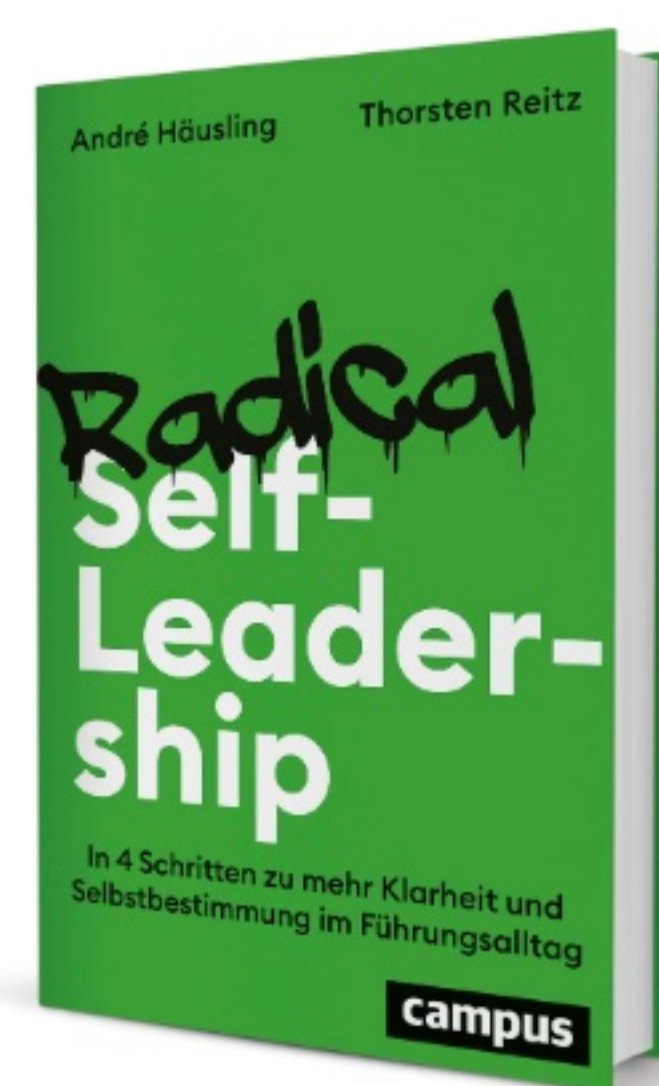


VOM "GETRIEBENEN" ZUM "GESTALTENDEN"

Schluss mit
Fremdbestimmung:

Wie du in nur 14 Tagen die
Kontrolle über deinen
Führungsalltag
zurückgewinnst.

Dein Playbook für deinen
persönlichen 14-Tage-
Herzschlag



Basierend auf dem Buch
"Radical Self-Leadership - in 4
Schritten zu mehr Klarheit und
Selbstbestimmung im Führungsalltag"

André Häusling und Thorsten Reitz
Campus Verlag 2025

Autor: Thorsten Reitz
Version vom 05. September 2025

Führungskraft zu sein ist hart. Ich weiß das.

Du jonglierst mit 100 Bällen, versuchst, alle zufriedenzustellen und vergisst dabei oft dich selbst.

Aber hier ist die Wahrheit: Du kannst andere nur führen, wenn du dich selbst führst.

Der 14-Tage-Herzschlag ist keine Raketenwissenschaft. Er ist einfach. Aber "einfach" heißt nicht "leicht".

- Es braucht Mut, "Nein" zu sagen.
- Es braucht Disziplin, dranzubleiben.
- Es braucht Demut, zu lernen.
- Aber es lohnt sich. Versprochen.

Nach 3 Herzschlägen wirst du klarer. Nach 6 Herzschlägen wirst du fokussierter. Nach 12 Herzschlägen wirst du freier. Vom "Getriebenen" zum "Gestaltenden" – das ist keine Überschrift. Das ist ein **Versprechen**.

Starte heute. Nicht morgen. Heute.

Dein erster Herzschlag wartet auf dich.

