

Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich erprobt.

Motivation

schlägt



Disziplin

Wie ein einziger Impuls dein Denken verändert
und Motivation von selbst entsteht

Dieses **Workbook** begleitet dein Buch

Motivation schlägt Disziplin

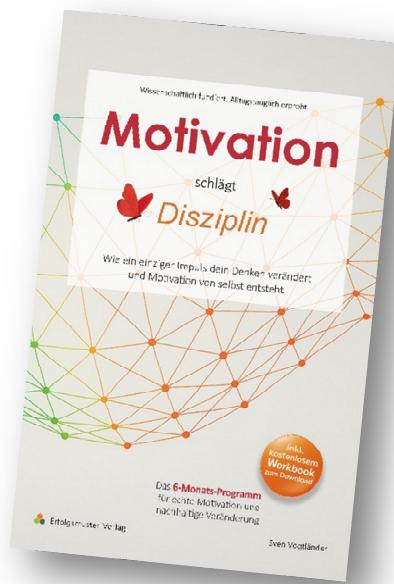
Hier findest du Raum für Notizen,
Reflexionen und Fortschritte.

Nutzungsrecht & faire Weitergabe

Dieses Workbook ist urheberrechtlich geschützt.
Alle Texte, Grafiken und Inhalte wurden mit Sorgfalt erstellt und sind Teil der Marke **Erfolgsmuster**.

Was erlaubt ist – und ausdrücklich erwünscht:

- 👉 Du darfst dieses Workbook gerne mit Freunden, Kolleginnen und Kollegen teilen, es verschenken, ausdrucken oder digital weitergeben, solange die Quelle erkennbar bleibt und die Inhalte unverändert bleiben.



Denn das Ziel ist, dass die Ideen wirken – und Motivation sich verbreitet.

Was nicht erlaubt ist:

- 🚫 Einzelne Textpassagen oder Übungen zu kopieren, abzuändern, aus dem Zusammenhang zu reißen oder in eigene Konzepte, Seminare oder Veröffentlichungen zu übernehmen – ohne meine schriftliche Zustimmung.

Worte entfalten ihre Wirkung im richtigen Zusammenhang.
Darum bitte ich, diesen zu bewahren.

Kurz gesagt:

Teilen – ja, gerne.
Verfälschen oder übernehmen – nein, danke.

© 2025 Erfolgsmuster Verlag · Sven Vogtländer
erfolgsmuster.de

Wenn du tiefer einsteigen willst – lies das Buch dazu

Dieses Workbook ist der praktische Begleiter.

Das Buch „**Motivation schlägt Disziplin**“ ist die Quelle dahinter – mit den Hintergründen, Erkenntnissen und wissenschaftlich fundierten Impulsen, die erklären, *warum* Veränderung wirklich funktioniert.

Du erfährst,

- **warum Motivation nicht das Gegenteil von Disziplin ist – sondern ihre Voraussetzung,**
- **wie kleine Entscheidungen dein Denken verändern,**
- **und wie du mit einem einfachen System aus Auslösern, Routinen und Belohnungen dauerhaft in Bewegung bleibst.**

Motivation schlägt **Disziplin**

Wie ein einziger Impuls dein Denken verändert und Motivation von selbst entsteht von **Sven Vogtländer**

Wissenschaftlich fundiert. Alltagstauglich erprobt.

Für alle, die ihr Verhalten verstehen – und verändern wollen.



Jetzt auf Amazon ansehen:



<https://www.amazon.de/dp/3912384010>



Dieses Buch zeigt dir, warum reine Willenskraft langfristig versagt – und wie du stattdessen das innere Feuer wieder entfachst, das dich ganz natürlich ins Handeln bringt.

Motivation schlägt Disziplin ist kein weiteres Durchhalte-Buch. Es ist eine Einladung, die eigenen inneren Mechanismen zu verstehen und zu nutzen:

- **Warum du Dinge beginnst – und warum du sie wieder lässt.**
- **Wie dein Gehirn Motivation speichert – und wie du sie jederzeit aktivieren kannst.**
- **Warum Disziplin leicht wird, wenn sie aus Sinn entsteht.**

Mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, NLP-Techniken und alltagstauglichen Strategien führt dich Sven Vogtländer auf einen Weg, auf dem Veränderung wieder Freude macht – nicht Kraft kostet.

Dieses Buch ist dein Schlüssel, Routinen zu entwickeln, die sich nicht nach Mühe anfühlen – sondern nach Leben.



Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG	6
1.1	WAS DICH ERWARTET	6
1.2	Kapitel 1.10, Seite 36 - Reflexion: Dein Weg in fünf klaren Schritten	7
1.3	Kapitel 1.10, Seite 36 - Drei kleine Aufgaben – vom Denken ins Tun	10
1.4	Kapitel 1.10, Seite 37 - Zusatzimpuls	11
1.5	Kapitel 1.11, Seite 39 - Dein Warum: Die Kraft hinter der Gewohnheit	12
2	VORGESCHICHTE	14
2.1	Kapitel 2.1, Seite 43 - Was will ich wirklich ändern	14
2.2	Kapitel 2.2, Seite 46 - Was hat in der Vergangenheit nicht funktioniert	15
2.3	Kapitel 2.3, Seite 49 – Kleine Siege erreichen	16
2.4	Kapitel 2.4, Seite 51 – Alltag gegen Veränderung	18
2.5	Kapitel 2.5, Seite 54 – Ausnahmen, Zweifel und neue Antworten	20
2.6	Kapitel 2.6, Seite 57 – Das neue Selbstbild	22
3	KAPITEL 1 – DAS ZIEL	24
3.1	Kapitel 3.1, Seite 65 – Ziele finden: Was will ich wirklich ändern?	24
3.2	Kapitel 3.2, Seite 74 – Warum jetzt?	26
3.3	Kapitel 3.3, Seite 77 – Hindernisse voraussehen	29
3.4	Kapitel 3.4, Seite 80 – Dein Selbstverpflichtungs-Vertrag	31
4	KAPITEL 2 – MOTIVATION STATT DISZIPLIN	35
4.1	Kapitel 4.2, Seite 93 – Automatische Motivation	35
4.2	Kapitel 4.3, Seite 96 – Strategien bewusst machen	37
5	KAPITEL 3 – WOCHE 1: START & ERSTE HÜRDEN	40
5.1	Kapitel 5.1, Seite 93 – Die ersten 72 Stunden	40
5.2	Kapitel 5.2, Seite 114 – Kleine Siege feiern: Motivation sichern	42
5.3	Kapitel 5.9, Seite 121 – Mein erster Wetterumschwung & mein Plan B	44
6	KAPITEL 4 – WOCHE 2–4: DURCHHALTEN	46
6.1	Kapitel 6.1, Seite 131 – Magische 21 Tage – Schwelle für neue Routinen	46
6.2	Kapitel 6.3, Seite 143 – Motivationstricks	47
6.3	Kapitel 6.4, Seite 144 – Mein Motivationsanker	48
7	KAPITEL 5 – MONAT 2: STABILISIEREN	50
7.1	Kapitel 7.5, Seite 162 – Übung: Mein Fortschritts-Logbuch	50
8	ABSCHLUSS	53

1 EINLEITUNG

Willkommen zu deinem persönlichen Workbook zu
„Motivation schlägt Disziplin“

Dieses Workbook ist dein Raum für Gedanken, Erkenntnisse und Fortschritte.
Es begleitet dich dabei, das, was du im Buch gelesen hast, in dein Leben zu übersetzen –
Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Während das Buch erklärt, **wie Motivation entsteht**, hilft dir dieses Workbook, sie **konkret umzusetzen**.

