



EMBRACE MIND

Ein kleiner Leitfaden, wie du in deine Umsetzung kommen kannst.

Lass uns beginnen

Wir alle kennen es – dieses Brennen für eine Idee, einen Traum, ein Ziel. Doch genauso gut kennen wir auch die Ausreden, die Zweifel, die Trägheit, die uns im Weg stehen. Zu müde, zu beschäftigt, zu unsicher. Und dann bleibt die Vision genau das: ein schöner Gedanke, der in der Ferne verblasst.

Doch nicht dieses Mal.

Dieser Leitfaden ist dein Kompass, dein Anker, dein Weckruf. Er hilft dir, deine Vision nicht nur zu träumen, sondern zu leben. Du wirst Klarheit gewinnen, deinen Weg planen, tägliche Schritte setzen und selbst in Momenten des Zweifels weitermachen. Und das Beste: Du wirst nicht allein sein. Menschen, die dich unterstützen, werden Teil deines Weges.

Mach deine Vision greifbar. Setze den ersten Schritt. Die Magie liegt in der Umsetzung. ✨



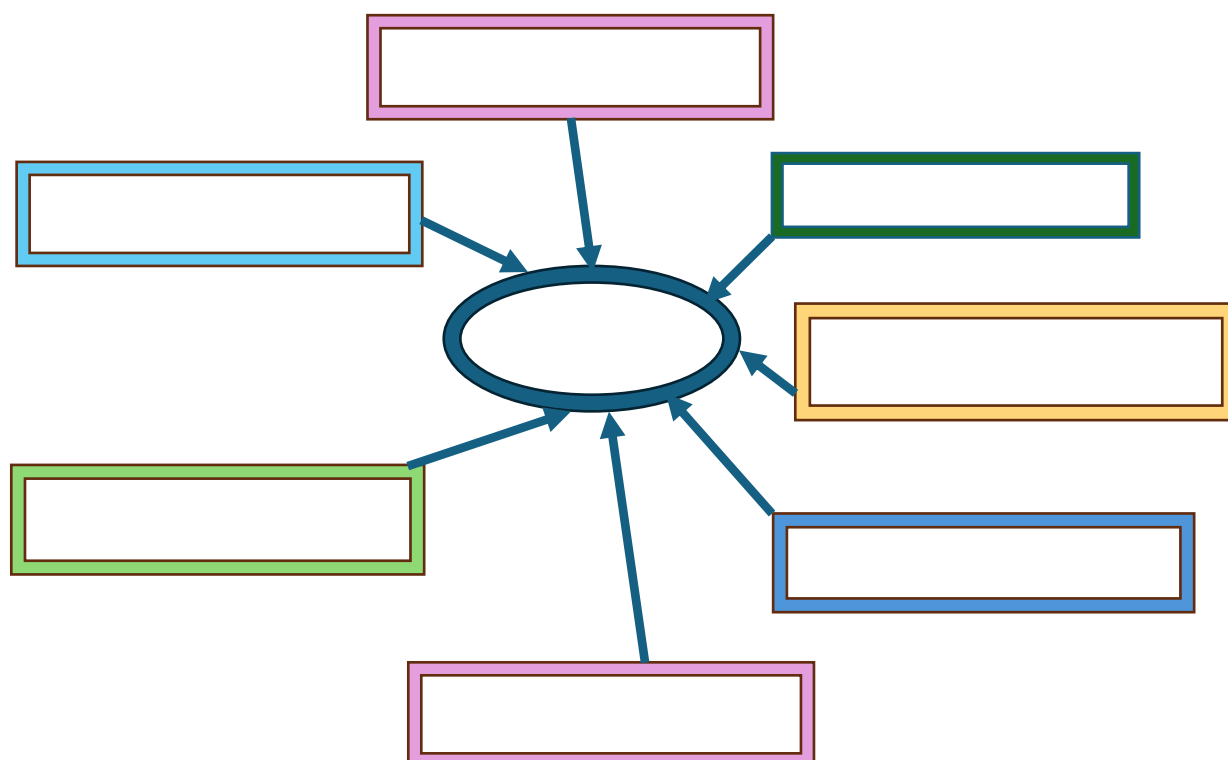
EMBRACE MIND

Von der Vision zur Realität: Dein Weg zur Umsetzung

Deine Notizen/Deine Einsichten

Klarheit

Starte mit einer Standortbestimmung. Ich nutze dafür in meinen Coachings am liebsten ein kleines MindMap. Platziere den Titel deines Themas in der Mitte und ordne alle dazugehörigen Ideen und Gedanken darum an:



Nutze es wie ein Brainstorming. Zensiere es nicht. Lass auch verrückte Ideen zu. Wer weiss, was daraus wird, wie der Gedanke sich wandelt oder festigt.



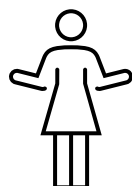
EMBRACE MIND

Ziele und Gefühle

Definiere ein Ziel, das dich motiviert. Es soll sich supergut anfühlen.
Welches Ergebnis wäre schön? Was wünschst ich mir? Wo möchte ich am Ende stehen? Wo spürst du es im Körper?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- ...

