

UMSETZUNG DER ERSTEN SCHRITTE

DEIN ZIEL

Schreib hier dein positives, in Zeit definiertes und realistisches Ziel in einem Satz auf. Starte dabei mit „**ICH WILL/MÖCHTE**“.

- Schwierig? Dann mach erst den 7-Fragen-Test um dein Ziel zu finden und klar zu definieren -

KEIN WEG OHNE ZIEL

Beantworte bitte erst die folgenden Fragen bevor du weiter machst:

- Möchtest du wirklich deine **Energie und Zeit** in dein Ziel investieren?
- Ist dir dein **Ziel** wirklich klar?
- Bist du auch wirklich **bereit** dein Ziel zu erreichen?

JA | NEIN

JA | NEIN

JA | NEIN

Wenn du all diese Fragen mit **JA** beantworten kannst, mach direkt weiter. Wenn **NICHT**, definiere erneut dein Ziel.

Spürst du es?

Du bist schon einen Schritt vorangekommen.

ABER...

was müsstest du aufgeben um dein Ziel zu erreichen

- Komm direkt auf den Punkt, du weißt was es ist. -

- Bist du jetzt noch immer bereit daran zu arbeiten dein Ziel zu erreichen?

JA | NEIN

Wenn du **NEIN** angekreuzt hast, überarbeite erneut dein Ziel bis du hier mit **JA** antwortest. Wenn du **JA** angekreuzt hast, **HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH**, jetzt wird es konkret.



DEINE ERSTEN SCHRITTE

Welche **3 Dinge** könntest du innerhalb der **nächsten 3 Tage** aktiv umsetzen, um deinem Ziel näher zu kommen oder es vielleicht sogar schon zu erreichen?

- Trage jede Möglichkeit in ein Feld ein. Sind es mehr oder weniger als 3 ist das auch ok. -

Super, dann geht es gleich weiter!

Schreibe nun **jede Möglichkeit** auf **eine extra Karte** oder einen Zettel (z.b. eine halbe Seite aus einem Block) und lege die Karten vor dich auf den Boden.

Stell dich vor deine Karten und lass diese mit deinen möglichen nächsten Schritten auf dich wirken - nimm dir **ruhig** einen Moment Zeit dafür.

- Was sagt dein **Kopf**, welcher Schritt der Erste für dich ist?
- Was sagt dir dein **Bauchgefühl**, wenn du nur darauf hörst, welcher Schritt der Erste für dich ist?

Schreib hier den nächsten Schritt auf den dir dein Bauchgefühl als richtig aufgezeigt hat.

Versuche hierzu nun mit deinem Kopf die **Gründe** zu finden, die dein Bauchgefühl stärken.

- Fühlt sich das Ergebnis **GUT** und **RICHTIG** an?

JA | NEIN

Falls **NEIN**, geh nochmal die 3 Karten durch und definiere, wenn nötig, deine möglichen Schritte neu.

Falls **JA**, lies weiter.



MEGA

Dieser Schritt ist jetzt **DEINE** Aufgabe. Nun plane diese Aufgabe für dich so, dass du sie innerhalb der nächsten **48 Stunden umsetzen** kannst.

Schreibe deine Aufgabe hier, unter Beachtung folgende Punkte, auf:

- **Klarer Zeitrahmen** [z.B. Montag von 9:00 - 9:45Uhr]
- **Klarer Ort** [z.B. am Tisch im Esszimmer mit Kopfhörern]
- **Klare Umsetzung** [z.B. mit Bleistift in mein schwarzes Notizbuch]

Du kannst dein Ziel nur erreichen, wenn du diese Aufgabe genau so zu **100%** erfüllst.

Also ran ans Werk, **DU SCHAFFST DAS!**

... und wenn du diese Aufgabe abgeschlossen hast, schau dir nochmal die 2 anderen Karten an.

Setze dir **in 3 Tagen** deine nächste Aufgabe, genau so wie du es mit der Ersten gemacht hast und **wieder** geht es **einen Schritt weiter!**

So kommst du mit **klaren Schritten** immer weiter an dein Ziel heran. Wie du merkst, sind es nicht nur die Schritte die dich weiter bringen, sondern die **Struktur** und **Priorisierung** deiner Gedanken.

Jetzt **BLEIB DRAN** und lass dein Ziel nicht mehr aus den Augen!

