

SO KANNST DU IMMER DIREKT STARTEN

*Fang an Häkchen zu setzen. ✓
Einen Schritt nach dem Anderen,
auf dem Weg zum nächsten Häkchen.*

Dieses Arbeitsblatt ist dazu gedacht dir Klarheit und Ordnung über deine Gedanken zu deinen nächsten Schritten zu verschaffen und dir aufzuzeigen was dein allererster nächster Schritt zu deinem nächsten Vorhaben ist. Der Ablauf wird immer wieder der selbe sein, egal ob du ganz am Anfang stehst oder schon fortgeschrittener Unternehmer bist. Dieses Arbeitsblatt kannst du wirklich in jeder Situation auch unabhängig vom Waldbaden anwenden.

Drucke dir dieses Arbeitsblatt aus und beantworte die Fragen so genau wie nur möglich.
Stift auf Papier !!

Welche nächsten Meilensteine/Vorhaben hast du für dein Unternehmen im Kopf?

Schreibe all deine Ideen, Vorhaben und Schritte dazu hier einfach erst einmal aus deinem Kopf heraus, aufs Papier. Ganz genau so wie sie dir nacheinander in den Sinn kommen. (gern auch auf mehrere Blätter) Das „Herausschreiben“ wird dir immer wieder geistige Ruhe verschaffen. Ordnung und Priorisierung kommen später.

Jetzt schreibst du aus der Sammlung an Ideen alle größeren Vorhaben oder Meilensteine auf, die wirklich umsetzbar/machbar und wichtig sind, auch welche, die du dir aktuell noch nicht zutraust, oder für die du noch Erfahrungen brauchst (volles Glas):

1. Schreibe nur Überschriften oder das Stichwort auf (untereinander, ungeordnet)
2. Nummeriere alle durch, nach Priorität und Machbarkeit
3. Schreibe die 1-3 ersten machbaren/greifbaren Vorhaben untereinander und dann die folgenden 1-3, für die du noch Erfahrungen brauchst oder du dich noch nicht bereit fühlst.

Meine nächsten greifbaren Vorhaben:

- 1.
- 2.
- 3.

Die folgenden Vorhaben, für die ich noch Erfahrungen brauche:

- 1.
- 2.
- 3.

Was steht noch zwischen mir und dem nächsten Schritt den ich gehen kann?

Schreibe hier auf, welche Ängste dich von deinem nächsten Vorhaben abhalten. Was fehlt dir noch um zu starten? Sind es nur Ängste oder sind es Erfahrungen die dir fehlen? Sind diese Gedanken Realität oder nur Vorstellungen, in denen du die Vergangenheit oder andere Stimmen in die Zukunft projizierst? Sabotierst du dich durch deine Gedanken selbst?

Vorhaben 1.:

Was würde dir helfen, um jetzt den nächsten Schritt zu gehen?

Was genau hilft dir beim Loslaufen? Ist das überhaupt notwendig oder kann es auch direkt losgehen?

Meine TODO-Liste für mein Nächstes Vorhaben:

Schritt für Schritt zum nächsten Häkchen

Stift auf Papier !! für das „Selbstprophezeiende Schreiben“

Was ist mein nächstes Vorhaben (ausformuliert):

Ich will...

Start

- [illegible]

Ziel (Wenn du es geschafft hast dein Vorhaben umzusetzen, dann setze des Häkchen vor „Ich will...“)