

Werkzeuge zum Buch

Alle Werkzeuge aus dem Buch — zum Ausdrucken und
Loslegen.

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Alex Hörber

Du bist hier, weil du dranbleiben willst.

Diese Tools helfen dir, das, was du bereits über dich weißt — oder im Buch über dich herausgefunden hast — in deinen Alltag zu holen und zu vertiefen. Egal wo du gerade stehst.

Wer das Buch bereits gelesen hat, bringt eine gute Grundlage mit — die Tools vertiefen, was du dort entdeckt hast. Wer direkt hier einsteigt: auch gut. Viele Tools funktionieren komplett für sich.

Die Tools sind nach den Zonen des Buches sortiert — nicht als Pflichtprogramm, sondern als Orientierung. Damit du siehst, was wozu passt. Für manche Tools kann es hilfreich sein, die passende Zone bereits durchgearbeitet zu haben — aber kein Muss.

Nimm, was dich anspricht. Arbeite in deinem Tempo. Du entscheidest.

Was steckt drin?

Zone 1 — Werte

- **Werterad** — Du weißt, was dir wichtig ist — aber lebst du es auch?
- **Werte-Quadrat** — Jeder Wert hat eine Kehrseite.
- **Anti-Typ** — Hinter dem Trigger steckt meistens einer deiner Werte.

Zone 2 — Stärken

- **Stärken-Worksheet** — Hier findest du heraus, welche Stärken wirklich hinter deinen Alltags-Sachen stecken.

Zone 3 — Orientierung + Erkundung

- **Optionsrad** — Zettel auf den Boden, reinstellen, entscheiden.
- **IKIGAI** — Vier Fragen, wo sich das, was du liebst, mit dem trifft, was du kannst.
- **Lebensrad** — Ehrlicher Überblick über alle Lebensbereiche — in fünf Minuten.
- **Lebensbaum** — Dein Leben als Baum. Unten: wo du herkommst. Oben: wo du hinwillst.

Begleitung — Zonen 1–3 vertiefen

- **30-Tage-Challenge (Werte & Stärken)** — 30 Tage, kleine Schritte, Werte und Stärken im Alltag verankern.

Zone 5 — Erwartungen & Blockaden

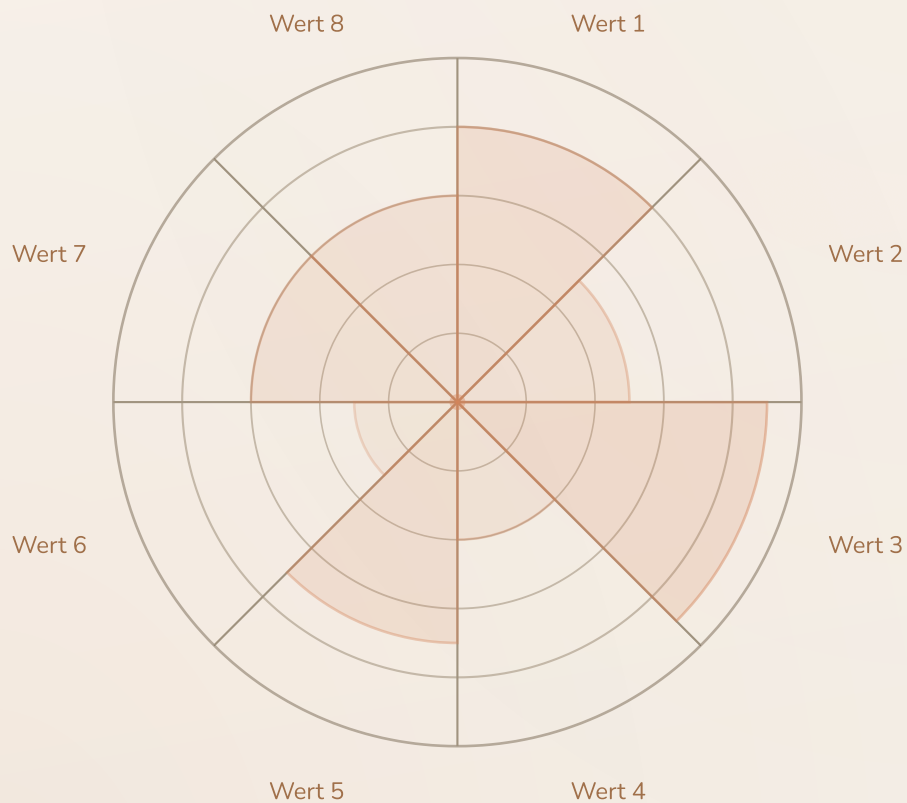
- **Eisenhower-Matrix** — Sortier deine Aufgaben danach, was wirklich wichtig ist.

Zone 6 — Entscheiden + Loslaufen

- **Entscheidungsmatrix** — Fünf Optionen, nach 2 Minuten weißt du mehr.
- **Wertgeleitete Entscheidungsmatrix** — Gleiche deine Optionen mit deinen Top-5-Werten ab.
- **30-Tage-Challenge (Loslaufen)** — Jeden Tag ein Stück näher an das, was du wirklich willst.

Dein *Werterad*

Du weißt, was dir wichtig ist. Aber lebst du es auch? Das Werterad zeigt dir den Unterschied.



1 Werte eintragen → 2 Bewerten → 3 Form betrachten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

5 Seiten · 8 Werte · 1 Leitfrage

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

Das Werterad zeigt dir, wie du deine wichtigsten Werte gerade lebst — und wo Lücken sind. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um **Klarheit**.

Anleitung:

- Trag deine 8 wichtigsten Werte um das Rad herum ein. Falls du unsicher bist, schau dir die Werteliste auf Seite 4 an.
- Bewerte jeden Wert auf einer Skala von 0 bis 10: 0 (Mitte) = ich lebe diesen Wert gar nicht. 10 (Rand) = ich lebe diesen Wert voll aus.
- Mal den Bereich von der Mitte bis zu deiner Zahl aus.
- Wenn alle Werte ausgefüllt sind: Schau dir die Form deines Rades an.

Tipp

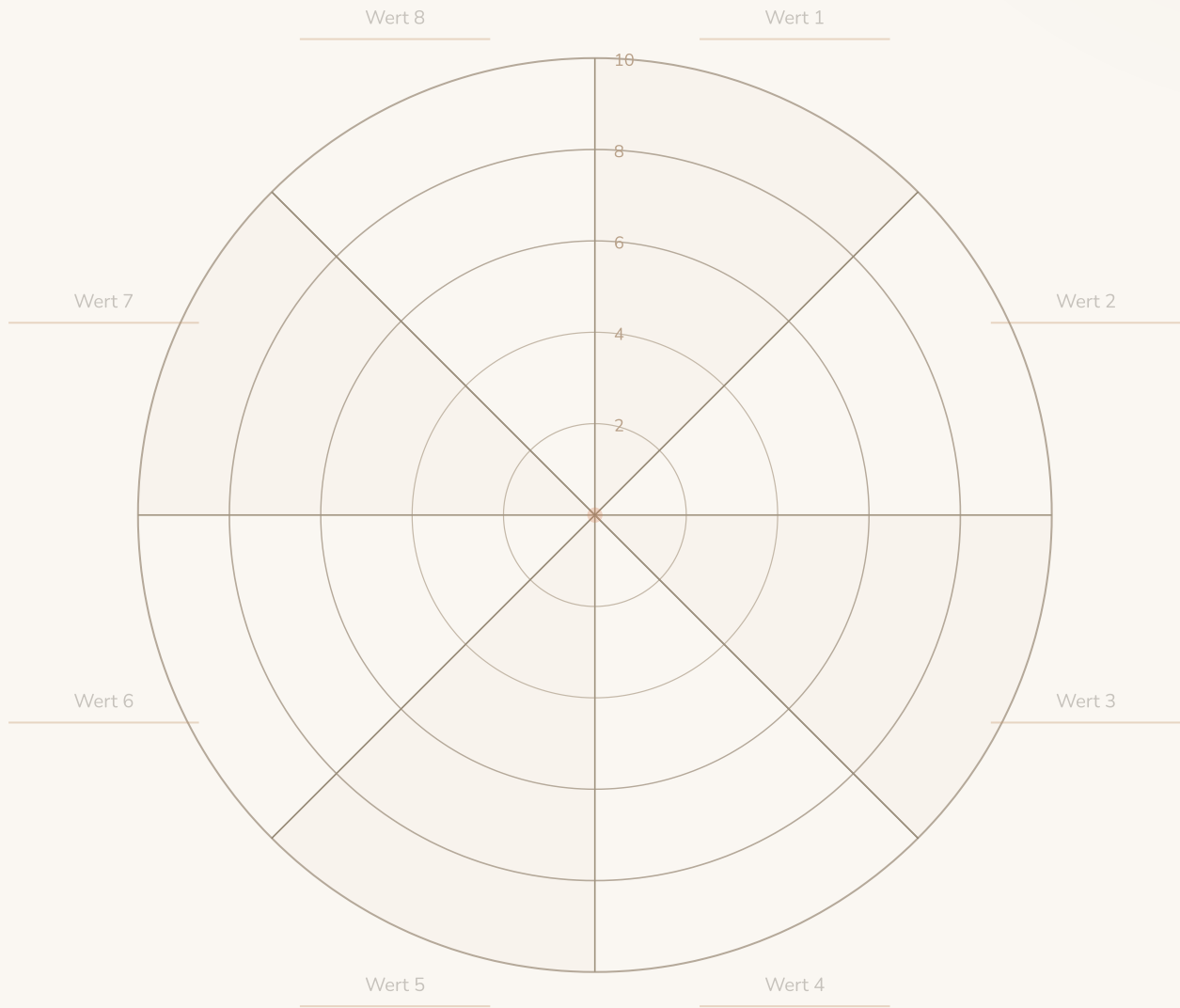
Du kannst privat und beruflich zusammen bewerten — oder zwei getrennte Räder machen. Ganz wie du willst.



**Leitfrage: Auf einer Skala von 0 bis 10 —
wie sehr lebst du diesen Wert gerade aus?**

Dein Werterad

Trag deine Werte ein und bewerte sie von 0 bis 10



Werteliste

Falls du nicht weißt, wo du anfangen sollst – hier sind ein paar Ideen

Such dir die Werte raus, bei denen du denkst: **Ja, das bin ich.** Nicht die, die sich gut anhören. Die, die du wirklich lebst — oder leben willst.

- Abenteuer
- Achtsamkeit
- Anerkennung
- Authentizität
- Autonomie
- Balance
- Begeisterung
- Beharrlichkeit
- Bescheidenheit
- Besonnenheit
- Bildung
- Dankbarkeit
- Disziplin
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Entschlossenheit
- Fairness
- Familie
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Freundlichkeit
- Freundschaft
- Fürsorge
- Geduld
- Gelassenheit
- Gemeinschaft
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Großzügigkeit
- Harmonie
- Hilfsbereitschaft
- Humor
- Innovation
- Integrität
- Kreativität
- Leidenschaft
- Liebe
- Loyalität
- Mitgefühl
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Neugier
- Offenheit
- Optimismus
- Ordnung
- Pflichtbewusstsein
- Respekt
- Selbstbewusstsein
- Selbstdisziplin
- Selbstständigkeit
- Sicherheit
- Sinn
- Solidarität
- Spaß
- Spiritualität
- Teamwork
- Toleranz
- Tradition
- Treue
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Verlässlichkeit
- Vertrauen
- Wachstum
- Weisheit
- Wertschätzung
- Wissen
- Wohlstand
- Zufriedenheit
- Zuverlässigkeit

Fehlt was?

