

Video-Zusammenfassung

Video-Nr.: M 1 3 3

Video-Thema: Ziele

Video-Titel: Die 7 G des Lebens: Gesundheit (Fitness/Wellness)

Begrüßung

Hallo, liebe Kolleginnen und Kollegen, hier ist Ihr Patrik Luzius. Schön, dass Sie dabei sind, Ihre Steuerkanzlei jeden Tag ein Stückchen zu optimieren.

Erfolgsimpulse

Der Titel unseres heutigen Videos heißt: Die 7 G des Lebens: Gesundheit (Fitness/Wellness)

In diesem Video erhalten Sie die wichtigsten Antworten zu folgenden Themen bzw. Fragen:

1. Was ist der Lebensbereich Gesundheit?
2. Was nutzt Ihnen die Balance diesem Bereich?
3. Was können Sie konkret tun?

Hauptteil

1. Was ist der Lebensbereich Gesundheit?

Die Ziele, die Sie sich setzen, sollten nicht nur SMART sein, sondern ausgewogen die 7 G des Lebens abdecken.

Die 7 G des Lebens umfassen alle Lebensbereiche eines Menschen. Alles, was das Leben ausmacht, kann in diese 7 Bereiche eingeordnet werden.

Diese 7 Lebensbereiche sind:

1. Gesundheit (Fitness/Wellness)
2. Geheim (Persönlich/Privat)
3. Geschäft (Kanzlei/Beruf)
4. Geld (Finanzen/Vermögen)
5. Gesellschaft (Familie/Freunde)
6. Geil (Spaß/Hobbies)
7. Geist (Sinn/Berufung)

Das große Lebensziel eines jeden Menschen sollte es sein, die 7 Bereiche in Balance zu halten. Das ist schwer, aber machbar!

Video-Zusammenfassung

Video-Nr.: M 1 3 3

Video-Thema: Ziele

Video-Titel: Die 7 G des Lebens: Gesundheit (Fitness/Wellness)

2. Was nutzt Ihnen die Balance diesem Bereich?

Der Lebensbereich „Gesundheit“ umfasst das körperliche und seelische Wohlbefinden eines Menschen. Die sitzenden Tätigkeiten in der Steuerkanzlei ziehen z. B. oft Rückenprobleme nach sich. Ebenso können Kanzleileitung und Mitarbeiter aufgrund der Stressbelastung seelische Probleme bekommen, die es zu vermeiden gilt. Ohne eine gute Gesundheit kann man die anderen sechs Lebensbereiche überhaupt nicht in Balance halten. Eine gute Gesundheit ist das Wichtigste, was ein Mensch in seinem Leben haben kann.

Um dies zu erreichen, plant man feste Zeiten für die Gesundheit im Wochenkalender ein: beispielsweise für kleine Spaziergänge vor oder nach der Arbeit, Yoga-Kurse, Fitnessstudios, Massagen, Beratung, Coaching etc.

Diese Zeiten haben Vorrang vor allen anderen Terminen. Warum der ganze Aufwand? Wenn die Gesundheit der Kanzleileitung und Mitarbeiter sehr gut ist, reduzieren sich die Krankheitszeiten, das Team ist zufriedener und der Kanzleigewinn steigt. Gesundheitsförderung der Mitarbeiter ist übrigens ein hervorragendes Instrument zur Mitarbeiterbindung.

Beispiel:

Auch hier gibt es viele Beispiele, die für jede Person sehr individuell sind. Ein klassisches Beispiel für die Kanzleileitung ist folgendes:

Die Kanzleileitung arbeitet 60-70 Stunden pro Woche, der Ehepartner steht kurz vor der Scheidung, die Kinder werden nicht mit erzogen, weil keine Zeit da es, Freunde sieht man nur noch selten, alle Hobbys wurden mittlerweile aufgegeben, die Gesundheit leidet unter dem Arbeitsstress und zum Schluss wird die Tätigkeit des Steuerberaters als sinnlose Tätigkeit angesehen. Dafür läuft die Kanzlei toll und das Geldvermögen steigt. Jetzt überlegen Sie sich selber, was besser für ihr Leben wäre.

