

# **ERREICHE JEDES ZIEL IN 100 TAGEN**

BRING DAS ZU ENDE,  
WAS DIR WICHTIG IST

---

---

**DAS JOURNAL**

---

---

**JOHN LEE DUMAS**



## VORWORT DES AUTORS

Was braucht man, um erfolgreich zu sein? Drei Dinge:

1. Ein klares Ziel
2. Einen genauen Plan, um dieses Ziel zu erreichen
3. Die Disziplin, die erforderliche Zeit, Energie und Mühe zu investieren, um diesen Plan auszuführen

Was würdest du gerne erreichen? Eine Fremdsprache erlernen? Ein Instrument spielen können? Deine Gesundheit verbessern? Eine unternehmerische Fertigkeit erlangen? Eine Sportart meistern?

Ganz gleich, was dein Ziel ist, dieses Journal wird dich so anleiten, dass du in den nächsten 100 Tagen alles erreichen kannst, was du willst.

Du musst dich einfach nur auf den Prozess einlassen.

*John Lee Dumas*

# DIE INSPIRATION ZU DIESEM JOURNAL

Im Jahr 2012 war ich auf der Suche nach Erfolg. Ich begann, mich mit Menschen zu beschäftigen, die Großartiges geleistet haben, in der Hoffnung, der »geheimen« Rezeptur auf die Schliche zu kommen, die ihnen dabei geholfen hat. Unternehmer wie Tim Ferris und Gary Vaynerchuk avancierten zu meinen Vorbildern. Sie waren nur ein paar Jahre älter als ich, aber sie hatten die Art von Lebensstil, Freiheit und Größe erreicht, nach der ich mich sehnte. Tim Ferris' Buch *Die 4-Stunden-Woche* offenbarte mir, wie ich meine Zeit und Energie besser nutzen konnte. Gary Vaynerchuks Buch *Hau rein!* machte mir klar, wie wichtig es ist, harte Arbeit zu leisten, sich zu fokussieren und hartnäckig einem Kurs zu folgen, bis der Erfolg sich einstellt.

Diese Erkenntnisse inspirierten mich, einen täglichen Podcast zu starten, in dem ich die erfolgreichsten Unternehmer der Welt interviewen und ihnen die Fragen stellen konnte, die mich interessierten. Ich nannte die Sendung *Entrepreneurs on Fire* und habe bis heute mehr als 2000 Unternehmer befragt, mit dem Ziel, den Weg zum Erfolg aufzudecken.

Ich habe zwar keine geheime Rezeptur gefunden, aber stattdessen eine Liste von Eigenschaften, die jeder erfolgreiche Unternehmer besitzt. Dazu zählen:

- Mut
- Neugierde
- Ausdauer
- Arbeitsmoral
- Die Bereitschaft, zu scheitern
- Das Bestreben, aus einem Misserfolg zu lernen
- Ein unstillbares Verlangen nach Erfolg

Obwohl sie wichtig sind, werden diese Eigenschaften dich nur bis zu einem gewissen Grad voranbringen. Der Schlüssel, den ich bei der Untersuchung dieser 2000 erfolgreichen Unternehmer entdeckt habe, besteht in der Notwendigkeit, diese Eigenschaften zu nutzen und einen klaren Plan zu formulieren. Ohne einen klaren Plan sind wir alle Schiffe ohne Ruder. Wir haben vielleicht die besten Absichten, aber wir werden in einem Meer von Ablenkungen und Lärm dahintreiben.

Ich habe dieses Journal erstellt, damit es dein Fixstern wird. Wenn du die Anweisungen auf den folgenden Seiten beherzigst, wirst du ein klares Ziel festlegen, einen Plan entwickeln, um dieses Ziel zu erreichen, und diesen Plan ausführen.

# WIE DIESES JOURNAL FUNKTIONIERT

Im Leben gibt es immer viel zu tun. Dein Leben ist voller Termine. Wenn dieses Journal kompliziert und zeitaufwendig wäre, würde es nicht funktionieren. Deshalb habe ich einen unkomplizierten Prozess entwickelt, dem du einfach folgen kannst, Schritt für Schritt und Tag für Tag.

Du bekommst einen einfachen und leicht zugänglichen grundsätzlichen Rahmen vorgestellt, den du jeden Tag anwenden wirst. Dieser Rahmen wird dich anleiten, damit du dein ausgewähltes Ziel erreichen kannst.

Alle zehn Tage wirst du deine Fortschritte bewerten. Diese Bewertung gibt Aufschluss darüber, was funktioniert und was nicht. Du wirst das, was erfolgreich war, verstärken, und das, was nicht funktioniert hat, beheben.

Bis zum Tag 100 hast du den Plan, den du aufgestellt hast, abgeschlossen und dein Ziel erreicht.

Du bist 100 Tage davon entfernt, dein Ziel zu erreichen.

