

# **Der Durchstarter Erfolgsplan**

## Inhalt

<b>Der Beginn der Reise</b>	<b>6</b>
<b>Zielsetzungsprozess</b>	
Schritt 1 Werte und Bedeutung	<b>9</b>
Schritt 2 Die S.M.A.R.T.-Formel	<b>12</b>
<b>Feierliche Abschlusserklärung</b>	<b>19</b>
<b>Überblick 90-Tage Zielerreichungsprozess</b>	<b>20</b>
<b>Start der 90 Tage, erster Tagesplan zur Umsetzung</b>	<b>25</b>

# Der Beginn der Reise

Dieser Erfolgsplan ist für Menschen, die einen Traum haben und diesen auch erreichen wollen.

Die nicht den Standard leben wollen, sondern ihr volles Potential. Für freie und selbstbestimmte Menschen, die sich etwas vorgenommen haben.

Damit Du all Deine Vorhaben und Ideen auch umsetzen kannst, ist dieser Erfolgsplan entstanden. Ich wollte Dir einen Umsetzungspartner an die Seite stellen, den Du immer bei Dir hast und der Dir regelmäßig hilft Deine Ziele und Träume zu erreichen.

Denn ohne gutes Konzept werden wir im Alltag durch Ablenkungen, Verpflichtungen, schlechte Gewohnheiten oder sonstige Aufgaben immer wieder davon abgehalten erfolgreich unsere für uns wichtigen und bedeutsamen Ziele und Träume zu erreichen.

Doch damit ist jetzt Schluss.

Denn dieses Buch enthält nicht nur einen sehr guten Plan, der Dich tagtäglich fokussiert, sondern dient gleichzeitig auch noch als Motivations- und Inspirationsquelle auf Deinem Weg zu Deinem wichtigsten Ziel.

Der Durchstarter-Erfolgsplan enthält die Methoden, die dafür sorgen, dass Du Deine Ziele erreichen wirst. Und zwar nicht nur in der Theorie, sondern in der gelebten Praxis.

Die wichtigsten Werkzeuge und Strategien aus den Bereichen Produktivität, Motivation und Erfolg sind hier verarbeitet und in einen sofort anwendbaren Leitfaden gegossen worden.

Dafür habe ich weltweit recherchiert, erfolgreiche Macher, Unternehmer und Umsetzer interviewt und mir ihre Zielerreichungsprozesse angeschaut. Den Kern aus diesen Erkenntnissen, gepaart mit meinem Wissen als Mentaltrainer und Motivationsexperte hältst Du hier in Deinen Händen.

Bei möglichen Herausforderungen, die es auf dem Weg zu Deinem Ziel geben kann, wirst Du auch nicht im Stich gelassen. Durch entsprechende Methoden und Fragestellungen wirst Du immer

wieder dazu angeregt, konkrete Lösungsansätze zu finden, die Dich wieder einen Schritt weiterbringen.

Deshalb sei ganz entspannt. Mit diesem Buch an Deiner Seite wirst Du zu Deinem wichtigsten Ziel gelangen.

Denn der Durchstarter-Erfolgsplan:

- gibt Dir einen zu Dir und Deinem Vorhaben passenden Weg vor.
- gibt Dir einen erfolgserprobten Prozess, auf den Du Dich verlassen kannst.
- motiviert Dich, wenn es einmal schwer wird und sorgt dafür, dass Du auch dranbleibst.
- fokussiert Dich auf das Wesentliche.
- und ist Dein zuverlässiger Partner auf dem Weg zu Deinem Ziel, der Dir immer zur Verfügung steht.

Dieser Zielerreichungsprozess wird es für Dich und Deine Mitmenschen leichter machen eure Träume zu leben und die gesteckten Ziele auch zu erreichen.

Deshalb lass uns gleich loslegen und uns mit Dir und Deinem wichtigsten Ziel beschäftigen. Denn je eher wir mit dem Prozess beginnen, desto eher wirst Du an Deinem Ziel ankommen.

### **Dein wichtigstes & bedeutsamstes Ziel:**

Bevor wir jedoch dazu kommen, Dein Nr.1 Ziel festzulegen und schlau zu formulieren, noch ein kurzes wichtiges Prinzip vorweg.

Der Anspruch dieses Buches ist, dass Du Deine Ziele in der Realität erreichst und diese dann mit all ihrem Ertrag am Ende auch feierst und genießt. Dafür ist es wichtig, dass wir schlau und praktisch handeln. Erfolgsrezepte praktisch anwenden und verwerten. Unnötige theoretische Abhandlungen finden hier deshalb keinen Platz. Wir fokussieren uns auf das Wesentliche, damit Du Deine Energie dafür nutzen kannst, Dein Ziel zu erreichen.

Deswegen: Keep it simple!

