

WORKBOOK



<http://selbstmanagement.rocks/>

THOMAS MANGOLD



Hallo und herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass du dir dieses Workbook heruntergeladen hast. Damit hast du bereits den ersten Schritt in Richtung neuer Gewohnheit gemacht.

Wie ich im Buch schon erklärt habe, ist es extrem wichtig, dass du alle Übungen und Aufgaben dieses Buches Schritt für Schritt abarbeitest.

Daher schlage ich dir nun folgende Dinge vor:

Triff eine Vereinbarung mit dir selbst:

Immer wenn Menschen „irgendwann“ sagen, dann meinen sie in der Regel „nie“. Sag also nicht: „Irgendwann erledige ich dieses Workbook“, sondern starte jetzt sofort mit der Arbeit. Triff also jetzt die Vereinbarung mit dir selbst, dass du binnen drei Tagen alle Übungen und Aufgaben in diesem Workbook absolviert hast.

Erledige alle Übungen und Aufgaben:

Lass keinen einzigen Punkt, keine Aufgabe und keine Übung dieses Workbooks aus. Erledige sie alle und setze sie auch alle in die Realität um. Nur dann wirst du auch dauerhaft erfolgreich sein.

Schließe nicht nur dieses Workbook, sondern auch die Gewohnheit ab:

Hand aufs Herz: Wie viele Bücher hast du schon gelesen, ohne die Tipps darin umgesetzt zu haben. Lass es mit diesem Buch nicht so weit kommen. Setze zumindest diese eine Gewohnheit, die gleich auf der nächsten Seite steht um!

Beachtest du diese drei Punkte, verspreche ich dir, dass es dir gelingen wird die neue Gewohnheit installieren zu können.

Also starte jetzt!

Viel Erfolg,

Thomas



Meine neue Gewohnheit lautet

Ist das die einzige neue Gewohnheit die du in den kommenden 30 bis 60 Tagen installierst?

JA NEIN

Nimmt diese neue Gewohnheit (zu Beginn) maximal 10 - 15 Minuten in Anspruch?

JA NEIN

Wenn du deine neue Gewohnheit erfolgreich und dauerhaft installieren willst, dann musst du darauf achten, dass beide Antworten JA lauten!



Meine Trigger-Punkte:

Welche Hindernisse könnten bei der Umsetzung auftreten?



Gibt es einen Partner mit dem ich diese Gewohnheit gemeinsam installieren kann?

Wie belohne ich mich (bei Erreichung und bei Milestones)?



Folgende Dinge habe ich jetzt zu tun:

- Wecker, oder Erinnerung an die Gewohnheit zu den Trigger-Punkten programmieren
- Erinnerung an deine täglichen, wöchentlichen und monatlichen Aufgaben Programmieren (siehe unten)
- Apps einstellen
-
-

Meine täglichen Aufgaben:

- Gewohnheit an den Triggerpunkten ausführen
- Visualisiere das Ergebnis der neuen Gewohnheit (2x täglich)
- Reporting: Veröffentliche das Ergebnis (geschafft, oder nicht geschafft)
 - Twitter: Mit dem Anhang
 - Facebook: Mit dem Anhang
 - Auf deinem Blog (falls du einen hast)
 - Bei deinen Unterstützern / Supportern
 - Bei Freunden
 - In den Apps (Coach.me, HabIt!, Strides)
- Fortschritt dokumentieren (Erfolgsjournal)
- Neues Ziel für die Gewohnheit setzen (Erweiterung)
-
-

Meine monatlichen Aufgaben:

- Hast du die Gewohnheit 30 Tage ausgeführt ist sie in der Regel erfolgreich installiert. Gratulation! Feier deinen Erfolg!
-
-