



Umsetzungsprotokoll

*Wie aus deinem Ziel ein Plan wird,
der auch an schlechten Tagen hält.*

BY JAKOB LEEB

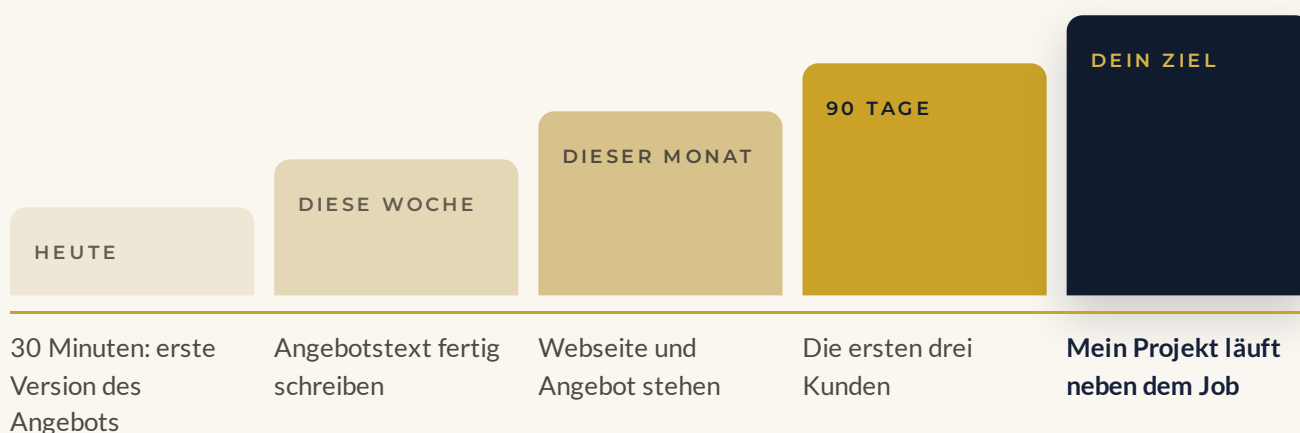
01 · DER PLAN

Ein Ziel ohne Plan ist ein Wunsch.

Die meisten scheitern nicht am Wissen. Sie scheitern daran, dass ihr Ziel nie in konkrete Handlungen übersetzt wird. **Motivation bringt dich zum Start. Ein Plan bringt dich ans Ziel.**

◆ WERKZEUG · DIE RÜCKWÄRTS-TREPPE

Starte beim Ziel und frag dich rückwärts: Was muss in 90 Tagen stehen? Was diesen Monat? Was diese Woche? So landest du bei der einen Sache, die du heute tust.



— Plane von oben nach unten. Handle von unten nach oben. —

02 · PRIORITÄTEN

Maximal drei Prioritäten.

Wer zehn Dinge wichtig nimmt, bringt keines zu Ende. **Jede Aufgabe muss durch diesen Filter, bevor sie in deine Woche darf.**

◆ WERKZEUG · DER PRIORITÄTEN-FILTER

1 Bringt es mich dem Ziel näher?
Wenn nicht: streichen.

2 Muss ich das selbst machen?
Wenn nicht: abgeben.

3 Muss es diese Woche sein?
Wenn nicht: verschieben.

Dazu die Stop-Liste: Such dir drei Dinge, die Zeit fressen und nichts bringen – und hör diese Woche bewusst damit auf. Was du weglässt, ist genauso wichtig wie das, was du tust.

03 · DER RHYTHMUS

Umsetzung ist kein Gefühl. Sie ist ein Rhythmus.

Wer jeden Tag neu entscheidet, ob er heute Lust hat, verliert. **Feste Zeiten nehmen dir die Entscheidung ab – und damit die Ausrede.**

SONNTAG · 20 MIN.

Planen

Leg die drei Prioritäten der Woche fest und trag sie als feste Termine in den Kalender ein.

JEDEN TAG

Das Wichtigste zuerst

Die wichtigste Handlung kommt vor dem Handy, vor den Mails, vor allem anderen.

FREITAG · 15 MIN.

Rückblick

Was hat funktioniert? Was nicht? Was machst du nächste Woche anders?

04 · DEIN ZETTEL

Dein Ziel auf einem Blatt Papier.

Schreib dein Ziel und die Handlungen, die dich jeden Tag näher bringen, auf ein A4-Blatt. Lies es jeden Morgen nach dem Aufstehen und jeden Abend vor dem Schlafen. **Was du zweimal am Tag liest, verlierst du nicht aus dem Blick.**

MEIN ZIEL

31. März: Mein Projekt läuft neben dem Job.

JEDEN TAG

- 30 Min. am Projekt
- Training
- Kein Handy vor 8 Uhr
- Abends: Audio hören

MORGENS & ABENDS LESEN

05 · DRANBLEIBEN

Nie zweimal hintereinander auslassen.

Ein Rückfall ist normal – dein Gehirn will zurück zum Gewohnten. Das ist Biologie, keine Schwäche. Einmal auslassen ist ein Ausrutscher. Zweimal ist der Anfang der alten Gewohnheit. **Mach jeden Abend einen Haken in deinem Kalender – die sichtbare Kette hält dich dran.**

06 · DEINE AUDIO

Das Letzte, was du vor dem Schlafen hörst.

Jeden Tag reden andere in deinen Kopf hinein. **Mit deiner eigenen Audio bestimmst du selbst, was du zuletzt hörst – und was dir vertraut wird.**

◆ WERKZEUG · DEINE GLAUBENSsatz-AUDIO

SO FORMULIERST DU

„Ich bin ...“

„Ich bin froh und dankbar, dass ...“

„Ich kann und darf ...“

„Ich bin es wert, ...“

„Ich, [Dein Name], ...“

Immer positiv: „Ich bin ruhig“ statt „Ich habe keine Angst“

„Ich bin diszipliniert und ziehe durch.“

„... ich jeden Tag stärker werde.“

„Ich kann und darf erfolgreich sein.“

„... das Leben zu leben, das ich will.“

„Ich, [Dein Name], gehe meinen Weg.“

SO WENDEST DU SIE AN

1 Aufnehmen

Sprich 10 bis 15 Sätze in die Sprachmemo-App. Ruhig, langsam, mit Überzeugung.

2 Jeden Abend

Im Bett anhören, Handy im Flugmodus neben dir. Kein Scrollen davor.

3 Dranbleiben

Jeden Abend, nicht nur, wenn du daran denkst. Wächst dein Ziel, wachsen die Sätze mit.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du hast den Plan. **Jetzt setz ihn nicht allein um.**

Kostenlose WhatsApp-Community



Noch nicht drin? Dann komm jetzt dazu.

JETZT BEITRETEN →

chat.whatsapp.com/lhBjVpmq39i7LLyflZkthc

Kostenloses Klarheitsgespräch



1:1 mit mir: Was blockiert dich wirklich?

GESPRÄCH BUCHEN →

calendly.com/lks0078926/30min