Du bist 100 Tage davon entfernt, Erfolg zu haben. Tag 1 beginnt heute.

## LEGE DEIN ZIEL FEST

Die meisten Menschen machen schon ihren ersten Fehler, wenn sie ihr Ziel festlegen. Die Wahl vager Ziele, ohne einen zeitlichen Rahmen für die Fertigstellung vorzugeben, ist ein häufig vorkommender falscher Schritt, der es schwieriger macht, erfolgreich zu sein. Du hast die besten Chancen, dein Ziel zu erreichen, wenn du die folgenden Fragen mit *Ja* beantworten kannst.

## **IST DEIN ZIEL KLAR?**

Du solltest in der Lage sein, jemand anderem dein Ziel darzulegen. Es ist wichtig, die Aufgabe, die du in Angriff nimmst, vollständig zu verstehen.

## **IST DIR DEIN ZIEL WICHTIG?**

Um dieses Ziel zu erreichen, sollte es bedeutende Auswirkungen auf dein Leben haben. Anderenfalls würdest du die Motivation verlieren, wenn du darauf hinarbeitest.

## **BIST DU IN DER LAGE, DEN ERFOLG DEINES ZIELS ZU ERFASSEN, WENN DU ES ERREICHT HAST?**

Der beste Weg, um zu wissen, ob du dein Ziel erreicht hast, ist, eine Messmethode für deinen Erfolg zu haben, sei sie nun quantitativ oder qualitativ.

## **HAT DEIN ZIEL EIN ENDDATUM?**

Dein Ziel sollte einen bestimmten Zeitrahmen haben, innerhalb dessen es erreicht wird. Wenn du auf einen Termin hinarbeitest, kannst du einen Aktionsplan erstellen, den du innerhalb von 100 Tagen ausführen kannst.

## **HAST DU DIE MITTEL, DIE DU BRAUCHST?**

Du hast bereits dieses Journal, aber vielleicht musst du zusätzliche Materialien kaufen oder einen Arbeitsraum finden. Wenn du zum Beispiel im Winter für einen 5-km-Lauf trainieren möchtest, musst du vielleicht warme Trainingskleidung kaufen oder nach Fitnessstudios mit Laufbändern und Indoor-Laufstrecken suchen.

## **HAST DU DARÜBER NACHGEDACHT, WER DIR HELFEN KÖNNTE?**

Das Erreichen deines Ziels muss kein Alleingang sein. Denke darüber nach, wer dich in die Pflicht nehmen und dich auf deiner 100-tägigen Reise begleiten könnte.

## **HAST DU DIR DEIN ERSTES 10-TAGE-ZIEL GESETZT?**

Es ist wichtig, einen guten Anfang zu machen, also setze dir ein anspruchsvolles Ziel, auf das du nach den ersten zehn Tagen stolz sein kannst!

(Wenn du dich fragst, was ein 10-Tage-Ziel ist, lies einfach weiter – ich werde es später erklären!)

Um sicherzustellen, dass dein Ziel die Merkmale hat, die dich zum Erfolg führen, findest du auf Seite 18 einen Fragebogen und auf Seite 12 Beispielantworten, die dich inspirieren sollen, dir ein lohnenswertes Ziel zu setzen.

## **WIE DU DEIN JOURNAL FÜHRST**

Nachdem du dir dein Ziel gesetzt hast, ist es an der Zeit, Tag 1 zu beginnen. Dieses Journal wurde so konzipiert, dass es sich in dein arbeitsreiches Leben einfügt und sicherstellt, dass du das Beste aus jedem Tag herausholen kannst.

Zehn Minuten am Morgen und fünf Minuten am Abend ist alles, was du aufwenden musst, um Erfolg zu haben und dein Ziel zu erreichen.

### **MORGENS**

Beginne jeden Tag damit, die Morgenseite auszufüllen. Die Anweisungen hier sind so angelegt, dass du den Überblick über die Aufgaben behältst, die dich zum Erfolg führen. Du wirst starke Gewohnheiten

entwickeln, die Teil deines täglichen Lebens werden. In Kürze wirst du anfangen, dank der Struktur dieses Journals zu wachsen und jeden Tag mit sinnvollen Aufgaben zu füllen.

### **BRINGE DEINE DANKBARKEIT ZUM AUSDRUCK:**

Wenn du dich dazu verpflichtest, jeden Tag damit zu beginnen, über etwas nachzudenken, wofür du dankbar bist, sorgst du bewusst für einen guten Start in den Tag. Es ist so, als würdest du jeden Tag mit dem richtigen Fuß aufstehen. Ja, es ist wirklich so einfach!

### **FORMULIERE NOCH EINMAL DEIN ZIEL:**

Dies ist wichtig. Viele Menschen setzen sich ein Ziel und denken nicht mehr darüber nach. Diese Aufforderung soll sicherstellen, dass du dich jeden Tag auf dein Ziel konzentrierst. Durch diese Fokussierung rückt das Ziel näher.

