

High-Performance Checkliste für Unternehmer

Diese Checkliste beinhaltet alle wesentlichen Punkte, die deine körperliche und mentale Leistungsfähigkeit drastisch verbessern werden.

Eine konstante Umsetzung wird deinen unternehmerischen Erfolg innerhalb weniger Wochen messbar steigern.

Start des Tages:

- Ich wache ohne Verwendung eines Weckers auf oder mit einem intelligenten Wecker wie SleepCycle.
- Ich schlafe jeden Tag mindestens 7,5 Stunden.
- Ich habe eine spezielle Morgenroutine, an die ich mich mindestens an fünf Tagen in der Woche halte.
- Ich arbeite an meinem Mindset und meinem Körper als Teil meiner Morgenroutine.
- Ich schreibe mir meine Ziele auf einen Zettel.
- Verinnerlichung und Prüfung meiner Vision, meines "Warum?" und meiner Werte.
- Bewusstmachung von Erfolgsgeschichten aus meinem Geschäft/Kunden/guten Rückmeldungen von Kollegen.
- Affirmationen und Visualisierung (mit Emotionen) meiner Ziele.
- Ich setze die Absicht für mein Verhalten für den Tag.
- Ich frage mich „Zu welcher Person muss ich heute werden, um meine Ziele zu erreichen?“
- Ich frühstücke mit Ruhe und achte auf mindestens 30gr. Eiweiß und langsame oder gar keine Kohlenhydrate
- Ich überprüfe mein Telefon nicht bis zum Mittagessen.
- Ich habe eine einzige wichtigste Aufgabe vorbereitet, die ich zuerst erledige.
- Ich erledige die herausforderndsten Aufgaben in ein bis zwei völlig ablenkungsfreien, 60-90-minütigen Deepwork-Sitzungen am Morgen.
- Ich überprüfe keine E-Mails, Nachrichten oder Benachrichtigungen, bis nach meiner Deepwork-Sitzung.
- Ich trinke mindestens 1 Liter Wasser oder ungesüßten Tee bis zum Mittag
- Ich erledige meine Aufgaben in Arbeitsblöcken von 25-50 Minuten mit 5-15 Minuten Pause.

Während des Tages:

- Ich plane weniger wichtige Aufgaben, die weniger Fokus erfordern, am Nachmittag.
- Ich plane meine E-Mail-Überprüfungen höchstens einige Male pro Tag.
- Ich gehe alle Benachrichtigungen und Nachrichten von sozialen Medien und anderen Kanälen zu bestimmten Zeiten durch, maximal fünfmal pro Tag.
- Ich frage mich bevor ich Social Media öffne, ob ich als Konsument oder Produzent handle.
- Ich nutze die App „One Sec“ um Ablenkungsmuster meines Gehirns zu brechen.
- Ich bekomme Sonnenlicht und verlasse das Haus mindestens einmal pro Tag.
- Ich mache mindestens eine aktive Pause an der frischen Luft
- Ich gehe mindestens 6.000 Schritte pro Tag.
- Ich habe eine klare Endzeit für den Arbeitstag, nach der keine weiteren berufsbezogenen Aktivitäten erlaubt sind.
- Ich steuere meine Gedanken nach Feierabend bewusst zum Entspannen und stoppe aktiv berufliche Gedanken.
- Ich verbinde mich jeden Tag mit Freunden und geliebten Menschen, bestenfalls persönlich.
- Ich mache jeden Tag etwas Entspannendes und Genussvolles.
- Ich nehme mindestens zweimal pro Tag bewusst meine vorherrschenden Gefühle und Emotionen wahr.

