ichdochnicht.de

DEEP DIVE · UMSETZUNG

30-Tage-Challenge: *Erste Schritte*

Du hast entschieden, jetzt ziehst du's durch. 30 Tage mit konkreten Mikro-Aufgaben, die dich in Bewegung halten.

1 Tag lesen → 2 Aufgabe machen → 3 Reflexion notieren

30 Tage · 30 Mikro-Aufgaben · Dein Tempo

Umsetzung · Dranbleiben · Klarheit

Alex Hörber
Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Challenge · 14 Seiten

EINFÜHRUNG

Worum geht's?

00

Du hast eine Entscheidung getroffen. Vielleicht groß, vielleicht klein. Vielleicht eine Ausbildung, ein Studium, ein Umzug, ein schwieriges Gespräch, eine Bewerbung, ein Abschied. Es spielt keine Rolle, wie groß die Sache ist. Was zählt: Du hast dich entschieden und willst jetzt loslegen.

Diese 30 Tage helfen dir, dranzubleiben. Nicht mit Motivationssprüchen, sondern mit konkreten Mikro-Aufgaben, die dich in Bewegung halten, wenn der Alltag zurückkommt. Und wenn du mal einen Tag auslässt: Mach am nächsten einfach weiter. Die Reihenfolge hilft, aber nichts bricht zusammen, wenn du springst.

Ich habe mich entschieden:

Dein Vorhaben hier eintragen...

Diesen Satz wirst du in den nächsten 30 Tagen immer wieder brauchen. Nicht als Mantra, sondern als Kompass.

Wie du dokumentierst

Notizbuch, App, Sprachmemo, Foto. Dein Format, dein Tempo. Festhalten, was dir auffällt.

WOCHE 1

Starten & Fundament

W1

01 Der erste Schritt

AUFGABE

Was ist die kleinste, konkreteste Sache, die du HEUTE für dein Vorhaben tun kannst? Tu sie. Jetzt. Nicht morgen.

WARUM

Der erste Schritt muss nicht groß sein. Er muss nur passieren. Alles weitere wird leichter, wenn du einmal in Bewegung bist.

REFLEXION

Wie hat sich der Moment angefühlt, direkt nachdem du es getan hast?

Deine Notizen...

02 Die Angstliste

AUFGABE

Schreib alles auf, was schiefgehen könnte. Alles. Jede Befürchtung, jedes Worst-Case-Szenario.

WARUM

Ängste werden kleiner, wenn sie auf Papier stehen. Im Kopf sind sie riesig. Aufgeschrieben sind sie konkreter und meistens weniger dramatisch als gedacht.

REFLEXION

Wie wahrscheinlich ist das schlimmste Szenario wirklich? Was würdest du in dem Fall tun?

Deine Notizen...

03 Wer muss das wissen?

AUFGABE

Erzähle heute einer Person von deinem Vorhaben. Nicht auf Social Media, sondern im Gespräch. Jemandem, dessen Meinung dir wichtig ist.

WARUM

Sobald jemand davon weiß, wird es realer. Nicht als Druck, sondern als Verbindlichkeit dir selbst gegenüber.

REFLEXION

Wie hat die Person reagiert? Und was hat die Reaktion mit dir gemacht?

Deine Notizen...

04 Der 5-Minuten-Deal

AUFGABE

Arbeite heute genau 5 Minuten an deinem Vorhaben. Stell dir einen Timer. Wenn nach 5 Minuten Schluss ist, ist Schluss. Wenn du weitermachen willst, darfst du.

WARUM

Der Trick ist nicht Disziplin, sondern die Schwelle niedrig zu halten. Die meisten Tage, an denen du "keine Lust" hast, brauchst du nur 5 Minuten, um reinzukommen.

REFLEXION

Hast du nach 5 Minuten aufgehört oder weitergemacht?

Deine Notizen...

05 Hindernisse kartieren

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die zwischen dir und deinem nächsten Schritt stehen. Für jedes Hindernis: Ist es real oder ist es eine Annahme?

WARUM

Die meisten Hindernisse sind Annahmen, die sich als Fakten verkleiden. "Ich kann nicht, weil..." ist meistens "Ich habe noch nicht versucht, ob...".

REFLEXION

Welches der drei Hindernisse könntest du morgen testen?

Deine Notizen...

06 Die Notfall-Nachricht

AUFGABE

Schreib dir selbst eine Nachricht für den Tag, an dem du aufgeben willst. Sag dir, warum du angefangen hast und was du an Tag 1 gefühlt hast.