### **SETZE DIR FÜR JEDEN TAG DREI MIKROZIELE:**

Diese Mikroziele sollen dafür sorgen, dass du sinnvolle Aufgaben erledigst, die deine Energie in die richtige Richtung lenken. Außerdem ist es immer wieder aufregend, jeden Tag kleine Erfolge zu erzielen, und das wird dich motivieren, während du dich deinem Ziel näherst.

### **STELLE EINEN AKTIONSPLAN AUF:**

Da du nun die drei Mikroziele kennst, die du erreichen musst, ist es an der Zeit, einen Aktionsplan aufzustellen, der sicherstellt, dass du sie erreichst. Dein Aktionsplan dient dazu, den Tagesablauf zu strukturieren, und besteht aus einzelnen Aufgaben, die im Zusammenhang mit deinem Mikroziel stehen. Dein Aktionsplan sollte diese Aufgaben in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit gliedern; anstelle von Multitasking solltest du die jeweils anstehende Aufgabe erledigen, bevor du zur nächsten

übergehst. Nichts ist besser, als jeden Tag einen Erfolgsplan aufzustellen!

## **STELLE EINEN ZEITPLAN FÜR DEINE AUFGABEN**

**AUF:** Es ist wichtig, genau festzulegen, wann du mit der jeweiligen Aufgabe beginnst und wann du sie beendest. Dadurch werden deine Gedanken zielgerichtet sein und dir helfen, dich in der anberaumten Zeit zu konzentrieren. Denke nicht zu viel über den genauen Zeitrahmen nach. Schreibe einfach auf, wie viel Zeit du für notwendig erachtest, und nach und nach wirst du besser einschätzen können, wie lange du brauchst, um eine Aufgabe auszuführen.

## **ABENDS**

Fülle am Ende eines jeden Tages die Abendseite aus. Hier kannst du darüber nachdenken, was gut gelaufen ist und was nicht, und sicherstellen, dass deine Energie sich in die richtige Richtung entfaltet. Es wird bald ein wichtiger Teil deiner Entspannungsroutine werden.

**FEIERE DEINE ERFOLGE:** Allzu oft konzentrieren wir uns auf die schlechten Dinge, die im Laufe des Tages passiert sind. Vergewissere dich, dass du auch die guten Dinge, die passiert sind, erkennst und würdigst.

**FINDE DREI PROBLEME:** Jeder Tag hat seinen Anteil an Problemen und es ist wichtig, zu ermitteln, was dich vielleicht behindert.

**FINDE DREI LÖSUNGEN:** Sobald du drei Probleme ermittelt hast, ist es wichtig, Lösungen für diese Probleme zu finden, damit du dich diesbezüglich verbessern und die Probleme in Zukunft lösen kannst.

**BEWERTE DEINE SELBSTDISZIPLIN UND DEINEN GESAMTEN TAG:** Selbstbeurteilung ist ein wichtiger Teil in dem Prozess, sich selbst zu verbessern. Gib dir selbst eine Punktzahl, um zu beurteilen, wie gut du dich an deinen Plan und deinen gesamten Tag gehalten hast. Dies ermöglicht eine ehrliche und offene Reflexion und bietet auch die Möglichkeit, deinen Fortschritt während der 100 Tage sichtbar zu verfolgen. Wie bei der Start- und Endzeit solltest du dir auch bei diesem Abschnitt nicht zu viele Gedanken machen. Folge deinem Bauchgefühl, und du wirst bald sehr geschickt darin sein, dich selbst genau zu beurteilen.

**NUTZE DEINEN SCHWUNG:** Bist du deinem Ziel im Laufe des Tages näher gekommen? Wenn ja, dann markiere es entsprechend, damit du sehen kannst, wie gut du in Schwung gekommen bist. Wenn nicht, dann solltest du versuchen, bei der unten beschriebenen Übung zu den abschließenden Gedanken herauszufinden, was dich zurückgehalten hat.

**NOTIERE DEINE ABSCHLIESSENDEN GEDANKEN ZUM TAGE:** Am Ende eines produktiven Tages wird es viele Gedanken geben, die in deinem Kopf herumschwirren. Nimm diese Gedanken auf und bring sie zu Papier. Zu einem späteren Zeitpunkt kannst du dich noch einmal darauf beziehen. Außerdem kannst du nach dieser Aktion besser schlafen, wirst erfrischt aufwachen und kannst den neuen Tag besser in Angriff nehmen!

## ***DIE 10-TAGE-RÜCKSCHAU***

Setze dir alle zehn Tage ein längerfristiges Mikroziel, das du erreichen willst und mit dem du um zehn Prozent näher an dein Gesamtziel herankommen wirst. Wenn du zum Beispiel eine neue Sprache lernen möchtest und 400 Vokabeln lernen musst, wäre es ein Mikroziel für die nächsten zehn Tage, 40 Wörter zu lernen.