Ende des Tages:

- Ich habe eine spezielle Abendroutine, der ich mindestens an fünf Tagen in der Woche folge.
- Ich habe eine feste Abschaltzeit, etwa 60 Minuten vor dem Schlafengehen, nach der ich keine Geräte mehr verwende und meine Abendroutine beginne.
- Ich setze mein Telefon in den Flugzeugmodus (nutze die Downtime-Funktion/deaktiviere das Internet).
- Ich lege meinen Wecker weit weg von meinem Bett, sodass ich aufstehen muss, um den Alarm auszuschalten.
- Ich überprüfe meinen Tag, plane meinen nächsten Tag, einschließlich meiner wichtigsten sowie anderer Aufgaben.
- Ich plane meine Aufgaben in meinem Kalender mit Zeitblöcken, Erinnerungen und klaren Deadlines.
- Ich frage mich und notiere: "Was war gut?", "Was kann ich verbessern?" und "Wofür bin ich dankbar?"
- Ich mache entspannende Dinge wie lesen, Yoga oder Meditation, bevor ich schlafen gehe.
- Ich gehe mindestens an fünf Tagen pro Woche ungefähr zur gleichen Zeit schlafen (± 15 Minuten).
- Ich erstelle mir einen Zettel mit den wichtigsten Leitsätzen meines Lebens und lese ihn mir jeden Abend durch, bevor ich die Augen schließe.

Allgemein:

- Mein Raum ist pechschwarz und kühl.
- Ich schlafe in Stille oder mit weißem Rauschen.
- Mein Bett nutze ich nur zum Schlafen und für Intimität.
- Ich nehme Vitamin D3, wenn ich an dem Tag nicht genug Sonne bekomme.
- Ich trinke maximal 2 Tassen Kaffee pro Tag und generell kein Koffein nach 14 Uhr.
- Ich mache mindestens 4-mal pro Woche irgendeine Form von Sport.
- Ich esse viel Gemüse, um sicherzustellen, dass ich alle meine Nährstoffe abgedeckt habe.

- Ich achte täglich auf mindestens 30% Eiweiß und 30% gesunde Fette der Gesamtkalorien.
- Ich trinke maximal an einem Tag pro Woche Alkohol.
- Ich schalte alle Benachrichtigungen, Geräusche, Banner und roten Symbole auf meinem Telefon aus.
- Ich verstecke süchtig machende Apps auf meinem Telefon auf Seite zwei in einem extra Ordner.
- Ich bereite meine Woche im Voraus in meinem Kalender mit Zeitblöcken und klaren Deadlines als Teil meiner wöchentlichen Überprüfung vor.
- Ich gönne mir mindestens einmal pro Woche aktive Entspannung wie Sauna oder Massage.
- Ich dusche jedes Mal für die letzten 30 Sek. eiskalt.
- Ich setze mir dauerhaft in irgendeiner Form klar messbare sportliche Ziele.
- Ich achte darauf zu keiner Zeit des Jahres einen Körperfettanteil von >15 % als Mann und >25% als Frau zu erreichen.

BONUS:

- Ich verwende die iOS-Downtime-Funktion oder ähnliche Funktionen/App-Blocker, um den Zugriff auf Apps zu blockieren und meine Bildschirmzeit zu planen.
- Ich verfolge meinen Schlaf mit einer App wie SleepCycle oder einem Gerät wie einer Smartwatch oder einem Oura-Ring.
- Ich habe f.lux auf meinem Laptop installiert, den Nachtmodus auf meinem Telefon aktiviert und/oder trage abends eine Brille zum Blockieren von Blaulicht.
- Ich höre instrumentale/ambient Songs in Dauerschleife, verwende Binaural Beats oder Fokusmusik von brain.fm während der Arbeit.
- Ich habe die folgenden Erweiterungen für meinen Browser installiert:
 - Newsfeed Eradicator (Facebook)
 - Recommended Remover (YouTube)
 - BlockSite (Allgemein)

Ich verwende ein einzelnes Tool, wie zum Beispiel ein Google Sheet, um meinen Schlaf, mein Gewicht, meine Routinen, Gewohnheiten, Fortschritte und Verantwortlichkeiten zu verfolgen.

Versuche nicht, alles auf einmal umzusetzen.

Dies ist ein fortlaufender Prozess, welcher Zeit und Optimierung benötigt.

Setze dir neue Mindeststandards und fokussiere dich darauf Small-Win's zu sammeln und dich dabei täglich um 1% zu verbessern.

Wenn du Fragen, Feedback oder Kommentare zu diesen Themen hast, stehe ich gerne zur Verfügung.

Instagram: www.instagram.com/sebastian.steude/

Facebook: www.facebook.com/sebastian.steude

Website: www.steude-sebastian.de