WARUM

Motivation ist nicht konstant. Es gibt Tage, an denen du vergisst, warum du das hier machst. Dann brauchst du eine Erinnerung in deiner eigenen Stimme.

REFLEXION

Was würde die Version von dir an Tag 1 der heutigen Version sagen?

Deine Notizen...

WOCHE 2

Vertiefen & Anpassen

W2

07 Wochen-Review

AUFGABE

Was hast du in Woche 1 konkret getan? Schreib es auf. Nicht was du gedacht oder geplant hast, sondern was du gemacht hast.

WARUM

Handlungen zählen. Nicht Absichten. Das klingt hart, ist aber befreiend: Es reicht zu tun. Nicht perfekt zu tun.

REFLEXION

Bist du zufrieden mit dem, was du getan hast? Wenn nein: War der Plan zu groß oder die Umsetzung zu vage?

Deine Notizen...

08 Hilfe holen

AUFGABE

Identifiziere eine Person, die dir bei deinem Vorhaben helfen könnte. Nicht "irgendwann mal fragen", sondern: Schreib ihr heute.

WARUM

Alleine starten ist mutig. Alleine durchhalten ist unnötig schwer. Die meisten Leute helfen gerne, wenn du konkret fragst.

REFLEXION

Was hat dich davon abgehalten, früher zu fragen?

Deine Notizen...

09 Die Ausreden-Inventur

AUFGABE

Welche Ausrede hast du dir in den letzten 8 Tagen am häufigsten erzählt? Schreib sie auf. Dann formuliere sie als Frage um.

WARUM

"Ich hab keine Zeit" wird zu "Wofür habe ich heute Zeit verwendet, das mir weniger wichtig ist?" Die Frage-Version ist unbequemer, aber ehrlicher.

REFLEXION

Was steckt unter der Ausrede: Angst, Bequemlichkeit oder ein echtes Hindernis?

Deine Notizen...

10 Der Energiespender

AUFGABE

Tu heute etwas, das nichts mit deinem Vorhaben zu tun hat, dir aber Energie gibt. Bewusst. Ohne schlechtes Gewissen.

WARUM

Dranbleiben heißt nicht Non-Stop-Arbeiten. Wer seine Batterien nicht lädt, hat irgendwann nichts mehr, womit er weitermachen kann.

REFLEXION

Merkst du den Unterschied zwischen Erholung und Vermeidung?

Deine Notizen...

11 Fortschritt messen

AUFGABE

Definiere einen einfachen Indikator, an dem du merkst, dass du vorankommst. Kein KPI, eher: "Ich merke Fortschritt, wenn ___."

WARUM

Ohne Maßstab fühlst du dich auf der Stelle, auch wenn du vorangehst. Der Indikator muss nicht objektiv sein. Er muss für dich funktionieren.

REFLEXION

Woran hast du bisher Fortschritt gemessen? War das dein Maßstab oder der von jemand anderem?

Deine Notizen...

12 Der Vergleichs-Stopp

AUFGABE

Beobachte heute: Wann vergleichst du deinen Fortschritt mit dem von anderen? Notiere jeden Moment.

WARUM

Vergleich ist der schnellste Weg, Motivation zu zerstören. Du vergleichst deine Minute 1 mit dem fertigen Ergebnis von jemand anderem. Das ist kein fairer Vergleich.

REFLEXION

Wie fühlt sich der Moment an, direkt bevor du dich vergleichst? Was löst ihn aus?

Deine Notizen...

WOCHE 3

Durchhalten & Korrigieren

W3

13 Plan B akzeptieren

AUFGABE

Überleg dir einen Plan B für dein Vorhaben. Nicht weil Plan A scheitern wird, sondern weil Plan B dir die Angst vor dem Scheitern nimmt.

WARUM

Wer keinen Plan B hat, klammert sich an Plan A. Wer einen Plan B hat, kann Plan A mutiger angehen.

REFLEXION

Macht Plan B dir Angst oder gibt er dir Freiheit?

Deine Notizen...

14 Halbzeit

AUFGABE

Lies deine Notizen der letzten 13 Tage. Beantworte: Was läuft? Was nicht? Was brauche ich ab jetzt anders?

WARUM

Halbzeit ist kein Kontrollpunkt, sondern ein Korrekturfenster. Pläne dürfen sich ändern. Ziele nicht unbedingt, aber der Weg dahin schon.

REFLEXION

Ist dein Vorhaben immer noch das richtige? Wenn du zögerst: Liegt es am Vorhaben oder am Weg?

