

ICH MACH

DAS JETZT!

Wie du Veränderungen richtig
anpackst und deine Ziele erreichst

ebook

14 Umsetzungs-Strategien,
die funktionieren

Aussichten und Einsichten

Was dich in diesem ebook erwartet ...

Ich glaube, dass dein Leben aus lauter Möglichkeiten besteht. Vieles, von dem du träumst, ist tatsächlich erreichbar. Ja, ich glaube sogar, dass du fast alles lernen kannst, was du brauchst, um deine Träume möglich zu machen.

Doch dazu musst du anfangen. Und zwar nicht irgendwann, wenn du erfahrener /besser oder sonst was bist. Sondern jetzt. Heute.

Dafür ist dieses ebook gedacht: Für dich, die jetzt beginnt, ihre Wünsche und Pläne umzusetzen. Dabei ist es egal, ob du einfach nur endlich mal dein Projekt „Bloggen“ angehen willst oder tatsächlich das ganz große Ding, nämlich deine Berufung zu leben, wagst.

Deswegen ist der Schwerpunkt dieses Buches auf Umsetzungsmethoden gelegt:

- **Strategien, die funktionieren.**
- **Für Ziele, die funktionieren**

D.h. in diesem Buch geht es wirklich ums Machen. Ums Tun. Und zwar so, dass es dir auch Freude bringt.

Dazu stelle ich dir 14 Strategien vor, die dir dabei helfen, dein stimmiges Ziel zu finden, mit Durchhängern, Motivationslöchern umzugehen, anderen Umsetzungshürden vorzubauen und einen „gesunden“ Umgang mit Erfolg und Misserfolg. Grundlage dafür sind psychologische Erkenntnisse aus dem Themenbereichen Neurowissenschaft, Zielsetzung, Umsetzungskompetenz, Selbstwirksamkeit.

Kurz: **Alles für dein selbstbestimmtes Handeln!**

Und um genau das zu unterstützen, findest du am Ende jeder Strategie konkrete Umsetzungsschritte, die es dir leicht machen, sofort anzufangen.

Mir war es außerdem wichtig, dir **Hintergrundwissen** mitzugeben, so dass du weißt, was gute, nachhaltige Veränderungen brauchen und wieso sie manchmal länger dauern. Dazu sind die ersten Seiten gedacht. Du kannst sie auch überspringen und direkt mit den Strategien beginnen.

... das erreichst du mit diesem ebook

Wenn du dieses Buch durchgearbeitet hast, alles ausprobiert, auf dich angepasst und umgesetzt hast, dann passieren zwei Dinge:

1. **Du erreichst deine Ziele**
2. **Du gewinnst grundsätzlich an Umsetzungskompetenz und Selbstwirksamkeit hinzu**, so dass du zukünftig noch weniger auf konkrete Umsetzungsstrategien setzen musst, weil du verinnerlicht hast, wie es für dich funktioniert!

Es werden immer wieder Zeiten kommen, in denen es dir schwerer fällt (allerdings auf einem anderen Level!) dann ist vielleicht ein guter Zeitpunkt, dieses Buch wieder hervorzuholen und ein-zwei Strategien hieraus anzuwenden.

... dieses ebook funktioniert nicht, wenn ...

Dieses ebook ist nicht für dich gedacht, wenn du ...

- überhaupt keine Vorstellung davon hast, was du eigentlich willst (Das lässt sich ändern: [Lies hier](#) weiter)
- hoffst, allein das Lesen dessen wird dich weiterbringen (das wird es auch, aber eben nur ein kleines Stück, wenn du deine Erkenntnisse nicht umsetzt)
- nicht bereit bist, Arbeit für etwas sehr Sinnvolles zu investieren: Dich selbst!
- momentan tatsächlich einfach nicht die Energie dafür aufbringen kannst? (Dann [lies hier](#).)
- deine Träume (noch) nicht ernst nimmst und dir absolut der Glaube fehlt, sie erreichen zu können (dann habe ich u.a. [diesen Artikel](#) für dich & einen Tipp: warte auf mein nächstes ebook!)