In den Abschnitten zur 10-Tage-Rückschau ziehst du zu den jeweiligen 10-Tage-Zielen eine Bilanz. Du wirst feststellen, was in den letzten zehn Tagen gut funktioniert hat und was nicht, so dass du deine Erfolge steigern und alles beheben kannst, was nicht funktioniert hat. Dann setzt du dir dein nächstes 10-Tage-Ziel und machst dich ans Werk!

Es ist nicht empfehlenswert, alle diese 10-Tage-Ziele im Voraus festzulegen, da du im Laufe der 100 Tage hinter deinen Erwartungen zurückbleiben oder diese übertreffen kannst. Anstatt bestehende 10-Tage-Ziele an deinen aktuellen Fortschritt anzupassen, ist es einfacher, alle zehn Tage neue Ziele zu setzen.

**ÜBERPRÜFE DEINEN FORTSCHRITT:** Hast du dein letztes 10-Tage-Mikroziel erreicht? Wenn ja, toll! Nimm dir eine Minute Zeit, um stolz auf deine Leistung zu sein. Wenn nicht, nimm dir eine Minute Zeit, um darüber nachzudenken, warum du es nicht geschafft hast. Es wird später mehr Zeit geben, darüber nachzudenken.

**FINDE HERAUS, WAS FUNKTIONIERT:** In den letzten 10 Tagen hast du viele Erfolge verbucht. Wähle drei aus, von denen du glaubst, dass sie eine große Rolle für deinen gesamten Erfolg gespielt haben.

Verstärke dein Erfolgserlebnis: Da du jetzt deine größten Erfolge bestimmt hast, ist es an der Zeit, einen Plan zu entwickeln, um aus den Erfolgen Gewohnheiten zu machen.

**FINDE HERAUS, WAS NICHT FUNKTIONIERT:** Es gibt nicht nur Erfolge, sondern auch Konflikte und Probleme. Finde drei beständige oder wiederkehrende Probleme, denen du in den letzten zehn Tagen begegnet bist. Wenn du zum Beispiel versuchst,

Gewicht zu verlieren und einen Freund hast, der dich überredet, jeden Abend Eis zum Nachtsch zu essen, ist das eine Herausforderung, der du dich stellen musst, wenn du dein Ziel erreichen willst.

**STELLE DICH DEN HERAUSFORDERUNGEN:** Da du nun deine größten Probleme definiert hast, ist es an der Zeit, einen Plan zu entwickeln, um den Schaden, den sie verursachen, so gering wie möglich zu halten. Erzähle zum Beispiel deinem Freund, dass du nicht mit ihm Eis essen kannst, sondern stattdessen zu einem 15-minütigen Spaziergang nach dem Abendessen vorbeikommst. Auf diese Weise verbringst du immer noch Zeit mit deinem Freund, aber auf eine viel produktivere Weise, die dich deinem Ziel näherbringt.

**TRAGE DEINE BEWERTUNGEN IN DIE CHARTS EIN:** Nach jeweils zehn Tagen wirst du die Bewertungen, die du für deine Selbstdisziplin und den gesamten Tag abgegeben hast, für diesen Zeitraum aufzeichnen. Das Diagramm bietet die Möglichkeit, deinen Fortschritt und deine Motivation in den letzten zehn Tagen bildlich nachzuvollziehen und die Tendenzen für dein weiteres Vorankommen zu erkennen.

**SETZE DIR DEIN NÄCHSTES 10-TAGE-ZIEL:** Unter dem Diagramm findest du Platz, um das nächste Mikroziel, das du dir setzt, schriftlich zu formulieren. Wenn du dein vorheriges Mikroziel erreicht hast, ist es an der Zeit, die Grenzen zu erweitern und dieses Ziel ambitionierter zu gestalten. Wenn du dein vorheriges Mikroziel nicht erreicht hast, betrachte dies als eine Gelegenheit, dir ein völlig neues Ziel zu setzen und das Gelernte in den nächsten zehn Tagen anzuwenden.

## WENN DU DEIN ZIEL ERREICHT HAST

Was passiert, wenn du den Tag 100 erreicht hast? Dann ist es Zeit, zu feiern! Du hast gerade eine große Leistung vollbracht! Ob du voll ins Schwarze getroffen oder dein Ziel ein wenig verfehlt hast, du hast auf jeden Fall einen langen Weg hinter dich gebracht. Um dir zu helfen, über deine Erfahrungen nachzudenken, gibt es auf den Seiten 244–245 Fragen, die du nach Lust und Laune sehr ausführlich oder eher kursorisch beantworten kannst. Das Wichtigste ist, dass du dich mit deinen Antworten beschäftigst und ein besseres Verständnis für deine Schwächen und Stärken entwickelst. Dies wird es dir ermöglichen, dich in jeder Facette deines Lebens weiterzuentwickeln.