Hier darfst du schreiben, ausprobieren, streichen, ergänzen, neu beginnen.
Denn Veränderung ist kein einmaliger Entschluss – sie ist ein Prozess.

1.1 Was dich erwartet

- **praktische Übungen, die dich ins Handeln bringen,**
- **Reflexionsfragen, die dich ehrlich mit dir selbst in Kontakt bringen,**
- **kleine Aufgaben, die deine Fortschritte sichtbar machen,**
- **und Raum, um deine Gedanken festzuhalten – so, dass sie bleiben.**

Einige Übungen begleiten dich nur wenige Minuten, andere über Wochen oder Monate.
Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur deinen persönlichen Weg.

Wie du arbeiten kannst

- Lies das passende Kapitel im Buch – und nutze hier die dazugehörige Seite.
- Oder arbeite einfach nach Gefühl: wo du gerade stehst, was dich anspricht, womit du beginnen willst.
- Schreib lieber zu viel als zu wenig. Der Stift hilft, Klarheit zu schaffen.

Mein Wunsch für dich

Dass du beginnst.

Nicht perfekt, nicht diszipliniert – sondern echt, neugierig und mit Freude.

Denn Motivation entsteht dann, wenn du sie **fühlst**, nicht wenn du dich dazu zwingst.

Viel Erfolg – und noch mehr Freude beim Umsetzen.

Sven Vogtländer

1.2 Kapitel 1.10, Seite 36 - Reflexion: Dein Weg in fünf klaren Schritten

Jetzt beginnt dein persönlicher Teil.

Die Geschichten im Buch zeigen Möglichkeiten – doch hier geht es um **dich**: deine Gewohnheiten, deine Gedanken, deine kleinen Stellschrauben im Alltag.

Diese Übung hilft dir, herauszufinden, wo du wirklich starten willst – und wie du es so einfach machst, dass es fast unmöglich ist, es *nicht* zu tun.

Nimm dir ein paar Minuten, sei ehrlich zu dir selbst und notiere, was dir in den Sinn kommt.

Kleine Antworten sind völlig genug.

Wichtig ist nur, dass du **anfängst**.

Reflexion – dein Weg in 5 klaren Schritten

Jetzt bist du dran. Die Geschichten zeigen Möglichkeiten – **dein** Weg beginnt mit kleinen, ehrlichen Antworten. Nimm dir zwei, drei Minuten:

- 1) Was nervt dich am meisten?
Wähle **einen** Bereich, der jetzt zählt.

- 2) Welcher Alltagssituation passt dazu?
Etwas, das sowieso geschieht: Kaffee kochen, Zähneputzen, Jacke aufhängen, Heimkommen.
Beispiel: Sarah koppelte ihre sauber machen an den Wasserkocher.

- 3) Was ist deine Mini-Version (\leq 2 Minuten)?
So klein, dass sie heute sicher funktioniert.
Beispiele: Schuhe anziehen und fünf Minuten gehen; Apfelschorle im gleichen Glas statt Bier.

-
-
-
-
- 4) Welche Hürde senkst du – oder erhöhst du?
Mach den richtigen Weg leichter (Schuhe sichtbar, Playlist startklar) **und den falschen schwerer** (Süßes außer Sicht, Bier nicht im Kühlschrank).
-
-
-
-

- 5) Dein Plan B für Regen, Stress oder Chaos?
Die Mini-Version der Mini-Version.
Beispiele: „Ein Teller, eine Fläche.“ / „Treppenhaus statt Park.“
-
-
-
-

1.3 Kapitel 1.10, Seite 36 - Drei kleine Aufgaben – vom Denken ins Tun

Wie du im Buch gelesen hast, entsteht Veränderung nicht durch Willenskraft, sondern durch kleine, kluge Verbindungen im Alltag – sogenannte **Alltagsanker**.

Ein Alltagsanker ist etwas, das du **ohnehin jeden Tag tust**:

Zähneputzen, Kaffee kochen, die Jacke aufhängen, den Laptop starten.

Wenn du an diese Routine eine **Mini-Aktion** koppelst, entsteht daraus automatisch eine neue Gewohnheit.

Das ist der einfachste Weg, um ins Handeln zu kommen – ganz ohne Disziplin, sondern durch geschickte Verknüpfung von Verhalten.

Das Gehirn liebt solche Muster: Es spart Energie und gibt dir das Gefühl von Kontrolle.

Wähle **eine** Aufgabe und mach sie **heute**.

- 1) Aufgabe 1: Anker setzen (wie Sarah)
Formel: „Wenn [Alltagsanker], dann [2-Minuten-Aktion].“
Leg die Erinnerung direkt daneben (Schwamm beim Wasserkocher, Buch aufs Kopfkissen).

- 2) Aufgabe 2: Hürde hacken (wie Michael & Tim)
Richte die Umgebung so aus, dass sie dich trägt: Schuhe neben das Bett, gesunde Snacks nach vorn; **Störquellen weg:** Bier unsichtbar, News-App runter, Handy in den Nebenraum.

3) Aufgabe 3: Mini-Beweis schaffen

Dokumentiere kurz: Kalender-Häkchen, Handyfoto (z. B. freie Arbeitsfläche), Strichliste oder ein App-Wert. Ein sichtbares „Ich hab's gemacht“ schiebt dich morgen wieder an.

1.4 Kapitel 1.10, Seite 37 - Zusatzimpuls

Wenn du möchtest, kannst du die drei Aufgaben zu deiner eigenen kleinen Routine verbinden. So entsteht aus einer spontanen Idee ein klares Handlungsmuster:

1. Wenn-Dann-Satz

Formuliere deinen Anker konkret:

„Wenn ich _____, dann _____.“

„Wenn ich _____, dann _____.“

„Wenn ich _____, dann _____.“

2. Plan-B-Satz

Überlege, was du tust, wenn der Tag anders läuft als geplant:

„Falls _____, dann _____.“

„Falls _____, dann _____.“

„Falls _____, dann _____.“

3. Beweis heute

Mach deinen Fortschritt sichtbar – mit einem Häkchen, einem kurzen Notizwort oder einem Handyfoto.

1.5 Kapitel 1.11, Seite 39 - Dein Warum: Die Kraft hinter der Gewohnheit

Wie du im Buch gelesen hast, entsteht Motivation nicht durch Zwang, sondern durch Bedeutung.

Menschen bleiben dann an einer Gewohnheit dran, wenn sie verstehen, **warum** sie etwas tun. Dieses *Warum* ist der Motor, der dich in Bewegung hält – auch dann, wenn der Alltag ruft, wenn du müde bist oder Zweifel kommen.

Vielleicht kennst du das Gefühl, wenn du etwas „musst“ – es kostet Kraft.

Wenn du aber weißt, **wofür** du es tust, entsteht Energie.

Dann wird aus Disziplin ein natürlicher Impuls.

Dein Warum ist kein Satz für andere, sondern für dich.

Es ist der Moment, in dem Kopf und Herz dieselbe Richtung zeigen.

Deine Aufgabe

Formuliere einen persönlichen **Warum-Satz** zu einer Gewohnheit, die dir wichtig ist. Denk dabei nicht an Leistung oder Ziele, sondern an das, was dich innerlich bewegt.

Beispiele:

- „Ich gehe jeden Abend spazieren, **weil mir wichtig ist**, zur Ruhe zu kommen und klar zu denken.“
- „Ich trinke morgens Wasser, **weil mir wichtig ist**, meinen Körper gut zu behandeln.“
- „Ich sage öfter Nein, **weil mir wichtig ist**, Raum für die Dinge zu haben, die mich erfüllen.“

Jetzt bist du dran:

Mein Warum-Sätze:

„Ich _____,

weil mir wichtig ist, _____.“

„Ich _____,

weil mir wichtig ist, _____.“

„Ich _____,

weil mir wichtig ist, _____.“



Tipp aus dem Coaching:

Wenn du deinen Warum-Satz laut aussprichst und dabei ein leichtes Gefühl von *Stimmigkeit* spürst, dann hast du ihn gefunden.

