



# MUTMACHER-WORKBOOK

IN 7 SCHRITTEN ZU EINER PRODUKTIVEN WOCHEN

---

ZIELE SYSTEMATISCH ERREICHEN

MEIN **MUTIGER** WEG

# MEIN MUTIGER WEG

## Mutmacher-Workbook Wochenplanung

Dieses Workbook ist für alle, die proaktiv jede Woche  
an ihren Zielen arbeiten möchten.

### **Impressum:**

MEIN MUTIGER WEG GbR  
Ahornstraße 7  
D-76846 Hauenstein  
[kontakt@mein-mutiger-weg.de](mailto:kontakt@mein-mutiger-weg.de)

Texte: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG  
Design: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG  
Fotos: © Copyright by MEIN MUTIGER WEG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Vervielfältigungen und Reproduktionen in jeglicher Form bedürfen der schriftlichen Genehmigung durch Pascal Keller.

Mehr Informationen unter:  
[www.mein-mutiger-weg.de](http://www.mein-mutiger-weg.de)



Dieses Workbook gehört:

---

*“Mit dem richtigen Planungsprozess  
hast du immer Zeit  
für die Dinge, die wichtig sind”*

Ein wöchentlicher Planungs- und Reflektionsprozess kann dir **maßgeblich bei dem Erreichen deiner Ziele helfen**. Nimm dir also einmal am Anfang der Woche Zeit, um dich mit deinen Zielen, durch eine Visualisierung zu verbinden um dann, auf die letzte Woche zurückzublicken, um zu analysieren, was gut lief und was du noch verbessern könntest um genau, das Leben, dass du in deiner Visualisierung gesehen hast zu erreichen.

Du wirst sehen, dieser Planungs- und Reflektionsprozess wird dir dabei helfen, **mehr von den Dingen zu tun, die wirklich wichtig sind**.

Nimm dir dafür, am besten immer zur gleichen Zeit etwa eine Stunde Zeit, koch dir ein Tee oder schnapp dir ein Getränk deiner Wahl, drehe deine Lieblingsmusik auf und mach's dir gemütlich und leg los!

*„Ziele sind Träume,  
die wir in Pläne umsetzen;  
dann schreiten wir zur Tat, um sie zu erfüllen.“*

– Zig Ziglar

# Inhalt

## 03 Vorwort

**05 Schritt 1:** Visualisiere deine Zukunft

**06 Schritt 2:** Feiere deine letzte Woche

**07 Schritt 3:** Deine größten Erkenntnisse

**08 Schritt 4:** Analysiere was du nicht geschafft hast

**09 Schritt 5:** Schaffe Klarheit und verpflichte dich

**10 Schritt 6:** Plane deine nächste Woche

**11 Schritt 7:** Fülle die Lücken

## 12 Zum Abschluss

## Schritt 1: Visualisiere deine Zukunft

Nimm dir ein paar Minuten Zeit um deine **Langzeitziele** und deine **Herzenswünsche** zu visualisieren. Nutze all deine Sinne um dich mit deiner Zukunft, in der du genau so lebst, wie du es dir wünschst, zu verbinden.

### Sehe – Rieche – Schmecke – Höre – Fühle

Schreibe hier auf, was du heute gesehen, gerochen, geschmeckt, gehört und gefühlt hast.:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Feiere deine letzte Woche

Schreibe hier alles auf, was in der letzten Woche passiert ist und **dich mit Stolz erfüllt hat**.

Liste mindestens **10 Dinge** auf, gerne auch mehr. Es können große oder kleine Dinge sein, ganz egal...**Hauptsache du feierst dich!!**

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

## Schritt 3: Deine größten Erkenntnisse

Schreibe hier deine **größten Erkenntnisse** auf, die du letzte Woche hattest. Du kannst deine **Quellen der Inspiration** aufschreiben, das können Situationen oder Menschen sein. Schreibe außerdem auf, für wen du diese Woche **Mutmacher** warst.

**Größte Erkenntnisse:**

---

**Quellen der Inspiration:**

---

**Menschen, die ich gerne mal treffen würde:**

---

**Inspirierende Menschen, die ich getroffen habe:**

---

**Ich war Mutmacher für:**

---



## Schritt 4: Analysiere, was du nicht geschafft hast

Sei hier ehrlich mit dir und schreibe die Dinge auf, die du in der letzten Woche **nicht geschafft** hast und wie du das **nächste Woche verbessern** möchtest.