Wenn du dein Ziel früher erreicht hast als geplant, herzlichen Glückwunsch! Ich empfehle dir, dein Ziel höher zu setzen und zu schauen, was du in den verbleibenden Tagen erreichen kannst. Wenn das nicht möglich ist, dann versuche, dir ein anderes Ziel zu setzen, das du innerhalb der Zeitspanne, die du noch hast, erreichen kannst. Ansonsten kannst du direkt zu den Reflexionsfragen übergehen.



# BEISPIELSEITEN

## MEIN ZIEL

**DU KANNST NUN VOLL DURCHSTARTEN UND DIESE FRAGEN BENUTZEN, UM DEIN ZIEL GENAUER ZU BESCHREIBEN, DEINE ERWARTUNGEN ZU FORMULIEREN UND ALLE RESSOURCEN AUFLISTEN, DIE DIR DABEI HELFEN.**

Beschreibe dein Ziel

Mein Ziel ist es, ein Buch über die zehn besten Methoden  
zu schreiben, wie man zu einem besseren Schlaf findet.

---

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?

Ich möchte sowohl Autor sein als auch eine Autorität in  
der Marktnische Schlaf. Ich verfüge über das nötige  
Wissen zu diesem Thema, und ich weiß, dass es Tausenden  
von Menschen helfen wird, wenn ich mein Wissen zu Papier  
bringe und das Buch veröffentliche.

---

Wie wirst du feststellen, dass du dieses Ziel erreicht hast?

Ich werde ein 40.000 Worte umfassendes Manuskript  
geschrieben haben, das eine Einleitung und zehn Kapitel  
hat. Ich werde auch einen Lektor und einen Layouter  
haben, die mir helfen werden, an meinem Buch zu arbeiten.

---

Wann wirst du dieses Ziel erreicht haben?

Ich werde mein Ziel in 100 Tagen erreicht haben.

---

---

Welche Mittel benutzt du, um dieses Ziel zu erreichen?

Ich brauche einen Computer, um an meinem Manuskript zu arbeiten, einen Timer, um die Zeit festzuhalten, die ich auf meine Aufgaben verwende, und dieses Journal, um auf Kurs zu bleiben. Ich brauche auch einen ruhigen Arbeitsplatz.

Wer kann dir helfen, dieses Ziel zu erreichen?

Ich werde einen Lektor und einen Layouter finden, die mir helfen werden, an meinem Manuskript zu feilen. Ich werde auch Familie und Freunde bitten, mir zu helfen, sich Gedanken zu machen oder mir Feedback zu geben, wenn ich das Gefühl habe, nicht weiterzukommen.

DA DU NUN DIE OBIGEN FRAGEN BEANTWORTET HAST, FORMULIERE DEIN ZIEL NOCH EINMAL, UND ACHE DARAUF, DASS DU ALLE DETAILS ANGIBST, DIE DU GERADE AUFGESCHRIEBEN HAST.

## MEIN 100-TAGE-ZIEL

Mein 100-Tage-Ziel ist es, bis zum 4. Juli ein 40.000 Worte umfassendes Buch mit Einleitung und zehn Kapiteln zu schreiben. Es behandelt die zehn besten Methoden, besser schlafen zu können, wodurch ich mein Wissen über Schlaf an Tausende von Menschen weitergeben kann.

BIST DU BEREIT, LOSZULEGEN? SCHREIBE DEIN ERSTES 10-TAGE-ZIEL AUF UND DANN BIST DU SO WEIT.

Was ist dein erstes 10-Tage-Ziel?

Ich fertige einen ersten Entwurf für mein Buch an, beschränke die Anzahl der möglichen Lektoren auf drei und schreibe 4.000 Worte.

# TAG 1

Datum: 1. Januar

## MORGENS

**BEGINNE JEDEN TAG MIT DANKBARKEIT, UM MIT EINEM POSITIVEN GRUNDGEFÜHL DURCHSTARTEN ZU KÖNNEN.**

Ich bin dankbar für:

Die Möglichkeit, an Projekten zu arbeiten, die mir Spaß  
machen und die mich vor Herausforderungen stellen.

**WIEDERHOLE TÄGLICH DEIN ZIEL, UM DEINE GEDANKEN AUF DIE ANSTEHENDE AUFGABE ZU FOKUSSIEREN.**

In 99 Tagen werde ich:

Mein erstes Buch geschrieben haben.

**LEGE DEINE TÄGLICHEN MIKROZIELE FEST UND LASSE DICH AUF DAS EIN, WAS DU AN DIESEM TAG ERREICHEN WILLST.**

Um mein Ziel zu erreichen, werde ich heute die folgenden drei Mikroziele in Angriff nehmen:

1. Ich überlege mir Buchtitel und werde mich für drei  
entscheiden, die in die Endauswahl kommen.
2. Ich fertige ein erstes Inhaltsverzeichnis für das Buch an.
3. Ich beginne, eine Liste potenzieller Lektoren aufzusetzen.

