



# RAUS AUS DEM CHAOS — ZURÜCK ZU KLARHEIT UND FOKUS

**Thorsten Reitz**

Radical Self-Leader

Mittwoch, 22. April 2026 · 11-12 Uhr

**Haus des Stiftens**



**Du nimmst mit,  
wie du ...**

1. ... jeden Tag mit deiner **wichtigsten Aufgabe** startest.
2. ... lernst **strategisch NEIN** zu sagen.
3. ... statt mit Listen mit festen **Zeitfenstern** arbeitest.
4. ... deine **Arbeit sichtbar** machst und mehr **Dinge abschließt**.
5. ... **KI** in deinen Morgen **Check-In** einbinden kannst (ja - KI!).



## Thorsten Reitz

01. Unternehmer, Mentor, Familienvater & ehrenamtlich engagiert.
02. +25 Jahre Führung und Produktentwicklung in Konzernen, Mittelstand, StartUps und eigenen Unternehmen
03. Co-Autor „**Radical Self-Leadership - In 4 Schritten zu mehr Klarheit und Selbstbestimmung im Führungsalltag**“ Campus Verlag 2025
04. CEO & Founder der savvean UG  
CEO & Co-Founder der Radar Leadership GmbH



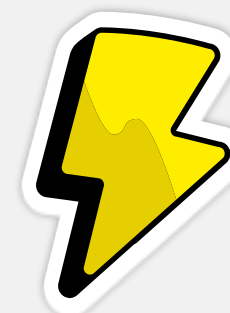
#1

# Warum Du morgens einen Frosch essen solltest

Starte jeden Tag mit deiner wichtigsten Aufgabe

1. Du räumst lieber den Geschirrspüler aus, als das Feedback-Gespräch zu führen
2. Du sortierst Mails, statt den einen Anruf zu machen, vor dem du dich drückst
3. Du recherchierst „noch kurz“, statt endlich anzufangen

**Prokrastination ist nicht Faulheit –  
es ist Vermeidung von Unbehagen.**



**Kommt dir das  
bekannt vor?**

# Starte jeden Tag mit deiner wichtigsten...

Befreie deinen Kopf,  
bevor der Tag dich überholt.

FOKUS & ENERGIE



## 1. Identifizieren: Was ist dein Frosch?

- Das unangenehme Gespräch – Feedback, Konflikt, Absage
- Die aufgeschobene Aufgabe – schon 3x verschoben
- Die wichtige, aber nicht dringende Sache – Strategie, Planung

**Der Frosch ist das, was dich erleichtert,  
wenn es erledigt ist.**

## 2. Priorisieren: Wann hast du Energie?

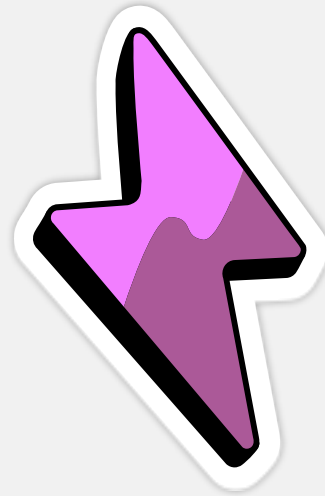
- Je früher erledigt, desto freier der Kopf
- Morgens ist deine Willenskraft am höchsten
- Was im Kopf kreist, blockiert alles andere

**Deine beste Energie verdient deine  
wichtigste Aufgabe.**

## 3. Erledigen: So klappt's

- Vorabend: Leg den Frosch schon raus
- Keine Ablenkung: Handy weg, Mails zu
- Großer Frosch? Starte mit 25 Minuten Fokus (Pomodoro-Technik)

**Machen ist wie wollen  
– nur krasser.**



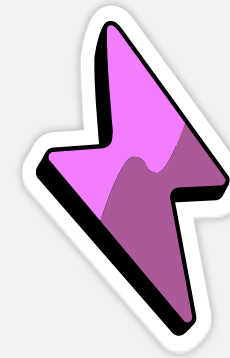
#2

## Strategisch NEIN sagen

Was du nicht beeinflussen kannst, darf dich nicht blockieren.

1. Du sagst „Ich kümmere mich drum“ – obwohl dein Kalender schon platzt.
2. Du grübelst abends über Dinge, die du sowieso nicht ändern kannst.
3. Du fühlst dich verantwortlich für das Chaos anderer Leute.