Dein wichtigster Wert steht nicht in der Liste? Gut. Dann schreib ihn selbst dazu. Deine Werte müssen nicht in einer Liste stehen, damit sie zählen.

Was siehst du?

”

*Schau dir dein Werterad an.
Welcher Wert ist dir am wichtigsten –
und hat gleichzeitig die niedrigste Zahl?*

Genau da liegt der Hebel. Nicht bei dem, was schon rund läuft — sondern bei dem, was dir wichtig ist und trotzdem zu kurz kommt. **Das ist kein Vorwurf. Das ist ein Anfang.**

. . .

Deine Erkenntnisse:

Was fällt dir auf? Welcher Wert überrascht dich? Wo willst du etwas ändern?

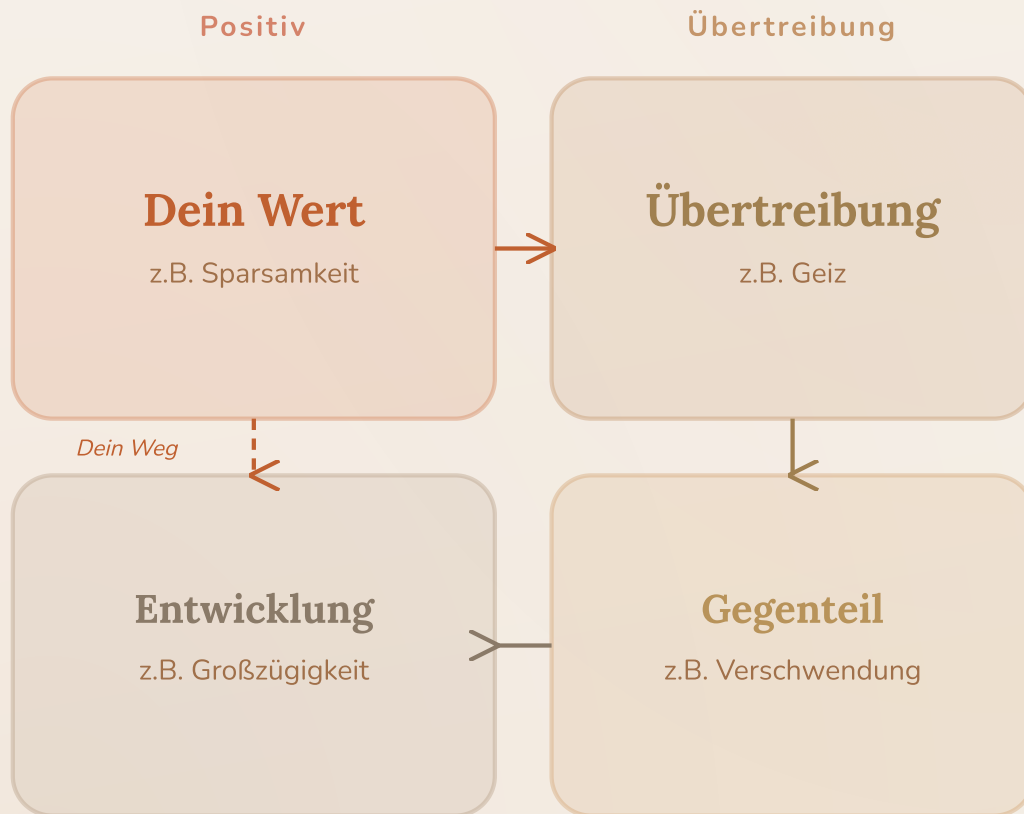
. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein *Werte-Quadrat*

Jeder Wert hat eine Kehrseite. Sparsamkeit kann zu Geiz werden. Hilfsbereitschaft kann dazu führen, dass du dich selbst vergisst. Dieses Tool zeigt dir, wo deine Werte kippen — und in welche Richtung du dich entwickeln kannst.



1 Wert wählen → 2 4 Schritte durchgehen → 3 Entwicklung erkennen

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

6 Seiten · 4 Schritte · 2 Beispiele

So funktioniert's

Jeder Wert hat eine Kehrseite. **Sparsamkeit** kann zu Geiz werden. **Hilfsbereitschaft** kann dazu führen, dass du dich selbst vergisst. Dieses Tool zeigt dir, wo deine Werte kippen — und in welche Richtung du dich entwickeln kannst.

1

Nimm einen deiner Werte

Zum Beispiel: Sparsamkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit.

2

Übertreib ihn

Was passiert, wenn er zu stark wird? Sparsamkeit → Geiz.

3

Was ist das genaue Gegenteil?

Das Gegenteil der Übertreibung. Geiz → Verschwendung.

4

Die gesunde Version davon

Das ist deine Entwicklungsrichtung. Verschwendung → Großzügigkeit.

Sparsamkeit

Die 4 Schritte am Beispiel

Dein Wert: **Sparsamkeit**

Übertreibung: **Geiz**

Gegenteil der Übertreibung: **Verschwendung**

Gesunde Version davon: **Großzügigkeit** — das ist deine Entwicklungsrichtung.

Stell dir vor: Du bist sparsam — und das ist gut so. Aber du merkst, dass du dich manchmal einschränkst, weil du Angst hast, als verschwenderisch wahrgenommen zu werden. Vielleicht sehen andere dich sogar als geizig, obwohl du dich nur als sparsam siehst.

Die Entwicklungsrichtung: Ein Stück mehr **Großzügigkeit**. Nicht verschwenderisch werden — sondern bewusst auch mal geben können, ohne dass es sich falsch anfühlt.

Und es funktioniert auch andersrum: Wer verschwenderisch ist, kann sich in Richtung Sparsamkeit entwickeln.

”

Es geht nicht darum, den Wert aufzugeben.

*Es geht darum, **die Balance zu finden**.*

Hilfsbereitschaft

Näher an deinem Alltag

Die 4 Schritte

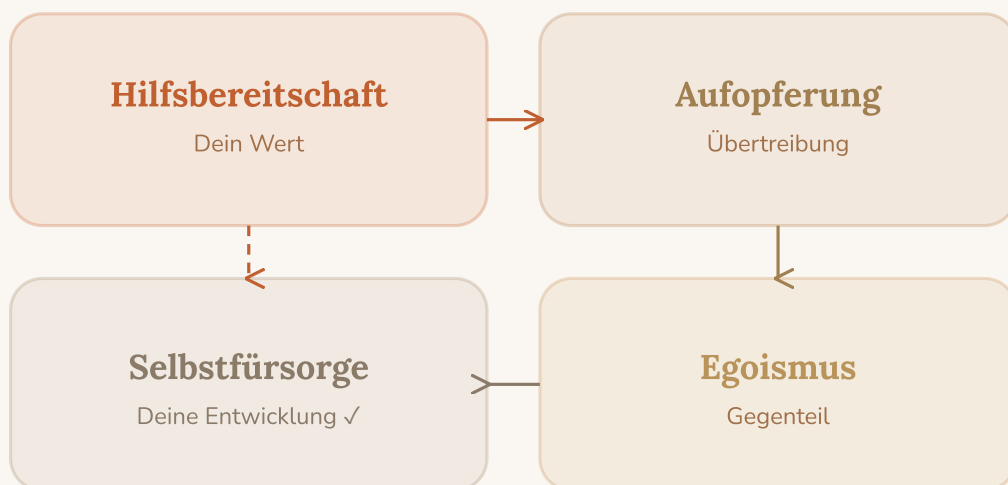
Dein Wert: **Hilfsbereitschaft**

Übertreibung: **Aufopferung** — du hilfst allen, vergisst aber dich selbst.

Gegenteil der Übertreibung: **Egoismus**

Gesunde Version davon: **Selbstfürsorge** — du achtest auch auf dich, ohne egoistisch zu sein.

Sophie hilft jedem bei den Hausaufgaben. Irgendwann merkt sie: Sie hat für sich selbst keine Zeit mehr. Die Entwicklungsrichtung ist nicht Egoismus — sondern **Selbstfürsorge**. Sich auch mal abgrenzen. Nicht aus Kälte, sondern weil sie sich selbst genauso ernst nimmt.



Jetzt du

Nimm einen deiner Werte und lauf die vier Schritte durch

Dein Wert:

z.B. Ehrlichkeit, Freiheit, Loyalität...

Übertreibung:

Was passiert, wenn er zu stark wird?

Gegenteil der Übertreibung:

Das genaue Gegenteil davon...

Gesunde Version (Entwicklung):

Deine Entwicklungsrichtung...

• • •

Deine Gedanken:

Was fällt dir auf? Überrascht dich die Entwicklungsrichtung?

”

**Du musst nicht besser sein.
Sondern du selbst.**

Schau dir dein Ergebnis an. Überrascht dich die Entwicklungsrichtung? Oder hast du das insgeheim schon geahnt?

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

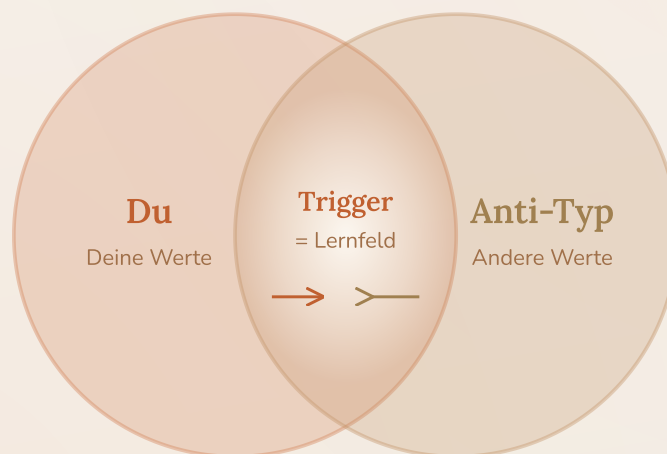
. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein *Anti-Typ*

Es gibt diese eine Person. Schule, Arbeit, Mannschaft, Freundeskreis — egal wo. Was sie sagt oder macht, triggert dich sofort. Dieses Tool zeigt dir, warum das passiert und was du daraus mitnehmen kannst.



1 Lesen → 2 Reflektieren → 3 Leitfragen anwenden

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

6 Seiten · 5 Leitfragen · 2 Beispiele

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 6 Seiten

Was triggert dich?

Was dich triggert, sind deine **Werte**. Genauer: Die andere Person verletzt einen Wert, der dir wichtig ist. Ihr Verhalten steht im direkten Gegensatz zu dem, was dir etwas bedeutet.

