



# MUTMACHER-WORKBOOK

## ZIELSETZUNG & UMSETZUNG

---

ERFOLGREICH ZIELE SETZEN UND MIT DER  
RICHTIGEN STRATEGIE UMSETZEN

MEIN **MUTIGER** WEG

# MEIN MUTIGER WEG

## Mutmacher-Workbook

### Zielsetzung & Umsetzung

Dieses Workbook ist für alle, die ihr Potenzial nutzen möchten

#### **Impressum:**

MEIN MUTIGER WEG GbR  
Ahornstraße 7  
D-76846 Hauenstein  
[kontakt@mein-mutiger-weg.de](mailto:kontakt@mein-mutiger-weg.de)

Texte: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG  
Design: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG  
Fotos: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Vervielfältigungen und Reproduktionen in jeglicher Form bedürfen der schriftlichen Genehmigung durch Pascal Keller.

Mehr Informationen unter:  
[www.mein-mutiger-weg.de](http://www.mein-mutiger-weg.de)



Dieses Workbook gehört:

---

**“Nur wer sein Ziel kennt findet seinen Weg”**

- Laotse

Orientierung, Motivation, Zufriedenheit und Selbstbewusstsein, dass wird alles mit einer strategischen Zielsetzung und der erfolgreichen Umsetzung in Verbindung gebracht.

**Sind das nicht alles Dinge, die wir uns mehr wünschen?**

Genau deshalb haben wir für dich dieses Workbook kreiert, um dich genau bei diesem Prozess zu unterstützen. Denn es bedarf eine bewussten Auseinandersetzung mit sich selbst und den Dingen, die einem wichtig sind, um überhaupt erst ein Ziel für die Zukunft definieren zu können. Dieses dann auch noch smart zu tun, um ein erfolgreiches Umsetzen zu garantieren, ist gar nicht so einfach.

**“Aller Eifer, etwas zu erreichen, nutzt freilich gar nichts, wenn du das Mittel nicht kennst, das dich zum erstrebten Ziele trägt und leitet.”**

- Marcus Tullius Cicero

Nutze dieses Workbook, um die Schritte zu definieren, die nötig sind um deinen Zielen näher zu kommen. Gewinne dadurch die Klarheit und das Selbstbewusstsein, welches du benötigst, um diese Ziele zu erreichen.

Mach dir während dem Prozess immer wieder bewusst, dass du der einzige Mensch bist, der dein Leben gestalten kann. Gehe in die 100%-ige Verantwortung für dein Leben und erschaffe dir so deine glückliche und erfüllte Zukunft!

# Inhalt

## 03 Vorwort

**05** Reflektiere deine letzten Monate

**08** Lebensbereiche

**10** Vorsätze und Gewohnheiten

**12** Zielsetzung

**14** Definiere was du WIRKLICH willst

**16** Dein Warum

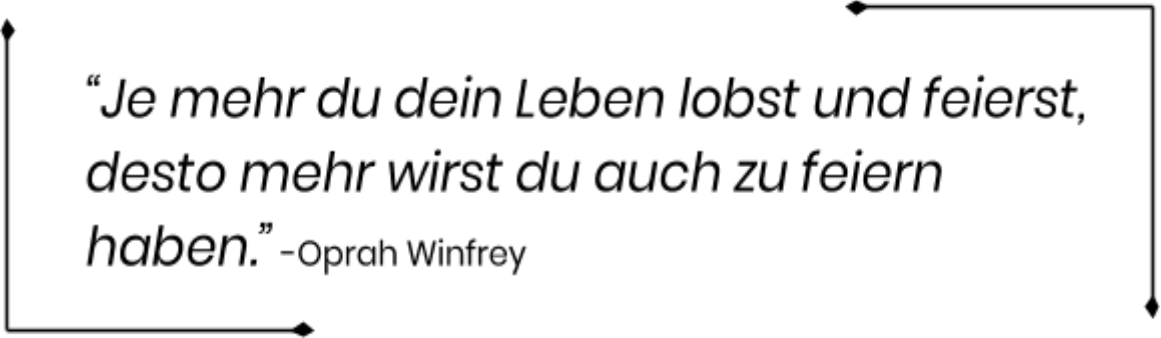
**17** Definiere kleine Schritte

**19** Datiere dein Ziel

**22** Verpflichte dich

**23** Tue JETZT etwas

**24** Zum Abschluss...



*“Je mehr du dein Leben lobst und feierst,  
desto mehr wirst du auch zu feiern  
haben.” –Oprah Winfrey*