**Was ich nicht geschafft habe:**

---

---

---

---

---

**Was ich verbessern möchte:**

---

---

---

---

---

## Schritt 5: Schaffe Klarheit und verpflichte dich

Entscheide dich für **maximal 6-7 Erfolge**, im Zusammenhang mit deinen Zielen, die du in der **nächsten Woche erzielen möchtest**. Das können die verschiedensten Dinge sein... ein Gespräch mit einem Mentor, deinen persönlichen Finanzplan aufstellen, Bewerbungsunterlagen deiner auserwählten Uni anfordern, usw...

**Sei dir bei den geplanten Dinge sicher, dass sie dich näher zu deinen Zielen bringen werden.** Mache dir also nochmal bewusst, welche **Stärken** und **Fähigkeiten** hast und welches deine **Grundwerte** sind, denen du in deinem Leben folgst, um sicherzugehen, dass deine Ziele damit übereinstimmen.

**Erfolge der nächsten Woche:**

---

---

---

---

---

---

---

**Stärken, Fähigkeiten, Werte, die ich habe und leben möchte:**

---

---

## Schritt 6: Plane deine nächste Woche

Jede Aufgabe nimmt **Zeit** ein, deshalb braucht sie auch einen **Platz in deinem Kalender**. Schaue dir nochmal deine 6-7 Erfolge an, die du in der nächsten Woche erzielen möchtest und entscheide welche **grundlegende Aufgaben** erledigt werden müssen, damit du diese Erfolge erzielen kannst.

Nun verteile diese über deine Woche.

Suche dir die **1-3 wichtigsten Aufgaben** heraus und trage sie direkt in deinen Kalender oder hier ein:

[illegible]

## Schritt 7: Fülle die Lücken

1. **Was ist noch übrig auf deiner Liste?** Trage diese kleinen Dingen in bestehende Lücken in deinem Kalender ein. Am Ende dieser wöchentlichen Planung sollten **keine To-Do's mehr irgendwo verstreut notiert sein**, sie sollten alle schön **kategorisiert und systematisch geplant** sein.

2. **Wer könnte dir diese Woche helfen, die Dinge zu erledigen, die du geplant hast?**

Schreibe 1-3 Menschen auf.

---

---

---

3. **Wem könntest du im Gegenzug helfen, seine Ziele zu erreichen? (Vergiss nie: Du bekommst immer das zurück, was du gibst)**

Schreibe 1-3 Menschen auf.

---

---

---

## Zum Abschluss...

...noch ein paar wichtige Dinge, die du im Kopf behalten solltest!

1. **Alles braucht mehr Zeit, als wir denken!** Wenn du glaubst, dass eine Aufgabe eine Stunde braucht um erledigt zu werden, schreibe eineinhalb Stunde auf. Das worst-case-scenario würde sein, dass du ein wenig freie Zeit hast.
2. **Lasse kleine Zeitfenster in deiner Planung offen – als Puffer!** Fülle nicht jede Sekunde deines Tages mit irgendeiner Aufgabe. Unerwartete Dinge werden immer auftreten, welche dich sonst komplett aus dem Konzept und deinem Zeitplan katapultieren könnten. Nimm dir Zeit für diese last-minute Aufgaben und behalte eine gewisse Spontanität bei.
3. **Behalte im Hinterkopf, dass du vielleicht nicht alles schaffen wirst.** Trotz großartiger Planung, tendieren wir Menschen oft dazu überambitioniert zu sein. Schließe deinen Frieden damit, dass du manche Dinge erst nächste Woche erledigen wirst, das gibt dir auf jeden Fall schonmal einen Grund mit Vorfreude in die nächste Woche zu starten.
4. **Plane die wichtigsten Dinge am Anfang des Tages und am Anfang der Woche ein!** Wegen den oben genannten Punkten ist es wichtig, dass du die wichtigsten Dinge zuerst erledigst, damit diese auf jeden Fall abgehakt ist und nicht die Gefahr besteht, dass sie bis zur nächsten Woche liegen bleibt.