Wenn du noch zögerst – formuliere weiter, bis er sich **wahr** anfühlt.

2 Vorgeschichte

2.1 Kapitel 2.1, Seite 43 - Was will ich wirklich ändern

Echte Veränderung beginnt selten mit einem großen Ziel – sondern mit einem Gefühl von **Unzufriedenheit**.

Dieses Gefühl ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein innerer Hinweis: Etwas in dir weiß, dass mehr möglich ist. Unzufriedenheit zeigt dir, wo du dich selbst übergehst, wo du Energie verlierst oder wo dein Leben nicht mehr zu dem passt, was dir wirklich wichtig ist.

Wenn du aufhörst, sie zu bekämpfen, kann sie zu deiner stärksten Antriebskraft werden – nicht als Druck, sondern als ehrliches Feedback deines Inneren.

Bevor du also neue Ziele formulierst, halte einen Moment inne und frag dich:

Was stört mich wirklich? Und warum?



Workbook-Impuls

Schreib heute auf:

Was will ich wirklich ändern – und warum ist mir das wichtig?

Lass die Antwort nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Bauch kommen. Schreibe so ehrlich wie möglich, ohne sie zu bewerten. Denn Klarheit entsteht nicht durch Nachdenken, sondern durch Hinschauen. Schreibe das, was du nicht mehr willst **UND** schreibe auf was du stattdessen willst.

2.2 Kapitel 2.2, Seite 46 - Was hat in der Vergangenheit nicht funktioniert

Das Problem liegt nicht darin, dass du zu wenig Disziplin hast – sondern darin, dass Disziplin auf Dauer **gegen dein Gefühl** arbeitet.

Vielleicht hast du schon versucht, dich zu zwingen, durchzuhalten, dich „endlich zusammenzureißen“. Doch Disziplin ohne Sinn wird irgendwann müde. Sie kostet Energie, statt sie zu geben. Wenn der innere Grund fehlt, verliert selbst das beste Vorhaben seine Kraft.

Diese Erkenntnis ist kein Rückschritt, sondern ein Wendepunkt: Du beginnst zu verstehen, **warum alte Strategien dich erschöpft haben**, und öffnest dich für Wege, die leichter, natürlicher und nachhaltiger funktionieren.



Workbook-Impuls

Schreib auf:

Was hat in der Vergangenheit nicht funktioniert – und warum?

Denk an Situationen, in denen du dich selbst überfordert hast – oder in denen du dachtest, du müsstest nur „mehr Disziplin“ zeigen. Was hat dich damals gebremst oder entmutigt? Und was würdest du heute anders machen, wenn du dein Warum kennst?

2.3 Kapitel 2.3, Seite 49 – Kleine Siege erreichen

Wie du im Buch gelesen hast, entsteht Veränderung nicht durch große Vorsätze, sondern durch **kleine Siege**, die dein Gehirn mit Erfolg verknüpft.

Jedes Mal, wenn du eine Mini-Aktion erfolgreich abschließt, sendet dein Gehirn ein positives Signal – **Dopamin**.

Dieses Gefühl von „Ich hab's geschafft“ ist stärker als jede Disziplin, weil es Motivation von innen erzeugt.

Es geht nicht darum perfekt zu sein, sondern Bewegung zu erzeugen – und zwar so klein, dass sie **immer gelingt**. So trainierst du ein neues Muster: Erfolg wird selbstverständlich.



Workbook-Impuls

Schreib heute:

Wenn _____, dann _____ (x Min). Plan B: _____ (y Min).

Formuliere deine Handlung so einfach, dass du sie *jetzt* beginnen kannst. Ein „Wenn–Dann“-Satz verbindet eine alltägliche Situation mit einer konkreten Mini-Aktion. Der Plan B sorgt dafür, dass du selbst an schwierigen Tagen dranbleibst.

Beispiele:

- Wenn ich den Wasserkocher einschalte, **dann** mache ich 10 Kniebeugen (2 Min).
Plan B: 1 Minute Schulterkreisen.
- Wenn ich Feierabend mache, **dann** schreibe ich 3 Dinge auf, die heute gut liefen (3 Min).
Plan B: Ich denke sie im Kopf durch.

 **Meine „Wenn–Dann“-Routine Nr. 1:**

 **Mein Plan B Nr. 1:**

 **Meine „Wenn–Dann“-Routine Nr. 2:**

 **Mein Plan B Nr. 2:**

 **Tipp:**

Kleine Siege verändern deine Identität schneller als große Pläne.
Jedes erfüllte „Wenn–Dann“ ist ein Beweis: *Ich kann das.*

2.4 Kapitel 2.4, Seite 51 – Alltag gegen Veränderung

Wie du schon bemerkt hast, ist Veränderung kein gerader Weg. Sobald du beginnst, alte Muster zu verändern, reagiert dein Alltag: Es gibt Ablenkungen, Stress, Müdigkeit oder Menschen, die dich unbewusst zurück in alte Bahnen ziehen.

Diese Momente sind kein Zeichen des Scheiterns – sie sind der natürliche Widerstand eines Systems, das sich gerade neu ordnet. Dein Gehirn liebt Gewohnheit, selbst wenn sie dir nicht guttut. Darum ist es entscheidend, dass du dich **vorher** auf typische Stolperstellen vorbereitest.

Wenn du weißt, wann es dir schwerfällt – und einen Plan B hast, der auch dann funktioniert – bleibst du handlungsfähig, statt frustriert aufzugeben.



Workbook-Impuls

Schreib auf:

Wann fällt es mir schwer – und was ist mein Plan B für genau diese Situationen?

Denk an deine bisherigen Erfahrungen:

Wann verlierst du am ehesten die Motivation?

Was bringt dich aus der Routine – Müdigkeit, Stress, Zeitmangel, andere Menschen?

Und was kannst du **konkret** tun, wenn das wieder passiert?

Beispiel:

- **Schwierigkeit:** Ich bin abends zu müde, um spazieren zu gehen.
Plan B: Ich gehe in der Mittagspause zehn Minuten um den Block.



Meine typischen Situationen Nr. 1:



Mein Plan B dafür Nr. 1:

 **Meine typischen Situationen Nr. 2:**

 **Mein Plan B dafür Nr. 2:**

 **Meine typischen Situationen Nr. 3:**

 **Mein Plan B dafür Nr. 3:**

 **Tipp:**

Je klarer du deine Hindernisse benennst, desto schwächer werden sie. Ein realistischer Plan B ist kein Rückzug – er ist der Beweis, dass du Veränderung wirklich ernst nimmst.

2.5 Kapitel 2.5, Seite 54 – Ausnahmen, Zweifel und neue Antworten

Es gibt keine perfekte Veränderung. Es wird Tage geben, an denen du zweifelst, müde bist oder einfach keine Lust hast. Das ist normal.

Viele Menschen scheitern nicht, weil sie aufhören – sondern weil sie **eine Ausnahme als Versagen** deuten. Dabei ist eine bewusste Ausnahme ein Zeichen von Selbstverantwortung, nicht von Schwäche.

Wenn du eine Pause machst oder etwas anders entscheidest, tust du das nicht aus Disziplinlosigkeit, sondern weil du lernst, **bewusst zu steuern**, statt dich von Mustern steuern zu lassen.