”

*Hinter jedem Trigger steckt ein Wert,
der dir wichtig ist.*

Beispiel: Die Rampensau

Du bist eher introvertiert. Dein Anti-Typ ist die Rampensau — macht sich wichtig, stiehlt allen die Show. Du gönnst dir das Rampenlicht fast nie. Und genau das triggert dich.

Jetzt kommt der Dreh: Statt dich über die Person aufzuregen, stell dir ein paar Fragen. Versuch, etwas von deinem Anti-Typ zu lernen. Klingt verrückt? Kann sein. Aber du wirst merken: **Es nimmt dir den Stress — und du nimmst was Brauchbares mit.**

Deine Leitfragen

Für jede Person, die dich triggert

Nimm dir deinen Anti-Typ vor und geh diese Fragen durch:

- Was kann ich von meinem Anti-Typ lernen? Was macht er oder sie richtig gut? Wobei könnte mir das helfen?
- Was traut er/sie sich, was ich mich nicht traue? Was würde ich auch gerne können?
- Welche Werte passen nicht zusammen? Welchen Wert verletzt mein Anti-Typ immer wieder?
- Welcher Wert steckt hinter dem Verhalten des Anti-Typs?
- Wie kann ich den Wert des anderen anerkennen? Was kann ich dem Anti-Typ geben, damit sich die Situation ändert?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

Die Leitfragen in Aktion

Zurück zur Rampensau:

Was traut er sich, was ich mich nicht traue? In einer Gruppendiskussion hast du eine gute Idee — aber du denkst: Ich warte mal ab. Dein Anti-Typ? Legt direkt los. Vielleicht nicht mal mit dem besten Beitrag. Aber er hat sich getraut.

Statt dich aufzuregen, frag dich: Wäre es nicht auch für die ganze Gruppe gut, wenn du deine Ideen öfter aussprichst? Du musst nicht zur Rampensau werden. Aber dir ab und zu Gehör verschaffen — **das steht dir genauso zu.**

Noch ein Beispiel — die Supermarkt-Kasse:

Einer deiner Werte ist Rücksichtnahme. Jemand drängelt sich an der Supermarkt-Kasse vor, quetscht sich in den Bus, schnappt sich die letzte Freikarte fürs Konzert. Das triggert dich — weil die Person etwas tut, was du dir nie erlauben würdest.

Jetzt die Frage: Was erlaubt sich die Person, was du dir nicht erlaubst? Und in welcher Situation könntest du dir auch mal etwas erlauben? Du bleibst rücksichtsvoll. **Aber du darfst dir ab und zu auch was zugestehen.**

Was bleibt

Es geht nicht darum, deine Werte über Bord zu werfen. Und auch nicht darum, deinen Anti-Typ plötzlich toll zu finden. Es geht darum, dir manchmal etwas zu erlauben — und zu sehen, dass hinter dem, was dich triggert, auch etwas steckt, **das dich weiterbringt**.

Tipp: Das Werte-Quadrat

Noch ein Werkzeug, das hier gut passt: das Werte-Quadrat. Es zeigt dir, wie Werte zusammenhängen — und warum manche Gegensätze weniger weit auseinander liegen, als du denkst.

• • •

Deine Anti-Typen-Liste:

Wer triggert dich? Schreib die Personen auf...

Deine Fragen an deine Anti-Typen:

Welche Leitfragen helfen dir am meisten?

”

**Hinter jedem Trigger steckt ein Wert.
Und hinter jedem Anti-Typ steckt
etwas, das du lernen kannst.**

Schau dir deine Liste an. Bei wem reagierst du am stärksten? Nimm dir diese Person vor und geh die Leitfragen einmal durch.

• • •

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

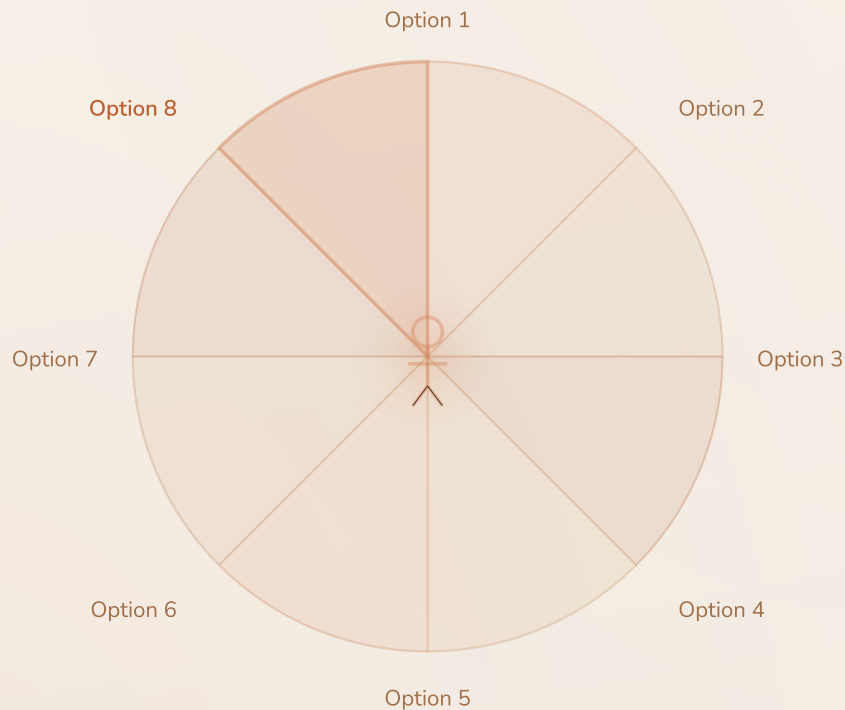
• • •

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein Optionsrad

Zu viele Optionen — oder gefühlt keine. Beides macht es schwer, einen klaren Kopf zu behalten. Das Optionsrad hilft dir, die Entscheidung zu sortieren.



1 Optionen aufschreiben → 2 Im Kreis auslegen → 3 Intuition folgen

Du brauchst Zettel, Stift und etwas Platz am Boden.

6 Seiten · 9 Schritte · 4 Reflexionsfragen

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 6 Seiten

Material + Schritte 1–3

Was du brauchst:

- 5–8 Zettel (mindestens 10 x 10 cm, maximal DIN A4) und einen Stift
- Etwas Platz am Boden (ca. 2 x 2 m)

1

Optionen aufschreiben

Schreib deine 4 bis 7 Optionen auf je einen Zettel.

2

Die verrückte Idee

Auf den letzten Zettel schreibst du eine völlig verrückte Idee. Eine, die du fast niemandem erzählen würdest. Oder die so weit weg ist von allem, was du bisher gemacht hast, dass sie fast absurd klingt. Oder die schon immer dein Traum war. Zum Beispiel: Eisfischer in Alaska. Weinverkosterin. CEO von BMW.

3

Im Kreis auslegen

Leg alle Zettel im Kreis auf den Boden (ca. 2 m Durchmesser), so dass du bequem in der Mitte stehen kannst. Die Reihenfolge ist egal.

Tipp

Das funktioniert auch super zu zweit. Jemand, der dir die Fragen stellt und mit dir drüber redet.

Schritte 4–9

4

In die Mitte stellen

Stell dich in die Mitte des Kreises.

5

Überblick

Schau dir alle Optionen an. Falls noch eine fehlt, ergänze sie.

6

Bauchgefühl

Wähl die Option, die dich am meisten anspricht. Hör auf dein Bauchgefühl. Keine Grenzen im Kopf. Spätestens nach 10 Sekunden entscheiden — **Intuition**.

7

Hinstellen

Stell dich direkt vor oder auf den Zettel deiner gewählten Option.

8

Vier Fragen

Stell dir diese vier Fragen:

- **a)** Was bekomme ich, wenn ich diese Option wähle? (z.B. Freiheit, Geld, Stress, Bedenken, eine gute Zukunft)
- **b)** Was gebe ich ab? (z.B. mein gemütliches Leben, Druck, Verantwortung, Sicherheit)
- **c)** Wie passt diese Option zu meinen Werten?
- **d)** Wie passt diese Option zu meinen Stärken?

9

Wiederholen

Geh zur nächsten Option, die dich anspricht. Wiederhole die Schritte 6 bis 8.

Vielleicht willst du alle Optionen durchgehen. Vielleicht merkst du nach der zweiten schon: Die ist es. Lass deine Intuition entscheiden.

Deine Ergebnisse

Für jede Option, die dich angesprochen hat

Die vier Leitfragen – notier deine Antworten:

- Was bekomme ich, wenn ich diese Option wähle?
- Was gebe ich ab?
- Wie passt diese Option zu meinen Werten?
- Wie passt diese Option zu meinen Stärken?

Option 1:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 2:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 3:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Weitere Optionen

Option 4:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Option 5:

Name der Option und deine Antworten auf die vier Fragen...

Die verrückte Idee:

Deine verrückte Option — und was sie dir über dich verrät...

”

**Manchmal zeigt dir die verrückte Idee
was du dir eigentlich wünschst.**

”

Schau dir an, wo du stehst.
Passt die Option zu dem, was dir wichtig ist —
oder war es eher das, was sich sicher anfühlt?
Genau da liegt der Unterschied.

Es geht nicht darum, die perfekte Option zu finden. Es geht darum, zu spüren,
welche Option zu dir passt — zu deinen Werten und deinen Stärken. **Der Rest klärt
sich unterwegs.**

. . .

Deine Erkenntnis:

Welche Option hat sich am richtigsten angefühlt? Was hat dich überrascht?

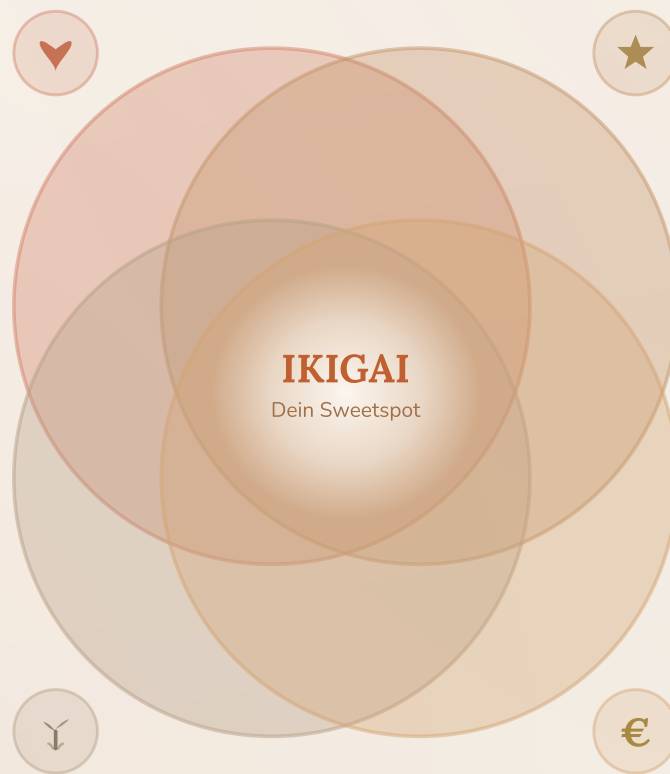
. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein **IKIGAI**

Du scrollst durch Stellenanzeigen und denkst: Nichts davon ist meins. Oder du hast tausend Interessen — aber keine Ahnung, was davon Zukunft hat. Dieses Worksheet hilft dir, vier Fragen zu beantworten. Am Ende siehst du klarer.



