

**Online Workshop mit Nikolaus Förster**

# **Freiraum!**

## **Das Workbook**

**Der Workshop für Chefinnen und Chefs, die endlich  
AM statt IM Unternehmen arbeiten wollen**



# Willkommen!



**NIKOLAUS FÖRSTER**  
Geschäftsführender Gesellschafter

Es freut mich, dass du bei „**Freiraum**“ dabei bist. Mit diesem Workshop nimmst du dir bewusst Zeit, um wieder stärker **am Unternehmen zu arbeiten, statt nur im Tagesgeschäft festzustecken**.

Dieses Workbook begleitet dich durch den Workshop. Auf den folgenden Seiten wirst du

- deine aktuelle Situation ehrlich einschätzen
- deine größten Baustellen erkennen
- erste Schritte für mehr Klarheit und Freiraum festhalten

Wichtig dabei: Es geht hier nicht um eine perfekte Analyse. Dieses Workbook soll dir helfen, eine **ehrliche Standortbestimmung** zu machen. Wo stehst du gerade? Was hält dich im Operativen fest? Und wo lohnt es sich, genauer hinzuschauen?

Bevor es losgeht, habe ich zwei Bitten:

## **EHRlich HINSCHAUEN**

Nutze dieses Workbook, um ehrlich auf deine Situation, deine Stärken und Schwächen zu schauen: Was raubt dir Energie? Wo fehlt dir Klarheit? Und an welcher Stelle arbeitest du noch zu sehr im Unternehmen – statt am Unternehmen?

## **ANFANGEN UND FESTHALTEN**

Nutze dieses Workbook nicht nur zum Mitlesen. Schreib Gedanken auf, halte Erkenntnisse fest und notiere dir deine nächsten Schritte.

**NIKOLAUS FÖRSTER**  
Geschäftsführender Gesellschafter

# Inhalt

## Session 1: Wo stehe ich gerade wirklich?

|  |    |
|--|----|
| Aufgabe 1: Unternehmerische Bestandsaufnahme | 04 |
| Aufgabe 2: Wo stehe ich also aktuell?        | 08 |
| Aufgabe 3: Typische Muster erkennen          | 10 |

## Session 2: Wie haben andere das geschafft?

|  |    |
|--|----|
| Aufgabe 4: Erkenntnisse aus den Praxisbeispielen | 11 |
|--|----|

## Session 3: Was ist jetzt mein wichtigster Fokus?

|  |    |
|--|----|
| Aufgabe 5: Was änderst du jetzt konkret? | 12 |
|--|----|

## Session 1: Wo stehe ich gerade wirklich?

In dieser Session machst du eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner aktuellen Situation. Du erkennst, in welchen Bereichen du bereits gut aufgestellt bist – und wo dein größter Engpass liegt. Ziel ist nicht die perfekte Analyse, sondern ein klarer Blick auf deine größten Engpässe und Hebel.

### Aufgabe 1: Unternehmerische Bestandsaufnahme

Was ist meine größte Herausforderung?

Bewerte dich in 6 Feldern.

0 = trifft gar nicht zu

4 = trifft voll zu

Wichtig: Wenn du unsicher bist → nimm die niedrigere Stufe.

| Feld                         | Kernproblem                               | Leitfrage  |
|------------------------------|---|--|
| 1. Strategie & Richtung      | Die Richtung ist nicht klar genug         | Wissen wir wirklich, wohin sich das Unternehmen entwickeln soll? |
| 2. Priorisierung & Umsetzung | Zu viele Themen konkurrieren miteinander  | Wird das wirklich Wichtige konsequent umgesetzt?                 |
| 3. Organisation & Prozesse   | Das System trägt nicht zuverlässig        | Funktionieren Abläufe auch ohne persönliche Nachsteuerung?       |
| 4. Führung & Verantwortung   | Zu viele Entscheidungen hängen an mir     | Übernimmt mein Team echte Verantwortung?                         |
| 5. Unternehmerrolle          | Ich komme nicht aus dem Operativen heraus | Bin ich noch zu stark Ausführender statt Gestalter?              |
| 6. Energie & Selbststeuerung | Meine Kraft wird zum Engpass              | Kann ich dauerhaft klar und wirksam bleiben?                     |

## Feld 1: Strategie & Richtung → Zukunft

Wissen wir wirklich, wohin sich das Unternehmen entwickeln soll?