Wichtig ist, dass du den Faden danach wieder aufnimmst – das ist nicht perfekt, aber dafür ehrlich zu dir. Denn Veränderung bleibt lebendig, wenn du sie flexibel denkst.

Workbook-Impuls

Schreib auf:

Was ist für mich eine bewusste Ausnahme – und wie mache ich danach weiter?

Denk an Situationen, in denen du dir eine Pause erlaubst:

Ein Stück Kuchen trotz Ernährungsplan, ein freier Tag trotz Training, ein Nein zu einer Routine, weil du spürst: Heute brauche ich etwas anderes.

Formuliere, was für dich eine **bewusste Ausnahme** ist – und wie du am nächsten Tag **wieder anknüpfst**, statt dich zu verurteilen.

Beispiel:

Ausnahme: Ich trinke am Wochenende ein Glas Wein mit Freunden.

Weitergehen: Am nächsten Tag starte ich wieder mit Wasser und Spaziergang.

 **Meine bewusste Ausnahme Nr. 1:**

 **So mache ich danach weiter Nr. 1:**

 **Meine bewusste Ausnahme Nr. 2:**

 **So mache ich danach weiter Nr. 2:**

 **Tipp:**

Eine Ausnahme mit Bewusstsein ist Teil des Fortschritts. Sie zeigt, dass du die Regeln verstanden hast – und sie souverän anwenden kannst, statt dich von ihnen beherrschen zu lassen.

2.6 Kapitel 2.6, Seite 57 – Das neue Selbstbild

Dein Verhalten verändert sich nicht nur durch jede kleine Handlung – sondern auch dein Selbstbild.

Wenn du beginnst, regelmäßig die Dinge zu tun, die dir guttun, lernt dein Gehirn: „*Ich bin jemand, der das kann.*“ Dieses neue Selbstbild ist stärker als jede Disziplin, weil es dich von innen trägt.

Die meisten Menschen versuchen, ihr Verhalten zu ändern, ohne ihr inneres Bild von sich selbst zu verändern. Doch wahre Veränderung entsteht erst, wenn du dein Handeln und dein Sein miteinander verbindest.

Es geht also nicht nur darum, **Was** du tust – sondern darum, **Wer** du dabei wirst.



Workbook-Impuls

Schreib auf:

Wer bin ich, wenn ich meine Gewohnheiten lebe?

Was macht mich aus?

Stell dir vor, du würdest dein Ziel schon selbstverständlich leben – nicht als Ausnahme, sondern als Teil deiner Identität.

Wie würdest du dich verhalten?

Wie würdest du denken, sprechen, mit dir selbst umgehen?

Wie würdest du dich sehen?

Beispiel:

- „Ich bin jemand, der Verantwortung für sich übernimmt.“
- „Ich bin ruhig, klar und handlungsfähig.“
- „Ich bin jemand, der sich selbst ernst nimmt – mit Mitgefühl und Konsequenz.“

 **Mein neues Selbstbild:**

 **Tipp:**

Lese deine Sätze regelmäßig laut.
Sprich sie so, als wärst du schon dort.
Denn Identität entsteht durch Wiederholung –
nicht durch Wollen, sondern durch Erleben.

3 Kapitel 1 – Das Ziel

3.1 Kapitel 3.1, Seite 65 – Ziele finden: Was will ich wirklich ändern?

Dein Verhalten verändert sich nicht nur durch jede kleine Handlung – sondern auch dein Selbstbild.

Jede Veränderung beginnt mit einem Samen. Manchmal ist er schon lange da – eine Idee, ein Wunsch, ein Gedanke, der immer wieder auftaucht. Doch erst, wenn du ihn bewusst pflanzt, kann daraus etwas wachsen.

Es geht hier nicht um große Pläne oder perfekte Ziele. Es geht um etwas, das sich **richtig** anfühlt. Etwas, das dir entspricht – nicht dem, was andere erwarten.

Heute darfst du entscheiden, **welcher Samen** in deinem Leben wachsen soll. Und du darfst anfangen, ihm Raum zu geben – Schritt für Schritt, ganz praktisch.



Kleine Aufgaben – Pflanze heute

Wähle eine dieser Aufgaben und **mach sie jetzt**.

Aufgabe 1: Den richtigen Samen finden

Nimm deine Zielliste von **Kapitel 2.1**. Streich alles, was sich anfühlt wie ein fremder Same in deinem Garten. Wähle ein Ziel, bei dem du spürst: **Das könnte hier wachsen**. Schreibe es auf einen Zettel und leg ihn dorthin, wo du ihn siehst.

Aufgabe 2: Den Boden vorbereiten

Dein Samen braucht guten Boden. **Anna** brauchte gemeinsame Zeit mit den Kindern. **Michael** die Routine. **Tim** Apfelschorle und einen Zettel. Was brauchst du? Mach heute eine kleine Vorbereitung – leg etwas zurecht, verändere etwas in deiner Umgebung, schaff Platz für deinen Samen.

Aufgabe 3: Den ersten Wassertropfen geben

Der Samen ist gesetzt, der Boden bereit. Jetzt: gieße. Was ist heute die kleinste Handlung, die diesem Ziel Nahrung gibt? Fünf Minuten, ein Anruf, ein Schritt.

Irgendetwas, das zeigt: **Dieser Samen darf hier wachsen.**



Tipp:

Der beste Moment, einen Samen zu pflanzen, war gestern.
Der zweitbeste ist jetzt.

3.2 Kapitel 3.2, Seite 74 – Warum jetzt?

Es gibt diesen Moment, in dem alles plötzlich still wird. Du spürst: *Jetzt oder nie*. Nicht, weil jemand Druck macht, sondern weil du merkst, dass Warten dich mehr kostet als Beginnen.

Veränderung braucht keinen perfekten Zeitpunkt –
aber sie braucht einen ehrlichen Entschluss.

Einen Moment, in dem du sagst:

„Ich bin bereit, Verantwortung zu übernehmen – für das, was ich will.“

Diese Übung schenkt dir genau diesen Moment der Klarheit. Sie hilft dir, den Unterschied zu spüren zwischen „Ich sollte irgendwann anfangen“ und „Ich fange heute an.“

Deine 5-Minuten-Übung – Der Moment der Klarheit

Nimm dir ein paar Minuten und beantworte diese Fragen –
für dich selbst, ehrlich, ohne Filter:

1 Was gewinne ich, wenn ich heute einsteige?

Was gewinne ich mit dem ersten Schritt – *heute*?

2 Welchen Schmerz will ich nicht mehr ertragen?

Der Schmerz, der da ist, wenn du nichts tust. Den du wegdrückst – und der trotzdem bleibt.
Welcher ist es?

3 Wie fühlt es sich an, mein Ziel schon erreicht zu haben?

Echt? Lebendig? Als würdest du nach Hause kommen?

Oder hohl – wie ein Poster an der Wand?

4 Was verliere ich, wenn ich weiter warte?

Was gleitet dir durch die Finger – jeden Tag, jede Woche, jedes Jahr?

5 Schreibe diese Sätze auf:

„Heute Abend habe ich mein Ziel erreicht. Ich ...“

Fülle die Sätze **mit allen Sinnen**:

- Was **sehe** ich? (Mein Körper, mein Gesicht, die Menschen um mich)
- Was **hörе** ich? (Stimmen, Geräusche, Stille)
- Was **fühle** ich? (In meinem Körper, meiner Brust, meinem Kopf)
- Was **rieche und schmecke** ich? (Luft, Kaffee, Freiheit)

Lies es laut vor.

Wie fühlt es sich an? Kribbelt es? Zieht es dich – oder bleibt es leer?

