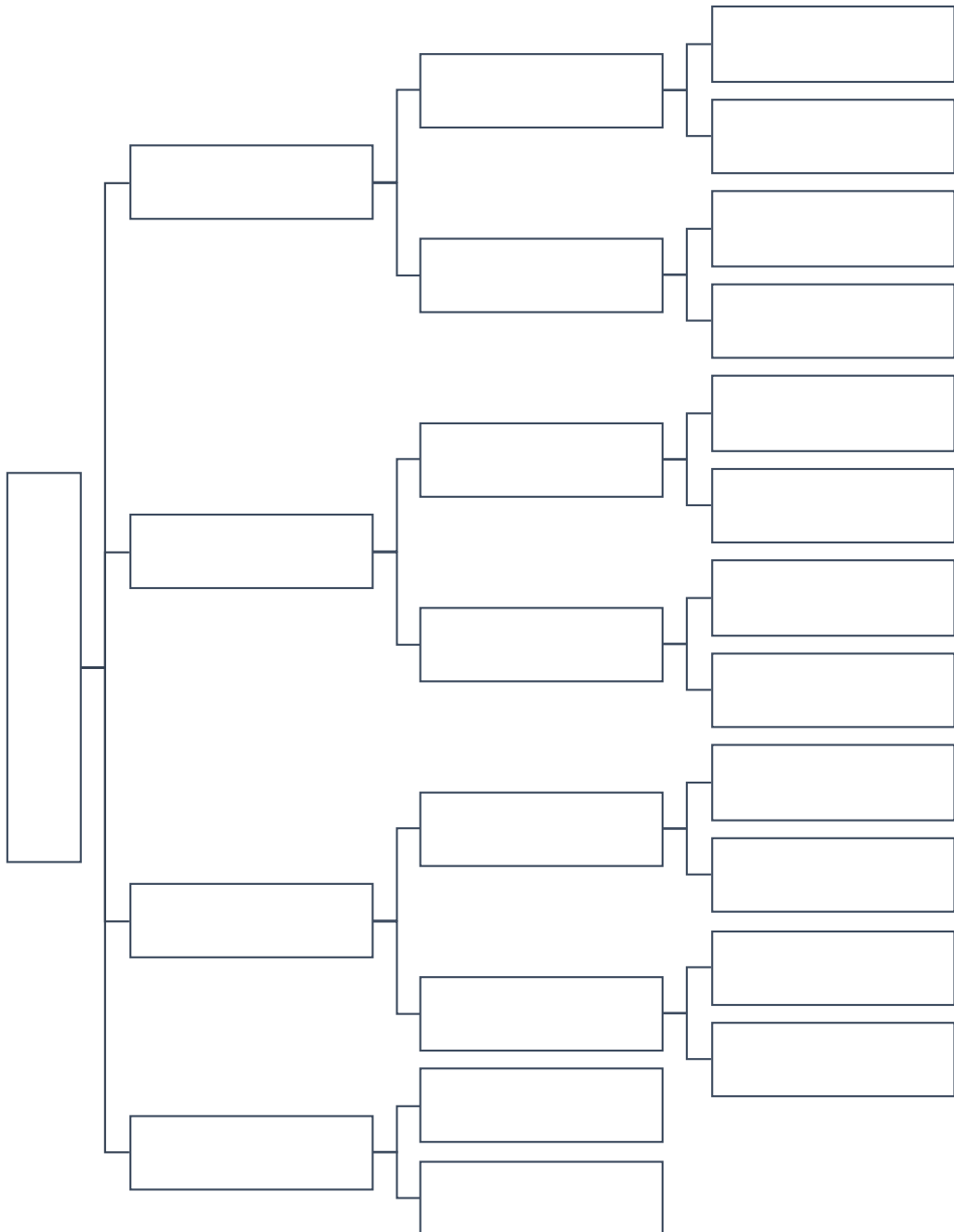


Viele kleine Hürden überspringen sich leichter als eine große!

