

ULRICH KERN



Hallo,

wir alle haben gelernt, dass Erfolg mit Fleiß zu tun hat. Wer hart arbeitet, viel leistet und sich anstrengt, wird irgendwann belohnt – so die klassische Überzeugung. Doch in der heutigen, schnellen und komplexen Welt gilt eine neue Wahrheit: **Fokus schlägt Fleiß.**

In dieser Ausgabe meines Newsletters geht es um die Kunst, Energie gezielt einzusetzen, statt sich in endlosen Aktivitäten zu verlieren. Denn wer alles gleichzeitig macht, erreicht oft weniger – und zahlt dafür mit seiner Kraft, Konzentration und Lebensqualität.

Warum Fleiß allein nicht mehr reicht

Viele Menschen verwechseln Aktivität mit Fortschritt. Sie sind ständig beschäftigt, aber selten wirklich produktiv. Meetings, Mails, Aufgabenlisten – alles scheint wichtig, doch am Ende bleibt das Gefühl: *Ich war den ganzen Tag fleißig, aber nicht wirklich weitergekommen.*

Der Grund liegt im fehlenden Fokus. Fleiß verteilt Energie auf viele Dinge – Fokus bündelt sie auf das Wesentliche. Nur so entsteht echte Wirkung.

Fokus als Erfolgsfaktor

Fokus bedeutet nicht, mehr zu tun, sondern **das Richtige** zu tun – mit voller Aufmerksamkeit. Es geht darum, klar zu erkennen, welche Aufgaben wirklich entscheidend sind und welche nur Energie verbrauchen.

Fragen Sie sich regelmäßig:

- *Was bringt mich meinem Ziel heute wirklich näher?*
- *Welche Aufgabe ist wichtig – nicht nur dringend?*
- *Wo setze ich meine Zeit ein, ohne Wirkung zu erzielen?*

Diese Fragen helfen, Prioritäten zu schärfen und Streuverluste zu vermeiden.

Strategien, um Energie gezielt einzusetzen

1. Klare Ziele statt To-do-Flut

Wer zu viele Aufgaben gleichzeitig verfolgt, verliert Richtung. Legen Sie maximal drei Hauptziele pro Woche fest – und richten Sie Ihre Aktivitäten konsequent danach aus.

2. Zeitfenster für konzentriertes Arbeiten

Blocken Sie feste Zeiten, in denen Sie ungestört an einem Thema arbeiten. Kein Multitasking, keine E-Mails. Schon 90 Minuten ungeteilter Aufmerksamkeit bewirken mehr als ein ganzer Tag hektischer Betriebsamkeit.

3. Energie statt Zeit managen

Nicht jede Stunde ist gleich wertvoll. Planen Sie anspruchsvolle Aufgaben in Ihre leistungstärksten Phasen – und nutzen Sie Routinezeiten für administrative Dinge. So steigern Sie Output ohne Mehrarbeit.

4. Pausen als Leistungsfaktor

Fokus braucht Erholung. Regelmäßige Pausen sind keine Zeitverschwendung, sondern eine Investition in Klarheit. Denn wer ständig „on“ ist, verliert die Fähigkeit, wirklich präsent zu sein.

Weniger tun, mehr erreichen – Beispiele aus der Praxis

Viele erfolgreiche Unternehmer, Künstler und Sportler folgen dem Prinzip der Konzentration: **Weniger Projekte, dafür mit voller Intensität.** Steve Jobs strich nach seiner Rückkehr zu Apple über 70 % aller Produktideen – und machte das Unternehmen damit wieder erfolgreich.

Auch in der persönlichen Entwicklung gilt: Wer seine Energie auf wenige, klar definierte Ziele richtet, kommt weiter als jemand, der sie auf viele verteilt.

Abschließende Gedanken

Fleiß ist wertvoll – aber ohne Fokus bleibt er Stückwerk. Wer lernt, seine Energie bewusst zu lenken, schafft Ergebnisse, die mit weniger Aufwand mehr bewirken.

Fragen Sie sich heute: *Worauf richte ich meine Kraft wirklich – und was könnte ich getrost weglassen?*

Denn Erfolg entsteht nicht durch die Menge des Tuns, sondern durch die Klarheit der Richtung.

Ich wünsche Ihnen Fokus, Ruhe und die Gelassenheit, das Wichtige vom Dringenden zu unterscheiden.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Warum weniger Einsatz oft mehr Wirkung hat

Viele arbeiten hart – aber nicht wirksam. Erfolg entsteht nicht durch ständige Aktivität, sondern durch bewusste Konzentration auf das Wesentliche. Im **High Performance Coaching** entdecken Sie, Ihre Energie gezielt einzusetzen – für mehr Wirkung, weniger Aufwand und klar messbare Ergebnisse.

LEISTUNG MIT LEICHTIGKEIT

Interessantes aus meinen Blog



Warum Nicht-Entscheidungen die größte Gefahr sind

Nicht-Entscheidungen kosten Unternehmer Zeit, Geld und Energie. Erfahren Sie, warum Zögern gefährlich ist und wie Sie wieder handlungsfähig werden.

WEITERLESEN

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

111 Impulse für den Alltag - Die inspirierende Trilogie

Entdecken Sie die Trilogie „**111 Impulse**“ – drei inspirierende Bücher für mehr Klarheit, Stärke und Leichtigkeit im Alltag. Die Extra-Portion Motivation zum **Lesen, Verschenken** und **Durchstarten**.



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](#)