Entscheide dann:

-  *Ist das mein Zug?* Dann steig ein – **jetzt**.
 -  *Ist es nicht mein Zug?* Dann lass los – und finde den richtigen. Formuliere so lange um, bis du spürst: *Das bin ich.*



Tipp:

Wahre Motivation beginnt dort,
wo du spürst, dass Aufschieben teurer ist als Handeln.

3.3 Kapitel 3.3, Seite 77 – Hindernisse voraussehen

Es gibt diesen Moment, in dem alles plötzlich still wird. Du spürst: *Jetzt oder nie*. Nicht, weil

Veränderung scheitert selten am Ziel –
sie scheitert an den Momenten dazwischen.

Nicht, weil du zu wenig willst,
sondern weil das Leben passiert: Müdigkeit, Termine, Stress, Ablenkung.

Die Lösung liegt nicht darin, härter zu kämpfen.

Sondern darin, es dir **leichter zu machen**, in der richtigen Situation das Richtige zu tun.

Wenn du Hindernisse vorher erkennst, verlierst du nicht den Mut,
sondern gewinnst Klarheit und Handlungsfreiheit.

Du baust die Brücke, **bevor der Fluss kommt**.



Tipp:

Du nimmst dir die Ausreden, **bevor sie entstehen**.

Das ist keine Kontrolle, sondern Weitsicht – und einer der kraftvollsten Schritte auf deinem Weg zu echter Leichtigkeit.



Deine Aufgabe: Die Brücke bauen, **bevor der Fluss kommt**

1 Hindernisse vorhersehen

Frage dich: Was könnte dich realistisch stoppen – nicht im Idealfall, sondern im echten Alltag?

Müdigkeit? Schlechte Laune? Stress? Regen? Andere Menschen, die deine Zeit beanspruchen? Ein leerer Kühlschrank oder zu wenig Schlaf?

Schreib alles auf – ehrlich, ohne Beschönigung.

2 Kleine Vorbereitungen treffen

Bau für jedes Hindernis eine Brücke.

Eine einfache Lösung, die dich im richtigen Moment trägt.

Hindernis	Brücke
Es regnet	Du legst einen Schirm bereit und lädst deine Lieblingsplaylist herunter.
Du bist müde	Du machst dir einen Deal: „Fünfzehn Minuten. Wenn ich danach abbrechen will, ist es okay.“
Sportsachen nicht fertig	Du legst deine Sportsachen täglich bereit.
Kein gesundes Essen vorbereitet	Du planst einen festen Einkaufstag oder bereitest Mahlzeiten portionsweise vor.
Zeit zu knapp	Du blockierst sie. Für dich. Mit einem Termin, der heißt: „Meine Zeit.“

 Meine Hindernisse & Brücken:

Hindernis	Brücke

3.4 Kapitel 3.4, Seite 80 – Dein Selbstverpflichtungs-Vertrag

Es gibt einen Moment, in dem aus einem Wunsch ein Versprechen wird.

Nicht nach außen – sondern nach innen.

Dieser Moment ist jetzt.

Einige der Felder im Vertrag werden erst in den nächsten Kapiteln des Buches erarbeitet. Lasse diese Felder im Moment noch frei.

Du hast über deine Ziele nachgedacht, Hindernisse erkannt und die ersten Schritte formuliert. Jetzt geht es darum, dich selbst **offiziell auf deinen Weg einzuladen**.

Ein Vertrag mit dir selbst ist kein Zwang.

Er ist eine bewusste Entscheidung:

„Ich nehme mich und meine Entwicklung ernst.“

Wenn du ihn unterschreibst, machst du sichtbar, dass du Verantwortung übernimmst – nicht für Perfektion, sondern für Bewegung.



Deine Aufgabe: Mein Selbstverpflichtungs-Vertrag

Nimm dir Zeit und Ruhe für diese Seiten.

Es ist kein Formular, dass du schnell ausfüllst – sondern ein persönliches Versprechen, das du mit Herz und Bewusstsein triffst.



Tipp:

Hänge deinen Vertrag sichtbar auf – am Spiegel, am Kühlschrank, an deiner Pinnwand.

Er erinnert dich jeden Tag daran:

„Ich habe unterschrieben. Ich bin unterwegs.“

Mein Selbstverpflichtungs-Vertrag

1. Mein Ziel

Schreibe dein Ziel in einem klaren, einfachen Satz.

Nicht kompliziert, nicht perfekt – aber ehrlich.

 **Mein Ziel:**

2. Mein Warum

Erinnere dich an das, was dich antreibt.

Warum ist dir dieses Ziel wichtig?

 **Mein Warum:**

3. Meine Stolpersteine & meine Antworten

Trage hier deine wichtigsten Hindernisse und Lösungen ein –
so bist du vorbereitet, wenn der Moment kommt.

Hindernis

Meine Antwort / Brücke

4. Mein erster Schritt in den nächsten 72 Stunden

Die ersten 72 Stunden entscheiden über deinen Start. Formuliere konkret, **was du als Nächstes tust.**

 **Mein erster Schritt:**

5. So feiere ich kleine Siege

Kleine Erfolge machen Fortschritt sichtbar – sie halten dich motiviert. Überlege, wie du deine Schritte feierst.

 **So feiere ich:**

6. Mein Motivationsanker

Wähle ein Symbol, einen Gegenstand oder ein Bild, das dich jeden Tag daran erinnert, warum du begonnen hast.

 **Mein Anker:**

7. Wer mich unterstützt

Du musst das nicht allein tun.

Trage die Menschen ein, die dich ermutigen, inspirieren oder liebevoll erinnern dürfen.

 **Meine Unterstützer:**

8. Datum, Ort, Unterschrift

Mach es offiziell.

Schreibe Datum und Ort auf – und unterschreibe.

Dieser Moment ist dein inneres Commitment.

 **Datum:** _____

 **Ort:** _____

 **Unterschrift:** _____

4 Kapitel 2 – Motivation statt Disziplin

4.1 Kapitel 4.2, Seite 93 – Automatische Motivation

Motivation entsteht nicht, weil du dich immer wieder antreibst.

Sie entsteht, wenn du dich so organisierst, dass das Richtige **einfach selbstverständlich** wird.

Routinen sind die stillen Helfer deines Erfolgs. Sie laufen im Hintergrund, ohne dass du ständig Energie aufbringen musst. Du denkst nicht darüber nach, ob du dir morgens die Zähne putzt – du tust es einfach.

Genau diese Selbstverständlichkeit ist das Ziel: Wenn dein neues Verhalten keinen Willenskampf mehr braucht, sondern einfach zu dir gehört, dann hast du echte, automatische Motivation geschaffen.



Deine kleine Übung – Routinen erkennen und übertragen

Nimm dir jetzt fünf Minuten.

Hole dir Stift und Papier – oder nutze die freien Zeilen hier im Workbook.

1

Liste drei Routinen aus deinem Alltag auf, die du automatisch machst.

Beispiele: Zähneputzen, Küche aufräumen, Müll rausbringen, zur Arbeit fahren, Kaffee kochen.

2 Überlege: Wie sind sie entstanden?

War es am Anfang schwer? Oder sind sie einfach durch Wiederholung selbstverständlich geworden?

3 Übertrage das Prinzip auf dein neues Ziel.

Welche deiner neuen Gewohnheiten soll sich genauso anfühlen – so automatisch wie Zahneputzen, so normal wie die Küche aufräumen?

Schreib den Satz auf:

„In drei Monaten ist [mein Ziel] genauso normal wie [meine bestehende Routine].“

Tipp:

Dein Ziel ist nicht Perfektion.

