

IMPULSE UND WORKBOOK

Selbstführung

90-Tage-Challenge:
Fokus auf das, was wirklich zählt



DIESES WORKBOOK GEHÖRT

START

Selbstführung in 9 Schritten

Selbstführung heißt, dir selbst Richtung zu geben, auch dann, wenn niemand zuschaut. Nicht Motivation macht den Unterschied, sondern Klarheit, ein gutes System und die Bereitschaft, dranzubleiben. Die nächsten 90 Tage sind deine Trainingszeit.

AUSRICHTEN

1 Ein Ziel

Du kannst fast alles erreichen, aber nicht alles auf einmal. Wähle ein einziges Ziel für 90 Tage. Ein Durchbruch in einem Bereich wirkt auf alle anderen.

2 Ein Actionboard

Die Vision sagt dir, warum. Das Actionboard sagt dir, wie: wenige konkrete Handlungen zum Abhaken, gut sichtbar platziert.

3 System statt Motivation

Motivation kommt und geht, Disziplin ist eine Entscheidung. Starte klein und hake deine Gewohnheiten täglich ab.

KRAFT UND HALTUNG

4 Im Stillen wirken

Wer Ziele groß ankündigt, fühlt sich belohnt, bevor er etwas getan hat. Teile dein Ziel nur mit Menschen, die dich verbindlich dabei unterstützen.

5 Gut schlafen

Schlaf ist ein Leistungsfaktor. Feste Schlafenszeit, wenig Bildschirm am Abend. Erfolg beginnt am Abend davor.

6 Identität wählen

Sag „Ich bin jemand, der ...“ statt „Ich muss ...“. Handle so, als wärst du schon die Person, die du sein willst.

DRANBLEIBEN

7 Langeweile aushalten

Fortschritt fühlt sich oft gleich an. Gerade in den Wiederholungen wird aus Gewohnheit Charakter.

8 Rückschläge einplanen

Ein schlechter Tag ist nur ein Tag. Mach daraus keinen Neustart, sondern einen Reset, am besten sofort.

9 Jetzt anfangen

Du wirst nicht bereit, bevor du startest, sondern weil du startest. Ein kleiner Schritt heute schlägt hundert Vorsätze für morgen.

Ziele geben die Richtung. Dein System ist der Weg.

INFOBOX · JAMES CLEAR

James Clear ist US-amerikanischer Autor und einer der bekanntesten Experten für Gewohnheiten. Sein Buch „Atomic Habits“, auf Deutsch „Die 1%-Methode“, hat sich weltweit mehr als 25 Millionen Mal verkauft. Seine Kernidee: Nicht große Ziele verändern dein Leben, sondern kleine Gewohnheiten, die du jeden Tag wiederholst.

Vier Gesetze für neue Gewohnheiten: Mach es offensichtlich. Mach es attraktiv. Mach es einfach. Mach es befriedigend.

„Du steigst nicht auf das Level deiner Ziele, du fällst auf das Level deiner Systeme.“

Literatur: Clear, J. (2020). Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung. München: Goldmann.
Original: Atomic Habits (2018). New York: Avery.

1 % besser pro Tag

37×

nach einem Jahr
(1,01 hoch 365 ≈ 37,8)

Klarheit schaffen

Wer mehr aus seinem Leben machen will, sucht oft nach ein paar freien Minuten hier und da. Doch zuerst braucht es Klarheit: Wofür willst du deine Zeit einsetzen? Wenn du weißt, was dir wirklich wichtig ist, entscheidest du leichter, verlierst weniger Energie an Nebensächliches und kommst spürbar voran. Selbstführung beginnt mit Klarheit, nicht mit einer To-do-Liste.



SCHRITT 1

Was willst du in den nächsten zwölf Monaten erreichen?

Schreib zehn Dinge auf. Denk groß und konkret. Was du aufschreibst, wird verbindlicher als das, was nur im Kopf bleibt.

ANREGUNG

Schau auf alle Lebensbereiche: Beruf und Führung, Gesundheit und Energie, Beziehungen, Lernen und Entwicklung, Finanzen, Freizeit und Sinn.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

Fokus finden

SCHRITT 2

Streich sieben. Nur drei bleiben.

MINI-IMPULS

Stell dir vor, du hättest nur noch 20 freie Stunden pro Woche. Welche drei Ziele würdest du trotzdem verfolgen?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SCHRITT 3

Dein Fokuspunkt

Wenn alles andere gleich bliebe: Welches dieser drei Ziele würde den größten Unterschied in deinem Leben machen? Darauf richtest du die nächsten 90 Tage aus.

1

Warum ist mir dieses Ziel wichtig?

Woran merke ich nach 90 Tagen, dass ich es erreicht habe?

Ich bin jemand, der ...

Dein System

ACTIONBOARD

Vom Ziel zum System

Lege zwei bis drei Handlungen fest, die dich jeden Tag oder jede Woche deinem Ziel näher bringen. Lieber wenige, die du wirklich durchhältst. Häng dein Actionboard dorthin, wo du es täglich siehst.

HANDLUNG

z. B. 30 Minuten Bewegung

WANN / WIE OFT

täglich, 7:00 Uhr

Mein Plan für schwierige Tage

Niemand zieht 90 Tage perfekt durch. Plane vorab, wie du nach einem schlechten Tag zurückkommst.

Wenn _____ dann _____

Wenn _____ dann _____

Wer unterstützt mich verbindlich, und wann sprechen wir?

90-Tage-Tracker

START _____

Ein Häkchen für jeden Tag, an dem du dein System gelebt hast. Ein verpasster Tag ist kein Neustart, sondern ein Reset.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Disziplin ist kein Zwang. Sie ist Freiheit: die Freiheit, dein Leben bewusst zu gestalten.



Thilo Leipoldt

Gründer und Partner qoodos · Diplom-Psychologe

Du möchtest Selbstführung in deinem Team oder deiner Organisation stärken? Ich begleite Führungskräfte und Teams im Coaching und Workshops. Sprich mich gerne an.

ADRESSE

qoodos PartG
Amalienstr. 71, 80799 München

TELEFON

+49 173 97 16 283

E-MAIL

thilo.leipoldt@qoodos.de

WEB

www.qoodos.de