Über mich

Ich habe dieses Buch für dich geschrieben. Es ist Teil meiner Berufung, denn ich unterstütze Frauen wie dich dabei, den Mut zu entwickeln, ihre Träume, Talente und Fähigkeiten in die Arbeit, das Leben umzuwandeln, das ihnen entspricht.

Ich habe dieses Buch auch für mich geschrieben. Damit erfülle ich mir einen langegehegten (und aufgeschobenen) Traum: Ein Buch zu schreiben. Tatsächlich lag dieses ebook länger tief vergraben irgendwo auf meinem Laptop. Ja, ich habe dieses ebook schon mal schreiben wollen. Vor ca. 2 Monaten.

Und ich bin gescheitert.

Warum? Ich habe einfach drauflos geschrieben – und das endete im totalen Wirrwarr.

Mir machte das Schreiben keine Freude, ich fand es anstrengend und ätzend. Ja, ich habe sogar daran gezweifelt, ob ich wirklich Schreiben sollte, wenn es sich so zäh anfühlt! Das hat mich besorgt, denn hinter diesem ebook steht noch ein Traum: Ein „richtiges“ Buch!

Doch wie soll ich ein Buch von mehreren hundert Seiten schreiben, wenn ich noch nicht mal dreißig zusammen bekomme?

Und jetzt habe ich dieses Buch komplett in einer Woche geschrieben. Ja, ich kann es!

Ich war nicht gescheitert. Ich bin es einfach nur nicht strategisch genug angegangen. Es fehlte mir lediglich an klaren Zielen und Schritten.

Und genau das möchte ich dir mit diesem Buch vermitteln: konkrete Strategien, für dein „ich kann es!“-Gefühl 😊



Viel Freude damit,
deine Wiebke

Inhalt

Aussichten und Einsichten	2
Was dich in diesem ebook erwartet	2
... das erreichst du mit diesem ebook	2
... dieses ebook funktioniert nicht, wenn	3
Über mich.....	3
Veränderung beginnt im Kopf – nein: im Herzen!? Was denn jetzt?	5
Veränderung beginnt im Kopf!	6
Veränderung beginnt im Herzen	6
Ziele erreichen (k)eine Geheimwissenschaft?! Dein Ziel finden	8
GZSZ – gute Ziele, schlechte Ziele.....	8
Strategie Nr. 1: Schnelle Erfolgserlebnisse – Knackige Ziele	11
Strategie Nr. 2: Richtig was erreichen - Visionäre Ziele.....	13
Entlaste dein Gehirn & dich selbst – Rahmenbedingungen schaffen.....	15
Strategie Nr. 3: Schalte um auf Autopilot.....	15
Strategie Nr. 4: fange deine Ideen ein	16
Strategie Nr. 5: Hilfe! Ich brauche Hilfe!	17
Berg- und Talfahrt: Über Umsetzungs-Hürden und -Motivation.....	19
Strategie Nr. 6: Betrüg doch mal! ;).....	19
Strategie Nr. 7: Die „Wenn-Dann-Methode“	20
Abrakadabra! Die Zauberformel für deinen Umsetzungserfolg	21
Strategie Nr. 8: Die 72er	21
Hurra: Ziel erreicht! Und dann?.....	22
Strategie Nr. 9: Dein Erfolgs-Tagebuch.....	22
Strategie Nr. 10: Mach Kreuzchen	22
Strategie Nr. 11: Feier deine Erfolge.....	23
Upps: Ziel verfehlt! Und jetzt?.....	24
Strategie Nr. 12: Erlaube dir Misserfolge!	24
Strategie Nr. 13: Mach einen Unterschied.....	25
Strategie Nr. 14: Besänftige deinen inneren Kritiker	26
Jetzt aber: Geschafft!	27
Disclaimer & Impressum	28