Dein Ziel ist **Selbstverständlichkeit**.

Dort beginnt echte Leichtigkeit.

4.2 Kapitel 4.3, Seite 96 – Strategien bewusst machen

Erfolg ist kein Zufall.

Er entsteht, wenn du verstehst, **was dich wachsen lässt** – und das bewusst gestaltest.

Motivation allein reicht nicht.

Du brauchst Strukturen, die dich tragen – wie Sonnenlicht, Wasser und Boden in einem Garten.

Wenn du sie kennst, kannst du sie gezielt einsetzen, statt dich immer wieder auf Willenskraft zu verlassen.

Diese Übung hilft dir, dein Ziel wie einen Garten zu pflanzen:
mit Klarheit, System und einem kleinen täglichen Schritt.



Deine kleine Übung – Pflanze deinen Garten

Nimm dir fünf Minuten.

Hol dir Stift und Papier – und mach es konkret.

1 Wähle ein neues Ziel, das du zur Routine machen willst.

Beispiel: „Ich will jeden Abend 30 Minuten spazieren gehen.“

2 Bereite die vier Elemente vor:

Dein Sonnenlicht – Wann genau?

Finde deinen festen Zeitpunkt im Tag.

Beispiel: „Jeden Abend um 19 Uhr, direkt nach dem Abendessen.“

Deine Samen – Wie klein kannst du anfangen?

Wähle einen ersten Schritt, der leicht genug ist, um sicher zu gelingen.

Beispiel: „Die ersten drei Tage nur 10 Minuten. Dann sehe ich weiter.“

Deine Gartenwege – Welches sichtbare Signal erinnert dich?

Schaffe ein Zeichen, das dich automatisch erinnert.

Beispiel: „Meine Schuhe stehen schon mittags bereit an der Tür.“

Dein Wasser – Wie bindest du dich? Wer weiß davon?

Mach dein Ziel verbindlich, sichtbar, echt.

Beispiel: „Ich trage es in meinen Kalender ein. Meine Partnerin weiß Bescheid.“

3 Mach es sichtbar.

Mach ein Foto von deiner Notiz. Hänge sie an den Kühlschrank, leg sie auf dein Kopfkissen oder stell sie als Handy-Hintergrund ein. Dein Gehirn braucht die Erinnerung – jeden Tag, bis sie selbstverständlich wird.

4 Pflanze heute.

Gärten entstehen nicht durch Planen,
sondern durch das erste Samenkorn.

Mache heute den ersten Schritt.

 **Tipp:**

Verändere nie dein Ziel, wenn es schwer wird.
Verändere deinen Boden, dein Licht, dein Wasser.
Dann wächst es. 

5 Kapitel 3 – Woche 1: Start & erste Hürden

5.1 Kapitel 5.1, Seite 93 – Die ersten 72 Stunden

Die ersten drei Tage sind entscheidend. Nicht, weil sie perfekt laufen müssen – sondern weil du in ihnen beweist, dass du **begonnen** hast.

Dein Gehirn liebt sichtbare Erfolge. Jedes Häkchen, jeder kleine Satz wie „**Gut gemacht**“ setzt Dopamin frei – das Belohnungssystem merkt sich: **Das fühlt sich gut an**.

Darum geht es nicht darum, riesige Fortschritte zu machen, sondern **kleine Beweise zu sammeln**, dass du auf deinem Weg bist.

Nach drei Tagen entsteht der erste Rhythmus.

Etwas, das vorher neu war, bekommt Struktur.

Etwas, das unsicher war, bekommt Vertrauen.

Micro-Reward: Häkchen und Selbstlob

Nach jedem Tag:

- ✓ Setze ein Häkchen.
- ✓ Sage dir einen Satz:

„Gut gemacht.“

„Ich habe durchgehalten.“

„Ich bin unterwegs.“

Das ist dein **Micro-Reward** – klein, aber wirksam.

Er zeigt deinem Unterbewusstsein: **Ich kann das.**

Deine Mini-Übung – Die 3-Tage-Häkchenliste

Nimm ein Blatt Papier (oder schreibe hier) und schreib oben:

„Meine ersten 72 Stunden“

Darunter drei Zeilen:

- Tag 1:** [Mein Mini-Ziel] :
- Tag 2:** [Mein Mini-Ziel] :
- Tag 3:** [Mein Mini-Ziel] :

Mach ein Foto davon.

Stelle es als Handy-Hintergrund ein oder häng es an den Kühlschrank.

Nach jedem Tag setzt du dein Häkchen – sichtbar, bewusst, stolz.

Nach 72 Stunden schaust du darauf und weißt:

„Ich bin durch den Sturm.“

Drei Siege. Drei Häkchen. Drei kleine Schübe Dopamin.

Tipp:

Wenn du einen Tag verpasst, fang einfach neu an – ohne Drama, ohne Schuld.

Die wichtigste Gewohnheit ist nicht Perfektion, sondern **Weitermachen**.

5.2 Kapitel 5.2, Seite 114 – Kleine Siege feiern: Motivation sichern

Motivation bleibt lebendig, wenn du sie **füttern** lernst. Nicht mit großen Erfügen, sondern mit kleinen Momenten des Stolzes.

Jedes Mal, wenn du dich lobst, lernt dein Gehirn: *Das lohnt sich. Mehr davon.* So entsteht echte Motivation – nicht durch Zwang, sondern durch Freude und Selbstanerkennung.

Feiere nicht nur das Ziel, sondern jeden Schritt, der dich dorthin bringt.
Denn jeder kleine Sieg beweist: Du bist unterwegs.

Dein Mini-Ritual – Das Sieges-Logbuch

Hier ist ein einfaches Ritual, das deine Motivation sichert:

Nimm dir **jeden Abend zwei Minuten**.

Schreibe **drei kleine Siege des Tages** auf – egal, wie unscheinbar sie dir erscheinen.
Mach daraus dein persönliches Ritual: Lieblingsstift, schönes Notizbuch, vielleicht ein ruhiger Moment am Abend.

Je schöner du es dir machst, desto stärker verknüpft dein Gehirn **Freude mit Fortschritt**.

Beispiele:

- „Ich bin fünf Minuten spazieren gegangen.“
- „Ich habe mein Handy zehn Minuten später entsperrt.“
- „Ich habe eine Zigarette weniger geraucht.“

Drei Siege. Drei Häkchen. Drei kleine Schübe Dopamin.

Nach einer Woche hast du **21 kleine Siege** gesammelt –
21 Signale an dein Gehirn:

„Ich bin auf dem Weg.“

-
- Tag 1:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 2:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 3:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 4:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 5:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 6:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 7:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 8:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 9:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 10:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 11:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 12:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 13:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 14:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 15:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 16:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 17:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 18:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 19:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 20:** [Mein Mini-Ziel] : _____
- Tag 21:** [Mein Mini-Ziel] : _____

 **Tipp:**

Wenn du magst, lies deine Einträge sonntags noch einmal durch.
Das, was du anerkennst, wächst. 🌱

5.3 Kapitel 5.9, Seite 121 – Mein erster Wetterumschwung & mein Plan B

Kein Weg verläuft ohne Schwankungen. Es wird Tage geben, an denen du zweifelst, müde bist, das Wetter schlecht ist oder einfach keine Lust da ist. Das ist normal.

Der Unterschied zwischen denen, die weitermachen, und denen, die aufgeben, liegt nicht in ihrer Stärke – sondern in ihrer **Vorbereitung**.

Wenn du vorher überlegst, was dich stoppen könnte, und einen Plan B hast, der realistisch funktioniert, bleibst du handlungsfähig – auch an trüben Tagen. Diese Übung hilft dir, genau das vorzubereiten: du machst dir bewusst, wann der innere oder äußere „Wetterumschwung“ kommen wird – und wie du trotzdem in Bewegung bleibst.



