

AUFGESCHOBEN IST AUFGEHOBEN

DEIN 3-SCHRITTE-PLAN

Wie du es schaffst,
ENDLICH ins Tun zu
kommen



Dein 3-Schritte-Plan, um ins Handeln zu kommen

Wie oft ist es dir schon passiert, dass du dir etwas fest vorgenommen hast und es **unbedingt** umsetzen wolltest, dann aber irgendwie doch auf den letzten Metern wieder auf der Couch hängen geblieben bist, weil dein innerer Schweinehund dich wieder reingedrückt hat?

Damit du verstehst, warum manche Menschen es hinbekommen und andere nicht, habe ich diesen Guide erstellt. Er zeigt dir, welche 3 Elemente du brauchst, um einen Vorsatz wirklich in die Tat umzusetzen. Immer dann, wenn du etwas Neues in dein Leben bringen willst, dann frage dich...

... was dein "Warum" ist, auf das du hinarbeitest. Ohne ein Ziel, das du dir selbst gesetzt hast, wirst du niemals deine Latschen anziehen und ins Tun kommen. Warum solltest du auch?

Schritt 1: Motiviere dich selbst!

...wie du deine Selbstregulation für dich nutzen kannst. Ohne die ist deine Anfangsmotivation nämlich mehr oder weniger sinnlos. Sie gibt dir den Kickstart, deine Willenskraft die notwendige Ausdauer, um das Rennen für dich zu entscheiden.

Schritt 2: Setze deine Willenskraft in Gang!

...wie du Mini-Routinen ganz einfach für dich arbeiten lassen kannst. Damit du auch langfristig an deinen Zielen dranbleibst.

Schritt 3: Mach es zur Gewohnheit!

In diesem 3-Schritte-Plan wirst du selbst deinen eigenen "Fahrplan" erstellen, mit welchem es dir garantiert leichter fallen wird, ins Tun zu kommen und auch dranzubleiben. Ich persönlich bin ja immer ein Fan von Beispielen, weswegen du dich an dem Beispiel-Plan von Viola orientieren kannst, die es sich vorgenommen hat, insgesamt früher aufzustehen, um endlich mal zum Joggen zu kommen.

Schritt 1: Motiviere dich selbst

Dieser Schritt steht ganz am Anfang deines "ins-Tun-Kommens". Ohne Motivation kein Anschub und ohne Anschub keine Umsetzung.



In diesem Schritt ist es ganz wichtig, dass du dir wirklich klar darüber bist, was dein **"Warum"** ist. Wofür es sich lohnt, auch mal Kosten in Kauf zu nehmen und anfangs an deine Disziplinreserven zu gehen.

Sei dir darüber bewusst, was **dein eigenes** "Warum" ist- nicht etwa eines, was deine beste Freundin, dein Mann oder deine Mutter dir vorsetzt.

Frage dich, was sich dein Innerstes wünscht und wo es **hin will** (und nicht, von was es weg will.)

Zur Erinnerung: Viola möchte morgens gerne früher aus dem Bett kommen.

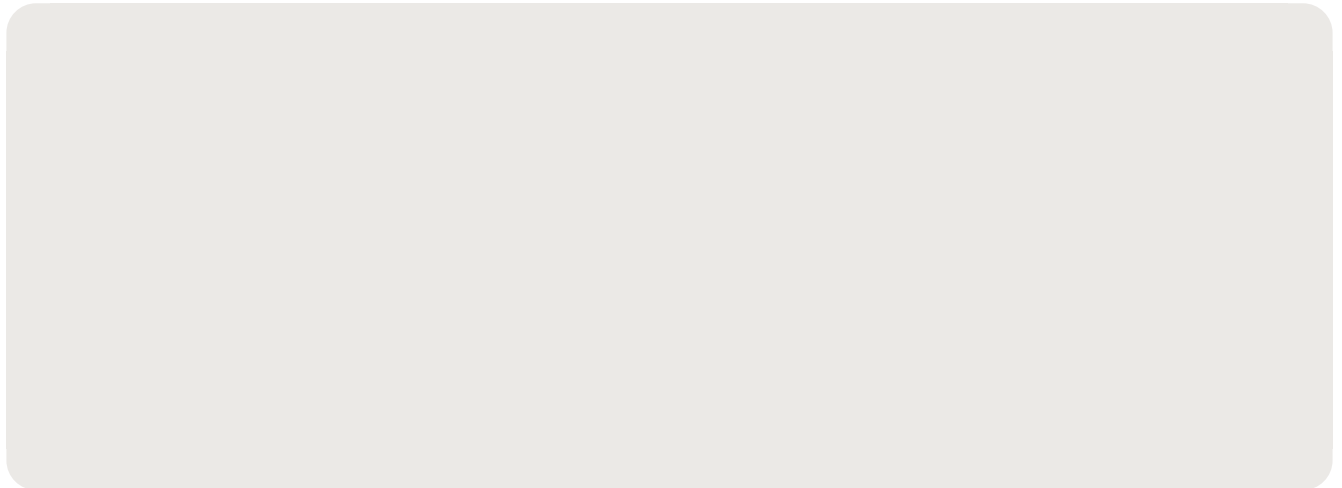
Mögliche "Warums", die Viola haben könnte:

- Wenn sie es früher aus dem Bett schafft, dann könnte sie eine neue Morgenroutine etablieren. Sie könnte beispielsweise Frühsport oder eine Yoga-Session einbauen. Das hilft nachgewiesenerweise dabei, ausgeglichener in den Tag zu starten. Dies könnte auch Viola zu Gute kommen, da sie häufig morgens sehr träge auf der Arbeit ankommt.
- Wenn sie es schaffen würde, viel früher aufzustehen, könnte sie noch entspannt frühstücken, was ihr Stresslevel deutlich minimieren würde, welches sie auf der Arbeit bisher regelmäßig verspürt.

Wo möchtest du hin?

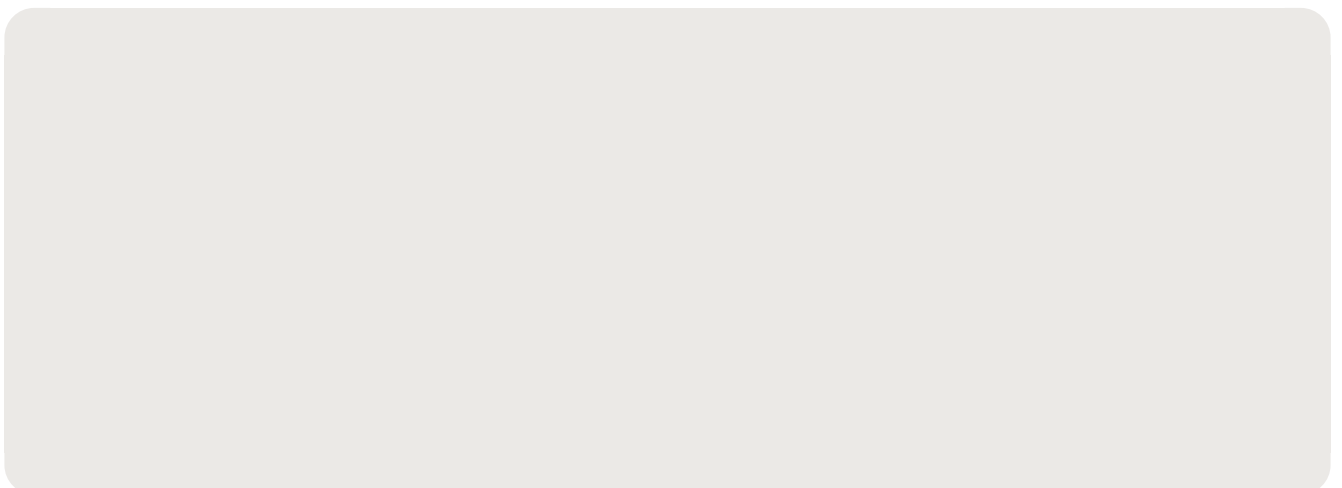
Sei dir zunächst im Klaren darüber, wo du überhaupt verändern möchtest.

Formuliere ein Annäherungsziel. Was für Viola das frühe Aufstehen ist, ist **für dich...**



Was ist dein "Warum"?