1 Fragen lesen → 2 Notizen machen → 3 Schaubild auswerten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 20 Minuten.

8 Seiten · 4 Fragen · 1 Ergebnis

Was ist IKIGAI?

Dein IKIGAI ist der Punkt, an dem sich vier Bereiche überschneiden: deine **Passion**, deine **Berufung**, dein **Beruf** und deine **Mission**.

Wenn sich alle vier treffen, fühlt sich das stimmig an. Du machst etwas, das du liebst, gut kannst, das gebraucht wird — und von dem du leben kannst.

Muss das sofort klappen? Nein. Das ist ein Prozess. Aber je klarer du die vier Bereiche für dich siehst, desto leichter fallen gute Entscheidungen.

Die vier Leitfragen

- Was liebst du?
- Was braucht die Welt?
- Wofür wirst du bezahlt (werden)?
- Worin bist du gut?

Die vier Fragen klingen erstmal groß. Deshalb nehmen wir sie einzeln auseinander. Für jeden Bereich bekommst du eine kurze Erklärung und ein paar Fragen, die dir beim Antworten helfen.

Was liebst du? → Deine **PASSION**

Was braucht die Welt? → Deine **MISSION**

Wofür wirst du bezahlt? → Dein **BERUF**

Worin bist du gut? → Deine **BERUFUNG**



Passion sind die Dinge, bei denen du Raum und Zeit vergisst. Das kann ein Hobby sein — **Kochen, Zocken, Sport, Musik**. Es kann auch ein Thema sein, über das du alles wissen willst. Oder etwas, bei dem du gar nicht merkst, wie lange du schon dran bist.

Egal ob beruflich oder privat — beides zählt:

- Was kannst du stundenlang machen, ohne dass es sich wie Arbeit anfühlt?
- Wobei vergisst du völlig die Zeit?
- Was macht dir richtig Spaß?
- Worüber kannst du den ganzen Tag reden?
- Womit verbringst du deine Freizeit am liebsten?
- Woran hast du das größte Interesse?
- Was machst du schon seit Jahren mit Leidenschaft?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...



Was die Welt braucht

03

Du musst nicht die ganze Welt retten. Es geht um das, was du verändern willst — oder schon veränderst. Weil es dir wichtig ist. Weil es zu deinen Werten passt.

Das kann Umwelt- oder Tierschutz sein. Ein Ehrenamt im Verein. Oder einfach: **in deinem Umfeld für etwas eintreten, das dir wichtig ist**. Falls du schon über deine Werte nachgedacht hast — nutze das hier.

Leitfragen

- Welche Werte vertrittst du?
- Wofür möchtest du dich einsetzen?
- Was möchtest du an der Welt verändern?
- Welches Problem möchtest du lösen?
- Was möchtest du bewirken?
- Was möchtest du der nächsten Generation hinterlassen?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

Berufung klingt groß. Denk einfach an: **Stärken**. Die Dinge, die dir leichtfallen. Oft so leicht, dass du sie gar nicht als Stärke siehst.

Beispiel

Du kochst gern und denkst, das ist nichts Besonderes. Aber dahinter steckt **Planung, Timing und Kreativität unter Druck**. Oder du zockst — und merkst nicht, dass du dabei Strategien entwickelst und schnelle Entscheidungen triffst.

Falls du schon über deine Stärken nachgedacht hast — nutze das hier. Falls nicht: Sei ehrlich, aber nicht zu streng mit dir. Gerade das, was sich für dich normal anfühlt, ist oft das, was andere an dir beeindruckend finden.

Leitfragen

- Was fällt dir besonders leicht?
- Was fällt dir leichter als anderen?
- Wofür bekommst du öfter ein Kompliment?
- Was lernst du schnell?
- Was bewundern andere an dir?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

€ Wofür du bezahlt wirst

Wenn Beruf und Berufung sich überschneiden, fühlt sich das richtig an. Du machst etwas, das du gut kannst — und wirst dafür bezahlt. Aber das muss nicht perfekt zusammenpassen. Auch wenn sich die Kreise nur teilweise überlappen, bringt dich das weiter.

Leitfragen

- Womit verdienst du Geld — oder womit möchtest du mal Geld verdienen?
- Wofür würdest du gern bezahlt werden?
- Mit welcher Fähigkeit könntest du Geld verdienen?
- Welche Werte sollten in deinem Job erfüllt sein?

Deine Gedanken:

Platz für deine Gedanken...

”

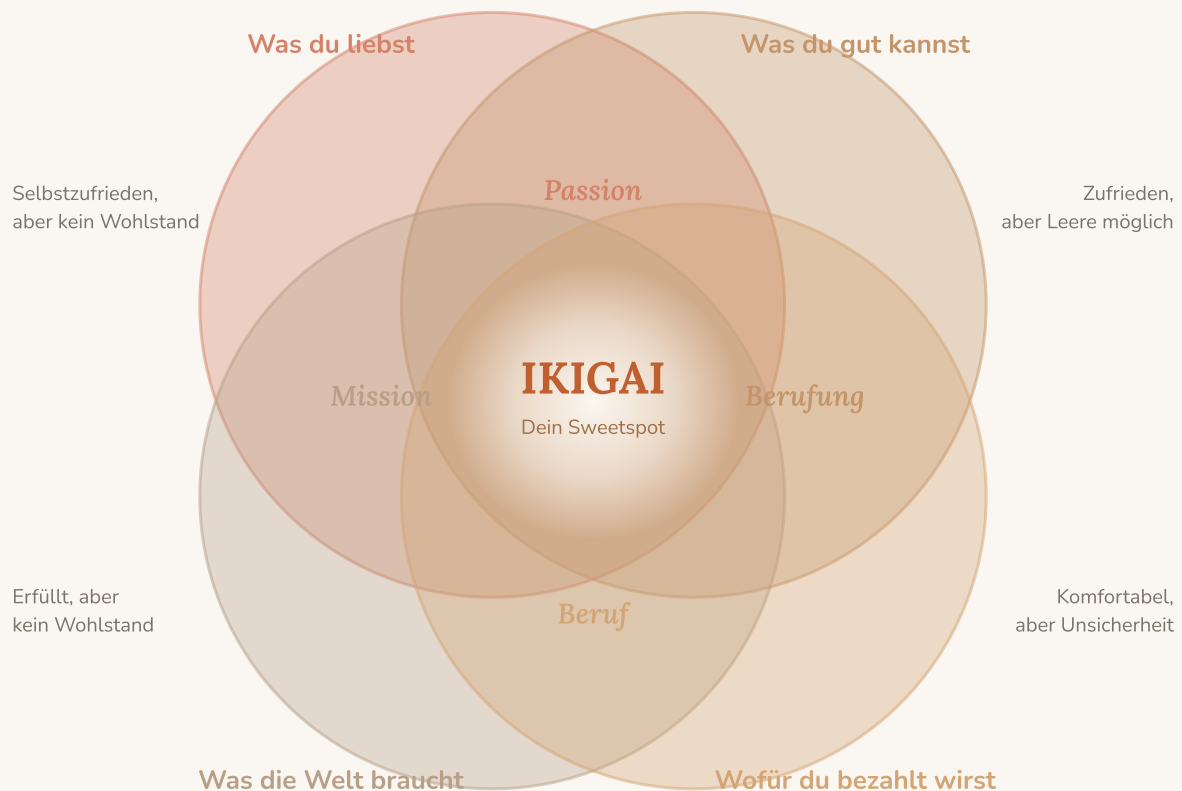
*Je klarer du die vier Bereiche siehst,
desto leichter fallen gute Entscheidungen.*

Dein Schaubild

Alles zusammen betrachtet

Die vier Bereiche überschneiden sich — je nachdem, wo du gerade stehst. Dort wo sich alle vier treffen, ist dein IKIGAI: Du machst etwas, das du liebst, gut kannst, das gebraucht wird und wovon du leben kannst.

Im Schaubild siehst du die vier Kreise und ihre Schnittmengen. Die vier Begriffe — **Passion, Mission, Berufung, Beruf** — tauchen hier wieder auf.



Beispiel

Stell dir vor, du setzt dich für Klimaschutz ein — weil es dir wichtig ist und du es liebst. Das ist die Schnittmenge „**Mission**“: Was die Welt braucht + was du liebst. Wenn du dafür auch bezahlt wirst —

zum Beispiel in einer NGO oder als Politikerin — kommen drei Kreise zusammen. Und wenn du das auch noch richtig gut kannst? Dann bist du mitten in deinem IKIGAI.

”

*Das muss nicht sofort zusammenpassen.
Das ist ein Prozess – und er darf dauern.*

Aber je klarer du die vier Bereiche siehst, desto leichter findest du Entscheidungen,
die sich für dich **stimmig** anfühlen.

. . .

Schau dir dein Ergebnis an. Überrascht dich was? Dann notier dir, was.

Was hat dich überrascht?

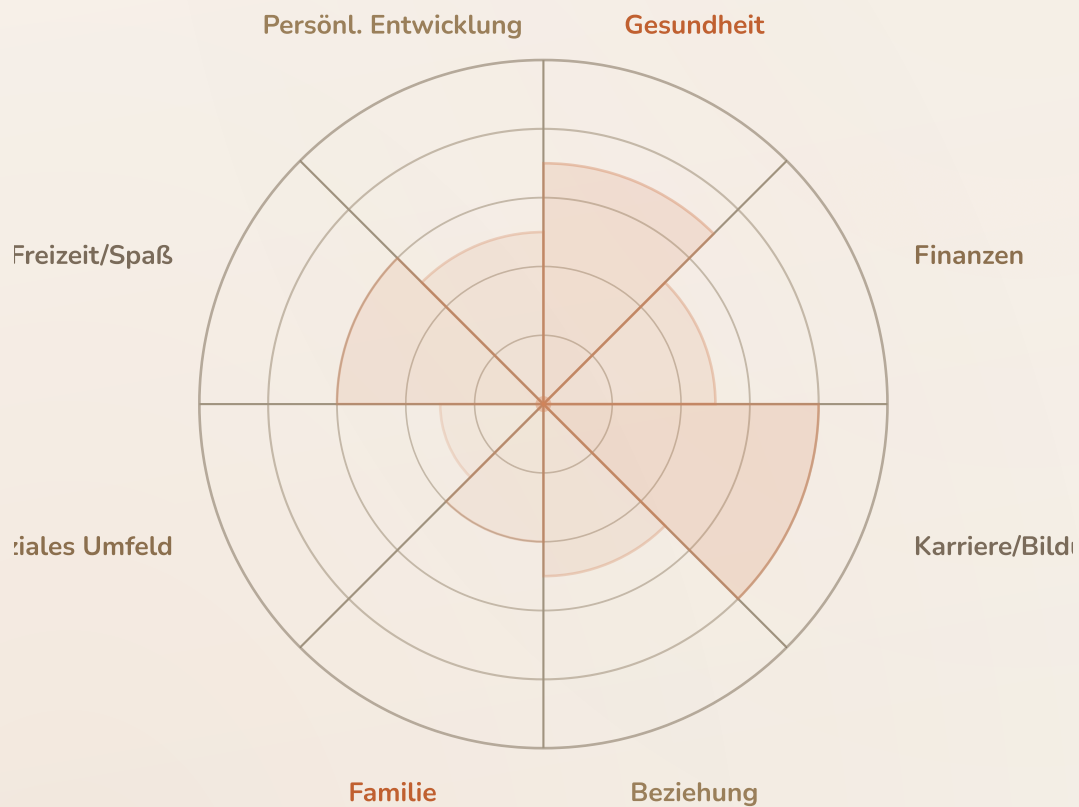
. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein *Lebensrad*

Hier bekommst du einen ehrlichen Überblick: Wo stehst du gerade in den verschiedenen Bereichen deines Lebens?