Deine Notizen...

15 Der unbequeme Schritt

AUFGABE

Tu heute den einen Schritt, den du seit Tagen aufschiebst. Den, bei dem du weißt, dass er dran ist.

WARUM

Aufschieben ist meistens kein Zeitproblem. Es ist ein Angstproblem. Der Schritt, den du am meisten aufschiebst, ist oft der wichtigste.

REFLEXION

War es so schlimm, wie du dir vorgestellt hast?

Deine Notizen...

16 Rituale einbauen

AUFGABE

Verknüpfe dein Vorhaben mit etwas, das du sowieso jeden Tag tust. Zum Beispiel: Nach dem Kaffee 10 Minuten daran arbeiten. Nach dem Mittagessen eine Notiz schreiben.

WARUM

Willenskraft ist endlich. Routinen nicht. Wenn du dein Vorhaben an eine bestehende Gewohnheit hängst, brauchst du weniger Überwindung.

REFLEXION

Welcher bestehende Moment in deinem Tag eignet sich am besten?

Deine Notizen...

17 Feedback einholen

AUFGABE

Zeig jemandem, was du bisher gemacht hast. Frag: "Was fällt dir auf?" Nicht: "Ist das gut?"

WARUM

"Ist das gut?" zwingt die andere Person in eine Bewertung. "Was fällt dir auf?" gibt dir echte Information.

REFLEXION

Welche Rückmeldung war am nützlichsten? Warum?

Deine Notizen...

18 Der Rückschlag-Tag

AUFGABE

Denk an einen Rückschlag, den du in den letzten 17 Tagen hattest. Schreib auf: Was ist passiert? Was habe ich daraus gelernt? Was mache ich nächstes Mal anders?

WARUM

Rückschläge gehören dazu. Nicht als Versagen, sondern als Korrektur. Wer keine Rückschläge hat, riskiert wahrscheinlich zu wenig.

REFLEXION

Wie schnell hast du dich erholt? Schneller als erwartet?

Deine Notizen...

WOCHE 4

Integrieren & Abschließen

W4

19 Grenzen setzen

AUFGABE

Identifiziere heute eine Sache, die deine Aufmerksamkeit von deinem Vorhaben abzieht. Sag Nein dazu. Einmal, bewusst.

WARUM

Wer Ja sagt, sagt automatisch auch Nein. Wenn du weißt, wofür du dich entschieden hast, wird das Nein leichter.

REFLEXION

War das Nein schwer? Zu wem oder was war es gerichtet?

Deine Notizen...

20 Der 80%-Punkt

AUFGABE

Schau auf dein Vorhaben: Wo wartest du auf Perfektion, wo 80% reichen würden? Identifiziere einen Bereich, in dem "gut genug" ausreicht.

WARUM

Perfektionismus ist getarnte Angst. "Ich mach es fertig, wenn es perfekt ist" heißt meistens "Ich mach es nie fertig". Manche Dinge müssen perfekt sein. Die meisten nicht.

REFLEXION

Was würde passieren, wenn du die 80%-Version jetzt rausgibst?

Deine Notizen...

21 Drei-Wochen-Bilanz

AUFGABE

Schreib auf: Wo stehe ich? Wo will ich hin? Was fehlt noch? Sei dabei spezifisch, keine Allgemeinplätze.

WARUM

In der dritten Woche kommt oft der Motivationsknick. Die Anfangsenergie ist weg, das Ziel noch nicht in Sicht. Genau jetzt hilft Klarheit.

REFLEXION

Hast du das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein? Woran machst du das fest?

Optional: Dein Ich-bald-Bild aus dem Buch (Zone 3) kann dir hier Orientierung geben.

Deine Notizen...

22 Feiern

AUFGABE

Notiere drei Dinge, die du in den letzten 21 Tagen geschafft hast. Egal wie klein. Feiere sie. Ernst gemeint.

WARUM

Wir warten mit dem Feiern, bis das große Ziel erreicht ist. Aber der Weg ist lang und ohne Zwischenerfolge verlierst du die Lust.

REFLEXION

Fällt es dir leichter, Erfolge zu sehen, oder Fehler?

Deine Notizen...

---

23 Der Perspektivwechsel

AUFGABE

Stell dir vor, ein Freund wäre in exakt deiner Situation. Was würdest du ihm raten? Schreib es auf.

WARUM

Wir sind zu uns selbst meistens strenger als zu anderen. Der Perspektivwechsel zeigt dir, wie du mit dir umgehst und ob du dir das auch von einem Freund gefallen lassen würdest.

