



Nikolaus Förster Herausgeber und Verleger

Endlich wieder Kraft tanken

Ohne Energie läuft nichts. Gar nichts. Zumindest nicht, wenn man Unternehmerin oder Unternehmer ist. Da kann man noch so gute Ideen haben, noch so ausgeklügelte Strategien und noch so viel Kapital. Das reicht nicht. Wie soll man Teams begeistern, wenn man ausgelaugt ist? Und wie soll der Funke auf Kunden, Geschäftspartnerinnen oder Investoren überspringen, wenn einem die Kraft ausgeht?

Unternehmertum hat also viel mit klugem Energiemanagement zu tun: Nur wer selbst voller Kraft ist, kann auch sein Unternehmen mit Energie aufladen. Entsprechend wichtig ist es, sich immer wieder ausreichend Zeit zur Regeneration zu nehmen – gerade dann, wenn die Belastung hoch ist.

Doch wo finde ich gute Kraftquellen? Was kann ich tun, um neue Energie zu tanken? Unsere Titelgeschichte „Hör auf, dich auszuquetschen!“ (ab Seite 16) gibt konkrete Tipps, was Sie alles tun können – samt Erfahrungsberichten von Unternehmerinnen und Unternehmern.

Ich freue mich, wenn auch für Sie etwas dabei ist!

Nikolaus Förster

nikolaus.foerster@impulse.de

WORAUS SCHÖPFEN SIE ENERGIE?

Tauschen Sie sich mit anderen Unternehmern und Unternehmerinnen darüber aus, welche Kraftquellen Sie für sich nutzen. In einer **Online-Leserkonferenz** am **25. September, 13–14 Uhr**. Zu Gast ist auch der Unternehmer Jacobus Onneken, der Meditation und Schweige-Auszeiten für sich entdeckt hat und über seine Erfahrungen berichtet. Einfach hier anmelden: impulse.de/leserkonferenz