## DIE AUSARBEITUNG EINES TAGESPLANS STELLT SICHER, DASS DU DEINE MIKROZIELE ERREICHST.

### Mein Aktionsplan für den Tag:

Aufgabe	Start	Ende
<input checked="" type="checkbox"/> Ich verbringe eine Stunde damit, die Bücher meiner Sparte durchzugehen und notiere mir die Titel, die mir gefallen.	9:04 Uhr	9:46 Uhr
<input checked="" type="checkbox"/> Ich schreibe 20 mögliche Titel auf und verbringe eine Stunde damit, mich dann auf drei zu beschränken.	10:14 Uhr	10:57 Uhr
<input checked="" type="checkbox"/> Ich forsche nach, wie man eine Gliederung anfertigt.	11:11 Uhr	11:51 Uhr
<input checked="" type="checkbox"/> Ich fertige einen ersten Entwurf an, wie mein Buch aufgebaut sein soll.	12:13 Uhr	13:01 Uhr
<input checked="" type="checkbox"/> Ich suche potenzielle Lektoren, die mit anderen Autoren in meiner Sparte gearbeitet haben.	14:19 Uhr	15:21 Uhr

## ABENDS

ES IST LEICHT, SICH NUR AUF DAS NEGATIVE ZU KONZENTRIEREN.  
SORGE DAFÜR, DASS DU DEINE ERFOLGE WÜRDIGST!

### Wunderbare Dinge, die heute passiert sind:

Ich habe meine potenziellen Buchtitel auf drei mögliche reduziert. Ich finde sie alle toll! Ich habe auch etwas verfasst, das ich als großartigen ersten Entwurf für das Buch betrachte.

**FINDE HERAUS, WO DU NICHT RICHTIG VORANKOMMST, UND KORRI-  
GIERE DEINE HANDLUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT.**

Drei Probleme, mit denen ich konfrontiert bin:

1. Ich hadere mit dem Untertitel für mein Buch.
2. Einen Entwurf anzufertigen ist schwer!
3. Einen Lektor in meiner Sparte und in meiner Preisklasse zu finden wird schwierig!

**NACHDEM DU DIE PROBLEME HERAUSGEFUNDEN HAST, ENTWICKELE EINEN  
PLAN, UM SIE ZU LÖSEN.**

Mögliche Lösungen für diese Probleme:

1. Ich werde Freunde und Familie befragen, ob sie Ideen für  
Untertitel haben.
2. Ich werde mir einen erfahrenen Autoren suchen, der mit  
mir an einem zweiten Entwurf arbeitet.
3. Ich werde Autoren fragen, ob sie einen Lektoren empfehlen  
können, der gut passt.

**WIE GUT HAST DU DICH AN DEINEN AKTIONSPLAN GEHALTEN? GIB EINE BEWERTUNG VON 1 AB FÜR »ÜBERHAUPT NICHT« UND 5 FÜR »VOLLSTÄNDIG«. BEWERTE EINEN SCHRECKLICHEN TAG MIT 1 UND EINEN PERFEKTEN TAG MIT 5.**

**SELBSTDISZIPLIN:**

1 2 3 4 5 **6** 7 8 9 10

**GESAMTTAG:**

1 2 3 **4** 5 6 7 8 9 10

**MACHE DICH SELBST FÜR DEINE EIGENEN FORTSCHRITTE VERANTWORTLICH.**

**Bin ich meinem Ziel heute näher gekommen als gestern?**

Ja

Nein

**WIR GEBEN UNS SELTEN GENÜGENDE FREIRAUM, UM EINFACH NUR ZU DENKEN. NIMM DIR DIE ZEIT, DENKE ÜBER DEN TAG NACH UND SCHREIBE DIE GEDANKEN AUF, WIE SIE KOMMEN.**

**Letzte Gedanken zum Tage:**

Ich habe einige Dinge entdeckt, an denen ich ernsthaft  
arbeiten muss, aber ich freue mich darauf, mehr zu lernen!

# 10-TAGE-RÜCKSCHAU

WENN DU DIR EIN ZIEL SETZT, BIST DU SELBST DAFÜR  
VERANTWORTLICH, ES ZU ERREICHEN.

Hast du dein 10-Tage-Ziel erreicht?

- Ja       Nein

FINDE HERAUS, WAS GUT FUNKTIONIERT HAT, DAMIT DU DEN ENTSPRECHENDEN ERFOLG WIEDERHOLEN KANNST.

Drei Dinge, die in den letzten zehn Tagen gut funktioniert haben:

1. Ich habe zwei einstündige Zeitblöcke eingerichtet, in denen ich mich ganz auf das Schreiben konzentrieren konnte.
2. Ich habe mit Autoren gesprochen, die ihre Bücher erfolgreich im Eigenverlag publiziert haben. Ich habe dabei viel gelernt!
3. Ich habe meine Freunde und Familie befragt. Sie haben großartige Ideen!