1 Bereiche bewerten → 2 Ausmalen → 3 Form betrachten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 15 Minuten.

5 Seiten · 8 Bereiche · 4 Leitfragen

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

Das Lebensrad zeigt dir auf einen Blick, wie zufrieden du gerade in acht Bereichen deines Lebens bist. Kein Richtig, kein Falsch — nur ein ehrlicher **Snapshot**.

1 Lebensbereiche anschauen

Schau dir die acht Lebensbereiche rund ums Rad an. Falls ein Bereich für dich anders heißt — benenn ihn um.

2 Bewerten

Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von **0 bis 10**: 0 (Mitte) = sehr unzufrieden. 10 (Rand) = super zufrieden.

3 Ausmalen

Mal den Bereich von der Mitte bis zu deiner Zahl aus. Verwende Farben, Schattierungen — ganz wie du willst.

4 Form betrachten

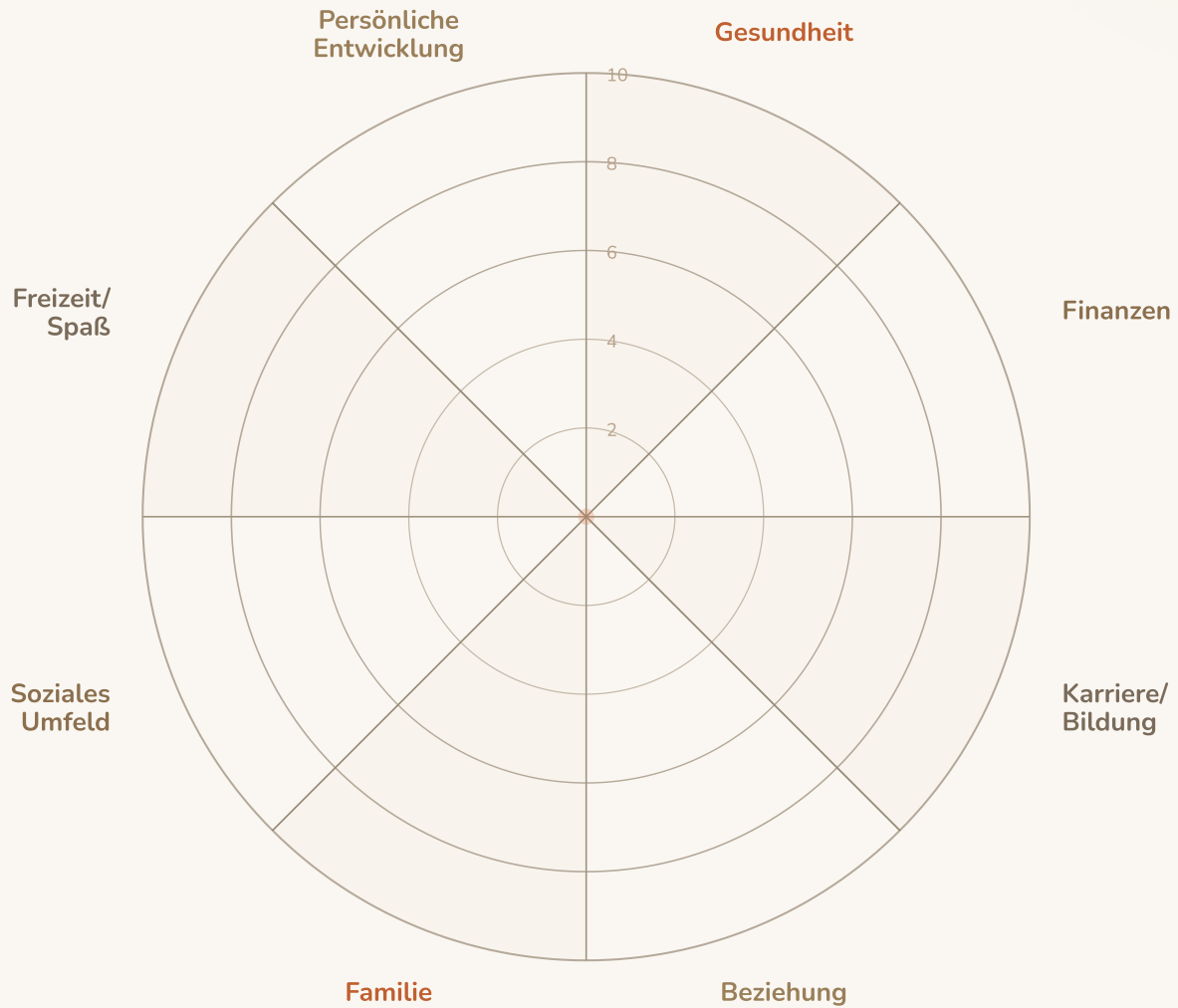
Wenn alle Bereiche ausgefüllt sind: Tritt zurück und schau dir die Form an. Was fällt dir auf?

Was dir das Ergebnis zeigt

Das Ergebnis zeigt dir, wie dein Lebensrad gerade aussieht — nicht wie es aussehen sollte. Manche Bereiche sind voll, andere weniger. Das ist kein Problem. Es ist **Information**. Und Information ist der erste Schritt.

Dein Lebensrad

Bewerte jeden Bereich von 0 (Mitte) bis 10 (Rand) und mal aus



Leitfragen

Schau dir dein Lebensrad an und beantworte diese Fragen

Nimm dir dein ausgefülltes Rad vor und geh diese Fragen durch:

- Welche Bereiche beeinflussen oder blockieren sich gegenseitig?
- Welche Bereiche beeinflussen sich gegenseitig positiv?
- Welche Bereiche sind mir besonders wichtig?
- Welchen Bereich möchte ich verändern?

Deine Gedanken:

Was fällt dir auf, wenn du dein Lebensrad betrachtest?

”

**Welcher Bereich hat dich überrascht —
nach oben oder nach unten?**

Dein Lebensrad ist kein Zeugnis. Es zeigt dir, wo du stehst — und wo du hinschauen
kannst, wenn du willst. Mach es in ein paar Monaten nochmal. Du wirst sehen, was
sich verändert hat.

• • •

Deine Erkenntnisse:

Was nimmst du aus diesem Worksheet mit?

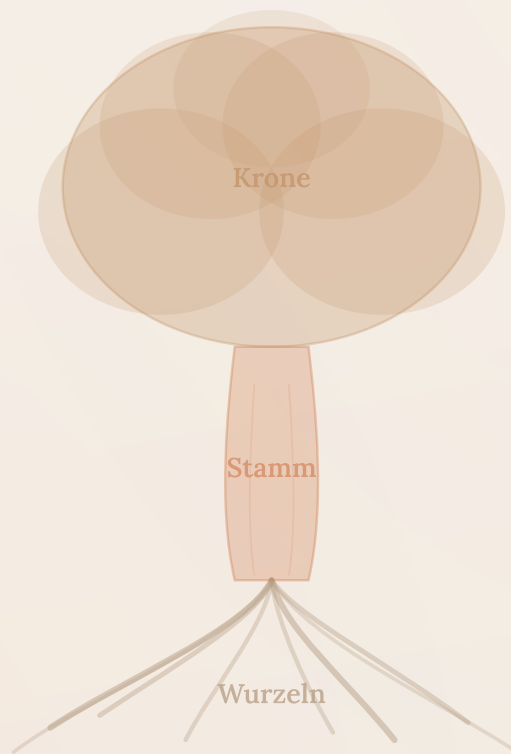
• • •

Dein Alex

ichdochnicht.de

Dein *Lebensbaum*

Wo stehst du gerade? Was gibt dir Halt — und wo willst du hin? Der Lebensbaum macht das sichtbar.



1 Leitfragen lesen → 2 Baum zeichnen → 3 Muster erkennen

Schnapp dir Stifte und Papier. Du brauchst 20 Minuten.

7 Seiten · 13 Leitfragen · 1 Zeichnung

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 7 Seiten

Dein Baum

Dein Baum hat drei Teile: **Wurzeln** — was dir Halt und Kraft gibt. **Stamm** — wo du gerade stehst. **Krone** — wo du hinwillst.

Es geht nicht um den schönsten Baum. Dein Baum soll widerspiegeln, wie es dir gerade geht. Windschief und dünn? Passt genauso. Wie ein echter Baum verändert sich auch deiner — du kannst das Tool jederzeit wiederholen.

”

***Du kannst den Baum am Ende zeichnen
oder beim Beantworten der Fragen
Stück für Stück entwickeln.
Dein Baum, dein Stil.***

Wie es funktioniert

Auf den nächsten Seiten findest du Leitfragen zu den drei Teilen deines Baums. Nimm dir Zeit, sie durchzugehen. Am Ende wartet eine leere Seite für deine Zeichnung. Dein Baum darf aussehen, wie du willst — es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Was gibt dir Halt?

Wurzeln geben dem Baum Halt und Kraft. Sie können flach oder tief sein, weit verzweigt oder kaum sichtbar. Was sind deine Wurzeln?

Geh diese Fragen in Ruhe durch:

- Was gibt dir Halt? (z.B. Freunde, Familie, Job)
- Was gibt dir Kraft? (z.B. Sport, Zeit mit Freunden, Lachen, Natur)
- Wo kommst du her — und was hat dich geprägt? (z.B. Kleinstadt, viel umgezogen, Patchworkfamilie)
- Was ist dir wichtig? (z.B. Gerechtigkeit, Zeit für dich, Humor, Naturschutz)
- Welche Werte hast du?
- Welche Stärken hast du?

Deine Wurzeln:

Platz für deine Gedanken...

Wo stehst du?

Der Stamm trägt den Baum. Er kann dick und stabil sein — oder dünn und windanfällig. Wie steht deiner gerade?

Nimm dir diese Fragen vor:

- Wie fest stehst du gerade? (z.B. „Mich schmeißt gerade nichts um" oder „Ich hänge ziemlich im Wind")
- Was nagt an dir? (z.B. Streit mit der Familie, Unsicherheit im Job, offene Fragen, Geldsorgen)
- Wie sehr bist du gewachsen? (z.B. „Ich hab schon einiges geschafft" oder „Ich fühl mich gerade klein")

Dein Stamm:

Platz für deine Gedanken...

Wo willst du hin?