REFLEXION

Folgst du deinem eigenen Rat? Wenn nein, warum nicht?

Deine Notizen...

---

24 Die Werte-Brücke

AUFGABE

Nimm dein Vorhaben und verbinde es mit einem deiner Kernwerte. Formuliere: "Ich tue das, weil mir ___ wichtig ist."

WARUM

Wenn dein Vorhaben und deine Werte zusammenpassen, hast du eine tiefere Motivation als "Ich muss das halt". Wenn sie nicht zusammenpassen, ist das auch eine wichtige Information.

REFLEXION

Passt der Wert wirklich zum Vorhaben? Oder hast du ihn nachträglich draufgesetzt?

> *Optional: Dein Werte-Ranking aus Challenge 1 (Tag 19) kann hier helfen.*

Deine Notizen...

25 Umgang mit Zweifel

AUFGABE

Schreib den größten Zweifel auf, den du gerade an deinem Vorhaben hast. Dann frag dich: Ist das ein Zweifel am Ziel oder ein Zweifel am Weg?

WARUM

Zweifel am Weg sind normal und lösbar. Zweifel am Ziel sind ein Signal — und es lohnt sich, hinzuhören. Der Unterschied ist entscheidend.

REFLEXION

Hättest du den gleichen Zweifel, wenn alles nach Plan liefe?

Deine Notizen...

26 Support-Netzwerk

AUFGABE

Schreib drei Menschen auf, die dich bei deinem Vorhaben unterstützen. Bedanke dich heute bei einem von ihnen.

WARUM

Niemand schafft große Schritte komplett allein. Die Leute, die dich unterstützen, tun das oft, ohne viel Aufhebens zu machen. Ein Danke kostet nichts und verändert alles.

REFLEXION

Gibt es jemanden, den du gerne als Unterstützung hättest, den du bisher nicht gefragt hast?

Deine Notizen...

27 Die letzte Meile

AUFGABE

Was sind die 3 konkreten Schritte, die zwischen dir und dem nächsten Meilenstein stehen? Schreib sie auf. Mit Datum.

WARUM

Vage Vorhaben versanden. Konkrete Schritte mit Datum werden erledigt. Nicht weil Deadlines Spaß machen, sondern weil sie Klarheit schaffen.

REFLEXION

Sind die Schritte wirklich konkret? Oder versteckt sich hinter einem davon ein ganzes Projekt?

Deine Notizen...

28 Der Blick zurück

AUFGABE

Vergleiche dich heute nicht mit anderen, sondern mit dir selbst vor 28 Tagen. Was hat sich verändert? Was weißt du jetzt, was du damals nicht wusstest?

WARUM

Fortschritt ist oft unsichtbar, weil er schleichend passiert. Der Blick zurück zeigt dir, wie weit du schon gekommen bist.

REFLEXION

Würde die Person von vor 28 Tagen stolz sein auf das, was du gemacht hast?

Deine Notizen...

29 Der Zukunfts-Plan

AUFGABE

Die Challenge endet morgen. Was passiert an Tag 31? Schreib auf: Welche Gewohnheit aus den letzten 29 Tagen behältst du? Was lässt du fallen?

WARUM

30 Tage sind ein Rahmen, kein Käfig. Manche Gewohnheiten bleiben, andere haben ihren Zweck erfüllt. Du entscheidest, was du mitnimmst.

REFLEXION

Was war die wichtigste Gewohnheit, die du in den letzten 29 Tagen aufgebaut hast?

Deine Notizen...

30 Der eine Satz

AUFGABE

Vervollständige: "Ich bin jemand, der ___." Basierend auf dem, was du in den letzten 30 Tagen getan hast. Nicht geplant. Getan.

WARUM

Identität entsteht durch Handlung. Nicht durch Vorsätze. Wer 30 Tage lang Schritte gemacht hat, darf sich als jemand bezeichnen, der Schritte macht.

REFLEXION

Lies deinen Satz von Tag 1 ("Ich habe mich entschieden: ___"). Wie nah bist du dran?

Deine Notizen...

> *Du hast 30 Tage lang nicht nur nachgedacht, sondern gemacht. Das ist der Unterschied zwischen Wissen und Erfahrung.*

Dein nächster Schritt? Mach weiter. Nicht mit einer neuen Challenge, sondern mit dem, was du angefangen hast. Die 30 Tage waren das Gerüst. Das Gebäude baust du jetzt.

Was nimmst du mit?

Deine Gedanken...

Dein Alex

ichdochnicht.de