

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

in einer Welt voller Möglichkeiten, Informationen und ständiger Reize fällt es uns oft schwer, klare Entscheidungen zu treffen. Alles scheint wichtig zu sein, alles eilt und wir verlieren den Überblick. Die Folge: Wir fühlen uns überfordert, zögern oder treffen halbherzige Entscheidungen, die uns später belasten.

Deshalb lohnt es sich, Klarheit nicht dem Zufall zu überlassen, sondern aktiv dafür zu sorgen, dass Fokus, Priorisierung und Struktur wieder mehr Leichtigkeit und mentale Entlastung in Ihren Alltag bringen.

Warum Klarheit so entlastend wirkt

Entscheidungen zu treffen kostet Energie. Vor allem dann, wenn uns nicht klar ist, was wir wirklich wollen oder was im Moment wirklich wichtig ist. Diese sogenannte Entscheidungserschöpfung führt dazu, dass wir Dinge aufschieben, ständig hin- und herüberlegen oder uns von äußeren Erwartungen leiten lassen.

Klarheit bringt nicht nur Ruhe in den Kopf, sondern gibt auch Richtung. Wenn Sie wissen, was für Sie Priorität hat, werden Entscheidungen plötzlich einfacher – und gleichzeitig kraftvoller.

Der erste Schritt: Sich selbst (wieder) klar werden

Oft fehlt es nicht an Möglichkeiten, sondern an innerer Klarheit. Fragen Sie sich:

- Was ist mir im Moment wirklich wichtig?
- Welche Entscheidung bringt mich meinem Ziel näher?
- Was kann (und darf) ich getrost loslassen?

Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um über diese Fragen nachzudenken – ganz ohne Ablenkung. Notieren Sie Ihre Gedanken. Klarheit beginnt im Innen, nicht im Außen.

Fokus schaffen durch Priorisierung

Nicht alles ist gleich wichtig. Und nicht alles muss jetzt entschieden oder erledigt werden. Nutzen Sie einfache Methoden zur Priorisierung, um den Fokus zu behalten:

- Die **Eisenhower-Matrix** hilft dabei, Aufgaben nach Dringlichkeit und Wichtigkeit zu sortieren.
- Die **3-Ziele-Regel**: Wählen Sie pro Woche (oder pro Tag) drei Hauptziele, auf die Sie sich konzentrieren.
- **Fragen** Sie sich regelmäßig: Dient diese Aufgabe wirklich meinem Ziel, oder lenkt sie mich davon ab?

Struktur reduziert Komplexität

Eine klare Struktur gibt Ihrem Tag und Ihren Entscheidungen einen Rahmen. Statt alles gleichzeitig im Kopf jonglieren zu müssen, schaffen Sie bewusst Ordnung – zum Beispiel so:

- Planen Sie Ihre Woche vorab mit festen Zeitblöcken für Fokus-Aufgaben.
- Halten Sie Gedanken, Aufgaben und Entscheidungen schriftlich fest, z. B. in einem Notizbuch oder digitalen Tool.
- Bauen Sie regelmäßige Zeiten für Reflexion ein, etwa am Ende des Tages: Was war heute wichtig? Was kann warten?

Je strukturierter Sie arbeiten, desto weniger Raum bleibt für Unsicherheit oder Aufschieberitis.

Mentale Entlastung durch bewusstes Weniger

Klarheit ist auch ein Akt des Loslassens. Nicht alles, was möglich ist, muss auch gemacht werden. Und nicht jede Entscheidung muss perfekt sein. Oft hilft es, bewusst Nein zu sagen – zu Projekten, Erwartungen oder Perfektionsansprüchen.

Reduzieren Sie Reize:

- Schalten Sie unnötige Benachrichtigungen aus.
- Legen Sie digitale Pausen ein.
- Entrümpeln Sie nicht nur Ihren Schreibtisch, sondern auch Ihre To-do-Liste.

Weniger Ballast bedeutet mehr Raum – für kluge Entscheidungen, gute Ideen und innere Ruhe.

Abschließende Gedanken

Klarheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess. Es braucht bewusste Entscheidungen, Strukturen und Routinen, um im Trubel des Alltags den Überblick zu behalten. Doch der Gewinn ist groß: Mehr Fokus, mehr Leichtigkeit und das gute Gefühl, zur richtigen Zeit

die richtige Entscheidung zu treffen.

Fragen Sie sich heute: "*Was darf gehen, damit Klarheit entstehen kann?*" und gehen Sie diesen einen kleinen Schritt in Richtung weniger... für mehr.

Ich wünsche Ihnen Klarheit, Fokus und Gelassenheit auf Ihrem Weg!

Herzliche Grüße

Ihr



Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Kennen Sie schon tages-impuls.de?

Inspirationen für den Tag und das Leben – persönlich, ehrlich, ungeschönt. Eine Einladung zum Perspektivwechsel und zur bewussten Auseinandersetzung mit dem, was wirklich zählt.

Auf tages-impuls.de teile ich Gedanken zu aktuellen Entwicklungen in Wirtschaft, Gesellschaft und Politik, ergänzt durch persönliche Reflexionen, Erfahrungen und Einsichten.

Aktueller Beitrag:

👉 [„Ich kann machen, was ich will – es ist immer falsch!“](#)

Neugierig? Dann schauen Sie gerne mal vorbei. Vielleicht entdecken Sie etwas, das genau heute für Sie passt.

[WEITERLESEN](#)

Vorschau auf die nächsten Events



Sofort umsetzbare Lösungen in Unternehmenskrisen

Mittwoch - **16.04.2025** um **10:00 Uhr**

Wie Sie mit bewährten Maßnahmen durch sofortiges Handeln die Herausforderung von unternehmerischen Krisensituationen bewältigen können.

[JETZT ANMELDEN](#)

Webinar in Kooperation mit [onlineuniversity24.com](https://www.onlineuniversity24.com)



Wachstums-Booster für Unternehmer

Mittwoch - **07.05.2025** um **10:00 Uhr**

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Unternehmen in drei einfachen Schritten effizient skalieren – für nachhaltiges Wachstum und echte unternehmerische Freiheit!.

[JETZT ANMELDEN](#)

Exklusives **GRATIS** Seminar für mittelständische Unternehmer

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde und Kollegen weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)