- Stufe 0 – Keine klare Richtung**  
Wir arbeiten viel, aber ohne klare gemeinsame Linie.
- Stufe 1 – Viele Ideen, wenig Entscheidungen**  
Es gibt viele Möglichkeiten, aber keine klare Festlegung.
- Stufe 2 – Grobe Richtung vorhanden, wenig Wirkung**  
Wir haben eine Vorstellung, aber sie prägt den Alltag noch wenig.
- Stufe 3 – Klare Strategie, teilweise umgesetzt**  
Es gibt eine klare Richtung, und wichtige Entscheidungen orientieren sich daran.
- Stufe 4 – Strategie steuert die Entscheidungen**  
Positionierung, Prioritäten und Entscheidungen folgen konsequent einer klaren Logik.

## Feld 2: Priorisierung & Umsetzung → Execution

Wird das wirklich Wichtige konsequent umgesetzt?

- Stufe 0 – Reaktionsmodus**  
Ich arbeite vor allem das ab, was reinkommt: Mails, Probleme, Anfragen.
- Stufe 1 – Zu viele Themen gleichzeitig**  
Viele Projekte laufen parallel. Es wird viel gestartet, wenig konsequent abgeschlossen.
- Stufe 2 – Prioritäten vorhanden, aber instabil**  
Ich setze Prioritäten, verliere sie aber im Alltag häufig wieder.
- Stufe 3 – Klare Prioritäten über Wochen**  
Ich arbeite an wenigen wichtigen Themen und bringe sie meistens voran.
- Stufe 4 – Konsequente Umsetzung**  
Ich entscheide bewusst, was wir nicht tun, und setze die wichtigsten Themen konsequent um.

### Feld 3: Organisation & Prozesse → System

Funktionieren Abläufe auch ohne meine ständige Nachsteuerung?

- Stufe 0 – Viel hängt an einzelnen Personen**  
Abläufe sind kaum klar. Dinge funktionieren nur, weil bestimmte Menschen wissen, wie es geht.
- Stufe 1 – Wiederkehrende Probleme, ständige Reibung**  
Die gleichen Abstimmungen, Fehler oder Rückfragen tauchen immer wieder auf.
- Stufe 2 – Teilweise strukturierte Abläufe**  
Einige Prozesse funktionieren zuverlässig, viele andere laufen noch über Zuruf oder Improvisation.
- Stufe 3 – Meist stabile Abläufe**  
Wichtige Prozesse sind definiert und funktionieren meist ohne größere Probleme.
- Stufe 4 – System trägt eigenständig**  
Abläufe, Rollen und Schnittstellen sind so klar, dass das Unternehmen auch ohne mich stabil läuft.

### Feld 4: Führung & Verantwortung → Menschen

Übernimmt mein Team echte Verantwortung – oder landet sie am Ende wieder bei mir?

- Stufe 0 – Alles läuft über mich**  
Viele Entscheidungen und Probleme landen bei mir. Ohne mich stockt vieles.
- Stufe 1 – Aufgaben delegiert, Verantwortung bleibt bei mir**  
Ich gebe Aufgaben ab, entscheide aber weiterhin selbst oder kontrolliere stark nach.
- Stufe 2 – Teilweise echte Verantwortung im Team**  
Einige Mitarbeitende entscheiden selbst, bei wichtigen Themen werde ich aber wieder eingebunden.
- Stufe 3 – Klare Zuständigkeiten**  
Es ist weitgehend klar, wer entscheidet. Ich bin nicht mehr bei allem involviert.
- Stufe 4 – Das Team entscheidet eigenständig**  
Mein Team trifft in vielen Bereichen eigenständig Entscheidungen. Ich greife nur bei Grundsatzfragen ein.

## Feld 5: Unternehmerrolle → Aufgaben

Bin ich im Alltag noch zu stark Ausführender statt Gestalter?

- Stufe 0 – Voll im Tagesgeschäft**  
Ich bin fast komplett im Operativen: Kunden, Probleme, Abstimmungen. Für grundlegende Fragen fehlt Zeit.
- Stufe 1 – Gute Vorsätze, keine Umsetzung**  
Ich nehme mir vor, am Unternehmen zu arbeiten – aber im Alltag komme ich kaum dazu.
- Stufe 2 – Erste Freiräume, aber instabil**  
Ich blocke mir Zeit für unternehmerische Themen, verliere sie aber häufig wieder an operative Aufgaben.
- Stufe 3 – Regelmäßige Arbeit am Unternehmen**  
Ich habe feste Zeiten für Strategie, Struktur oder Entwicklung – halte sie aber nicht immer konsequent durch.
- Stufe 4 – Klare Unternehmerrolle**  
Ich arbeite überwiegend am Unternehmen und greife nur gezielt operativ ein.