**Genau mit diesem Motto starten wir!**

## **Reflektiere deine letzten Monate**

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und lasse die letzten Monate vor deinem inneren Auge Revue passieren. Denke an **Ziele die du erreicht hast, Dinge und gemeisterte Situationen die dich mit Stolz erfüllen** und **feiere dich für die Fortschritte die du gemacht hast.**

Denke auch an Tiefpunkte die du vielleicht hattest und an **Dinge die passiert sind, von denen du nicht möchtest, dass sie sich wiederholen.**

Lasse dich von folgenden Fragen leiten:

1. **Nenne eine Sache die dich mit Stolz erfüllt, wenn du an die vergangenen Monate denkst.**

2. **Wie würde die Überschrift eines Zeitungsartikel über deine letzten Monate lauten?**

- 3. Wann konntest du dich in den vergangenen Monaten am meisten am Leben erfreuen? Was hast du getan? Mit wem hast du Zeit verbracht?**

- 4. Was würdest du jetzt, im Rückblick auf die vergangenen Monate, anders machen?**

- 5. Welcher Traum oder welches Ziel wurde Wirklichkeit?**

- 6. Wo hat dich Angst zurückgehalten deine Ziele zu erreichen?**

7. **Welche neuen und inspirierenden Menschen hast du kennengelernt?**

Erinnere dich daran, dass du der Durchschnitt von den 5 Menschen bist, mit denen du dich am meisten umgibst!



# Lebensbereiche

Wir können nur die Dinge in unserem Leben verändern, über die wir uns bewusst sind und bei denen wir bereit sind, ehrlich hinzuschauen. Dabei geht es nicht um gut oder schlecht, richtig oder falsch, sondern einzig und allein um die Frage:

LEBE ICH DAS LEBEN, DAS ICH LEBEN MÖCHTE?

Suche dir also im nächsten Schritt die Lebensbereiche heraus, in denen du Ergebnisse erzielen möchtest.

## Mögliche Lebensbereiche könnten sein:



Sei bei deiner Wahl aber ganz frei, die oben genannten Bereiche sollen zur Inspiration dienen und keine Vorgaben sein!

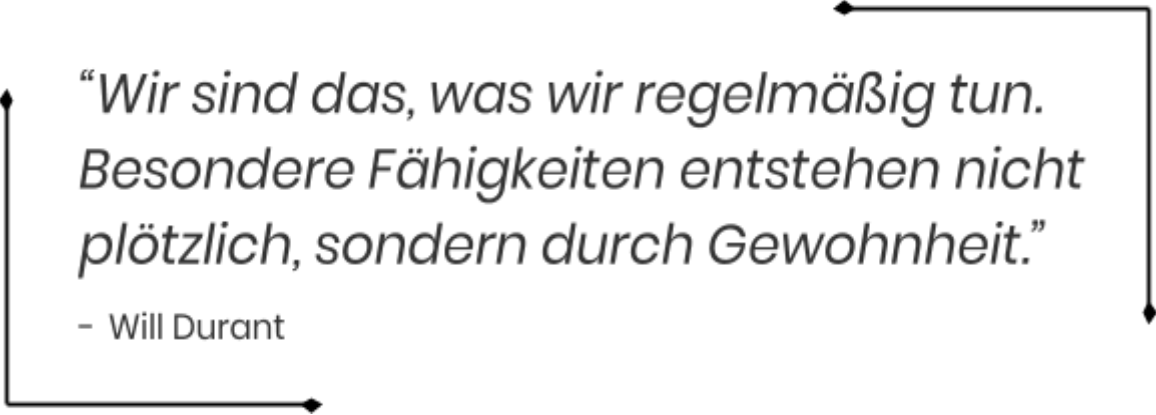
**Trage in die Tabelle auf der nächsten Seite deine Lebensbereiche ein** und achte darauf, dass es wirklich Lebensbereiche die dir **aktuell wichtig** sind. Nimm nicht mehr als 8 Lebensbereiche, am besten sogar weniger, damit du wirklich **fokussiert auf die definierten Ziele hinarbeiten kannst**.

