

WORKSHEET

Vom Kennen zum Können

Dein Umsetzungsplan für mehr Gelassenheit im Alltag

Wissen ist ein guter Anfang. Veränderung entsteht, wenn du herausfindest, wie das Wissen in deinem echten Leben funktioniert - mit deinen Ressourcen, deinem Alltag und deinen Herausforderungen.



WISSENSRIESE ODER UMSETZUNGSZWERG?

Dieses Worksheet hilft dir, aus einem guten Vorsatz ein persönliches Experiment zu machen. Nicht perfekt. Nicht für immer. Sondern so klein und konkret, dass du starten, lernen und nachjustieren kannst.

Leitprinzip: Prozess schlägt Perfektion. 1 > 0.



Digital ausfüllbar • am besten direkt nach dem Video nutzen

SCHRITT 1

Dein Warum spürbar machen

Motivation trägt dann, wenn sie nicht nur logisch klingt, sondern dich wirklich berührt. Dein Warum darf groß sein - oder ganz egoistisch: „Ich möchte mich einfach besser fühlen.“

Die Kernfrage

Wofür lohnt es sich für mich, gesünder mit Stress umzugehen?

Wenn sich mein Umgang mit Stress verbessert, was wäre in meinem Alltag konkret anders?

Wer oder was würde davon profitieren - neben mir selbst?

Warum ist mir das wirklich wichtig? Was steckt eine Ebene tiefer dahinter?

Mein Satz, der mich in Bewegung bringt:

DRACHEN-TIPP

Wenn dein Warum nur nach „sollte“ klingt, bohre tiefer. Ein gutes Warum erzeugt eher ein „Dafür mache ich es.“



SCHRITT 2

Deine Haltung für den Prozess

Vom Kennen zum Können ist kein Test, den du bestehst. Es ist Trial and Error. Du sammelst Umsetzungswissen: Was funktioniert für mich - jetzt, in dieser Lebensphase?

Welche Haltung möchtest du bewusst mitnehmen?

Prozess schlägt Perfektion

Fehler liefern Daten

1 > 0: klein starten ist erlaubt

Freundliche Neugier statt Selbstkritik

DEIN MINIMUM

Wenn die perfekte Version nicht klappt: Was ist die kleinstmögliche Version, die immer noch zählt?

Woran erkenne ich, dass ich gerade wieder Perfektion statt Prozess erwarte?**Was möchte ich mir in genau diesem Moment sagen?****DRACHEN-TIPP**

Rückschritte sind nicht automatisch Scheitern.
Manchmal sind sie Anlauf - solange du aus ihnen neues Wissen gewinnst.



SCHRITT 3

Ein Experiment statt zehn Vorsätze

Wähle genau EIN Verhalten, das du in den nächsten 7 Tagen testen möchtest. Der Anfang ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass du in Aktion kommst.

Welches Wissen möchte ich endlich in meinen Alltag bringen?

Was werde ich konkret tun? Formuliere beobachtbar statt allgemein.

MACH ES ALLTAGSTAUGLICH

Wann?

Wo / nach welchem Auslöser?

Wie oft in den nächsten 7 Tagen?

Meine 1 > 0-Version: Was zählt an einem chaotischen Tag trotzdem als Erfolg?

Welche kleine Belohnung oder positive Verknüpfung hilft mir dranzubleiben?

SCHRITT 4

Wissen Aktion Reflexion neues Wissen

Du musst nicht beim ersten Versuch die perfekte Lösung finden. Der Gewinn liegt in der Schleife: ausprobieren, ehrlich hinschauen, anpassen, wiederholen.

1 AKTION

Was habe ich tatsächlich ausprobiert?

2 REFLEXION

Was hat funktioniert - und was nicht?

3 ANPASSUNG

Was teste ich beim nächsten Mal anders?

Was hat gut funktioniert? Warum vermutlich?

Wo bin ich ins Stocken gekommen?

EINWAND ODER VORWAND?

War die Hürde real und unter den Umständen kaum beeinflussbar - oder hätte ich handeln können, habe aber vermieden, verschoben oder mich nicht committet?

Eher Einwand: Die Rahmenbedingungen waren wirklich dagegen.

Eher Vorwand: Ich habe mich selbst ausgebrems.

Mein neues Wissen daraus:

Mein nächster Versuch wird dadurch:

TRANSFER-CHECK

Deine 10-Minuten-Wochenreflexion

Einmal pro Woche reicht, um aus einzelnen Versuchen Lernen zu machen. Nimm dir einen festen Kanal: Spaziergang + Sprachnachricht, Notiz, Gespräch oder dieses Worksheet.

KURZ-CHECK

Umsetzung diese Woche (0-10)

Wie stolz bin ich auf mein Dranbleiben? (0-10)

Was ist mir gelungen - auch wenn es klein war?

Welche Situation hat mich am meisten herausgefordert?

Was habe ich über mich oder meinen Alltag gelernt?

Was behalte ich bei, was vereinfache ich, was ändere ich?

DRACHEN-TIPP

Selbstvertrauen entsteht auch dadurch, dass du dir selbst kleine Versprechen gibst - und sie hältst.



REALITY CHECK

Ein Monat ist wie ein kleines Leben

Eine einzelne Woche kann ein Ausreißer sein. Ein Monat zeigt eher, wie dein Leben gerade wirklich läuft - und ob die Dinge vorkommen, die dir wichtig sind.

Arbeit / Leistung

0-10:

Erholung / Schlaf

0-10:

Bewegung / Körper

0-10:

Beziehungen / Nähe

0-10:

Lebensfreude / Ich-Zeit

0-10:

Stresskompetenz

0-10:

Was war in diesem Monat genug da - und darf so bleiben?

Was hat gefehlt oder zu wenig Raum bekommen?

Welches Ziel möchte ich ändern, verkleinern oder bewusst loslassen?

MEIN NÄCHSTES GEHALTENES VERSPRECHEN

Nicht das größte Ziel. Das nächste Versprechen, dem du selbst vertrauen kannst.

Ich starte am:

Ich reflektiere wieder am:

Merksatz: Nicht mehr wissen. Besser umsetzen.