## Feld 6: Energie & Selbststeuerung → Stabilität

Kann ich dauerhaft klar und wirksam bleiben?

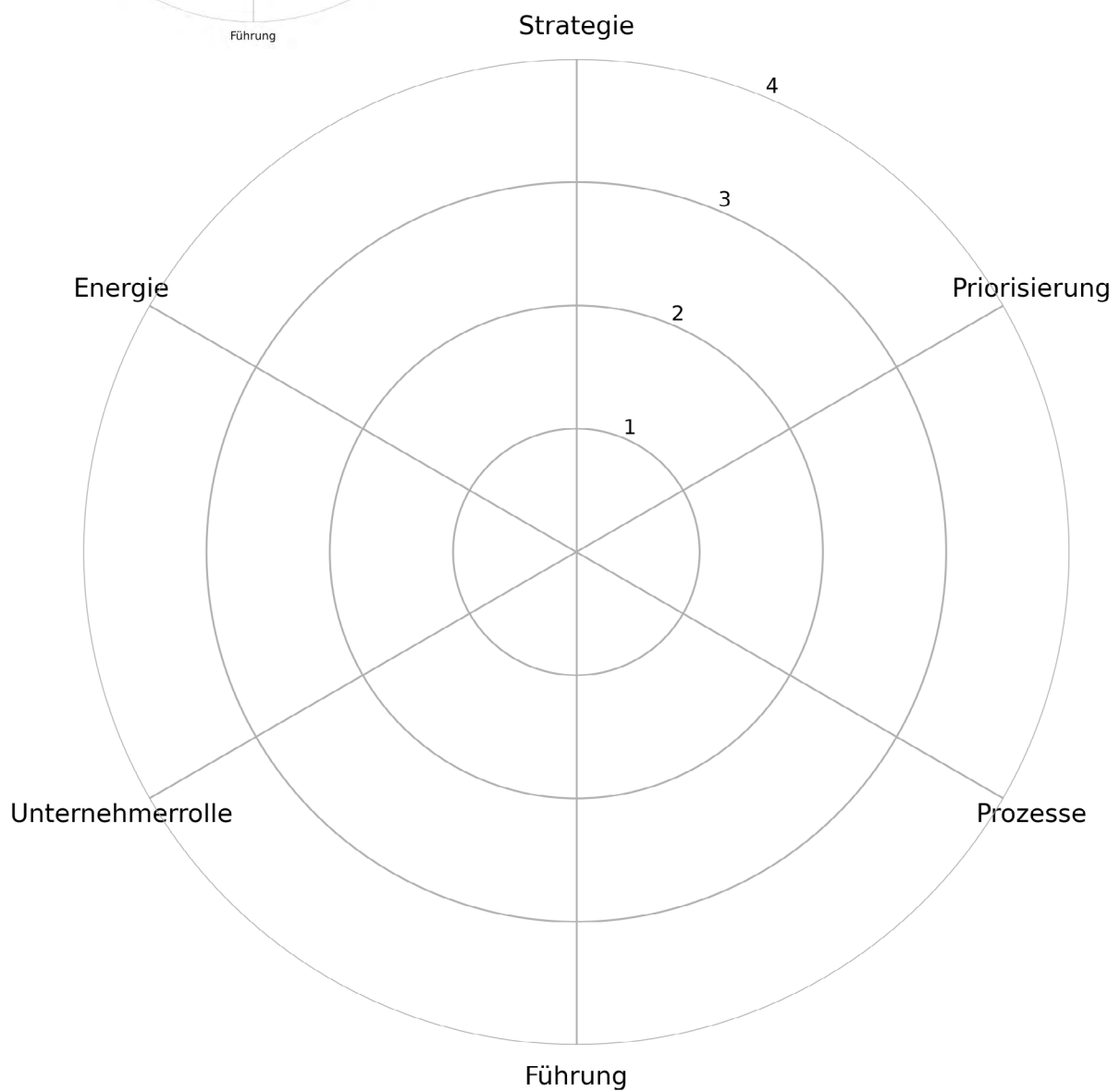
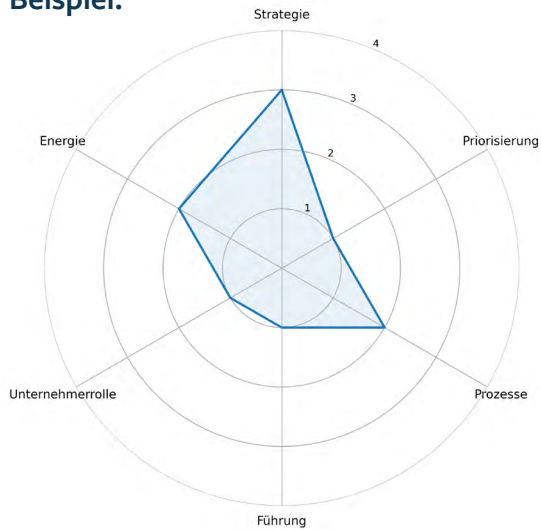
- Stufe 0 – Dauerhaft erschöpft**  
Ich funktioniere, aber oft am Limit. Erholung kommt zu kurz.
- Stufe 1 – Häufige Überlastung**  
Ich merke regelmäßig, dass mir Energie fehlt – ändere aber wenig daran.
- Stufe 2 – Schwankende Stabilität**  
Es gibt gute Phasen, aber ich falle immer wieder in Überlastung zurück.
- Stufe 3 – Ich reagiere bewusst auf Überlastung**  
Ich merke, wenn ich an Grenzen komme, und steuere aktiv gegen (z. B. Pausen, Termine reduzieren).
- Stufe 4 – Ich baue mein System so, dass Überlastung gar nicht erst entsteht**  
Mein Kalender, meine Aufgaben und meine Rolle sind so gestaltet, dass ich langfristig stabil und leistungsfähig bleibe.