DENKE DARÜBER NACH, WIE DU DAS, WAS BEREITS FUNKTIONIERT, NOCH VERBESSERN KANNST.

Mein Plan, diese Erfolge noch zu optimieren:

1. Ich verpflichte mich zu mindestens zwei einstündigen Schreibsessions täglich.
2. Ich möchte jeden Freitag ein 20-minütiges Gespräch mit einem Autoren führen.
3. Ich werde die Marketingstrategien erfolgreicher Autoren untersuchen.

FINDE HERAUS, WELCHE HINDERNISSE BEI DEINEM FORTSCHRITT AUFGETAUCHT SIND.

Drei Probleme, mit denen ich in den letzten Tagen zu kämpfen hatte:

1. Antworten von den Autoren zu bekommen. Sie sind anscheinend alle sehr beschäftigt!
2. Marketingpläne für die Veröffentlichung meines Buches zu entwickeln.

### 3. Mich nicht ablenken zu lassen.

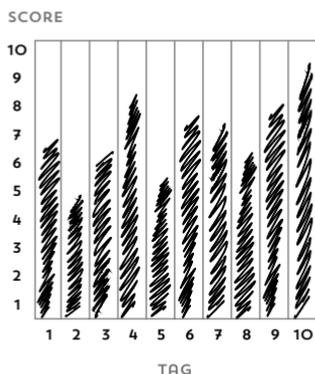
**DENKE DOCH EINMAL DARÜBER NACH, WIE DU DAS, WAS NICHT FUNKTIONIERT, VERBESSERN KANNST.**

Mein Plan, diese Probleme zu beheben:

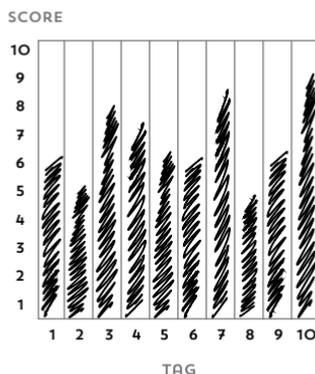
1. Ich werde meine Bemühungen verdoppeln und Autoren suchen, die mich unterstützen.
2. Ich werde mit Autoren, die ihre Bücher mit Erfolg selbst publizieren, über Marketingmaßnahmen sprechen.
3. Ich werde mein Smartphone auf Flugmodus stellen. Nichts einfacher als das!

**TRAGE DEINE BEWERTUNGEN ZUR TÄGLICHEN SELBSTDISZIPLIN UND DEN GESAMTEN TAG IN DIE CHARTS EIN UND SCHAU, OB UND WIE SICH DIE CHARTS IM VERLAUF DER ZEHN TAGE VERÄNDERT HABEN.**

**SELBSTDISZIPLIN-CHART**



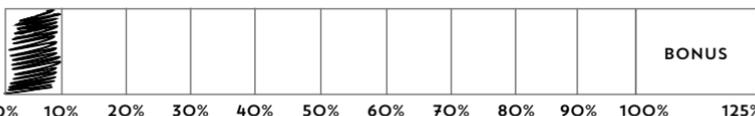
**TAGES-CHARTS**



**SCHREIBE DEIN NÄCHSTES 10-TAGE-ZIEL AUF. NIMM DIR VOR, MINDESTENS ZEHN PROZENT NÄHER AN DEIN GESAMTZIEL HERANZUKOMMEN.**

## MEIN NÄCHSTES 10-TAGE-ZIEL:

Ich werde 8000 Worte geschrieben haben!



# MEIN ZIEL

Beschreibe dein Ziel

---

---

---

---

Warum möchtest du dieses Ziel erreichen?

---

---

---

---

Wie wirst du feststellen, dass du dieses Ziel erreicht hast?

---

---

---

---

Wann wirst du dieses Ziel erreicht haben?

---

---

---

---

Welche Mittel benutzt du, um dieses Ziel zu erreichen?

---

---

---

---

Wer kann dir helfen, dieses Ziel zu erreichen?

---

---

---

---

## MEIN 100-TAGE-ZIEL:

---

---

---

---

Was ist dein erstes 10-Tage-Ziel?