Thorsten

CEO & Co-Founder der Radar Leadership GmbH



Kontakt:

Radar Leadership GmbH
Prinz-Handjery-Str 55a
14167 Berlin

E-Mail: thorsten.reitz@radicalselfleadership.de

Mobil: +49 173 308 7391

Büroadresse:

c/o Goerzwerk
Raum 4507 - 4. Etage - Aufgang 5
Goerzallee 299
14167 Berlin

 Bleib immer auf dem Laufenden und erhalte aktuelle Informationen, Inspiration und praktische Tipps & Tricks. <https://radicalselfleadership.de/newsletter>

Der 14-Tage-Herzschlag für Führungskräfte

Erkennst du dich wieder?

Montag, 7:30 Uhr. Dein Kalender ist bereits überfüllt. 12 Meetings. 47 ungelesene E-Mails. 3 "dringende" Anfragen. Und du fragst dich: Wann arbeite ich eigentlich an dem, was wirklich wichtig ist?

Du bist nicht allein.

Nach 20+ Jahren in Führungspositionen – vom Team Lead bei ImmobilienScout24 über Head of Digital bei TUI bis zum mehrfachen Gründer – kenne ich dieses Gefühl. Und ich habe eine Lösung gefunden.

Die unbequeme Wahrheit:

- Du reagierst mehr als du agierst.
- Dein Tag gehört allen – nur nicht dir.
- Du arbeitest IN deinem Job statt AN deinem Leben.
- Am Abend fragst du dich: Was habe ich heute eigentlich geschafft?
- Deine wichtigsten Ziele verschiebst du seit Monaten.

Die gute Nachricht

Es gibt einen Ausweg. Er heißt nicht "Zeitmanagement" oder "Prioritäten setzen". Er heißt Radical Self-Leadership.

Und er beginnt mit einem einfachen Prinzip: Dem 14-Tage-Herzschlag.

In diesem Guide zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du:

- Aus der Reaktions-Falle aussteigst
- Deinen eigenen Rhythmus findest
- In 14-Tage-Sprints echte Fortschritte machst
- Vom Getriebenen zum Gestalter wirst

 **Bist du bereit? Dann lass uns jetzt starten.**

Warum To-Do-Listen nicht funktionieren

Die Zeitmanagement-Lüge:

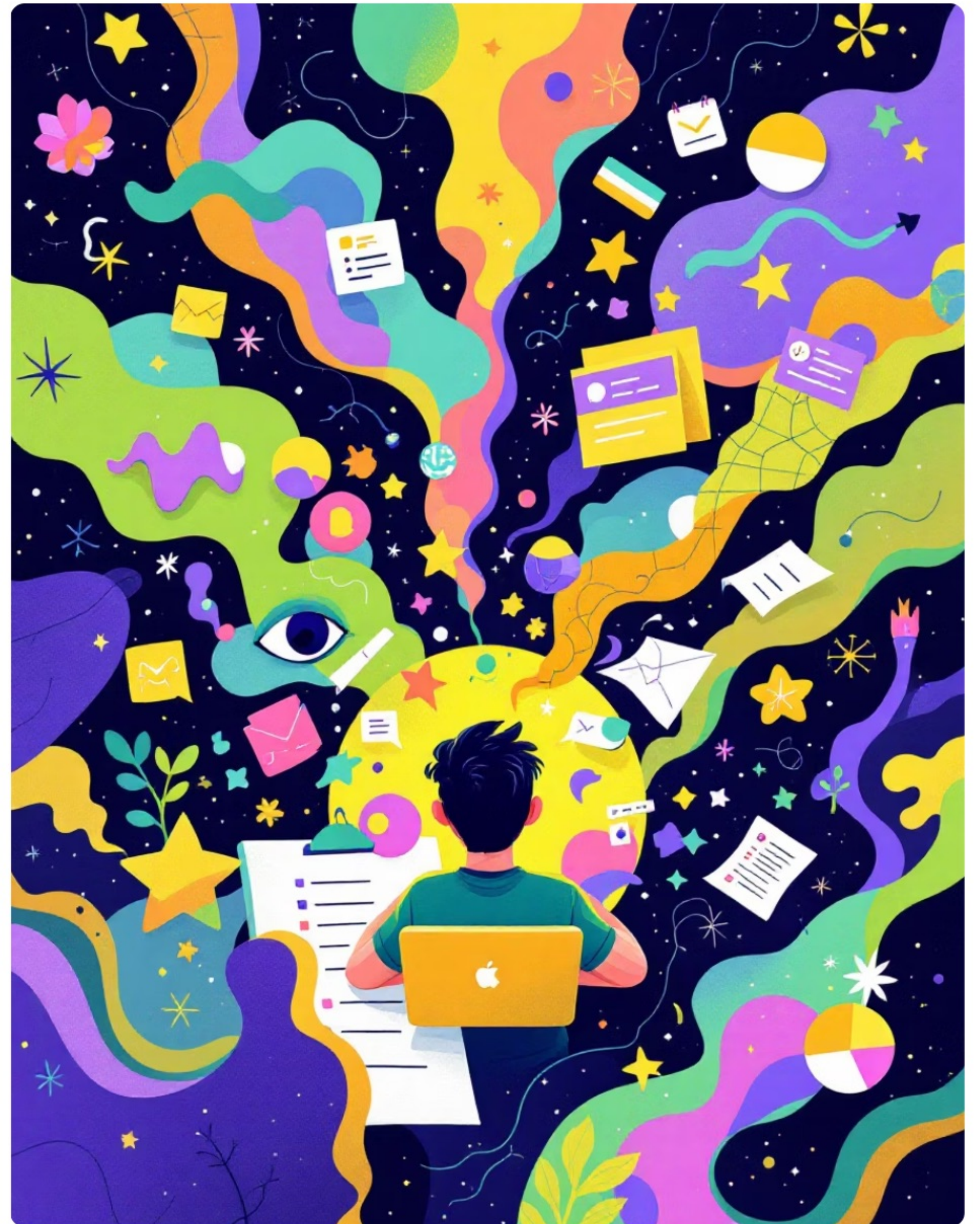
Seit Jahrzehnten erzählt man uns: "Du musst nur besser planen!" Aber seien wir ehrlich:

- To-Do-Listen werden länger, nicht kürzer.
- Prioritäten ändern sich stündlich.
- "Urgent" frisst "Important" zum Frühstück.
- Am Ende des Tages hast du 20 Dinge erledigt – nur nicht die richtigen.

Das eigentliche Problem:

Es geht nicht um Zeit. Es geht um Selbstbestimmung.

Du kannst noch so gut planen – wenn du nicht selbst bestimmst, was wichtig ist, werden es andere für dich tun.



Die Verfügbarkeits-Falle

"Hast du mal 5 Minuten?" – Die 5 Minuten, die zu 50 werden.

Die Dringlichkeits-Falle

Alles ist urgent. Nichts ist wirklich important.

Die Perfektions-Falle

100% bei unwichtigen Dingen,
0% bei dem, was zählt.

Der Paradigmenwechsel:

Alt:	Neu:
Wie manage ich meine Zeit besser?	Wie führe ich mich selbst besser?
Wie werde ich effizienter?	Wie werde ich effektiver?
Wie schaffe ich mehr?	Wie schaffe ich das Richtige?

i Der Unterschied? Radical Self-Leadership!

Das rADAR-Modell

Deine vier Schritte zu mehr Klarheit und Selbstbestimmung

rADAR ist kein weiteres Zeitmanagement-Tool. Es ist ein Selbstführungs-System.

Was bedeutet rADAR?

radical = Von der Wurzel her denken, fundamental anders

ADAR = Die 4 Phasen deines neuen Rhythmus (Auswählen, Durchführen, Anpassen, Reflektieren)

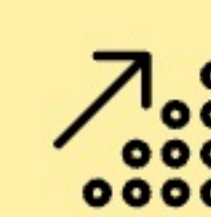


A - AUSWÄHLEN (Tag 1-2)

Die richtigen Dinge tun

Nicht: Was muss ich alles schaffen? Sondern:
Was ist wirklich wichtig?