Achte bitte darauf, dass Du bei den Methoden und Fragestellungen nichts unnötig verkomplizierst, sondern praktisch denkst und alles so einfach wie möglich hältst.

Denn Du kannst diesem Prozess vertrauen. Er funktioniert. Alles was berücksichtigt werden muss, wurde berücksichtigt. Sowohl praktisches als auch wissenschaftliches Know-how zum Thema Ziele erreichen ist hier mit eingeflossen und verarbeitet. Heruntergebrochen auf das Wesentliche. Auf das was wirklich zählt und von Bedeutung ist, damit Du Dein Ziel in der Realität auch erreichen kannst.

Wichtig ist auch: Wir arbeiten ausschließlich an Deinem wichtigsten Ziel. Wir fokussieren uns auf Dein Nr.1 Ziel. Nicht noch auf weitere Ziele. Sonst verstößt Du nämlich gegen das Erfolgsgesetz F.O.C.U.S. Deshalb wählst Du in dem folgenden Prozess auch das für Dich bedeutsamste Ziel aus, das Du in den nächsten 90 Tagen erreichen möchtest.

Der Zielerreichungsprozess wird dafür sorgen und Dir dabei behilflich sein, dass Du einen laserscharfen Fokus entwickelst und Dein Ziel solange verfolgst, bis Du es auch erreicht hast.

### **F.O.C.U.S. = Follow one course until success**

Verzettelung sowie unnötige, unproduktive Tätigkeiten werden dadurch beseitigt und Du kannst somit schneller bei Deinem Ziel ankommen.

Wie Du siehst ist das F.O.C.U.S-Prinzip für Deinen Erfolg unverzichtbar und bringt riesige Vorteile mit sich. Denn nur so kannst Du hochproduktiv und effizient an Deinem Nr.1 Ziel arbeiten und dieses dann auch in der geplanten Zeit erreichen.

Das bedeutet für Dich, Du kannst Dich ganz entspannt zurücklehnen und den nun folgenden kurzen Zielsetzungs- und Formulierungsprozess mit Spaß und Freude durchlaufen, um dann mit Vollgas zu Deinem Nr.1 Ziel durchzustarten.

Deswegen lass uns gleich loslegen und Dein Nr. 1 Ziel setzen und formulieren.

# Zielsetzungsprozess

Bevor Du mit der Umsetzung Deines Ziels beginnen kannst, sind noch zwei Schritte notwendig.

Den ersten Schritt durchlaufen wir, um sicherzustellen, dass Dein Ziel eine hohe Bedeutung für Dich und Dein Leben hat.

Je besser Du in diesem Bereich arbeitest, desto leichter wird es Dir fallen Dein Ziel auch zu erreichen. Denn in diesem Schritt wird die notwendige Motivation und Handlungsenergie erzeugt, um Dein Vorhaben auch umzusetzen.

Deshalb geh bitte einmal kurz in Dich und beantworte die folgenden Fragen auf der nächsten Seite.

# Tag 15 Warm Up

Mein Nr.1 Ziel lautet:

.....

Warum will ich mein Ziel erreichen?

Meine persönlichen Beweggründe sind:

.....

.....

Welches Zwischenziel möchte ich bis zum nächsten Check Up erreicht haben, damit ich meinem Nr. 1 Ziel spürbar näher gekommen bin?

.....

Warum?

.....

Welche konkreten Aktionen werde ich deshalb innerhalb der nächsten 5 Tage unternehmen, um mein Zwischenziel zu erreichen?

▪ .....

▪ .....

▪ .....

▪ .....

▪ .....

**Damit wieder viel Spaß und viel Erfolg.  
Es ist wieder an der Zeit richtig durchzustarten...**

# Tag 21 Check Up

Deine 5-Tage Zusammenfassung

Was waren meine Haupterregenschaften während der letzten 5 Tage, die mich meinem Nr.1 Ziel näher gebracht haben?

.....

.....

Gab es während dieser Woche Herausforderungen, die ich lösen muss, damit ich mein Nr.1 Ziel erreichen kann?

Falls ja, welche?

1. ....
2. ....

Meine Lösungsideen für diese Herausforderungen

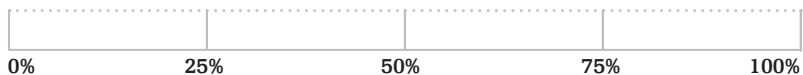
1. ....
2. ....

Was werde ich in den nächsten 5 Tagen besser machen + warum?

.....

Sonstige Gedanken/ Ideen:

Trage hier Deinen Fortschritt ein:





Herzlichen Glückwunsch!  
Du hast Dein Ziel erreicht!

**Jetzt ist es an der Zeit zu feiern und  
die Ergebnisse Deiner Arbeit erst einmal zu genießen.**