

Schluss mit Aufschieben - dein 2-Wochen-Workbook für mehr Dranbleiben

"Disziplin ist die Brücke zwischen Zielen und deren Verwirklichung." - Naruto Uzumaki

Worum geht's hier?

Du nimmst dir etwas vor, bist Feuer und Flamme - und am Ende passiert: nichts. Dieses Arbeitsblatt ist dein motivierender Sparringspartner für 1-2 Wochen. Gemeinsam gehen wir auf Ursachenforschung, bauen neue Routinen auf und trainieren den Muskel namens Disziplin. Ganz ohne Selbstvorwürfe - aber mit echtem Umsetzungsdrang.

Modul 1: Warum scheitern wir so oft an uns selbst?

Kernimpuls: Unsere Energie und Motivation schwanken. Was im Kopf leicht wirkt, fühlt sich später oft unmöglich an. Dein Gehirn will schnelle Belohnung statt langfristiger Ziele.

Reflexionsfrage: Wann hast du zuletzt ein Vorhaben verschoben, obwohl es dir eigentlich wichtig war?

Mini-Aufgabe:

Highlight: Dein heutiges 'Keine Lust' hat nichts mit deinem Wert zu tun. Nur mit Biochemie und Gewohnheiten.

Modul 2: Disziplin ist ein Muskel

Kernimpuls: Social Media, Snacks, Serien - alles fördert kurzfristige Belohnung. Doch echte Veränderung braucht Training in 'verzögerter Belohnung'.

Selbstcheck: Welche Belohnungen holst du dir im Alltag, die dich von deinen echten Zielen ablenken?

Mini-Challenge (3 Tage):

Wähle eine Sofort-Belohnung aus (z. B. Instagram, Kaffee, YouTube) und verschiebe sie aktiv um 30 Minuten.

Notiere, wie es sich angefühlt hat:

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Modul 3: Mini-Schritte, Maxi-Wirkung

Kernimpuls: Kleine Etappen sind besser als riesige Pläne. Jeder Haken im Kalender ist ein Mikrosieg für dein Disziplinzentrum.

Visualisierung:

- Mein Ziel: _____

- Was ist der aller kleinste erste Schritt?

Routine-Hilfe: Kopple eine neue Gewohnheit an eine bestehende (z. B. direkt nach dem Zähneputzen: 5 Min. schreiben)

Bonus-Tipp: Nutze einen Habit-Tracker:

Woche 1: [X] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Woche 2: [] [] [] [] [] [] [] [] [] []

Modul 4: Mach es dir leichter

Kernimpuls: Unangenehme Dinge lassen sich leichter erledigen, wenn du sie mit etwas Positivem kombinierst.

Deine Kombis (Finde 2!):

1. Ich höre _____, während ich _____.

2. Ich zünde mir eine Kerze an, wenn ich _____.

Toolbox-Idee: Gibt es Aufgaben, die du automatisieren könntest?

Modul 5: Rede darüber

Kernimpuls: Was ausgesprochen wird, wird real. Wer darüber redet, bleibt verbindlicher.

Dein Commitment:

Name: _____

Thema: _____

Wann: _____

Impuls: Mach ein Foto deines Fortschritts und schick es einer Person, der du vertraust.

Abschluss-Reflexion

Was habe ich gelernt?

- Mein wichtigster Aha-Moment: _____

- Was mache ich nächste Woche anders? _____

Was du jetzt tun kannst:

Wähle einen kleinen Schritt und fang HEUTE an. Kein perfekter Start, sondern ein echter Start.

Lesetipp: 'Atomic Habits' von James Clear