**Meine wichtigsten Lebensbereiche in denen ich Veränderung möchte:**

<b>1.</b> _____
<b>2.</b> _____
<b>3.</b> _____
<b>4.</b> _____
<b>5.</b> _____
<b>6.</b> _____
<b>7.</b> _____
<b>8.</b> _____

**“Veränderung wird nur hervorgerufen  
durch aktives Handeln”**

– Dalai Lama



*“Wir sind das, was wir regelmäßig tun.  
Besondere Fähigkeiten entstehen nicht  
plötzlich, sondern durch Gewohnheit.”*

- Will Durant

## Vorsätze und Gewohnheiten

Bevor wir unsere großen Ziele definieren, widmen wir uns erstmal den alltäglichen Dingen zu, die du verändern möchtest – deinen Vorsätze und Gewohnheiten.

Diese unterscheiden sich von unseren Zielen insofern, dass Ziele etwas sind, was wir erreichen und dann von unserer Bucket-Liste streichen können. **Gewohnheiten sind die Dinge, die wir in unser Leben integrieren, die uns über einen längeren Zeitraum, eventuell sogar unser ganzes Leben lang begleiten und maßgeblich dazu beitragen unsere Ziele zu erreichen.**

Beispiele für Gewohnheiten und Vorsätze, die du vielleicht in dein Leben integrieren möchtest:

- pünktlich sein
- weniger Screentime
- ausmisten und vereinfachen
- Nur eine Sache auf einmal tun (multi-tasking is a lie!!)
- mehr schlafen
- mehr bewegen
- etc.

Hier eine Strategie, neue **Gewohnheiten in dein Leben zu integrieren, ohne direkt alles wieder über den Haufen zu werfen**. Wenn wir uns **einen Monat** nur auf eine dieser zu etablierenden Gewohnheit **fokussieren**, ist es sehr wahrscheinlich, dass

♥ MEIN **MUTIGER WEG**

wir sie danach so in unseren Alltag integriert haben, dass wir keine Motivation und Willenskraft mehr aufbringen müssen, diese aufrechtzuerhalten und genug Kapazität übrig haben uns einer weiteren Gewohnheit zu widmen.

Wenn wir also die nächsten 12 Monaten vor uns betrachten, haben wir die Möglichkeit **12 neue Gewohnheiten** in unser Leben zu integrieren, die langfristig dazu beitragen, dass wir unsere gesteckten Ziele erreichen.

Liste hier 12 Gewohnheiten auf, die du in dem vor dir liegenden Jahr in dein Leben integrieren möchtest:

1. _____ _____	2. _____ _____	3. _____ _____
4. _____ _____	5. _____ _____	6. _____ _____
7. _____ _____	8. _____ _____	9. _____ _____
10. _____ _____	11. _____ _____	12. _____ _____

# Zielsetzung

## Jetzt ist die Zeit groß zu träumen!

Erlaube deiner Vorstellungskraft dich in deine Wunschzukunft zu entführen und setze ihr dabei keine Grenzen. Stelle dir dein Traumleben vor und definiere darauf aufbauend deine Ziele.

Diese Ziele müssen nicht weltverändernd und unerreichbar scheinen (obwohl es das Ganze natürlich um einiges spaßiger machen würde), sondern sie müssen **für dich eine Bedeutung** haben.

Du musst natürlich nicht für jeden Bereich ein Ziel definieren, es wäre aber grundsätzlich erstrebenswert, damit kein wichtiger Teil deines Leben vernachlässigt wird.

Du weißt, **Balance ist der Schlüssel!**

Liste hier 1-3 Ziele zu den Lebensbereichen auf:

<b>Lebensbereich:</b> _____ <b>Ziele:</b> _____ _____ _____	<b>Lebensbereich:</b> _____ <b>Ziele:</b> _____ _____ _____
<b>Lebensbereich:</b> _____ <b>Ziele:</b> _____ _____ _____	<b>Lebensbereich:</b> _____ <b>Ziele:</b> _____ _____ _____

<b>Lebensbereich:</b> <hr/> <b>Ziele:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>Lebensbereich:</b> <hr/> <b>Ziele:</b> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Lebensbereich:</b> <hr/> <b>Ziele:</b> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>Lebensbereich:</b> <hr/> <b>Ziele:</b> <hr/> <hr/> <hr/>

„DEFINIERE Erfolg NACH DEINEN eigenen Vorstellungen, ERREICHE ERFOLG NACH DEINEN eigenen Regeln UND BAUE DIR EIN LEBEN AUF, das DU mit Stolz LEBST.“

- Anne Sweeney

*“Nur diejenigen, die es riskieren, zu weit zu gehen, können herausfinden, wie weit sie gehen können.” – T.S. Eliot*

## Definiere was du **WIRKLICH** willst!

Es reicht nicht nur zu sagen, „ich will gesünder sein“ oder „ich möchte viel Geld verdienen“. **Ziele müssen konkret und messbar sein.** So dass du genau weißt, wann dein Ziel erreicht ist und was du auf dem Weg dorthin tun musst.