Deine Übung – Mein erster Wetterumschwung & mein Plan B

Nimm dir jetzt zehn Minuten.

Hole Stift und Papier – oder nutze die Zeilen hier im Workbook.

1

Schreibe auf: Was ist mein wahrscheinlichster Wetterumschwung?

Sei ehrlich.

Müdigkeit? Regen? Einladungen? Stress im Job? Heißhunger?

2 Was ist mein Plan B, wenn das passiert?

Nicht: „**Das darf nicht passieren.**“

Sondern: „**Wenn das passiert – was mache ich dann?**“

3 Mach daraus 3–5 klare Wenn-dann-Sätze.

Formuliere sie so einfach, dass du sie auch müde noch umsetzen kannst.

Wenn ich [x ...], dann werde ich [y ...].

4 Hänge deine Liste sichtbar auf.

An den Kühlschrank. Neben deinen Vertrag.

So bleibst du vorbereitet – realistisch und flexibel.

Tipp:

Je klarer dein **Plan B**, desto stabiler bleibst du im Alltag.

Du musst das Wetter nicht kontrollieren – du brauchst nur deinen Schirm. ☂

6 Kapitel 4 – Woche 2–4: Durchhalten

6.1 Kapitel 6.1, Seite 131 – Magische 21 Tage – Schwelle für neue Routinen

Diese Übung kennst du bereits aus **Kapitel 5.2 „Kleine Siege feiern – Motivation sichern“**. Wenn du dein **Sieges-Logbuch** schon führst, dann hast du den wichtigsten Teil dieser Phase bereits gemeistert.

Du bist mitten in deiner 21-Tage-Strecke – und genau das ist die Schwelle, an der sich neue Routinen beginnen zu verankern.

Lies deine bisherigen Einträge noch einmal durch. Erkenne, wie viel du schon geschafft hast. Jedes Häkchen, jeder Satz ist ein Beweis: *Ich bleibe dran.*

Wenn du das Logbuch noch nicht begonnen hast, dann ist **jetzt der perfekte Moment**. Starte heute – mit drei kleinen Erfolgen am Tag. Schreibe sie auf, feiere sie, mach sie sichtbar.

Denn 21 Tage bewusster Wiederholung sind mehr als Gewohnheit – sie sind der Beginn deines neuen Selbstverständnisses. 

Worum es in diesem Kapitel geht

- Nach etwa **21 Tagen** beginnt dein Gehirn, neue Verhaltensmuster zu automatisieren.
 - Kleine tägliche Erfolge (Micro-Rewards) verstärken Motivation und Verlässlichkeit.
 - Sichtbare Fortschritte – etwa durch das **Sieges-Logbuch** – schaffen emotionale Stabilität.
 - Entscheidend ist nicht, perfekt zu sein, sondern **dranzubleiben**.
-



Tipp:

Wenn du magst, starte deine neue 21-Tage-Liste gleich hier weiter.
Markiere den Abschnitt mit Datum und beobachte,
wie sich deine Motivation von selbst trägt.

6.2 Kapitel 6.3, Seite 143 – Motivationstricks

Motivation ist keine Magie – sie folgt **klaren Prinzipien**.

Wenn du Freude, soziale Verbindung und sichtbare Fortschritte kombinierst, entsteht ein Dreifach-Motor, der dich trägt – auch an Tagen, an denen dein innerer Antrieb leiser ist.

Diese Übung zeigt dir, wie du Motivation bewusst erzeugst: nicht durch Disziplin, sondern durch kleine Impulse, die dein Gehirn mit **Freude, Bedeutung und Erfolg** verknüpfen.



Deine Challenge – Mach es konkret

1 Wähl JETZT eine Belohnung.

Was macht dir wirklich Freude?

Ein Lied? Ein Bad? Ein Kaffee? Zeit auf dem Balkon?

Schreib es auf:

„Meine Belohnung ist: _____“

2 Wähl JETZT eine Person.

Wem erzähle ich von meinem Ziel?

Wer darf mich fragen, erinnern oder begleiten?

Schreib es auf:

„Diese Person weiß Bescheid: _____“

3 Wähl JETZT eine Art, deinen Fortschritt sichtbar zu machen.

Wie hältst du dich selbst auf Kurs?

Kalender? Notizbuch? App? Foto?

Schreib es auf:

„So mache ich meinen Fortschritt sichtbar: _____“

Und dann: **Setz es heute um.**

Heute Abend bekommst du deine erste Belohnung.

Heute Abend setzt du dein erstes Häkchen.
Heute Abend machst du dein erstes Kreuz.

Dein Dreifach-Motor startet – **jetzt.**



Tipp:

Motivation bleibt dann stark, wenn sie **leicht, sichtbar und geteilt** wird.
Freude, Verbindung und Fortschritt – das sind die drei Schalter, die dein System aktiv halten.

6.3 Kapitel 6.4, Seite 144 – Mein Motivationsanker

Dein Ziel lebt nicht nur in deinem Kopf – es braucht einen Platz in deinem Alltag.
Etwas, das du sehen, berühren oder bei dir tragen kannst.
Einen kleinen, greifbaren Anker, der dich in schwachen Momenten zurückholt.

Er erinnert dich an dein *Warum* – und flüstert dir leise zu:

„**Dafür machst du das hier.**“

Solche Anker sind einfache, aber kraftvolle Symbole.
Sie verwandeln Motivation in etwas Reales – sichtbar, fühlbar, nah.



Deine Übung – Wähle deinen persönlichen Motivationsanker

Überlege dir heute, **welcher Gegenstand dich im Alltag an deinen Weg erinnern soll.**
Er soll dich stärken, wenn du zweifelst, und dich stolz machen, wenn du dranbleibst.

Hier sind einige Ideen:

- **Eine Münze in der Tasche:**
Nimm jeden Abend das Geld, das du durch deine neue Gewohnheit gespart hast,
und steck eine Münze davon für den nächsten Tag in die Hosentasche.
Jedes Mal, wenn du sie fühlst, weißt du: *Das ist mein Fortschritt.*
- **Ein Armband oder Haargummi:**
Trag es am Handgelenk.
Jedes Mal, wenn du es siehst oder daran spielst, erinnere dich:
Ich habe mich entschieden – und ich bleibe dabei.

- **Ein Foto am Kühlschrank:**
Ein Bild deiner Kinder, vom Meer oder vom Berggipfel, den du erreichen willst – dein persönliches *Warum* sichtbar gemacht.
- **Ein Notizzettel in der Geldbörse:**
Schreib einen Satz wie „*Ich wähle meine Gesundheit*“ oder „*Ich bin stärker als die Zigarette*“ auf einen kleinen Zettel.
Jedes Mal, wenn du bezahlst, siehst du ihn.
- **Ein Stein aus dem Urlaub:**
Ein kleiner Stein oder eine Muschel von deinem Lieblingsort.
Jedes Mal, wenn du ihn in die Hand nimmst, spürst du:
Dahin will ich wieder – frei, stark und gesund.
- **Ein Schlüsselanhänger:**
Dein Schlüsselbund begleitet dich überall hin.
Wähle einen Anhänger, der dein Symbol trägt – ein Herz, ein kleiner Schuh, ein Motiv deiner Wahl.
So hast du deinen Anker in der Hand, wenn du die Tür aufschließt.

 **Mein persönlicher Motivationsanker:**

 **Tipp:**

Motivation, die du anfassen kannst, bleibt stärker als jeder Vorsatz im Kopf.