Die Krone zeigt Richtung Zukunft. Hier geht es um deine Wünsche, Ziele und Träume.

Lass deinen Gedanken freien Lauf:

- Was möchtest du noch erreichen? (z.B. Familie gründen, zufriedenes Leben, tolle Partnerschaft)
- Wo siehst du dich in 5, 10 oder 20 Jahren?
- Womit möchtest du dein Geld verdienen? (z.B. eigenes Business, etwas mit Menschen, etwas Kreatives)
- Was ist dein größter Traum? (z.B. einmal auf den Mount Everest, mit einem Walhai tauchen)

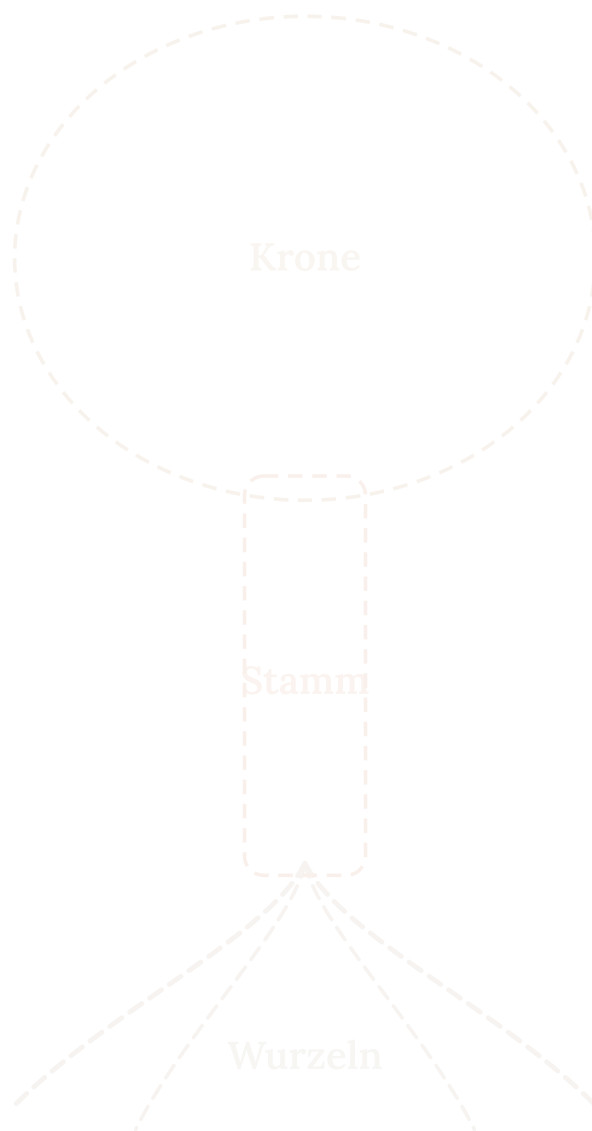
Keine Grenzen hier. Es sind deine Träume. Und die dürfen so groß oder so klein sein, wie du willst.

Deine Krone:

Platz für deine Gedanken...

Dein Baum

Zeichne deinen Lebensbaum – so wie er gerade ist



”

**Schau dir deinen Baum an.
Wo sind deine Wurzeln am stärksten?
Wo ist die Krone am dichtesten?
*Das sagt mehr über dich, als du denkst.***

Dein Baum verändert sich — wie du. In ein paar Monaten sieht er vielleicht ganz anders aus. Komm zurück und zeichne ihn neu. Du wirst sehen, was sich bewegt hat.

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

30-Tage-Challenge: *Selbstwert-Feed*

30 Tage. Jeden Tag ein Impuls. Kein Leistungsprogramm, keine Selbstoptimierung. Stattdessen: hinschauen, sortieren, verstehen.

1 Tag lesen → 2 Aufgabe machen → 3 Reflexion notieren

30 Tage · 30 Impulse · Dein Tempo

Zone 1–3 · Werte · Stärken · Ziele

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Challenge · 13 Seiten

Worum geht's?

30 Tage. Jeden Tag ein Impuls. Kein Leistungsprogramm, keine Selbstoptimierung. Stattdessen: hinschauen, sortieren, verstehen. Du lernst dich kennen, ohne dass dir jemand sagt, wer du sein sollst.

Manche Aufgaben dauern zwei Minuten. Manche beschäftigen dich den ganzen Tag. Beides ist richtig. Und wenn du mal einen Tag auslässt: Mach am nächsten einfach weiter. Die Reihenfolge hilft, aber nichts bricht zusammen, wenn du springst.

Wie du dokumentierst

Notizbuch, Sprachmemo, Notiz-App, Foto, Post-it an der Wand. Das Format ist egal. Hauptsache, du hältst fest, was dir auffällt. Am Ende der 30 Tage hast du Material, mit dem du weiterarbeiten kannst.

01 Der erste Blick

AUFGABE

Schreib drei Sachen auf, die du heute gemacht hast, ohne dass dich jemand darum gebeten hat.

WARUM

Was du freiwillig tust, sagt mehr über dich als jeder Persönlichkeitstest. Hier verstecken sich Werte und Stärken, die du vielleicht noch gar nicht als solche erkannt hast.

REFLEXION

Was davon würdest du auch tun, wenn niemand es je mitbekommt?

Deine Notizen...

02 Wofür stehst du morgens auf?

AUFGABE

Beobachte heute bewusst: In welchem Moment warst du am meisten bei der Sache? Wann hast du die Zeit vergessen?

WARUM

Flow-Momente zeigen, wo deine Energie hinwill. Nicht wo sie laut Social Media hingehört.

REFLEXION

War es die Tätigkeit selbst oder die Menschen dabei, die den Unterschied gemacht haben?

Deine Notizen...

03 Ego-Feed Check

AUFGABE

Scrolle heute bewusst durch deinen Feed. Zähle: Wie oft vergleichst du dich? Notiere drei Momente, in denen du dich schlechter gefühlt hast als vorher.

WARUM

Der Ego-Feed lebt davon, dass du dich mit gefilterten Versionen anderer Leute vergleichst. Bevor du ihn ändern kannst, hilft es zu merken, wann er läuft.

REFLEXION

Was genau hat das Gefühl ausgelöst: der Inhalt oder der Vergleich?

04

Was nervt dich?

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die dich heute genervt haben. Nicht große Dramen, eher kleine Momente.

WARUM

Was dich aufregt, zeigt dir, was dir wichtig ist. Hinter jedem Genervtsein steckt ein Wert, der gerade verletzt wird.

REFLEXION

Welcher Wert wird bei jedem der drei Punkte berührt?

Deine Notizen...

05

Der Anti-Lebenslauf

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die du ausprobiert hast und die nicht geklappt haben. Oder die du abgebrochen hast.

WARUM

Scheitern ist Information. Jedes "Das war nix" bringt dich näher an "Das bin ich".

REFLEXION

Was hast du dadurch über dich gelernt, das du sonst nicht wüsstest?

Deine Notizen...

AUFGABE

Erinnere dich an drei echte Komplimente, die du in den letzten Monaten bekommen hast. Schreib sie auf. Wortlaut, wenn du ihn noch weißt.

WARUM

Andere sehen Stärken an dir, die du selbst für selbstverständlich hältst. Genau das macht sie zu echten Stärken.

REFLEXION

Welches Kompliment hat dich überrascht?

Deine Notizen...

Vertiefen

07 Stille Post an dich selbst

AUFGABE

Schreib dir eine Nachricht an dein Zukunfts-Ich in 6 Monaten. Was soll sich bis dahin verändert haben? Was soll gleich geblieben sein?

WARUM

Du merkst, was dir wirklich wichtig ist, wenn du es aufschreibst. Der Brief zeigt dir, wo du hinwillst — bevor du es in Ziele übersetzt.

REFLEXION

War es leichter aufzuschreiben, was sich ändern soll, oder was bleiben soll?

Deine Notizen...

08 Energiebilanz

AUFGABE

Führe heute eine einfache Liste: Links die Momente, die dir Energie gegeben haben. Rechts die, die Energie gekostet haben.

WARUM

Nicht alles, was du kannst, tut dir auch gut. Und nicht alles, was anstrengend ist, ist schlecht. Die Bilanz zeigt dir, wo du investierst und was dabei rauskommt.

REFLEXION

Gibt es etwas auf der "kostet Energie"-Seite, das du freiwillig machst? Warum?

Deine Notizen...

09 Werte-Detektiv

AUFGABE

Frag heute eine Person, die dich gut kennt: "Wofür stehe ich in deinen Augen?" Hör zu, ohne zu kommentieren.

WARUM

Selbstbild und Fremdbild stimmen selten komplett überein. Die Lücke dazwischen ist kein Problem. Sie ist eine Schatzkarte.

REFLEXION

Was hat dich überrascht? Was hättest du selbst nie so formuliert?

Optional: Im Buch findest du in Zone 1 mehr zum Thema Werte.

Deine Notizen...

10

Der Soundtrack deines Tages

AUFGABE

Wähle morgens drei Songs, die beschreiben, wie du dich gerade fühlst. Abends: Passen sie noch?

WARUM

Musik ist ein ehrlicher Spiegel. Manchmal weißt du, wie es dir geht, bevor du es in Worte fassen kannst.

REFLEXION

Was sagt die Songwahl über deinen aktuellen Zustand?

Deine Notizen...

11

Stärken-Suchbild

AUFGABE

Beobachte heute jemanden, den du bewunderst. Nicht auf Social Media, sondern in echt. Was genau bewunderst du?

WARUM

Was du an anderen bewunderst, zeigt dir oft, was in dir steckt — nur in anderer Form.

REFLEXION

Hast du diese Eigenschaft auch, nur in anderer Form?

Deine Notizen...

AUFGABE

Vervollständige diesen Satz schriftlich, ohne nachzudenken: "Wenn ich keine Angst hätte, würde ich ____."

WARUM

Angst ist kein Stoppsignal. Sie zeigt dir, wo etwas ist, das dir wirklich wichtig ist.

REFLEXION

Ist es wirklich Angst oder eher die Erwartung, was andere denken würden?

Deine Notizen...

Sortieren

13 Digital Detox Light

AUFGABE

Leg dein Handy heute für 2 Stunden komplett weg. Nicht auf lautlos, sondern in einen anderen Raum.

WARUM

Ohne den ständigen Input von außen hörst du, was innen los ist. Das kann unbequem sein. Ist aber der Punkt.

REFLEXION

Was hast du in den 2 Stunden gemacht? Wie hat sich Minute 5 im Vergleich zu Minute 90 angefühlt?

Deine Notizen...

14 Halbzeit-Check

AUFGABE

Lies deine Notizen der letzten 13 Tage. Markiere drei Erkenntnisse, die dich überrascht haben.

WARUM

Einzelne Tage sind Puzzleteile. Erst wenn du sie zusammen betrachtest, entsteht ein Bild. Heute legst du die ersten Teile nebeneinander.

REFLEXION

Zeichnet sich ein Muster ab? Tauchen bestimmte Themen immer wieder auf?

Deine Notizen...

15 Nein sagen

AUFGABE

Sag heute bewusst einmal Nein zu etwas, das du normalerweise mitmachen würdest. Nicht aus Trotz, sondern weil es nicht zu dir passt.

