

Vom Wenn zum Jetzt

Für ein Vorhaben, das du schon zu lange aufschiebst. Nimm dir zehn Minuten und füll das Blatt in Ruhe aus.

Mein Vorhaben

1 · Der Satz, mit dem ich aufschiebe

Schreib ihn genau so auf, wie du ihn denkst. Dann streich das „Wenn“ durch.

Wenn ...

... dann fange ich an.

2 · Die kleinste Version

Was schaffst du in den nächsten sieben Tagen? So klein, dass Scheitern nichts kostet.

Wann genau?

Wo?

3 · Meine Speicherpunkte

Teil den Weg in Etappen, die für sich zählen. Ein schlechter Tag kostet dich dann einen Schritt, nicht alles.

Punkt 1

erreicht am

Punkt 2

erreicht am

Punkt 3

erreicht am

Punkt 4

erreicht am

Punkt 5

erreicht am

4 · Wem erzähle ich davon?

Nicht für Applaus, sondern damit es real wird.

Name

Bis wann

Frage für dich

Was hast du schon einmal angefangen, bevor du bereit warst, und wie ist es ausgegangen?