Ein möglicher Ausweg wäre folgender:

Durch dieses Coaching Programm lernen die Teilnehmer, mehr zu delegieren, besser zu planen und besser zu führen. Alleine dies führt zu einer Reduzierung der Wochenarbeitszeit auf 40-50 Stunden pro Woche, wenn es wirklich gewollt und umgesetzt wird. Alleine durch den Zeitgewinn hat man auf einmal wieder mehr Zeit für Ehepartner, Kinder, Freunde, Hobbys, Gesundheit, Wellness und man sieht wieder den Sinn in der Tätigkeit als Steuerberater.

Wenn die Gesundheit der Kanzleileitung und Mitarbeiter gut oder sehr gut ist, steigt der Gewinn der Kanzlei, die Ausfallzeiten werden geringer und das Team ist insgesamt zufriedener. Gesundheitsförderung der Mitarbeiter ist übrigens ein hervorragendes Instrument zur Mitarbeiterbindung.

3. Was können Sie konkret tun?

- Gesundheitsbudget
- rückschonende Stühle
- große Monitore
- ergonomische Arbeitsplatzausstattung

Video-Zusammenfassung

Video-Nr.: M 1 3 3

Video-Thema: Ziele

Video-Titel: Die 7 G des Lebens: Gesundheit (Fitness/Wellness)

- gute Tageslicht-Beleuchtung
- Staubfilter an Druckern
- Personaltrainer
- Massagen
- Physiotherapie
- Fitnessstudio
- Psychologe usw.

Eine andere Möglichkeit ist zum Beispiel morgens vor Arbeitsbeginn einen zehnminütigen Spaziergang zu machen. Das macht den Kopf frei, man ist in Bewegung und man kann richtig Sauerstoff tanken. Man kommt danach frei und gut gelaunt in die Kanzlei und alle anderen Mitarbeiter werden mit dieser guten Laune angesteckt, was den hervorragenden Nebeneffekt hat, dass alle Mitarbeiter an diesem Tag produktiver Arbeiten werden, als wenn man schlecht gelaunt in die Kanzlei kommen. Eigentlich müsste man sich dazu zwingen, vor der Kanzleitür kurz inne zu halten, zu lächeln und dann erst die Tür zu öffnen. Vielleicht wäre ein Smiley an der Tür dafür eine gute Idee 😊

Fazit

Gute Gesundheit – gute Menschen

Zitat

„In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.“
(Voltaire frz. Philosoph)

<u>Kurz-Zusammenfassung</u>

Fassen wir nochmal kurz zusammen: Was waren die 3 wesentlichsten Punkte von heute:

1. Sie kennen den Lebensbereich Gesundheit.
2. Sie wissen, wie er Ihnen nutzen kann.
3. Sie wissen, was Sie konkret tun können, um sich in diesem Bereich zu verbessern.

<u>Umsetzung in Ihrer Kanzlei (siehe unten im Downloadbereich)</u>

Ich möchte Sie noch auf den Downloadbereich unterhalb dieses Videos aufmerksam machen. Dort finden Sie alles Wichtige zur Umsetzung der Inhalte dieses Videos. Je mehr Ideen und Maßnahmen Sie in Ihrer Kanzlei umsetzen, desto erfolgreicher werden Sie!

Video-Zusammenfassung

Video-Nr.: M 1 3 3

Video-Thema: Ziele

Video-Titel: Die 7 G des Lebens: Gesundheit (Fitness/Wellness)

<u>Verabschiedung</u>

Herzlichen Dank fürs Zuschauen. Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung! Setzen Sie möglichst viel schon in der nächsten Woche um! Es lohnt sich! Und denken Sie immer daran:

Weniger Worte, mehr Transporte!

Ihr Patrik Luzius

<u>Downloadbereich</u>

Ihr Umsetzungsplan (To-Do-Liste) als Excel-Datei

Video-Zusammenfassung