- Aus 100 Möglichkeiten 3 auswählen
- Commitment schaffen (zu dir selbst!)
- In machbare Happen zerlegen
- Den ersten Schritt kristallklar machen



D - DURCHFÜHREN (Tag 3-11)

Fokussiert umsetzen

Nicht: Multitasking und Hektik, sondern: Deep Work und Flow

- "Eat that Frog" - das Wichtigste zuerst
- Timeboxing statt endlose To-Dos
- Störungen aktiv managen
- Im Flow bleiben



A - ANPASSEN (Tag 12)

Flexibel bleiben

Nicht: Stur am Plan festhalten, sondern:
intelligent nachsteuern

- Fortschritt ehrlich bewerten
- Hindernisse identifizieren
- Kurs korrigieren, wo nötig
- Erfolge würdigen (wichtig!)



R - REFLEKTIEREN (Tag 13-14)

Lernen und wachsen

Nicht: Sofort zum nächsten hetzen, sondern: aus Erfahrung klüger werden

- Was lief gut? Was nicht?
- Welche Muster erkenne ich?
- Was nehme ich mit?
- Was lasse ich zurück?

Der Herzschlag - der magische 14-Tage-Rhythmus

Warum genau 14 Tage?

- Lang genug für echte Ergebnisse
- Kurz genug um flexibel zu bleiben
- Natürlicher Rhythmus (2 Arbeitswochen)
- Überschaubar und planbar
- Motivierend durch schnelle Erfolge

Stell dir vor: Statt jeden Tag aufs Neue zu kämpfen, hast du einen verlässlichen Rhythmus. Wie dein Herzschlag. Konstant. Kraftvoll. Lebendig.

Dein alter Rhythmus:

- Montag: Überwältigt
- Dienstag: Reaktiv
- Mittwoch: Erschöpft
- Donnerstag: Aufholen
- Freitag: Aufschieben

Repeat. Für immer.

Dein neuer Herzschlag:

- Tage 1-2: **AUSWÄHLEN** - Klarheit schaffen
- Tage 3-11: **DURCHFÜHREN** - Fokussiert arbeiten
- Tag 12: **ANPASSEN** - Intelligent nachsteuern
- Tage 13-14: **REFLEKTIEREN** - Lernen & planen

Nächster Herzschlag. Mit mehr Energie.

Was sich konkret ändert:



Woche 1 im Herzschlag:

- Montag/Dienstag: Planung & Commitment
- Mittwoch-Freitag: Deep Work Sessions
- Zwischenbilanz: Bin ich auf Kurs?



Woche 2 im Herzschlag:

- Montag-Mittwoch: Final Sprint
- Donnerstag: Anpassungen
- Freitag/Samstag: Reflexion & Neustart

i Die 3 Herzschlag-Regeln:

1. Der Herzschlag ist heilig! Keine Ausnahmen. Kein "nur dieses eine Mal".
2. Der Herzschlag gehört dir! Nicht deinem Chef. Nicht deinen Kollegen. DIR.
3. Der Herzschlag schlägt immer! Egal was passiert - nach 14 Tagen startet der nächste.

Auswählen - Die Kunst der radikalen Priorisierung

Tag 1: Der Realitäts-Check

Die wichtigste Frage: Was würde wirklich einen Unterschied machen?

<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Brain Dump (30 Min)</p> <p>Schreibe ALLES auf, was du tun könntest/ solltest/ müsstest:</p> <p style="text-align: center;">Nimm dir ein Extra-Blatt und notiere alle Punkte</p> <p>Ernsthaft, schreib alles auf. Die Liste wird lang. Das ist okay.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Der Circle of Influence Filter (20 Min)</p> <p style="text-align: center;">Markiere mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • + = Liegt komplett in meiner Kontrolle • o = Kann ich beeinflussen • x = Liegt außerhalb meiner Kontrolle <p>Alles mit x kommt raus. Sofort.</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Die 10-10-10 Regel (15 Min)</p> <p style="text-align: center;">Für jedes + und o frage dich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist es in 10 Minuten wichtig? • Ist es in 10 Tagen wichtig? • Ist es in 10 Monaten wichtig? <p>Nur was 2x oder 3x "Ja" bekommt, bleibt.</p>
--	---	--