WARUM

Jedes Ja zu etwas ist ein Nein zu etwas anderem. Wer seine Werte kennt, weiß, wann Nein die ehrlichere Antwort ist.

REFLEXION

Wie hat sich das Nein angefühlt? Und wie haben die anderen reagiert?

16

Stärken im Alltag

AUFGABE

Achte heute darauf: Wo bist du hilfreich, ohne dass du dich dafür anstrengen musst? Was fällt dir leicht, wo andere kämpfen?

WARUM

Echte Stärken erkennt man daran, dass sie sich nicht wie Arbeit anfühlen. Du denkst "Das kann doch jeder" und merkst nicht, dass genau das die Stärke ist.

REFLEXION

Würdest du diese Fähigkeit als "Stärke" bezeichnen? Wenn nein, warum nicht?

Optional: Der Stärken-Scanner auf ichdochnicht.de hilft dir, das systematischer zu sortieren.

Deine Notizen...

17

Wer bist du, wenn niemand zuschaut?

AUFGABE

Beschreib dich in 5 Wörtern. Dann frag dich: Sind das Wörter, die DU gewählt hast, oder Wörter, die andere über dich sagen würden?

WARUM

Der Unterschied zwischen Selbstbild und Fremdbild ist nicht das Problem. Das Problem beginnt, wenn du das Fremdbild für dein Selbstbild hältst.

REFLEXION

Welche der 5 Wörter würdest du streichen, wenn du nur 2 behalten dürftest?

Deine Notizen...

18

Das 5-Personen-Prinzip

AUFGABE

Schreib die 5 Menschen auf, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Neben jeden Namen: Wie fühlst du dich nach dem Kontakt? (Aufgeladen, neutral, ausgelaugt?)

WARUM

Dein Umfeld formt dich mit, ob du willst oder nicht. Das heißt nicht, dass du Leute loswerden musst. Aber es hilft zu wissen, wie sie auf dich wirken.

REFLEXION

Gibt es jemanden, den du gerne öfter sehen würdest, aber irgendwie nie dazu kommst?

Integrieren

19 Werte-Ranking

AUFGABE

Schreib 10 Dinge auf, die dir im Leben wichtig sind. Dann streiche 5 davon. Dann noch 2. Du hast 3 übrig.

WARUM

Wenn alles gleich wichtig ist, ist nichts wirklich wichtig. Die Streichübung zwingt dich zur Klarheit. Das tut kurz weh und ist dann befreiend.

REFLEXION

War es schwerer, von 10 auf 5 zu kommen, oder von 5 auf 3?

Deine Notizen...

20 Der Realitäts-Check

AUFGABE

Nimm deine 3 Top-Werte von gestern. Schau auf deine letzte Woche: Wie viel Zeit und Energie hast du tatsächlich in diese 3 Dinge investiert?

WARUM

Der Abstand zwischen "Das ist mir wichtig" und "Dafür tue ich was" zeigt dir, wo Handlungsbedarf ist. Kein Vorwurf, nur Information.

REFLEXION

Wo ist die Lücke am größten? Was müsstest du ändern, damit Wert und Verhalten näher zusammenrücken?

Deine Notizen...

21 Ziele, die sich echt anfühlen

AUFGABE

Formuliere ein Ziel für die nächsten 3 Monate. Aber nicht im LinkedIn-Stil ("In Q3 werde ich..."), sondern als Antwort auf: "In 3 Monaten möchte ich sagen können: ____."

WARUM

Ziele, die aus deinen Werten kommen, fühlen sich anders an als Ziele, die du von außen übernimmst. Der Satz-Anfang zwingt dich, das Ergebnis zu fühlen statt es nur zu planen.

REFLEXION

Klingt dein Satz nach dir oder nach jemandem, der du sein solltest?

Optional: Zone 3 im Buch beschäftigt sich ausführlich mit Zielen, die zu dir passen.

Deine Notizen...

22

Routinen unter der Lupe

AUFGABE

Schreib deine Morgenroutine auf. Alles, vom Wecker bis zum Verlassen der Wohnung. Markiere: Was machst du bewusst? Was passiert nur auf Autopilot?

WARUM

Routinen sind gespeicherte Entscheidungen. Manche davon hast du mal bewusst getroffen, andere hast du irgendwann von irgendwem übernommen.

REFLEXION

Gibt es einen Autopilot-Moment, den du morgen bewusst anders machen willst?

Deine Notizen...

23

Feedback einholen

AUFGABE

Frag heute jemanden: "Was kann ich gut, das ich selbst unterschätze?" Lass die Person in Ruhe antworten.

WARUM

Feedback ist keine Bewertung. Es ist eine Information, die du ohne andere nicht bekommst. Dein blinder Fleck ist genau der Bereich, den du alleine nicht sehen kannst.

REFLEXION

Deckt sich die Antwort mit deinen bisherigen Notizen der letzten Wochen?

Deine Notizen...

24

Entscheidungs-Tagebuch

AUFGABE

Notiere heute jede Entscheidung, die du triffst. Auch die kleinen. (Was essen? Wem antworten? Was zuerst erledigen?)

WARUM

Du triffst jeden Tag hunderte Entscheidungen. Die meisten davon unbewusst. Wenn du sie sichtbar machst, merkst du, welche Muster sich wiederholen.

REFLEXION

Wie viele deiner Entscheidungen waren wirklich deine? Und wie viele waren "So macht man das halt"?

Deine Notizen...

25

Das Gegenteil-Experiment

AUFGABE

Tu heute eine Sache bewusst anders als sonst. Anderer Weg zur Arbeit/Schule. Anderes Mittagessen. Anderen Podcast. Irgendwas, das dein Muster bricht.

WARUM

Komfortzonen sind nicht schlecht. Aber wenn du nicht weißt, wo deine Grenze ist, weißt du auch nicht, was dahinter liegt.

REFLEXION

Was war überraschend? Was war unangenehm? Und war "unangenehm" dasselbe wie "schlecht"?

Deine Notizen...

26

Die lauteste Stimme

AUFGABE

Dein Ego-Feed hat einen Lieblingssatz — den, den er immer wieder abspielt. Schreib ihn auf. Dann antworte ihm. Nicht kämpfen, nicht ignorieren, sondern antworten.

WARUM

Der Ego-Feed ist laut, aber selten originell. Meistens wiederholt er einen Satz, den du irgendwann mal von jemandem gehört hast. Wenn du ihn aufschreibst, verliert er etwas von seiner Macht.

REFLEXION

Von wem hast du diesen Satz zum ersten Mal gehört?

Deine Notizen...

27

Dankbarkeit ohne Kitsch

AUFGABE

Schreib drei Dinge auf, die heute gut gelaufen sind. Keine großen Sachen. Eher: Der Kaffee war gut. Die Bahn kam pünktlich. Jemand hat gelächelt.

WARUM

Dankbarkeit ist kein Wellness-Trend. Es ist eine Übung in selektiver Wahrnehmung. Du trainierst deinen Blick für das, was funktioniert, statt nur das zu sehen, was fehlt.

REFLEXION

Fiel es dir leicht oder schwer, drei Dinge zu finden?

Deine Notizen...

28

Dein Selbstwert-Feed

AUFGABE

Gestalte bewusst eine Stunde deines digitalen Konsums. Entfolge einem Account, der dir nicht guttut. Folge einem, der dich inspiriert, ohne dich unter Druck zu setzen.

WARUM

Dein Feed ist kein Zufall. Der Algorithmus zeigt dir, was dich festhält, nicht was dir guttut. Du kannst das ändern. Nicht alles auf einmal, aber eins nach dem anderen.

REFLEXION

Nach welchem Kriterium hast du entschieden, wem du entfolgst?

Optional: Mehr zum Thema Ego-Feed vs. Selbstwert-Feed findest du auf ichdochnicht.de

Deine Notizen...

29

Die Bestandsaufnahme

AUFGABE

Lies alle deine Notizen der letzten 28 Tage. Schreib auf einem Blatt zusammen: 3 Werte, die sich durchziehen. 3 Stärken, die immer wieder aufgetaucht sind. 1 Ziel, das sich echt anfühlt.

WARUM

Du hast 28 Tage lang Daten über dich gesammelt. Heute wertest du sie aus. Nicht perfekt, nicht endgültig, sondern als Zwischenstand.

REFLEXION

Überrascht dich das Ergebnis? Oder bestätigt es etwas, das du immer schon geahnt hast?

Deine Notizen...

30

Was bleibt

AUFGABE

Schreib einen Satz, der zusammenfasst, was du in den letzten 30 Tagen über dich gelernt hast. Einen einzigen Satz.

WARUM

30 Tage sind kein Endpunkt. Sie sind ein Anfang. Der eine Satz ist dein Anker für das, was jetzt kommt.

REFLEXION

Wenn du Tag 1 nochmal lesen würdest: Würdest du die Aufgabe heute anders beantworten?

Deine Notizen...

” Du hast 30 Tage lang hingeschaut. Du hast Werte sortiert, Stärken entdeckt, ein Ziel gefunden, das sich nach dir anfühlt. Das ist viel.

Wenn du weitermachen willst: Es gibt die **30-Tage-Challenge: Erste Schritte**. Die ist für den Moment, in dem du weißt, wohin du willst — und anfängst, dich in Bewegung zu setzen.

• • •

Was nimmst du mit?

Was nimmst du mit?

• • •

Dein Alex

ichdochnicht.de

Deine Eisenhower-Matrix

Zu viel auf dem Tisch und keine Ahnung, wo anfangen? Die Eisenhower-Matrix hilft dir, Wichtiges von Dringendem zu trennen — damit du nicht alles gleichzeitig jonglierst.



1 Aufgaben sammeln → 2 Einordnen → 3 Priorisieren

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 10 Minuten.

4 Seiten · 3 Leitfragen · 1 Matrix

Was ist die Eisenhower-Matrix?

Du sortierst deine Aufgaben in vier Felder — und weißt danach, was du **zuerst** angehst.

1 Aufgaben aufschreiben

Schreib alle Aufgaben auf, die gerade anstehen. Alles, was in deinem Kopf kreist — ob groß oder klein.

2 Einordnen

Sortiere jede Aufgabe in einen der vier Quadranten.

Sofort erledigen

wichtig + dringend

Einplanen

wichtig + nicht dringend

Delegieren / kurz halten

nicht wichtig + dringend

Streichen oder lassen

nicht wichtig + nicht dringend

3 Priorisieren

Fang mit dem Quadranten oben links an: **wichtig und dringend**. Das erledigst du zuerst.

4 Loslassen

Schau dir unten rechts an: Was davon kannst du **loslassen**? Was erledigt sich von selbst?

Leitfragen:

- Womit fange ich an?
- Was ist wichtig?
- Was ist dringend?

