

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.

Viertages-Seminar

Unterschritte?

10 Kursteilnehmer für 50 € pro Mann

Unterschritte?

Probe-Kurs über 2-4 Stunden geben kostenlos für Freunde (Spendenbasis)

Unterschritte:

Whatsappnachricht / Text für Telefon

Potenzialliste Kontakte die vielleicht nach deiner Meinung Lust hätten (20 Interessenten)

Termin und Zeit, von bis

Ort und Route

kostenlos/Spendenbasis

Feedback und was geht noch besser

Empfehlungen „Bring doch einfach einen Freund/Freundin oder ein Familienmitglied mit“
der Neue bekommt den ersten Kurs kostenlos/Spendenbasis oder 50% Rabatt

Nächster Termin für Waldbaden in 1-2 Wochen

Krankenkasse bezuschusst Kursteilnehmer

Unterschritte?

Zusammenarbeit mit Hotel und Hotelgästen

Unterschritte? Selbstbewusstsein? - Erfahrung

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.

5. Viertagesseminar

2. 10 Kursteilnehmer für 50 € pro Mann

1. Probe-Kurs über 2-4 Stunden

3. Krankenkasse bezuschusst Kursteilnehmer

4. Zusammenarbeit mit Hotel und Hotelgästen

Meine nächsten greifbaren Vorhaben:

1. Probe-Kurs über 2-4 Stunden
2. 10 Kursteilnehmer für 50 € pro Mann
- 3.

Die folgenden Vorhaben, für die ich noch Erfahrungen brauche:

1. Krankenkasse bezuschusst Kursteilnehmer
2. Zusammenarbeit mit Hotel und Hotelgästen
3. Viertagesseminar

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?

für Probe-Kurs über 2-4 Stunden:

Angst zu versagen
wird es gefallen
werde ich ausgelacht
kommt zum Termin keiner?

UMZU

Volles Glas ersetzt Lizenzierung/Zertifikat

Die Gleichung ist nie gleich

$a+b=c$

$1+1=2$

Mysterium 60-70%

Intuition/Bauchgefühl 20-30%

Verstand/Vergangenheit/Erfahrungswerte 10%

Dass es nicht zu schön sein darf.

Ist es ein wiederkehrendes Muster?

Einfach machen und die erste Hürde Überspringen

Comfortzone erweitern und neues Gebiet kennenlernen

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?

Alles was dir helfen könnte hier hinschreiben und angehen!

Fertige 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 meinen ersten ProbeKurs über 2-4 Stunden kostenlos und auf Spendenbasis, mit Freunden und Bekannten abhalten, um Erfahrungen zu sammeln (mein Glas zu füllen), Feedback und Meinungen zu sammeln und meinen nächsten Kurs mit zufriedenen Teilnehmern zu füllen und Empfehlungen zu bekommen. Ich will Spendengelder erhalten.

Start

- Whatsappnachricht / Text für Telefon
- Potenzialliste mit 20 Kontakten die vielleicht nach meiner Meinung Lust hätten (Name und Telefonnummer) (Ampelsystem)
- Termin genaue Zeit
- genauer Startort und Route
- Übungen die wir in der Zeit anleiten
- Spendenbasis formulieren
- Empfehlungen formulieren Bring doch einfach einen Freund/Freundin oder Familienmitglied das nächste mal mit
- Was bekommt der neue Teilnehmer als Erstteilnahme Kostenlos oder Rabatt?
- Feedback und Verbesserungen einholen formulieren
- Termin fürs nächste mal festlegen in 1-2 Wochen
- Whatsappnachricht für nächsten Termin fertigmachen
- an Potenzialliste Whatsappnachricht rausschicken oder anrufen
- Probekurs abhalten

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