Tag 2: Das Commitment

Die TOP 3 für diesen Herzschlag:

<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;">Der EINE Game-Changer</p> <p>Was würde, wenn erreicht, alles andere leichter machen?</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid gray; margin-top: 10px;"/>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">Das EINE wichtige Projekt</p> <p>Was schiebe ich schon zu lange auf?</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid gray; margin-top: 10px;"/>	<p style="text-align: center;">3</p> <p style="text-align: center;">Die EINE persönliche Sache</p> <p>Was brauche ich für meine Energie?</p> <hr style="border: 0; border-top: 1px solid gray; margin-top: 10px;"/>
---	---	---

📄 Dein Herzschlag-Vertrag:

Ich verpflichte mich, in den nächsten 14 Tagen:

Ergebnis 1: _____

Ergebnis 2: _____

Ergebnis 3: _____

Unterschrift: _____ Datum: _____

Pro-Tipp: Teile diese 3 Ziele mit jemandem. Accountability verdoppelt deine Erfolgschance.

Durchführen - vom Wissen ins Tun kommen

Die Durchführungs-Prinzipien:

1. Eat that Frog (jeden Morgen)

Die Regel: Die wichtigste/unangenehmste Aufgabe zuerst.

Deine Frösche diese Woche:

Montag: _____

Dienstag: _____

Mittwoch: _____

Donnerstag: _____

Freitag: _____

Warum es funktioniert:

- Morgens hast du die meiste Energie.
- Danach fühlst du dich unschlagbar.
- Der Rest des Tages wird leichter.

2. Timeboxing (Nicht To-Do-Listen!)

Statt: "Heute muss ich X, Y und Z schaffen"

Jetzt: "Von 9-11 Uhr arbeite ich an X"

Deine Power-Timeboxen:

Deep Work Blocks (2h):

- Block 1: _____ bis _____ für _____
- Block 2: _____ bis _____ für _____
- Block 3: _____ bis _____ für _____

Focus Sessions (25 Min)

Pomodoro-Technik 25 Min Fokus, 5 Min Pause

Power Hours (60 Min)

Eine Aufgabe. Keine Ablenkung. Volle Power.

3. Die Störungs-Firewall

- E-Mail-Zeiten: _____ und _____ Uhr (max. 2x täglich!)
- Telefon-Zeiten: _____ bis _____ Uhr
- "Offene Tür": _____ bis _____ Uhr
- Deep Work: Tür zu, Telefon aus, Slack off

4. Stop starting, start finishing

Diese Woche schließe ich ab:

Diese Woche fange ich **NICHT** an:

📝 Der tägliche Check (jeden Abend, 5 Min):

- Frosch gegessen?
- Timeboxen eingehalten?
- Fortschritt bei TOP 3?
- Energie-Level (1-10):
- Morgen wichtigste Sache:

Anpassen - Intelligent nachsteuern

Der Anpassungs-Check:

1	2	3
Ziel 1: _____	Ziel 2: _____	Ziel 3: _____
<input type="checkbox"/> Auf Kurs (>70% geschafft)	<input type="checkbox"/> Auf Kurs (>70% geschafft)	<input type="checkbox"/> Auf Kurs (>70% geschafft)
<input type="checkbox"/> Nachsteuern nötig (30-70%)	<input type="checkbox"/> Nachsteuern nötig (30-70%)	<input type="checkbox"/> Nachsteuern nötig (30-70%)
<input type="checkbox"/> Neu bewerten (<30%)	<input type="checkbox"/> Neu bewerten (<30%)	<input type="checkbox"/> Neu bewerten (<30%)

Die 3 Anpassungs-Fragen:

- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 Was war das größte Hindernis?</p> <p>Wie kann ich es nächstes Mal vermeiden?</p> | <p>2 Was hat überraschend gut funktioniert?</p> <p>Wie kann ich mehr davon machen?</p> | <p>3 Was würde ich anders machen?</p> <p>Was ist mein Learning daraus?</p> |
|--|---|---|

Die Endspurt-Entscheidung:

Für die letzten 2 Tage

- Fokus auf: _____
- Loslassen: _____
- Quick Win: _____

Erfolge würdigen (wichtig!):

Das habe ich geschafft:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Darauf bin ich stolz: _____

Das war mein Magic Moment: _____

Reflektieren - aus Erfahrung klüger werden

Tag 13: Die ehrliche Bilanz

Die 4L-Retrospektive:

LIKED

Was lief gut?

LEARNED

Was habe ich gelernt?

LACKED

Was hat gefehlt?

LONGED FOR

Was wünsche ich mir?

Die Muster erkennen:

Energie-Geber in diesem
Herzschlag:

Energie-Räuber in diesem
Herzschlag:

Mein produktivster Moment war:

Mein größter Zeitfresser war:

Tag 14: Der nächste Herzschlag



Mitnehmen in den nächsten Sprint:

"Das werde ich übernehmen..."



Weglassen im nächsten Sprint:

"Das mache ich nicht mehr..."



Experiment für nächsten Sprint:

"Das werde ich ausprobieren..."



Die eine Regel, die ich kille:

"Ab sofort höre ich auf mit..."

Mein Erfolgs-Momentum:

Auf einer Skala von 1-10:

- Energie: ____/10
- Klarheit: ____/10
- Fortschritt: ____/10
- Selbstbestimmung: ____/10

6 Power-Tools für deinen Herzschlag



Die Eisenhower-Matrix 2.0

Nicht mehr:
Dringend/Wichtig, sondern:
Impact/Effort

- High Impact/Low Effort = SOFORT MACHEN
- High Impact/High Effort = PLANEN
- Low Impact/Low Effort = DELEGIEREN
- Low Impact/High Effort = LÖSCHEN



Die 2-Minuten-Regel

Dauert es weniger als 2 Minuten?

JETZT machen oder NIE machen.



Die Yesterbox-Methode

E-Mails von heute?
Ignorieren.

E-Mails von gestern?
Abarbeiten.

Endlich ein Ende in Sicht!



Die Fokus-Phrase

Ein Satz, der dich zurück auf Kurs bringt: "Was würde den größten Unterschied machen?"

Deine Fokus-Phrase:



Die Parkplatz-Liste

Gute Idee, falscher Zeitpunkt?

Auf die Parkplatz-Liste!

(Reviewen beim nächsten Herzschlag)