## Aufgabe 2: Wo stehe ich also aktuell?

Trage deine Werte ein.

Verbinde die Punkte.

### Beispiel:



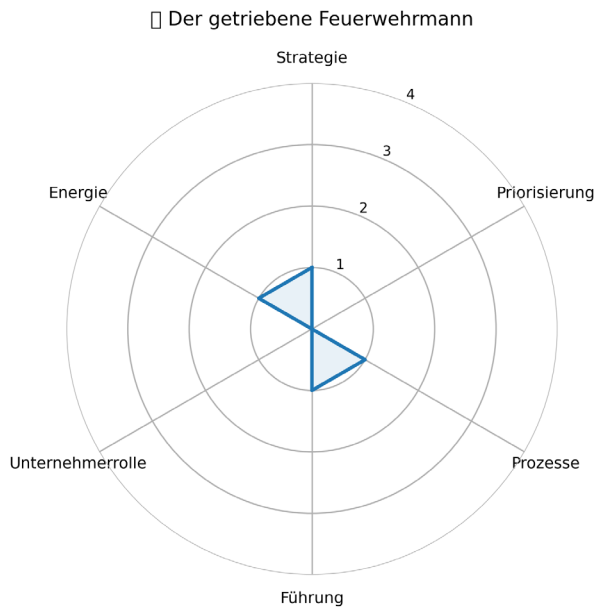
**Wo ist dein stärkster Bereich?**

**Und wo bricht dein Bild ein?**

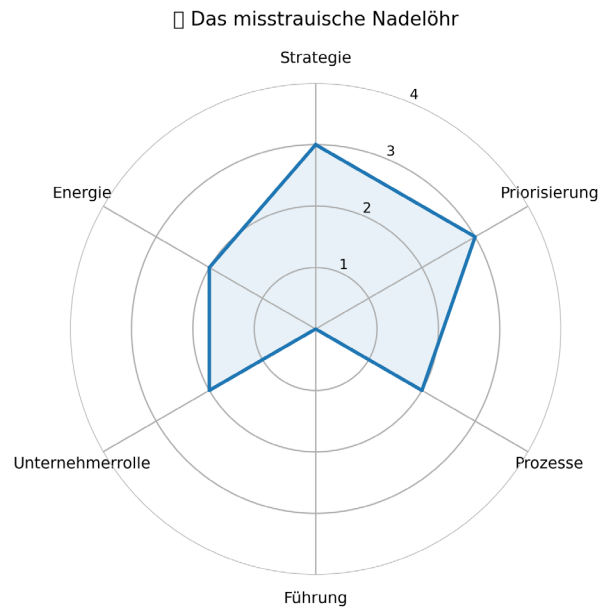
### Aufgabe 3: Typische Muster erkennen

Welches Muster dominiert bei dir?