Frage dich, was dich innerlich antreibt. Warum möchtest du das Ziel, das du dir gesetzt hast, erreichen? Beschreibe deine Vision so detailliert und konkret wie möglich. Nutze bei der Beschreibung alle deine Sinne!



Schritt2: Setze deine Willenskraft in Gang!

Ohne Wille kein Weg und ohne Weg kein Ziel, das du erreichst.



Mit deiner Anfangsmotivation, deinem "Warum", hast du dir nun den ersten Kickstart gegeben. Um aber auch wirklich **praktisch ins Tun** zu kommen, musst du deine **Selbstregulation aktiv anzapfen**.

Sie hilft dir vor allem dabei, deine **Bedürfnisse**, die neben deinem Ziel herlaufen und es versuchen, vor dir einzuholen, **einzufangen** und erstmal in eine kleine Ecke wegzuschließen, in der sie deinen Vorsätzen nichts anhaben können.

Mögliche Aktionen, mit denen Viola ihrem Schweinehund ein Schnippchen schlagen könnte:

- Sie könnte einen "perfekten Tag" in ihrem Kalender planen, an dem sie am Vorabend um 22.00 Uhr ins Bett geht, wirklich morgens um 6:00 Uhr aufsteht, um zwanzig Minuten joggen zu gehen und danach noch entspannt zu frühstücken. Dafür legt sie am Vorabend ihre Klamotten raus, stellt die Laufschuhe bereit, bereitet das Müsli vor usw.
- Viola erstellt eine Liste mit ihren Lieblingsausreden. Sie schreibt für jede dieser Ausreden auf: "Wenn (ihre Ausrede) stattfindet, dann werde ich ... (was sie machen wird, um sich selbst doch zum Handeln zu bringen).

Jetzt bist du dran: Wie und an welchen Stellen brauchst du deine Willenskraft zur Umsetzung deiner Vorsätze und was kann dir helfen, sie hoch zu halten?

Schritt 3: Mach es zur Gewohnheit!

Erfolgreich Dranbleiben ist das A und O.



Wow! Wenn du schon beide Schritte hinter dir hast, ist dir schon der größte Teil gelungen: du bist ins Tun gekommen.

Aber wie sollst du es jetzt schaffen, **dauerhaft dranzubleiben** ohne dich immer im Kampf mit dir selbst zu fühlen oder dich anstrengen zu müssen, damit es klappt?

Ganz einfach: entwickel **Mini-Routinen**, die dein "Warum" unterstützen. Sei dir noch einmal ganz bewusst darüber, was genau dich eigentlich dazu veranlasst hat, dieses Ziel zu erreichen und überlege dir, welche Mini-Rituale du einführen könntest, damit dir das "ins-Tun-kommen" **ganz automatisch** von der Hand gehen.

- **Mögliche Mini-Rituale, die Viola entwickeln könnte, um früher aus dem kuscheligen Bett zu kommen:**

- Sie könnte ihr Smartphone, das sie morgens sonst immer noch zu lange ans Bett gefesselt hält, auf den Wohnzimmertisch packen und sich stattdessen mit einem klassischen Wecker wecken lassen.
- Sie könnte sich eine Art "Mini-Visionboard" neben das Bett stellen, an dem sie Bilder von einer entspannten Tasse Kaffee und gleichzeitig einer lächelnden Viola am Arbeitsplatz aufhängt. Wenn sie es einmal geschafft hat, früh aufzustehen und in Ruhe zu frühstücken, wird sie sich automatisch an das wohlige Gefühl erinnern, mit einer warmen Tasse Kaffee am Esstisch zu sitzen und danach entspannt auf der Arbeit anzukommen.
- Sie könnte nach dem Aufstehen direkt ein Fenster öffnen und die Luft auf ihrer Haut spüren und ganz tief durchatmen.

Was könnte dein Mini-Ritual werden?

- Sei **konkret**. Wenn du dieses Arbeitsblatt ausfüllst und wirklich deine Ziele erreichen möchtest, dann sei möglichst präzise in dem, was du dir vornimmst.
-
- Deswegen möchte ich auch, dass du dir einen bestimmten Zeitpunkt setzt, an dem du mit deinen **Mini-Ritualen** anfängst:

Wann fange ich damit an?

