Hallo lieber Leser,

Stressige Phasen gehören zum Leben – sei es im Beruf, in der Familie oder durch unerwartete Herausforderungen.

Wie Du damit umgehst, macht den Unterschied. Feste Strukturen und klare Abläufe sind dabei wie ein Rettungsanker: Sie geben Halt, Orientierung und verhindern, dass wir uns in der Flut an Aufgaben verlieren. Klare Abläufe sind wie das Fachwerk eines Hauses: Sie schaffen **Stabilität**, gerade wenn es hektisch wird. Durch feste Rituale, Checklisten oder definierte Prozesse kannst Du **Stress reduzieren**, weil klar ist, was als Nächstes zu tun ist. Es geht nicht darum, jede Sekunde des Tages zu verplanen, sondern flexibel zu bleiben und dennoch eine Basis zu haben, auf die wir uns verlassen können.

💡 Tipp: Starte mit einem festen Morgen- oder Abendritual – das gibt deinem Tag Struktur und erleichtert den Übergang zwischen Aufgaben oder Lebensbereichen.



Regelmäßige Überprüfung: Dein Kompass für den Erfolg

Strukturen und Abläufe sind keine statischen Elemente – sie leben und entwickeln sich weiter. Regelmäßige Reflexionen helfen, Schwachstellen zu erkennen und zu optimieren. Wo funktioniert etwas nicht wie geplant? Was hat gut geklappt? Diese Fragen sind essenziell, um deine Abläufe effizient zu halten.

💡 Tipp: Nutze das Ende jeder Woche, um Rückschau zu halten: Welche Prozesse haben dir geholfen? Welche könnten angepasst werden?

Anpassung an neue Gegebenheiten: Flexibilität im Fokus

Das Leben verändert sich ständig. Neue Herausforderungen, veränderte Rahmenbedingungen oder Prioritäten erfordern, dass auch unsere **Strukturen flexibel** bleiben. Es ist keine Schwäche, etwas umzubauen – es ist eine Stärke, sich anpassen zu können, ohne den Fokus zu verlieren. “Survival of the fittest” von Charles Darwin bezog sich ja auch nicht auf den Stärksten, sondern den Anpassungsfähigsten.

💡 Tipp: Plane regelmäßig Zeit ein, um deine Strukturen an neue Lebensumstände anzupassen. So bleibst du auf Kurs, ohne dich festzufahren.

Strukturen sind kein Selbstzweck. Sie sind ein Werkzeug, um uns zu entlasten und unsere Energie auf das Wesentliche zu konzentrieren: auf unsere Ziele, unsere Beziehungen und unsere persönliche Entwicklung. Perfekte Abläufe gibt es nicht! Aber Prozesse, die uns helfen, Schritt für Schritt besser zu werden. Und manchmal ist das Beste, was wir tun können, den ersten kleinen Schritt zu machen – und dann den nächsten.

Wie sehen deine Strukturen aus? Gibt es etwas, das du verändern möchtest? Schreibe mir – ich freue mich, von deinen Erfahrungen zu hören!

E-Mail

Ich wünsche Dir eine erfolgreiche Woche mit vielen Gelegenheiten zum Wachstum.
Dein **Philipp Krauslach**

Auf Social Media teilen



Website ansehen →

Diese E-Mail wurde mit Wix erstellt. [Mehr entdecken](#)