

DIE GRÜNDER-ELITE MAGAZIN

# founders

Deuts

Ausgabe 70



## »Erdrosselte Unternehmen **ENTDROSSELN**«

**Vincent Aydin** und **Ulvi Aydin** über die Notwendigkeit einer Transformation in der Chefetage

**CHIARA HARTMANN**  
**KI** - Gamechanger  
oder Game Over?

Der **Podcast**-  
Boom: Mitreden als  
Unternehmen?

**MARTIN LIMBECK**  
Die Macht der  
**Rituale**





# DIE MACHT der Rituale

Warum sie dich als **Unternehmer** nach vorne bringen

EIN GASTBEITRAG VON MARTIN LIMBECK

**M**einer Erfahrung nach gibt es drei Arten von Unternehmern: Die einen, die sich jeden Tag von Zufällen treiben lassen – die tun, was ihnen gerade einfällt oder was auf ihrem Schreibtisch landet. Dann diejenigen, die sich To-do-Listen schreiben – und sich oft wundern, warum die Listen immer länger werden, während sie gefühlt kaum etwas darauf abgearbeitet bekommen. Und dann sind da noch die Unternehmer, die ihren Erfolg planen – mit klaren Ritualen. Was glaubst du: Welche dieser Unternehmer werden wohl am ehesten erfolgreich sein oder werden?

Wer langfristig oben mitspielen will, braucht feste Routinen, die Fokus, Disziplin und Energie liefern. Denn anders schaffst du es nicht, kontinuierlich am Ball zu bleiben, auch bei Rückschlägen weiterzumachen und dein Ding durchzuziehen an den Tagen, an denen es dich unfassbar viel Kraft kostet. Zusätzlich helfen dir Rituale, die Orientierung zu behalten und einen klaren Fokus zu entwickeln auf die Dinge, die für dich und dein Business wirklich wichtig sind.

## Der 5-Uhr-Club: Hype oder Erfolgsgeheimnis

Bestimmt hast du schon davon gehört. Der 5-Uhr-Club, in der englischsprachigen Welt 5 AM Club, ist eine Philosophie, die auf den Buchautor Robin Sharma zurückgeht. Wie der Name schon verrät, liegt seiner Methode die Überzeugung zugrunde, dass frühes Aufstehen und die Nutzung der Morgenstunden entscheidend für die persönliche Entwicklung und Produktivitätssteigerung sind. Viele erfolgreiche und bekannte Persönlichkeiten sprechen sich dafür aus; beispielsweise Tim Cook, Richard Branson oder Michelle Obama.

Der 5-Uhr-Club war auch für mich der Einstieg in die Beschäftigung mit täglichen Ritualen vor einigen Jahren. Was ich dabei wichtig finde: Es gibt kein Falsch oder Richtig dabei. Rituale sind dann gut, wenn

sie dir helfen, in deine Kraft zu kommen. Um fünf Uhr aufstehen und dann zwanzig Minuten Sport machen, 20 Minuten meditieren und 20 Minuten lesen beziehungsweise etwas für die eigene Weiterbildung tun – das ist super!

Für einige Menschen ist das auch die perfekte Erfolgsformel, um danach hellwach und fokussiert ihrem Tagesgeschäft nachzugehen. Doch was ist, wenn du eher eine Nachtule bist? Dann bringt es nichts, dich aus dem Bett zu quälen, nur weil das eben die Regel beim 5-Uhr-Club ist. Erfolg-

**»Die besten Unternehmer folgen keinen Trends – sie gestalten sie.«**

reich bist du nicht, weil du früh aufstehst, sondern, weil du zur richtigen Zeit deine Leistung abrufst. Du kannst mit deinen Morgenritualen auch um sechs oder sieben Uhr starten. Und du kannst auch erst mal nur mit 20 Minuten und einem Ritual anfangen. Finde heraus, was dir guttut!

Ich habe für mich zum Beispiel relativ bald gemerkt, dass ich mit der einen Stunde nicht gut hinkomme. Manchmal, wenn ich unterwegs bin, schon. Doch wenn ich zuhause bin, gehe ich als Sporteinheit beispielsweise mit den Hunden joggen. Das dauert auch schon mal länger, weil die Jungs sich austoben wollen und es überall was Spannendes zu gucken und zu schnüffeln gibt. Daher nehme ich mir lieber zwei Stunden – denn was bringt es mir, wenn ich nach meinem Morgenritual völlig gestresst bin? Das ist nicht Sinn und Zweck der Sache, weil es dich dann eher blockiert als weiterbringt. ▶



## »Erfolgreich bist du nicht, weil du früh aufstehst, sondern, weil du zur richtigen Zeit deine Leistung abrufst.«

### Deine Rituale, deine Erfolge – du entscheidest!

Ob du nun Frühaufsteher oder Nachtschwärmer bist, Sportfanatiker oder Meditationsliebhaber: Entscheidend ist, dass du deine individuellen Rituale entwickelst, die dich in Bestform bringen. Die besten Unternehmer folgen keinen Trends – sie gestalten sie.