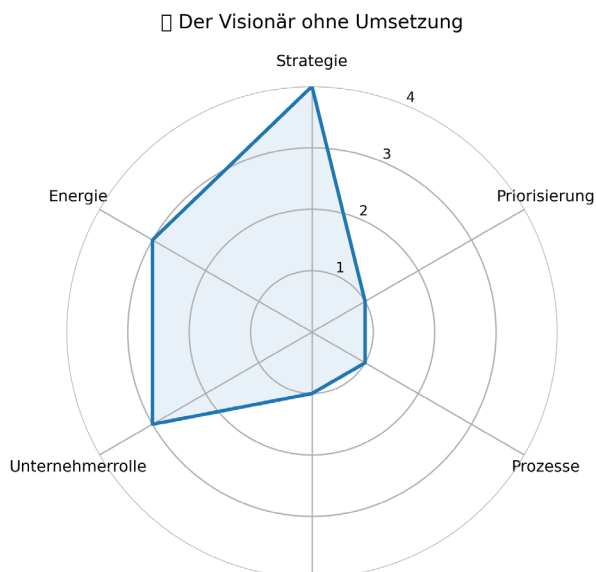
Der getriebene Feuerwehrmann  
 → Alles gleichzeitig – nichts gesteuert.



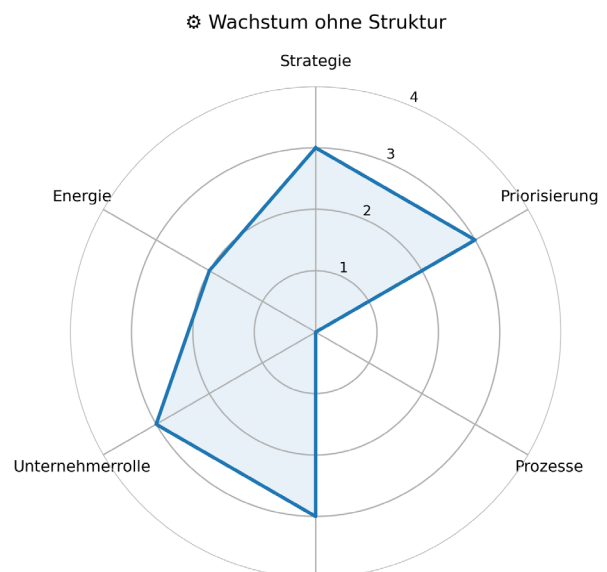
Das misstrauische Nadelöhr  
 → Ohne mich läuft nichts.



Der Visionär ohne Umsetzung  
 → Viele Ideen – wenig Fortschritt.



Wachstum ohne Struktur  
 → Es wächst – aber es überholt mich.



## **Session 2: Wie haben andere das geschafft?**

In dieser Session lernst du Unternehmerinnen und Unternehmer kennen, die konkret etwas verändert haben – in ihrer Rolle, in ihrer Führung oder in ihren Strukturen. Du schaust darauf, was ihr Ausgangspunkt war, was sie verändert haben und was sich dadurch verbessert hat. Ziel ist, aus echten Beispielen Ideen und Mut für die eigene Situation mitzunehmen.

### **Aufgabe 4: Erkenntnisse aus den Praxisbeispielen**

**Was nehme ich aus den Unternehmerfällen für mich mit?**

**Welche Beispiele haben mich besonders angesprochen?**

**Was könnte ich auf meine Situation übertragen?**

## **Session 3: Was ändere ich jetzt konkret - und wie geht es weiter?**

---

Du hast darüber reflektiert, wo du aktuell stehst – und was möglich wäre. Jetzt geht es um die Frage, was du konkret veränderst.

### **Aufgabe 5: Was änderst du jetzt konkret?**

Die meisten wissen, was sie tun müssten, tun es aber nicht. Wissen reicht eben in der Regel nicht aus, um etwas zu verändern. Es geht um konkrete Entscheidungen.

Deshalb hier fünf Fragen für dich:

**Schau auf Deine Situation. Wenn du nur EIN Problem lösen könntest: Welches wäre es?**

**Wenn dies für dich so wichtig ist: Warum hast du es bisher nicht verändert?**

Oft liegt es daran, dass wir bei solchen Entscheidungen, die grundlegend etwas verändern, auch etwas verlieren. Deshalb die nächste Frage:

**Was steht dabei für dich auf dem Spiel? Was davon trifft bei dir am ehesten zu?**

- Kontrolle
- Sicherheit
- Gewohnheit
- Bedeutung
- Tempo
- Qualität
- das Gefühl, gebraucht zu werden
- die Rolle, in der du stark bist
- die Gewohnheit, alles selbst zu lösen
- den Schutz davor, anderen wirklich vertrauen zu müssen
- die Ausrede, keine Zeit für Grundsatzfragen zu haben

**Und was gewinnst du dadurch, dass du nichts veränderst?**

**Es NICHT zu verändern, hat allerdings auch Konsequenzen. Überlege deshalb, was dich dies konkret kosten wird:**

- Zeit?
- Geld?
- Energie?
- Nerven?
- Gesundheit?
- Fokus?
- Strategische Optionen?