Beispiel: Du kannst nicht wirklich kontrollieren, wie dein Lehrer deine Klausur benotet, aber du kannst kontrollieren, wieviel Zeit du in die Vorbereitung investierst, die dann unmittelbare Auswirkungen auf dein Ergebnis haben wird. Oder wenn du beispielsweise ein Buch schreiben willst, schreib dir auf wie viele Wörter du jeden Tag schreiben möchtest!

Liste hier die messbaren Ergebnisse auf und spezifiziere sie für jedes Ziel!

Ziel	Konkrete und messbare Resultate
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>

Ziel	Konkrete und messbare Resultate
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>
	<hr/> <hr/> <hr/>



# Dein Warum!

Wenn du ein **WARUM** für dich findest, das stark genug ist, wirst du jedes **WIE** ertragen. **Dein Warum ist dein Motivation.** Es ist das was dich bewegt, dich emotional berührt und dich bei Herausforderungen nicht aufgeben lassen wird. **Nimm dir also wirklich Zeit ein kraftvolles Warum für dich zu finden!**

Du kannst diese Aufgabe von zwei unterschiedlichen Perspektiven angehen. Du kannst dich zum einen auf die ganzen **positiven Dinge** konzentrieren, die in dein Leben kommen, wenn du dein Ziel erreichst (z.B. Glück, Erfüllung, persönliche Freiheit, die Liebe deines Lebens finden...) oder du kannst dich auf die **negativen Dinge** konzentrieren, die passieren könnten (z.B. Einsamkeit, Krankheit, Insolvenz...).

Ob positiv oder negativ, finde für dich heraus, was dich mehr antreibt und sicherstellt, dass du dein Ziel erreichst.

**Was ist der eine ausschlaggebenden Grund der dich ohne Zweifel dein Ziel erreichen lässt?**

**Finde dein persönliches Warum, stelle nur sicher, dass es emotionsgeladen ist!**


Liste ein Warum für jedes Ziel auf:

Ziel	Mein unumstößliches WARUM

Ziel	Mein unumstößliches WARUM

“Wer ein WARUM zum Leben hat,  
erträgt fast jedes WIE.”

– Friedrich Nietzsche



*"Großes wird durch eine Reihe von kleinen Dingen erreicht, die zusammenkommen."*

- Vincent van Gogh

## Definiere kleine Schritte!

Wenn du dein Langzeit-Ziel als ein alleinstehende Ereignis ansiehst, kann das leicht beängstigend und überwältigend sein. Aber jedes Ziel hat 5-Minuten- oder 1-Stunde-Aufgaben die dich näher zu deinem Ziel führen.

1. Nimm jedes Ziel und teile es in **3-5 Meilensteine** auf. Danach breche diese Meilensteine in nochmal **kleinere Schritte**. Je nach Ziel brauchst du mehr oder weniger dieser Unterteilungen.
2. Denke jetzt daran, **wer dir dabei helfen könnte dein Ziel Realität werden zu lassen**. Niemand stampft etwas alleine aus dem Boden. Hinter jeder Erfolgsgeschichte ist ein Unterstützer-Team, die das ganze mit möglich gemacht hat.

Liste für jedes deiner Ziele, **eine Person auf**, die dir dabei helfen könnte, das zu erreichen, was du erreichen möchtest. Das könnte eine dir nahe stehende Person seinen Kollege, ein Freund, jemanden den du noch nie getroffen hast, aber liebend gern seine Unterstützung haben möchtest. **Liste mindestens ein Name pro Ziel auf.**

Schreibe in die Tabelle auf der nächsten Seite **dein Ziel, deine Meilensteine die zu deinem Ziel führen und die kleinen Schritte** die du machen musst, um dorthin zu gelangen. Trage in die letzte Spalte **die Person ein, die dich auf deinem Weg begleiten soll.**

Ziel	Meilensteine	Kleine Schritte	Wer kann helfen?

Ziel	Meilensteine	Kleine Schritte	Wer kann helfen?

## Datiere dein Ziel!

Alles was wir tun kostet Zeit. Wenn wir Dinge nicht in unseren Kalender schreiben, passiert es oft, dass wir uns **zu viel vornehmen**. Zu viel, führt zu Überforderung und das führt dann zum Gegenteil von Fortschritt.