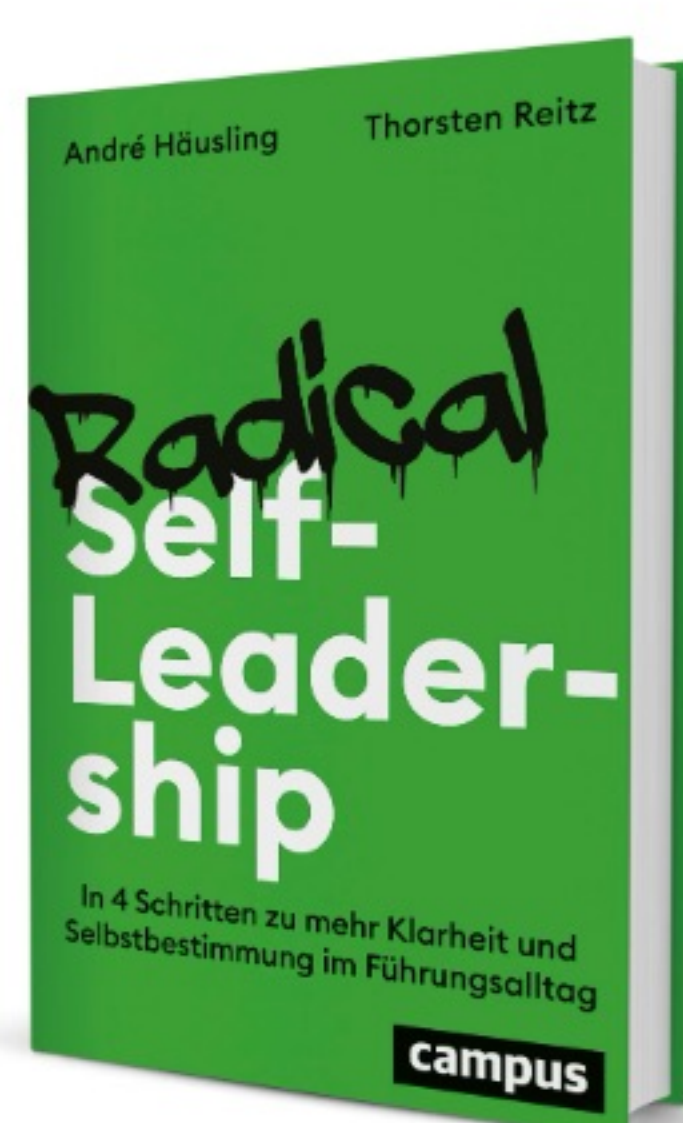
Die Power Hour

Jeden Tag 1 Stunde nur für dich:

- Keine Meetings
- Keine E-Mails
- Keine Störungen
- Nur du und deine wichtigste Aufgabe

Meine tägliche Power Hour:
_____ Uhr

Über das Buch



Hardcover gebunden
ISBN 9783593520490
240 Seiten
Preis: 30 €

Radical Self-Leadership – In 4 Schritten zu mehr Klarheit und Selbstbestimmung im Führungsalltag

von [André Häusling](#), [Thorsten Reitz](#), erschienen im [Campus Verlag](#) 2025

Klarer Fokus für Entscheider

In einer dynamischen und komplexen Welt müssen Führungskräfte unter Druck Höchstleistungen erbringen und sich schnell an neue Herausforderungen anpassen. Es braucht ein Maximum an Flexibilität, Energie und Durchsetzungskraft im Berufsalltag. Gleichzeitig wächst bei vielen Entscheidungsträgern bei all der Dynamik der Wunsch nach mehr Klarheit und Selbstwirksamkeit. Doch wie kann man bei diesen hohen Ansprüchen an die eigene Führungsrolle Ruhe, Effizienz und Durchblick bewahren?

André Häusling und Thorsten Reitz präsentieren mit »Radical Self-Leadership« einen ganzheitlichen Ansatz, der über klassische Zeitmanagementtipps hinausgeht und berufliche mit persönlichen Aspekten verbindet. Mit ihrem rADAR-Modell für die kompromisslose Selbstführung und einer praxiserprobten Toolbox liefern sie umsetzungsstarke Strategien für Führungskräfte, die zu nachhaltigen Erfolgen sowie mehr Selbstbestimmung und Zufriedenheit finden wollen. Damit beweisen sie: gelungene Führung beginnt mit radikaler Selbstführung.

Über die Autoren



© Sabrina Hübner

André Häusling

www.hr-pioneers.com

Gründer und Geschäftsführer der HR Pioneers GmbH, die auf die Entwicklung und Umsetzung zukunftsfähiger Organisations-Designs spezialisiert ist.

André hat dabei immer wieder gelernt, Leadership neu und anders zu denken.



© Marek Lange

Thorsten Reitz

<https://savvean.com>

Thorsten Reitz kennt die Herausforderungen im Führungsalltag aus eigener Praxis. Er ist Gründer und CEO der savvean UG, spezialisiert auf Beratung für digitale Produktentwicklung, Transformation und Leadership..Über Radar Leadership GmbH

Gemeinsam haben André und Thorsten die Radar Leadership GmbH gegründet. Das Unternehmen bietet Workshops, Trainings, Inhouse-Seminare und inspirierende Vorträge rund um Radical Self-Leadership und moderne Führung an – für Menschen, die Verantwortung übernehmen und dabei ganz bei sich bleiben wollen.

<https://radicalselfleadership.de>