Deine Matrix

Trag deine Aufgaben in die passenden Felder ein

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Sofort erledigen <i>Was ist wichtig UND dringend?</i>	Einplanen <i>Was ist wichtig, aber kann noch warten?</i>
Nicht wichtig	Delegieren / kurz halten <i>Was ist dringend, aber nicht so wichtig?</i>	Streichen oder lassen <i>Was kannst du loslassen?</i>

”

**Schau dir dein Ergebnis an.
Was landet immer wieder unten rechts –
und warum machst du es trotzdem?**

Die Matrix ist kein einmaliges Tool. Nimm sie immer dann raus, wenn sich alles gleichzeitig anfühlt. Schreib auf, sortiere ein, leg los.

• • •

Deine Anwendungsfälle:

Wann nutzt du die Matrix? In welchen Situationen hilft sie dir?

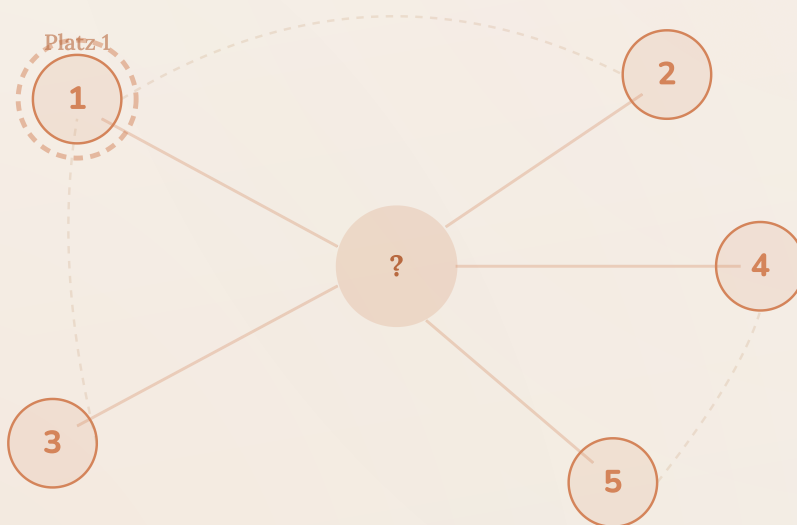
• • •

Dein Alex

ichdochnicht.de

Deine Entscheidungsmatrix

Du stehst vor einer Entscheidung und weißt nicht, welche Option die richtige ist. Dieses Tool hilft dir, es herauszufinden.



1 Optionen eintragen → 2 Vergleichen → 3 Rangliste erstellen

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 10 Minuten.

5 Seiten · 5 Schritte · 1 Ergebnis

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

So geht's

Hör auf dein **Bauchgefühl**. Intuition heißt: Du weißt mehr über dich, als du denkst — und triffst Entscheidungen schnell und treffsicher. Falls du schon über deine Werte und Stärken nachgedacht hast, wird dir das hier noch leichter fallen.

Du hast bis zu **5 Optionen**, zwischen denen du dich entscheiden willst. Dann vergleichst du jede Option mit jeder anderen — immer nur zwei auf einmal.

1

Optionen eintragen

Schreib deine Optionen in die Felder 1 bis 5. Das können Studiengänge sein, Jobs, Städte — alles, wo du dich entscheiden musst.

2

Paarweise vergleichen

Vergleich jede Option mit jeder anderen — immer zwei auf einmal. Entscheide dich intuitiv: Welche spricht dich mehr an? Umkreise die Nummer (oder klick drauf).

3

Kreise zählen

Zähl die Kreise pro Option und trag die Anzahl in die Tabelle ein.

4

Ränge vergeben

Je mehr Kreise, desto höher der Rang. Die Option mit den meisten Kreisen ist dein Platz 1.

5

Rangliste aufschreiben

Trag die Optionen in der Reihenfolge in deine persönliche Rangliste ein. Fertig.

”

*Nicht lange nachdenken.
Dein Bauch weiß meistens mehr als dein Kopf.*

So sieht das aus

Ein Beispiel mit 5 Optionen – komplett ausgefüllt

BEISPIEL

Frage: Was mache ich nach dem Abi?

- 1 Studium
- 2 Reisen
- 3 Job
- 4 Work & Travel
- 5 Influencer

VERGLEICH	WAHL		
Option 1 vs. Option 2	1	vs.	2
Option 1 vs. Option 3	1	vs.	3
Option 1 vs. Option 4	1	vs.	4
Option 1 vs. Option 5	1	vs.	5
Option 2 vs. Option 3	2	vs.	3
Option 2 vs. Option 4	2	vs.	4
Option 2 vs. Option 5	2	vs.	5
Option 3 vs. Option 4	3	vs.	4
Option 3 vs. Option 5	3	vs.	5
Option 4 vs. Option 5	4	vs.	5

	OPT. 1	OPT. 2	OPT. 3	OPT. 4	OPT. 5
Anzahl Kreise	2	3	1	4	0
Rang	3	2	4	1	5

Ergebnis

Platz 1: Work & Travel (4 Kreise) · **Platz 2:** Reisen (3) · **Platz 3:** Studium (2) · **Platz 4:** Job (1) · **Platz 5:** Influencer (0)

Jetzt du

Trag deine Optionen ein, vergleiche und zähle

Schritt 1: Deine Optionen

1

Option 1 ...

2

Option 2 ...

3

Option 3 ...

4

Option 4 ...

5

Option 5 ...

Schritt 2: Vergleiche — klick auf die Nummer, die dich mehr anspricht

VERGLEICH	DEINE WAHL		
Option 1 vs. Option 2	1	vs.	2
Option 1 vs. Option 3	1	vs.	3
Option 1 vs. Option 4	1	vs.	4
Option 1 vs. Option 5	1	vs.	5
Option 2 vs. Option 3	2	vs.	3
Option 2 vs. Option 4	2	vs.	4
Option 2 vs. Option 5	2	vs.	5
Option 3 vs. Option 4	3	vs.	4
Option 3 vs. Option 5	3	vs.	5

VERGLEICH	DEINE WAHL		
Option 4 vs. Option 5	4	vs.	5

Schritt 3 & 4: Zähle und vergib die Ränge

	OPT. 1	OPT. 2	OPT. 3	OPT. 4	OPT. 5
Anzahl Kreise	—	—	—	—	—
Rang	—	—	—	—	—

Schritt 5: Deine Rangliste

1

—

2

—

3

—

4

—

5

—

Das war's. Du hast eine klare Reihenfolge. Jetzt weißt du, was sich für dich gerade am stimmigsten anfühlt.

”

Überrascht dich das Ergebnis?
Dann schreib dir auf, *warum*.

Denkanstoß

Dein Bauchgefühl hat gerade für dich entschieden. Wenn dich das Ergebnis überrascht, ist das ein gutes Zeichen — es zeigt dir etwas, das dein Kopf allein nicht gesehen hätte. Wenn es dich bestätigt, umso besser: Du weißt jetzt, dass dein Gefühl und dein Verstand an einem Strang ziehen.

...

Was nimmst du mit?

Was hat dich überrascht? Was war dir schon klar? Was machst du als Nächstes?

...

Dein Alex

ichdochnicht.de

Wertgeleitete Entscheidungsmatrix

Du kennst deine Werte — aber was bringen die konkret?
Dieses Tool zeigt dir, wie du sie bei Entscheidungen nutzen
kannst.

	Option A	Option B
Wert 1	8	5
Wert 2	6	9
Wert 3	7	4
Wert 4	9	7
Wert 5	5	8

1 Werte eintragen → 2 Optionen vergleichen → 3 Ergebnis deuten

Schnapp dir einen Stift. Du brauchst 10 Minuten.

5 Seiten · 5 Schritte · 1 Leitfrage

Alex Hörber

Ich? Hätte ich nicht gedacht!

Worksheet · 5 Seiten

Voraussetzung

Du hast dir schon Gedanken über deine Werte gemacht. Falls nicht — hol das vorher nach. Deine Werte sind die Basis für dieses Tool.

1 Werte eintragen

Trag deine Top-5-Werte in die linke Spalte ein (untereinander).

2 Optionen benennen

Die Spalten daneben sind für deine Optionen — die Dinge, zwischen denen du dich entscheiden willst.

3 Bewerten

Geh Feld für Feld durch die Matrix. Gib jedem Feld eine Zahl von 0 bis 10. 0 = überhaupt nicht. 10 = perfekt.

4 Auf dein Gefühl hören

Ob du erst alle Werte für Option 1 durchgehst oder Wert für Wert alle Optionen vergleichst — egal. Hör auf deine Intuition. Maximal 10 Sekunden pro Feld. Nicht grübeln.

5 Ergebnis lesen

Am Ende kannst du die Punkte zusammenzählen. Aber das ist kein Muss. Oft sagt dir dein Bauchgefühl schon, welche Option besser passt. Manchmal sogar die mit weniger Punkten. Das ist völlig okay.

LEITFRAGE

„Wie gut kann ich diesen Wert bei dieser Option leben?“

So sieht das aus

Du überlegst, ob du nach dem Abi eine **Ausbildung** anfängst oder **studierst**. Deine Top-5-Werte sind: Unabhängigkeit, Kreativität, Sicherheit, Teamwork, Sinn.

Deine Werte	Ausbildung	Studium
Unabhängigkeit	8	5
Kreativität	6	8
Sicherheit	8	5
Teamwork	9	6
Sinn	7	7
Summe	38	31

Jetzt fragst du dich für jedes Feld: *Wie gut kann ich Unabhängigkeit bei der Ausbildung leben? Und bei einem Studium?* Das machst du für alle fünf Werte.

”

**Die Zahlen helfen beim Denken.
Aber die Entscheidung triffst **du**.**

In diesem Beispiel hat die Ausbildung mehr Punkte. Aber vielleicht merkst du beim Ausfüllen, dass dir Kreativität wichtiger ist als alles andere — und dann sieht die Sache anders aus. Die Matrix zeigt dir, was deine Werte sagen. Was du daraus machst, bleibt bei dir.

Jetzt bist du dran

Trag deine Werte und Optionen ein und bewerte Feld für Feld

LEITFRAGE

„Wie gut kann ich diesen Wert bei dieser Option leben?“

Deine Werte	Option 1	Option 2	Option 3
Wert 1	-	-	-
Wert 2	-	-	-
Wert 3	-	-	-
Wert 4	-	-	-
Wert 5	-	-	-
Summe	-	-	-

0 = überhaupt nicht · 10 = perfekt · Maximal 10 Sekunden pro Feld

Deine Gedanken:

Was fällt dir auf? Was überrascht dich?

”

**Schau dir das Ergebnis an.
Passt es zu dem, was du dir wünschst –
oder hat dich was überrascht?
Manchmal zeigt die Matrix etwas,
das du vorher nicht gesehen hast.**

Die Matrix gibt dir keine Antwort. Sie gibt dir Klarheit. Was du damit machst, bleibt bei dir. Und wenn sich in ein paar Wochen etwas ändert — mach sie einfach nochmal. Deine Werte bleiben, aber die Bewertungen können sich verschieben.

. . .

Was nimmst du mit?

Platz für deine Gedanken...

. . .

Dein Alex

ichdochnicht.de

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

Worum geht's?

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.

Starten & Fundament

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?

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?

Vertiefen & Anpassen

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

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?

Durchhalten & Korrigieren

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?

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?

Integrieren & Abschließen

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 lief?

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