**Wer zu allem JA sagt,  
sagt zu sich selbst NEIN.**



**Kommt dir das  
bekannt vor?**

# 3 Schritte, die sofort wirken

Weniger Druck, mehr Klarheit,  
mehr Luft zum Atmen.

KLARHEIT



## 1. Braindump: Alles raus aus dem Kopf

- Gedanken, Sorgen und Aufgaben ungefiltert notieren
- Entlastet das Gehirn → mentaler Reset
- Sichtbarkeit statt diffuser Druck

Vor Klarheit kommt das Leeren.

## 2. Circle of Influence: Einordnen & entscheiden

- Innerer Kreis: Dinge mit Einfluss → aktiv handeln
- Äußerer Kreis: Dinge ohne Einfluss → akzeptieren & Druck raus
- **Entscheidung: Eliminieren, Delegieren, Akzeptieren**

Stress entsteht dort, wo wir  
Verantwortung ohne Einfluss tragen.

## 3. Energiegeber stärken: Akku pflegen statt kämpfen

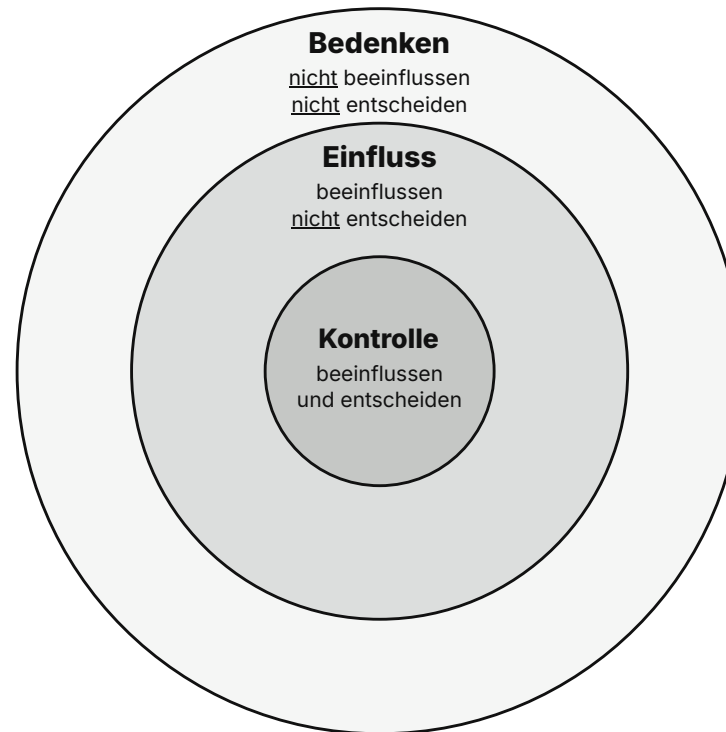
- Schlaf, Bewegung, Klarheit
- Fokuszeiten → Energie gewinnen
- Menschen & Aufgaben, die gut tun, aktiv einplanen

Energiepflege ist kein Luxus,  
sondern Voraussetzung.

# Circle of Influence

Deine Energie richtig einsetzen

KLARHEIT





#3

# Wenn's keinen Termin hat, passiert's nicht

Wie du mit Fokuszeiten mehr schaffst als mit jeder Liste.



## Kommt dir das bekannt vor?

1. Deine ToDo-Liste ist am Abend länger als am Morgen.
2. Du planst „irgendwann diese Woche“ – und dann ist Freitag
3. Zwischen Meetings bleibt keine Zeit für echte Arbeit

**Eine To-Do-Liste ist ein Wunschzettel.**

**Dein Kalender ist die Wahrheit.**

# Plane in Zeitfenstern, nicht in Listen

Was im Kalender steht, passiert.  
Der Rest ist Hoffnung.

PLANUNG



## 1. Woche planen: Was steht an?

- Sonntagabend oder Montagmorgen: Überblick verschaffen
- Welche Themen sind diese Woche wirklich wichtig?
- Nicht alles, nur die Top 3-5 pro Woche

## 2. Zeit schätzen: Wie lange dauert das wirklich?

- Ehrlich schätzen – nicht optimistisch hoffen
- Puffer einplanen (min. 20%)
- Große Aufgaben in 60-90 Min. Blöcke teilen

## 3. Termin einstellen: Verabredung mit dir selbst

- Fokuszeit fest blocken – wie ein Meeting
- Verteidigen: Nicht „verschiebbar“ denken
- Handy weg, Notifications aus

**Wer die Woche nicht plant,  
wird von ihr geplant.**

**Aufgaben dauern immer länger,  
als du denkst.**

**Ein Kalendereintrag ist ein Versprechen  
an dich selbst.**



#4

# Mach deine Arbeit sichtbar

Drei Spalten, die alles verändern.