Nimm dir dein großes Ziel und unterteile es so lange in sinnvolle, Einheiten, bis du die Portionen angstfrei angehen kannst.

Wichtig: Plane abgeschlossene, messbare Zwischenziele:



Dieses Worksheet findest du auch im Downloadbereich unter: [createyourlifecoaching.de](https://createyourlifecoaching.de)

## Schritt 2

### Gut geplant ist halb erledigt

Nimm dir dein großes Ziel und den Kalender. Wie viele Wochen hast du Zeit? In welchen dieser Wochen wirst du wirklich realistisch arbeiten können (nicht an Weihnachten und je nach Art des Ziels auch eher nicht im Urlaub). Lege dir zunächst für alle Wochen, die infrage kommen, ein **Wochenziel** an. Am Anfang ist das sehr schwer abzuschätzen, wie viel du in einer Woche schaffen kannst. **Plane** deshalb am liebsten **digital**. Dann kannst du schieben, wenn du bei der Aufteilung auf die Tage oder Stunden merkst, dass du dich verkalkuliert hast.

*Hier findest du ein Template für eine Tabelle, das du dir speichern und nutzen kannst*

Wie du im Template schon sehen konntest, planen wir nun auch Zwischenziele für jeden Tag und danach teilen wir uns die Arbeit auch noch in Stunden ein.

➤ Mehr zum Thema planen in meinem Online-Kurs: [Motiviert Promoviert](#)

## Worksheet: Ziele planen

Du kannst hier zunächst ein Wochenziel, dann Tagesziele und dann auch Teilziele pro Tag. Nimm dir nur zu den Zeiten, Tagen, oder Wochen etwas vor, wo du wirklich an deinem Ziel arbeiten kannst. Checke den Kalender, um keine Feiertage oder wichtigen Termine und Reisen zu übersehen

Montag

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Dienstag

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Mittwoch

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Donnerstag

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Freitag

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Samstag

- 08-12:
- 12-16:
- 16-20:

Dieses Worksheet findest du auch im Downloadbereich unter: [createyourlifecoaching.de](https://createyourlifecoaching.de)

# Schritt 3

## Vorbereitete Umgebung

Prokrastination entsteht oft durch **Ziellosigkeit oder ablenkende Trigger**.

Ziellosigkeit haben wir bereits im ersten Schritt eliminiert. Trigger lassen sich **durch** eine **vorbereitete Umgebung** zumindest **reduzieren**.

1. Verfolge deine Ziele an einem geeigneten Ort, am besten an einem, an dem du keine nicht zieldienlichen Tätigkeiten ausübst.
  - Schreibziele erreichst du gut an einem Tisch, der nicht zugleich dein Ess- oder Spieltisch ist.
  - Fitnessziele erreichst du gut auf deiner Laufstrecke, die nicht am Eisladen vorbeiführt oder auf deiner Matte, auf der du niemals schläfst.
2. Entferne Trigger aus dieser Umgebung
  1. Handy stumm und weit weg
  2. Mailprogramm & Social Media aus
  3. Wenn möglich Internet aus beim Schreiben

➤ Viele kleine Impulse zur vorbereiteten Umgebung erhältst du in deinem Premium-Paket [Motiviert Promoviert](#)

# Schritt 4

## Kleine Starthilfe

Besonders wenn du eine **Aufschieberitis** hast und prokrastinierst, weil du den Anfang nicht findest, kann es dir helfen, wenn du dir für jede deiner Arbeits- oder Trainingsphasen eine kleine Starthilfe bereitlegst. Das kann eine kleine **Notiz** darüber sein, was als nächstes zu tun ist **oder** ein **Plan** für eine Erwärmung beim Workout. Der beste Zeitpunkt für die Erstellung ist das Ende der vorhergehenden Arbeitsphase.

### Wichtig!

Deine Starthilfe soll konkret, leicht konsumierbar und easy erfüllbar sein. Etwas, das du mühelos anpackst, das kaum Überwindung kostet.

