

21 Wochen. Eine Sache. Und du fängst genau jetzt an.

Es gibt kein Datum, ab dem das hier zählt. Woche 1 ist die Woche, in der du diese Seite ausfüllst, egal welcher Monat gerade ist. Dieses Workbook nimmt dir genau eine Entscheidung ab: welche eine Sache du in den nächsten 21 Wochen änderst. Dann gibt es dir die Struktur, sie durchzuziehen. Fünf Seiten, kein System, das du erst lernen musst.

So nutzt du es

Seite 2–4 einmal ausfüllen. Zwanzig Minuten, einmalig.

Seite 5 jeden Sonntag. Fünf Minuten. Einundzwanzig Mal.

1

Wer bist du in 21 Wochen?

Nicht was du erreicht hast, sondern
Wer du bist. Ziele enden, Identitäten bleiben. Schreib den Satz im Präsens, so
als wäre er schon wahr.

„Ich bin jemand, der morgens trainiert, bevor das Handy angeht.“

IN 21 WOCHEN BIN ICH JEMAND, DER ...

WORAN WÜRD JEMAND ANDERES DAS MERKEN?

Konkret. Sichtbar. Nicht „ich fühle mich besser“.

WARUM DIESE PERSON UND NICHT EINE ANDERE?

Wenn du hier ins Stocken kommst, ist es das falsche Ziel.

2

Die eine Sache

Der Grund, warum Vorsätze sterben, ist selten fehlende Disziplin. Es sind meistens vier Vorsätze gleichzeitig. Wähl eine.

DIE EINE GEWOHNHEIT, DIE ICH IN 21 WOCHEN AUFBAUE

DIE KLEINSTE VERSION DAVON

Die, die auch an einem schlechten Tag geht. Mach sie fast peinlich klein.

WANN GENAU? UHRZEIT, ORT, AUSLÖSER

WAS BRINGT ES ZUM SCHEITERN UND WAS MACHE ICH DANN?

„Wenn ... dann ...“. Plane den schlechten Tag, bevor er kommt.

3

Die fünf Zwischenstopps

21 Wochen sind zu lang, um sie am Stück zu sehen. Setz für jeden Monat einen Punkt, an dem du merkst: es bewegt sich.

Monat 1

WOCHE 1–4

Anfangen. Nur anfangen. Noch nichts optimieren.

MEIN MEILENSTEIN

Monat 2

WOCHE 5–8

Es soll sich nicht mehr wie eine Entscheidung anfühlen.

MEIN MEILENSTEIN

Monat 3

WOCHE 9–13

Erster sichtbarer Beweis. Etwas, das man zeigen kann.

MEIN MEILENSTEIN

Monat 4

WOCHE 14–17

Der zähe Monat. Hier gewinnst oder verlierst du.

MEIN MEILENSTEIN

Monat 5

WOCHE 18–21

Durchhalten, wenn alle anderen längst wieder aufgehört haben.

MEIN MEILENSTEIN

4

Der Tracker

21 Wochen, 147 Felder. Ein Kreuz pro Tag. Verpasst du einen, machst du weiter — die einzige Regel ist: nie zwei hintereinander.

W1						
W3						
W6						
W9						
W12						
W15						
W18						
W21						

Woche 1 beginnt am:

5

Der Sonntags-Check

Fünf Minuten, einundzwanzig Mal. Mehr Review braucht es nicht.

Wie viele von sieben Tagen habe ich getroffen?

Was hat es leichter gemacht — und wie kriege ich mehr davon?

Was hat es schwer gemacht — und was ändere ich diese Woche daran?

Bin ich der Person aus Schritt 1 nähergekommen?

In Woche 22 bist du nicht bei Woche 1.

Das ist der ganze Unterschied.