## Kommt dir das bekannt vor?

1. Du hast gefühlt 1.000 Dinge im Kopf – aber keinen Überblick
2. Du fängst fünf Sachen an und machst keine fertig
3. Am Ende des Tages fragst du dich: Was hab ich eigentlich geschafft?

**Was du nicht siehst,  
kannst du nicht steuern.**

# Mach deine Arbeit sichtbar

Drei Spalten, die alles verändern.

SICHTBARKEIT



## 1. Braindump: Alles raus aus dem Kopf

- Alle Aufgaben aufschreiben – ungefiltert
- Nicht bewerten, nur sammeln
- Digital oder Post-its – egal, Hauptsache sichtbar

## 2. Sortieren: To Do → In Arbeit → Fertig

- Jede Aufgabe bekommt einen Platz
- Nur verschieben, wenn sich der Status ändert
- „Fertig“ feiern – es zählt!

## 3. Begrenzen: Max. 3 Aufgaben „In Arbeit“

- Weniger gleichzeitig = mehr Fokus
- Neue Aufgabe? Erst eine alte abschließen
- Work in Progress limitieren (WIP-Limit)

**Dein Kopf ist zum Denken da,  
nicht zum Speichern.**

**Fortschritt wird erst sichtbar,  
wenn du ihn sichtbar machst.**

**Wer alles gleichzeitig macht,  
macht nichts richtig**

# Taskboard

3 Spalten, voll Transparenz

SICHTBARKEIT

**Radical Self-Leadership**

## Task Board

**To Do**

**Work in Progress**

**Done**

**Webinar**  
»Raus aus dem Chaos«

radicalselfleadership.de



#5

# Good Morning, hier Claude!

Wie KI deinen Tagesstart in 5 Minuten schärft.

1. Du startest in den Tag und weißt gar nicht, wo du anfangen sollst
2. Dein Kopf rattert schon beim ersten Kaffee – ohne Ergebnis
3. Du hättest gern einen Sparringspartner – aber keiner hat morgens Zeit für dich

**Die meisten starten reaktiv in den Tag.**

**Du kannst das ändern.**



**Kommt dir das  
bekannt vor?**

# Prompt

Mein Prompt für Claude funktioniert auch für ChatGPT

```
claude - morgenritual.md

Du bist mein persönlicher Coach für radikale Selbstführung.
Hilf mir, fokussiert in den Tag zu starten.

Führe mich durch folgende 4 Bereiche:

1. MINDSET CHECK-IN      (5 Min)
2. ZIELE & PRIORITÄTEN   (10 Min)
3. KALENDER-CHECK        (5 Min)
4. ENERGIE-PLANUNG       (5 Min)

Stelle mir pro Bereich gezielte Reflexionsfragen
und gib mir am Ende eine klare Zusammenfassung.
```

Vollständiger Prompt + 4 weitere: [radicalselfleadership.de/tools/prompts](https://radicalselfleadership.de/tools/prompts)

# Prompt

Mein Prompt für Claude funktioniert auch für ChatGPT

☀️ **MONTAG, 13. OKTOBER 2025 - Morgenritual**

🧠 **MINDSET CHECK-IN (5 Min)**

Erstmal: Wie hast du gestern Abend abgeschlossen?

Hast du die Hamburg-Anschreiben verschickt?

Wurde die Rechnungsanalyse (dein Frog) erledigt?

✅ **UPDATE:**

Board Meeting fällt aus

Jetzt: ESSEN! (nur Nüsse bis jetzt = zu wenig!)

Intervallfasten 16-8 (20:00-12:00) +  
Zuckerverzicht

🍏 **DEIN PLAN:**

14:35-15:00: Essen (ordentlich!)

15:00-15:30: Rechner einpacken

15:30: Abfahrt Leipzig

16:00: Video-Briefing aus dem Auto

# Dein digitaler Sparringspartner

In 5 Minuten vom Nebel zur Klarheit.

KI-TOOLS



## 1. Prompt starten: Die richtigen Fragen

- Was steht heute an?
- Was ist mein Frosch?
- Worauf will ich heute achten?