Für Aufschieber

# Schritt 5

## Perfektion über Bord werfen

Perfektion und Prokrastination sind gute Freunde. Wie oft feilst du an kleinen Details und kommst dabei vom Kurs ab oder schiebst etwas auf, weil du Angst hast, es könnte nicht perfekt werden? Etwas, das nicht gemacht ist, ist noch viel weniger perfekt.

Versuche zunächst, einfach etwas zu schaffen, egal wie gut es ist.

Bei Schreibzielen SCHREIBE, bei Sportzielen TRAINIERE bei Aufräumzielen STEH AUF UND RÄUME!

**Better Done Than Perfect**

➤ Mehr zum Thema  
Perfektion im CreateYourLife  
Online-Kurs [Motiviert](#)  
[Promoviert](#)

# Schritt 6

## Zielerreichung dokumentieren

Plane nicht nur, was du schaffen willst, sondern **hake** am Ende des Tages auch **ab**, ob du es wirklich geschafft hast. Erreichte Aufgaben abzuhaken ist sehr motivierend und einen Haken nicht setzen zu können will man vermeiden.

### Meine heutige To-Do-Liste

- ☑ .Maja wegen Mail-Account kontaktieren
- ☑ .Paket wegschaffen
- ☑ .3 Seiten Manuskript schreiben
- ☑ .Konto eröffnen
- ☑ .Teammeeting
- ☑ .Prokrastinationsguide finalisieren
- ☑ .Kind von der Schule abholen
- ☑ .Abwasch

➤ Mehr zum Thema planen in  
meinem Online-Kurs:  
[Motiviert Promoviert](#)

# *Jetzt bist du dran!*

## Hier nochmal die 6 Schritte

1. **Teilziele** (klein, realistisch, präzise, prüfbar)
2. **Planung** (Woche, Tag, Tageszeit)
3. **Umgebung** (störungsfrei, triggerarm)
4. **Starthilfe** (kleine Notiz vom letzten Mal)
5. **Unvollkommenheit** (Better done than perfect!)
6. **Dokumentation** (erreichte Teilziele abhaken)

Leg los! Pack es an und du wirst sehen: Wenn du nicht prokrastinierst, kannst du deine Pläne schnell abhaken und hast noch **viel Zeit** für wirklich befriedigende Freizeitbeschäftigungen....



# Noch mehr Motivation!

Es gibt noch so viel über Motivation zu lernen! Bei CreateYourLife dreht sich **alles** darum, wie du dein Leben in die Hand nehmen und so **gestalten** kannst, dass es dir **Sinn, Erfüllung und Zufriedenheit** bringt.

## Fit für die Konferenz

Dieser Workshop bereitet dich auf die aktive Teilnahme an Konferenzen vor. Schwerpunkte hierbei sind: Auswahl der Konferenz, Beitragsarten, Vorbereitung, Kommunikation, Auftreten und Selbstbewusstsein, Umgang mit Angst vor Bewertungssituationen, Mindset, Anregungen zur Vernetzung,

## Mindset – Der Starterguide

Unser Unterbewusstsein spielt gerade beim Thema Motivation und Erfolg eine extrem wichtige Rolle. In diesem Video-Guide lernst du, dein Mindset auf Erfolg zu stellen.

## Motiviert Promoviert Premiumkurs

Hier bekommst du einen umfassenden Einblick in das Thema Motivation. Von der Zielfindung, über Routinen und Effizienz, typische Hürden und Blockaden bis hin zu Burnout-Prävention

## Schreibroutine entwickeln

Dieses Angebot ist goldrichtig für dich, wenn du gerade mit der Promotion beginnst oder beim Zusammenschreiben der Dissertation feststellen musstest, dass das Schreiben nach wie vor extrem herausfordernd ist.

➤ Alle Angebote und Preise  
findest du auf

<https://createyourlifecoaching.de>