---

---

---

---

»WENN MAN ZUVERSICHTLICH SEINEN  
TRÄUMEN FOLGT UND SICH BEMÜHT,  
SO ZU LEBEN, WIE MAN ES SICH  
VORGESTELLT HAT, WIRD MAN  
UNERWARTET VON ERFOLG GEKRÖNT.«

—Henry David Thoreau, *Walden*

# KALENDER

<b>TAG 1</b> DATUM:	<b>TAG 2</b> DATUM:	<b>TAG 3</b> DATUM:	<b>TAG 4</b> DATUM:	<b>TAG 5</b> DATUM:
<b>TAG 6</b> DATUM:	<b>TAG 7</b> DATUM:	<b>TAG 8</b> DATUM:	<b>TAG 9</b> DATUM:	<b>TAG 10</b> DATUM:  <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 11</b> DATUM:	<b>TAG 12</b> DATUM:	<b>TAG 13</b> DATUM:	<b>TAG 14</b> DATUM:	<b>TAG 15</b> DATUM:
<b>TAG 16</b> DATUM:	<b>TAG 17</b> DATUM:	<b>TAG 18</b> DATUM:	<b>TAG 19</b> DATUM:	<b>TAG 20</b> DATUM:  <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 21</b> DATUM:	<b>TAG 22</b> DATUM:	<b>TAG 23</b> DATUM:	<b>TAG 24</b> DATUM:	<b>TAG 25</b> DATUM:

<b>TAG 26</b> DATUM:	<b>TAG 27</b> DATUM:	<b>TAG 28</b> DATUM:	<b>TAG 29</b> DATUM:	<b>TAG 30</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 31</b> DATUM:	<b>TAG 32</b> DATUM:	<b>TAG 33</b> DATUM:	<b>TAG 34</b> DATUM:	<b>TAG 35</b> DATUM:
<b>TAG 36</b> DATUM:	<b>TAG 37</b> DATUM:	<b>TAG 38</b> DATUM:	<b>TAG 39</b> DATUM:	<b>TAG 40</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 41</b> DATUM:	<b>TAG 42</b> DATUM:	<b>TAG 43</b> DATUM:	<b>TAG 44</b> DATUM:	<b>TAG 45</b> DATUM:
<b>TAG 46</b> DATUM:	<b>TAG 47</b> DATUM:	<b>TAG 48</b> DATUM:	<b>TAG 49</b> DATUM:	<b>TAG 50</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>

<b>TAG 51</b> DATUM:	<b>TAG 52</b> DATUM:	<b>TAG 53</b> DATUM:	<b>TAG 54</b> DATUM:	<b>TAG 55</b> DATUM:
<b>TAG 56</b> DATUM:	<b>TAG 57</b> DATUM:	<b>TAG 58</b> DATUM:	<b>TAG 59</b> DATUM:	<b>TAG 60</b> DATUM:  <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 61</b> DATUM:	<b>TAG 62</b> DATUM:	<b>TAG 63</b> DATUM:	<b>TAG 64</b> DATUM:	<b>TAG 65</b> DATUM:
<b>TAG 66</b> DATUM:	<b>TAG 67</b> DATUM:	<b>TAG 68</b> DATUM:	<b>TAG 69</b> DATUM:	<b>TAG 70</b> DATUM:  <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 71</b> DATUM:	<b>TAG 72</b> DATUM:	<b>TAG 73</b> DATUM:	<b>TAG 74</b> DATUM:	<b>TAG 75</b> DATUM:

<b>TAG 76</b> DATUM:	<b>TAG 77</b> DATUM:	<b>TAG 78</b> DATUM:	<b>TAG 79</b> DATUM:	<b>TAG 80</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 81</b> DATUM:	<b>TAG 82</b> DATUM:	<b>TAG 83</b> DATUM:	<b>TAG 84</b> DATUM:	<b>TAG 85</b> DATUM:
<b>TAG 86</b> DATUM:	<b>TAG 87</b> DATUM:	<b>TAG 88</b> DATUM:	<b>TAG 89</b> DATUM:	<b>TAG 90</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>
<b>TAG 91</b> DATUM:	<b>TAG 92</b> DATUM:	<b>TAG 93</b> DATUM:	<b>TAG 94</b> DATUM:	<b>TAG 95</b> DATUM:
<b>TAG 96</b> DATUM:	<b>TAG 97</b> DATUM:	<b>TAG 98</b> DATUM:	<b>TAG 99</b> DATUM:	<b>TAG 100</b> DATUM:       <b>10-TAGE- RÜCKBLICK</b>

# TAG 1

Datum: \_\_\_\_\_

## MORGENS

Ich bin dankbar für:

---

---

In 99 Tagen werde ich:

---

---

Um mein Ziel zu erreichen, werde ich heute die folgenden drei  
Mikroziele in Angriff nehmen:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Mein Aktionsplan für den Tag:

Aufgabe	Start	Ende
<input type="checkbox"/>		

## ABENDS

Wunderbare Dinge, die heute passiert sind:

---

---

---

Drei Probleme, mit denen ich konfrontiert bin:

1. 

---
2. 

---
3. 

---

Mögliche Lösungen für diese Probleme:

1. 

---
2. 

---
3. 

---

**SELBSTDISZIPLIN:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**GESAMTTAG:**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bin ich meinem Ziel heute näher gekommen als gestern?

- Ja                       Nein

Letzte Gedanken zum Tage:

---

---

---

---

---