Was du dabei ebenfalls im Hinterkopf behalten solltest: Wichtig ist nicht nur, dass du Rituale findest, die dir guttun, sondern auch, dass du dranbleibst. Du musst sie konsequent durchziehen. Gerade auch an Tagen, an denen du dich nicht so gut fühlst oder am liebsten im Bett liegen bleiben würdest. Denn dann sind es deine Rituale, die dir dabei helfen, den Tag dennoch produktiv zu nutzen. Studien belegen, dass es im Schnitt bis zu 66 Tage dauert, bis aus einer neuen Tätigkeit eine Gewohnheit wird.

In meinen Gipfelstürmer Mentorings erlebe ich immer wieder, dass Unternehmer mir berichten, wie gestresst sie sind. Und dass sie dabei das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten. Nachvollziehbar, an diesem Punkt bin ich auch mal gewesen. Wenn du alles selbst machen willst, nichts oder nur wenig delegierst und sofort auf jede E-Mail und jeden Anruf reagierst,

läufst du irgendwann nur noch wie das sprichwörtliche kopflose Huhn rum. In diesem Zustand mit Weitblick am Unternehmen arbeiten? Unmöglich.

Auch dabei helfen dir Rituale, um aus diesem Hamsterrad auszusteigen. Klar ist es gut, wenn du ehrgeizig bist und dein Unternehmen voranbringen willst. Doch das tust du nicht, indem du jeden Tag wie ein Irker ackerst – dabei jedoch Scheuklappen trägst und nur die Dinge siehst, die unmittelbar in deinem Weg liegen. Erfolg braucht Weitsicht.

### Rituale, die dein Arbeiten effizienter machen

Für mich habe ich ein Prinzip entwickelt, das mir sehr dabei hilft, effizient zu arbeiten. Zum einen beende ich jeden Tag damit, den nächsten zu planen. Das bedeutet, dass ich in meinen Planer eintrage, welche drei Kontakte ich am nächsten Tag anrufen werde, welche Termine sonst noch anstehen und an welchen Aufgaben ich weiterarbeiten möchte. Dabei plane ich mir auch ungefähr die Zeit ein, die ich mit diesen To-dos verbringen werde. Ich arbeite mit Zeiteinheiten von 25 Minuten, immer getrennt durch fünf Minuten Pause. In den 25 Minuten arbeite ich hochkonzentriert,

habe alle Ablenkungen von meinem Arbeitsplatz verboten. In der Pause schaue ich dann mal aufs Smartphone, gehe ein paar Schritte und hol mir einen Kaffee. Und dann geht es weiter. Wenn ihr es selbst mal ausprobieren wollt: Auf [limbeck-prinzip.de](http://limbeck-prinzip.de) gibt es einen praktischen Timer, den ihr ohne Berechnung nutzen könnt.

Und dann habe ich noch ein Abendritual, das mir ebenfalls sehr wichtig ist: Ich schreibe in meinen Planer drei Dinge, für die ich an diesem Tag dankbar bin. Was gut gelaufen ist, worüber ich mich gefreut habe. Ein Ritual, dass ich jedem ans Herz legen möchte. Nimm dir 15 Minuten, um mit dem Tag abzuschließen und für dich diese Fragen zu beantworten. Und du wirst feststellen: Selbst Tage, an denen es beruflich nicht toll gelaufen ist, hatten ihre schönen Momente. Die Fähigkeit, diese Momente zu erkennen, gibt dir die Kraft, am Ball zu bleiben und deine Ziele weiter zu verfolgen.

### »Keine Zeit« ist nur eine Ausrede

»Das klingt ja alles toll, doch dafür habe ich keine Zeit!« Wenn du das jetzt denkst, habe ich genau eine Antwort für dich: Schluss mit den Ausreden! Es ist eine Frage deiner Prioritäten. Ich arbeite in meinen Mentorings auch mit Unternehmerinnen und Unternehmern zusammen, die kleine Kinder haben und neben ihrer Company noch alles Mögliche jonglieren wie eigene Pferde, den Hausbau und sonst was. Und dennoch haben sie durch mich Rituale gefunden, die ihnen guttun. Wenn du nur eine Stunde früher aufstehst, hast du die Zeit! Während deine Kinder, deine Frau oder dein Partner noch schlafen. Bevor der Alltag losgeht. Oder auch abends – was spricht dagegen, dass du dir nochmal eine halbe Stunde nimmst, um den Tag zu reflektieren, wenn es um dich herum schon ruhig geworden ist? Das ist allemal sinnvoller, als stattdessen noch eine weitere Folge Netflix zu schauen, während du langsam vor dem Fernseher einschlafst. Deine Entscheidung. ♦

### Der Autor



**Martin Limbeck** ist Inhaber der Gipfelstürmer Mentoring GmbH, Mehrfachunternehmer, Experte für Sales und Sales Leadership sowie fünffacher Bestsellerautor.