Mach deinen Anker sichtbar – heute.

Und jedes Mal, wenn du ihn berührst, erinnere dich:

„**Ich bleibe dran.**“

7 Kapitel 5 – Monat 2: Stabilisieren

7.1 Kapitel 7.5, Seite 162 – Übung: Mein Fortschritts-Logbuch

Veränderung ist kein Sprung – sie ist eine Spur. Jeden Tag ein kleiner Schritt, eine Entscheidung, ein Moment, der zeigt: *Ich bleibe dran.*

Dein persönliches **Fortschritts-Logbuch** ist der Ort, an dem du diese Spur sichtbar machst. Es ist dein Spiegel, dein Beweis, dein Kompass.

Hier siehst du, was sonst unbemerkt bliebe – und erkennst:

„**Ich komme voran.**“



So funktioniert dein Fortschritts-Logbuch

1 Wähle dein Format

Ein kleines Notizbuch. Ein Kalender. Eine Liste auf Papier.

Wichtig ist nur: **Es liegt griffbereit** – und du kannst jeden Tag reinschreiben.

Keine App, kein kompliziertes System.

Einfach. Handfest. Greifbar.



Warum das wirkt:

Der physische Akt des Schreibens stärkt dein Gedächtnis und verankert Fortschritte emotional.

2 Notiere täglich – kurz & klar

Schreib jeden Abend **eine Sache**, die heute besser lief als gestern oder letzte Woche.

Winzige Fortschritte reichen:

- „Ein Glas Wasser mehr getrunken.“
- „10 Minuten früher ins Bett.“
- „Nein gesagt statt Ja.“
- „Ohne Snooze aufgestanden.“
- „Die Treppe genommen.“
- „Fünf Minuten meditiert.“

Manchmal ist es ein Satz.

Manchmal nur ein Wort.

Wichtig ist, dass du **Spuren hinterlässt**.

Jede Notiz ist ein positiver Reiz für dein Belohnungssystem –
dein Gehirn schüttet Dopamin aus und speichert: „*Das lohnt sich.*“

3 Arbeit mit visuellen Markern

Setz ein Häkchen, male ein Symbol, zieh eine Linie –
dein Gehirn liebt Muster.

Nach wenigen Tagen entsteht eine Kette.
Und diese willst du **nicht mehr unterbrechen**.

Diese visuelle Rückmeldung aktiviert dasselbe neuronale Belohnungszentrum wie echte Zielerreichung.

Du siehst die Häkchen – und spürst:

„Das ist meine Spur. Mein Weg. Mein Beweis.“

4 Reflektiere wöchentlich

Nimm dir am Ende jeder Woche zwei Minuten:
Blättere durch und frag dich:

„Welche Fortschritte sehe ich, die ich sonst übersehen hätte?“

Du wirst staunen:

- Aus kleinen Momenten entsteht ein Muster.
- Aus Schritten ein Weg.
- Aus Unsicherheit wird Selbstvertrauen.

Regelmäßige Reflexion stärkt **Selbstwirksamkeit** – das Vertrauen, dass du deine Ziele erreichen kannst.

Drucke dir folgende Tabelle mehrfach aus und nutze sie regelmäßig für deine Erfolge.

Mein Fortschritts-Logbuch – Vorlage

 Datum

 Mein Fortschritt heute

 Symbol /
Häkchen

8 Abschluss

Abschluss – Dranbleiben. Vertiefen. Wachsen.

Dieses Workbook endet hier –
doch dein Weg geht weiter.

Du hast Ziele formuliert, Hindernisse erkannt, Routinen aufgebaut, kleine Siege gefeiert und gelernt, wie Motivation entsteht –
nicht aus Druck, sondern aus Bedeutung, Bewegung und Bewusstsein.

Jetzt beginnt die wahre Aufgabe: **Regelmäßigkeit**.

Denn Veränderung ist kein einmaliger Entschluss.
Sie entsteht, wenn du jeden Tag ein kleines Stück Verantwortung übernimmst –
für dein Denken, dein Handeln, dein Wohlbefinden.

Deine nächste Aufgabe

1 Lies deinen Selbstverpflichtungs-Vertrag noch einmal.

Erinnere dich an den Moment, in dem du ihn unterschrieben hast. Überprüfe, was heute noch stimmt – und was du ergänzen oder anpassen möchtest.

Dieser Vertrag ist lebendig.
Er wächst mit dir.

2 Halte die Regelmäßigkeit.

Mach kleine Schritte, aber mach sie **jeden Tag**. Verändere lieber den Umfang als die Routine.
Denn was regelmäßig geschieht, wird selbstverständlich – und was selbstverständlich wird, bleibt.

3 Nutz dein Fortschritts-Logbuch.

Es zeigt dir, dass du weiterkommst – auch an Tagen, an denen du es nicht spürst.
Blättere zurück, wenn du zweifelst. Deine Spur ist da.

Vertiefung im Buch

Im Buch „*Motivation schlägt Disziplin*“ findest du die Hintergründe, Beispiele und wissenschaftlichen Erklärungen, die diese Übungen vertiefen und verständlich machen.

Dort liest du:

- **Wie Motivation im Gehirn entsteht** – und warum Belohnung stärker ist als Zwang.
- **Warum kleine Siege große Wirkung haben** – und wie Dopamin deine Routinen stabilisiert.
- **Wie Selbstverantwortung, Klarheit und Sinn Disziplin überflüssig machen.**
- **Wie Rückschläge Teil des Wachstums sind** – und wie du sie als Feedback nutzt.

Das Buch liefert den Verstand – dieses Workbook schenkt dir die Erfahrung.

Zum Abschluss

Lesen verändert dein Denken.

Tun verändert dein Leben.

Mach weiter – ruhig, regelmäßig, bewusst.

Und erinnere dich immer wieder an deinen Satz:

„**Ich habe unterschrieben. Ich bin unterwegs.**“

Tipp:

Wenn du magst, notiere auf der letzten Seite dein neues Ziel, dein nächstes Projekt oder dein nächstes „Warum“.

Denn das Ende dieses Workbooks ist der
Anfang deiner nächsten Geschichte.

Dein Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden

Dieses Workbook gibt dir wertvolle Impulse, um deine Gesundheit, dein Denken und dein Wohlbefinden bewusster zu gestalten.

Viele Themen kannst du eigenständig reflektieren, vertiefen und für dich in Bewegung bringen. Doch manchmal stoßen wir an Grenzen – an fest verwurzelte Muster, emotionale Blockaden oder blinde Flecken, die wir allein nur schwer erkennen.

Genau hier setzt mein **1:1 Coaching** an.

Wenn du merkst, dass du bei bestimmten Themen nicht weiterkommst oder gezielte Unterstützung suchst, begleite ich dich gerne individuell auf deinem Weg.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Denk- und Verhaltensmuster dich bremsen – und wie du sie nachhaltig verändern kannst.

In meinen Coachings geht es nicht um Perfektion, sondern um Entwicklung: darum, Klarheit zu gewinnen, wieder in Balance zu kommen und die Verbindung zu dir selbst zu stärken.

👉 Interesse an einem persönlichen Coaching?

Dann melde dich gerne unverbindlich bei mir. In einem kurzen Gespräch finden wir heraus, wo du stehst, was du brauchst und wie ich dich unterstützen kann.

✉️ **Kontakt:** info@erfolgsmuster.de

📞 **Telefon:** 0171 269 0 279

🌐 **Website:** erfolgsmuster.de

Du musst deinen Weg nicht allein gehen –

ich begleite dich gern ein Stück.

Sven Vogtländer

NLP-Trainer · Coach für persönliche Entwicklung