Wo spürst du es im Körper? Wie fühlt es sich an?



Wie willst bzw. wirst du dich am Ende FÜHLEN, wenn das Ziel erreicht ist? Was sind deine inneren Motive oder was motiviert dich JETZT anzufangen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
-



EMBRACE MIND

Umsetzung Planen

Nun du hast geträumt, du hast eine Vision entwickelt und jetzt brauchst du einen Plan.

Ziel formulieren (kurz und klar)

Mein Ziel...

Zeitraahmen

Bis wann habe ich es erreicht (mein Ziel)?

Sei realistisch. Wieviel Zeit hast du pro Tag, pro Woche, um an deinen Zielen/Ziel zu arbeiten?

Datum:

Planungsschritte

Ich komme aus einer Welt, die von Projekten und Teilprojekten und Tasks bestand. Deine Ziel-, Visionserreichung ist dein ganz persönliches Projekt.

Plane deine Schritte:

Was kannst du jetzt dafür tun? Was kannst du heute schon für dein Zeile machen, umsetzen?

Die Tasks können 5 – 30 Minuten dauern. Die Schritte sollten machbar sein und deinem Wesen entsprechen.

Was sind könnten deine täglichen, wöchentlichen Schritte Tasks sein, die dich deinem Ziel deiner Vision näherbringen?



EMBRACE MIND

Als Gedanken-Unterstützung:

- Vielleicht bedeutet es, dass du dir ein Buch zu deinem Thema bestellst.
- Vielleicht brauchst du noch einen Rat eines Menschen, dann schreibe diesem Menschen eine Nachricht.
- Vielleicht bedeutet es auch herauszufinden, ob mein Coaching für dich das Richtige sein könnte 😊 und du vereinbarst ein Kennenlerngespräch mit mir.

Schreibe die Tasks auf, ob in einem Visionsheft, einem EXCEL-Sheet, auf Post-Ist, die du dir an die Wand hängen kannst... und die dir deinen Weg zum Ziel aufzeigen (ich mag Visualisierungen ☺).

Hürden in deiner Planung/Umsetzung

Wir dürfen das Leben nicht ignorieren. Wir sollten uns klar darüber sein, was uns hindern könnte, am Ziel zu arbeiten und ganz wichtig, wie wir damit umgehen.

Wie ist dein Zeitmanagement? Braucht es hier noch eine Justierung? Weiss ich schon alles, brauche ich noch „Wissen“? Brauche ich noch Unterstützung von Aussen?

- 1.
- 2.

Bei Krankheit, wie werde ich danach weitermachen?

- 1.
- 2.



EMBRACE MIND

Bei fehlender Motivation oder wenn gerade keine Ziellinie in Sicht ist?

- Wenn dein Zweifler die Oberhand hat, wenn du glaubst, es nicht zu schaffen.
- Was tust du? Wie kannst du diese „härteren Tage“ gut überstehen und weitermachen?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Was ist deine Belohnung, wenn du deine Zwischenziele und deine Vision erfüllt hast?

- Wirst du es feiern?
- Wie wirst du es feiern?

Nun jetzt hast du dir einen Überblick geschaffen, was es braucht, deine Vision, dein Ziel zu erreichen.



EMBRACE MIND

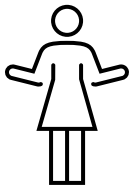
Wie fühlt es sich jetzt an? Wo fühlst du es und wie fühlst du es?

Werte es nun:

0 Null - Absolut nicht machbar. Ich bin nicht bereit.

10 Zehn - Lass mich gleich loslegen. Ich schaffe es mit Leichtigkeit.

Wie hat sich da Gefühl gewandelt, verändert?



Bist du unter 7, dann solltest du deine Planung nochmals überarbeiten. Mach dir nicht nur Gedanken, schreibe sie nieder. Jeder Task, den du planst.

Sei konsistent und bleibe dran

Wenn ich virtuos Geige spielen möchte, dann muss ich üben. Wird es am Anfang Spass machen, natürlich, werde ich die Töne gleich treffen? Wahrscheinlich nicht. Doch jede Übungssequenz bringt mich näher an mein Ziel.

Etabliere neue Gewohnheiten, die dich deinem Ziel näherbringen. Wann bist du am produktivsten. Ich z.B. bin ein Morgenmensch und arbeite in den frühen Morgenstunden an meinen Visionen.

Es geht nicht um deine Willensstärke. Wenn deine innere Motivation am Leben bleibt, du sie nährst, indem du dranbleibst. Wirst du erfolgreich sein.



EMBRACE MIND

TIPP

Suche dir einen Menschen, eine Gruppe, denen du dein Kommitment mitteilst. Bitte sie, dich zu deiner Vision zu befragen und zu unterstützen. Tausche dich mit ihnen aus. Vielleicht, wenn es eine Gruppe ist, brauchen auch sie deinen Input. In einer Gruppe können alle davon profitieren.

Kleine gegenseitige Challenges können ebenfalls unendlich nützlich sein beim Vorankommen.

- Welche Gruppe könnte dich unterstützen?
- Welcher Mensch könnte dein Sparringspartner sein?