## 2. Reflektieren: KI als Spiegel

- Laut denken – die KI hört zu und ordnet
- Prioritäten checken lassen
- Blinde Flecken aufdecken

## 3. Entscheiden: Fokus setzen

- Eine Sache für heute festlegen
- Klare Intention statt vager Hoffnung
- Den Tag bewusst starten

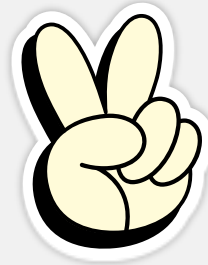
**Die Qualität deines Tages beginnt  
mit der Qualität deiner Fragen.**

**KI ersetzt nicht dein Denken,  
sie beschleunigt es.**

**Wer morgens klar ist,  
bleibt es den ganzen Tag.**

# Ich verlasse mich nicht auf Disziplin – ich verlasse mich auf mein System.

Routinen, die Halt geben, wenn der Alltag wackelt.





## Warum dir ohne System die Klarheit fehlt

1. Prioritäten verschwimmen, alles fühlt sich wichtig an.
2. Du rennst den Themen hinterher statt sie zu führen.
3. Ohne Leitplanken trifft man jeden Tag neue Entscheidungen.
4. Lernen und Anpassen ist kein fester Bestandteil.
5. Du bist beschäftigt, aber nicht wirksam.

# 3 Elemente, die dein System tragen

Orientierung. Rhythmus. Umsetzung – für echte Selbstführung.

SELBSTFÜHRUNG



## 1. rADAR Canvas: Kompass & Karte

- Standortbestimmung deiner Lebensbereiche über Werte, Glaubenssätze, Motivatoren, Identität, Energie und Kompetenzen klären
- Zukunftsbilder als Leitbilder definieren
- Ziele, Prinzipien und Routinen festlegen und los geht es.

**Erst verstehen, dann gestalten.**

## 2. Herzschlag: 14-Tage-Rhythmus

- alle 14 Tage deine wichtigsten Themen planen und Zeiten festlegen
- ehrliche Reflexion mit dir selbst
- klein genug, um Themen zu bewegen

**Konstant klein schlägt unregelmäßig groß.**

## 3. rADAR-Modell: 4 Schritte

- „radikal - zurück zu den Wurzeln und zu dir.“
- Auswählen - die richtigen Themen
- Durchführen - Machen!
- Anpassen - Inhaltlich bewerten und anpassen
- Reflektieren - die Zeit für dich und dein Wachstum

**Ein System, das dich trägt – nicht du das System.**



# DAS WAR DER APPETIZER.

**Wenn du merkst:**

Ich will mehr, dann ist das dein nächster Schritt.

# 2 Tage. Dein System. Für immer.

Radical Self-Leadership INTENSIV – Klarheit, Struktur & ein Rhythmus, der trägt.

Non-Profit Special: **HausdesStiftens2026...**



## Was Du bekommst:

- Dein persönlicher **rADAR-Canvas** für echte Zielklarheit
- Dein **14-Tage-Herzschlag** als Arbeitsrhythmus
- Deine individuelle **Selbstführungs-Routine**
- Praxiserprobte Tools, direkt anwendbar
- 6 Check-Ins nach dem Workshop (3 Monate Begleitung)

**399 EUR** statt 1.395-EUR



# Du willst erstmal reinschnuppern?

Orientierung. Rhythmus. Umsetzung – für echte Selbstführung.



## Nachlesen: Buch, Digital, Web

- Buch „Radical Self-Leadership“, Campus 2025
- Weitere digitale Workbooks und kostenlose Downloads
- Weitere Downloads auf [radicalselfleadership.de](http://radicalselfleadership.de)

## Podcast: Radical Self-Leadership to go

- mit Gästen die Führung- und Selbstführung erleben
- wöchentliche Impulse
- überall wo's Podcasts gibt

## Bleib auf dem Laufenden

- Newsletter alle 14 Tage
- LinkedIn
- Instagram
- TikTok

## Erleben: Beratung & Workshops

- Inhouse Trainings
- Team Workshops
- Mentoring
- Radical Bricks
- Radical Self-Leadership kompakt



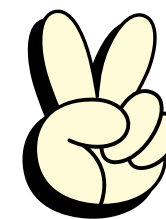
• BE HAPPY •



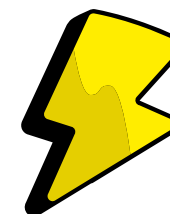
# Jetzt du: deine Fragen!

Gern ebenso ehrlich, konkret und alltagsnah.

• BE HAPPY •



# Vielen Dank!



OMG



Folge mir!