

Stefan Peetz

10 KLEINE DINGE, DIE ALLES VERÄNDERN

Tägliche Rituale für mehr Klarheit,
Fokus & Führungsstärke

Integriere diese Gewohnheiten in deinen Alltag –
und du wirst spüren, wie Klarheit entsteht.

01

Bewusstes Atmen

3 x 30 Züge · Morgen

Mache 3 x 30 bewusste Atemzüge durch die Nase: kurz und kräftig ein, kurz und kräftig aus. Das füllt deinen Körper in kurzer Zeit mit Sauerstoff, schenkt dir sofort Energie und macht dich wach.

02

Bewegung & Energie

15 Min · Morgen

15 Minuten Sport am Morgen – egal ob Laufen, Yoga oder Liegestütze. Dein Körper wacht auf, Endorphine fließen, dein Fokus steigt für den ganzen Tag.

03

Reflexion & Meditation

15 Min · Morgen

Sitze still und beobachte deine Gedanken. Meditation trainiert deine Fähigkeit, im Moment zu bleiben und klare Entscheidungen zu treffen – die Basis für Führungsstärke.

04

Gedanken sortieren

15 Min · täglich

Schreibe auf, was dich bewegt – Ideen, Sorgen, Ziele. Das Journaling schafft Klarheit im Kopf und hilft dir, Prioritäten zu erkennen und loszulassen, was dich blockiert.

05

Morgen-Hydration

500 ml · Morgen

Trinke direkt nach dem Aufstehen 500 ml Wasser – wahlweise mit einem Spritzer Zitrone. Das sorgt sofort für gute Hydratation, regt deinen Stoffwechsel an und bereitet Körper und Geist optimal auf den Tag vor.

06

Nur 2 To-Dos

täglich · konsequent

Definiere jeden Morgen genau 2 wichtige Aufgaben – und erledige sie. Keine ellenlangen Listen. Fokus auf das Wesentliche schafft Momentum und echte Ergebnisse.

07

Check-In mit Mitarbeitern

5 Min · pro Person

Führe täglich ein kurzes, persönliches Gespräch mit jedem Mitarbeiter. Frage nach dem Befinden und Fortschritt. Diese Momente bauen Vertrauen und Loyalität auf.

08

Die eine gute Frage

täglich

Stelle jedem Mitarbeiter eine echte, interessierte Frage – nicht über Aufgaben, sondern über Gedanken, Ideen oder Entwicklung. Das zeigt Wertschätzung und fördert Wachstum.

09

Energie-Audit

5 Min · Abend

Reflektiere jeden Abend: Was hat dir Energie gegeben – was hat sie genommen? Dieses kurze Audit hilft dir, Leben und Arbeit bewusst auf deine Stärken auszurichten.

10

Dankbarkeit verankern

3 Min · Abend

Notiere jeden Abend 3 Dinge, für die du dankbar bist. Dankbarkeit verschiebt deinen Fokus, stärkt deine Resilienz und ist der kraftvollste Weg zu innerer Klarheit.

Klarheit beginnt bei dir selbst.

Unternehmerische Identität entsteht von innen.
Starte heute – mit nur einer kleinen Gewohnheit.

Bereit für den nächsten Schritt?

www.stefanpeetz.life