**Schaue dir jetzt die Ziele und Gewohnheiten/Vorsätze an** die du definiert hast.  
**Ordne sie jetzt den jeweiligen Monaten zu.** Sei dabei sehr bewusst und nehme auf beispielsweise deine Urlaub, die Prüfungsphase, etc. Rücksicht und erwarte keine Riesen-Ergebnisse in diesen Zeiten.

Wenn ein Ziel ein ganzes Jahr braucht um realisiert zu werden, dann trage deine kleinen Schritte in den jeweiligen Monat ein und wann du was erledigen möchtest.

Ziele, Gewohnheiten und Ergebnisse in jedem Monat:

<b>Januar</b>	<b>Februar</b>	<b>März</b>
<b>April</b>	<b>Mai</b>	<b>Juni</b>
<b>Juli</b>	<b>August</b>	<b>September</b>
<b>Oktober</b>	<b>November</b>	<b>Dezember</b>

# Verpflichte dich!

...und erzähle deinen Freunden davon!

Wir halten unser Wort eher, wenn es um andere Personen geht, als wenn wir etwas mit uns selbst ausmachen. Suche dir **mindestens 4 Personen**, die dir nahe stehen aus und erzähle ihnen von deinen Zielen. Diese werden deine Accountability-Buddies sein. Erzähle ihnen von dem Prozess den du durchlaufen wirst und erkläre Ihnen wieso das so wichtig für dich ist. Gebe ihnen eine Kopie von deinen Zielen und deinem Plan und frage sie um Hilfe.

Schreibe dafür den Name der Person auf und wie sie dich verantwortlich halten sollen:

Beispiele: Wöchentliche Check-Ups, schriftliche Prozessdokumentation, etc.

Accountability-Buddy	Wie sie mich zur Verantwortung ziehen

# Reflektiere deinen Fortschritt

...wöchentlich!

Um deinen Fortschritt festhalten zu können musst du deinen Plan vor Augen haben. Kriege eine Routine die dir erlaubt, dass du deine oben aufgeschriebenen Sachen einmal die Woche reflektieren kannst. Alles was weniger als wöchentlich ist, macht es dir zu einfach die Ideen und Träumen zu dem zu machen was sie sind: **Ideen und Träume**. Sie werden nur Realität, wenn du dich konsequent mit ihnen auseinandersetzt und ein kleinen aber graduellen Fortschritt machst. In einem Jahr könnten sich diese zu einem enormen Fortschritt akkumuliert haben.

1. Schreibe hier hinein, wann du deine Ziele regelmäßig reflektieren möchtest:

→ **Wochentag:**

→ **Tageszeit:**

2. Adaptiere einen wöchentlichen Planungsprozess der sicherstellt, dass du weiterhin dranbleibst und Fortschritte machst.

→ Du kannst hierfür dein persönliches Planungs-Workbook, dass dir im Bonusbereich des Traumjob-Campus zur Verfügung steht nutzen!



## Tue JETZT etwas, egal wie klein!

Gehe niemals aus einer Zielsetzung-Planung ohne irgendetwas konkretes für dein Ziel zu tun. **Es kann die kleinste Sache sein.** Eine kurze Email, eine kleine Liste, ein Anruf, irgendetwas... Nimm etwas, was nur 5 Minuten oder weniger beansprucht und dann **TU** es. Setze diesen Impuls.

**Suche dir eine kleine Aufgabe die dich deinen Zielen näher bringt und tu sie jetzt gleich!**

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

“Never leave the site of setting a goal without first taking some form of positive action toward it's attainment.”

- Tony Robbins

## Zum Abschluss...

...bleibt nur noch zu sagen

## Herzlichen Glückwunsch!

Die Grundlage für das erfolgreiche Erreichen deiner Ziele ist geschaffen! Jetzt ist nur noch eine Sache zu tun und zwar das **UMSETZEN!**

Bleib beständig und setze konsequent die Dinge um, die dich zu deinem Ziel bringen!

Auf ein Jahr, gefüllt von mutigen Handlungen die dich näher zu deinem Traumleben führen!

Und vergiss dabei nicht auch die kleinen Erfolge zu feiern!

Falls du **mehr Unterstützung** brauchst, dann sprich uns jederzeit an. Wir sind gerne da für dich und beantworten dir deine Fragen.

**Schön, dass es dich gibt!**



**Dein Mutmacher-Team**

♥ MEIN **MUTIGER** WEG