



MUT STATT AUSREDEN

DER 7-TAGE MUT-STATT- AUSREDEN STARTPLAN

7 Tage.

7 kleine Schritte.

Dein Start in die Umsetzung.

♥
KOSTENLOSER
STARTPLAN
♥



MUT STATT AUSREDEN

Manches wächst ganz leise. ♥

WILLKOMMEN ♥

Vielleicht kennst du das. Du möchtest etwas verändern, dir vielleicht online etwas Eigenes aufbauen, eine Idee verwirklichen oder endlich mit etwas beginnen, das schon viel zu lange in deinem Kopf herumschwirrt.

Du liest. Du speicherst Beiträge. Du schaust Videos. Du machst Pläne. Und irgendwann stellst du fest: Du weißt inzwischen ziemlich viel - aber angefangen hast du trotzdem noch nicht richtig.

Genau dafür ist dieser Startplan gedacht. Nicht, damit du in sieben Tagen dein komplettes Leben umkrempelst. Sondern damit du sieben Tage lang jeden Tag einen kleinen, echten Schritt machst.

Genug gedacht. Jetzt wird gemacht. ♥

SO FUNKTIONIERT DEIN PLAN

Plane dir möglichst jeden Tag 20 bis 30 Minuten ein. Für jeden Tag bekommst du einen Gedanken, eine konkrete Aufgabe und einen Mut-Moment.

GEDANKENLICHT

Nicht nur lesen. Machen. Du darfst später verbessern - aber du kannst nur verbessern, was du irgendwann begonnen hast.

TAG 1

WARUM WILLST DU ÜBERHAUPT LOSGEHEN?

Bevor wir über Ideen, Content, Produkte oder Systeme sprechen, geht es heute nur um eine Person: Dich. Warum möchtest du etwas verändern? Es gibt keine perfekte Antwort. Aber es sollte deine Antwort sein.

DEINE AUFGABE

Ich möchte anfangen, weil ...

Wenn ich es wirklich versuchen würde, könnte sich für mich langfristig Folgendes verändern:

DEIN MUT-MOMENT

Was wäre schlimmer?

- ☐ Es zu versuchen und dabei Fehler zu machen.
- ☐ In einem Jahr festzustellen, dass ich noch immer darüber nachdenke.

GEDANKENLICHT

Du brauchst nicht sofort den perfekten Weg. Du brauchst zuerst einen Grund, überhaupt loszugehen. ♥

TAG 2

RAUS AUS DEM INFORMATIONSSCHAOS

Heute suchen wir keine neuen Informationen. Kein weiteres Video, kein weiterer Erfolgsbeitrag, kein neuer Guide. Manchmal fühlt sich Lernen wie Fortschritt an, obwohl wir eigentlich nur den nächsten Schritt aufschieben.

DEINE AUFGABE

Drei Dinge, die ich bereits weiß oder kann:

Drei Dinge, die ich glaube, unbedingt noch lernen zu müssen:

Was davon brauche ich wirklich für meinen allerersten Schritt?

DEIN MUT-MOMENT

Streiche heute: Ich muss erst noch mehr wissen.

Ersetze es durch: Ich darf unterwegs lernen.

GEDANKENLICHT

Wissen kann dir Sicherheit geben. Aber irgendwann entsteht
Sicherheit erst durchs Machen.

TAG 3

EINE IDEE. NICHT ZEHN.

Das Problem ist häufig nicht: „Ich habe keine Idee.“ Sondern: „Ich habe viel zu viele.“ Heute entscheidest du nicht für die nächsten zehn Jahre. Du entscheidest nur, womit du dich als Erstes beschäftigst.

DEINE AUFGABE

Meine maximal drei Start-Ideen:

MEINE START-IDEE:

DEIN MUT-MOMENT

☐ Ich erlaube mir, eine Richtung auszuprobieren, ohne schon zu wissen, ob sie für immer die richtige sein wird.

GEDANKENLICHT

Du kannst deine Richtung später ändern. Aber stehen bleiben bringt dich in keine Richtung.

TAG 4

FINDE DEINE 30 MINUTEN

Arbeit, Familie, Haushalt, Termine: Das Leben wartet nicht darauf, dass wir nebenbei etwas Neues aufbauen. Deshalb suchen wir heute keine drei freien Stunden. Wir suchen 30 Minuten - realistisch und passend zu deinem echten Leben.

DEINE AUFGABE

Mein realistisches Zeitfenster:

An diesen Tagen funktioniert es am ehesten:

In den nächsten sieben Tagen schenke ich meinem Vorhaben insgesamt ... Minuten:

DEIN MUT-MOMENT

Was werde ich in dieser Zeit NICHT tun?

- ☐ ziellos scrollen ☐ Videos ohne Zweck ansehen
- ☐ ständig neue Ideen suchen ☐ mich vergleichen

GEDANKENLICHT

Auch kleine Schritte zählen - selbst dann, wenn noch niemand außer dir sie sieht. ♥

TAG 5

MACH ETWAS SICHTBAR

Heute verlässt etwas deinen Kopf. Vielleicht erstellst du einen ersten Beitrag, eine Grafik, eine Produktidee oder eine Überschrift. Es muss noch niemand kaufen. Heute zählt nur der Unterschied zwischen „Ich plane etwas“ und „Ich habe etwas gemacht.“

DEINE AUFGABE

Was kann ich heute innerhalb von 30 Minuten tatsächlich erstellen?

Heute habe ich erstellt / begonnen / veröffentlicht:

Wie fühlt sich das an?

DEIN MUT-MOMENT

☐ FERTIG. Mein erster Versuch muss nicht perfekt sein. Er muss existieren.

GEDANKENLICHT

Dein erster Versuch muss nicht beeindrucken. Er muss existieren.

TAG 6

DEINE AUSREDEN HABEN HEUTE EINEN TERMIN

„Heute nicht.“ „Andere können das besser.“ „Was sollen die Leute denken?“ Manche Ausreden klingen ziemlich vernünftig. Deshalb schreiben wir sie heute auf - und geben ihnen eine Antwort.

DEINE AUFGABE

Meine häufigste Ausrede:

Was steckt möglicherweise wirklich dahinter?

WENN ICH DENKE ...

DANN ERINNERE ICH MICH DARAN ...

DEIN MUT-MOMENT

Meine Mini-Handlung beim nächsten Aufschieben:

☐ 5 Minuten ☐ 10 Minuten ☐ 15 Minuten

GEDANKENLICHT

Mut bedeutet nicht immer, keine Angst zu haben. Manchmal bedeutet
Mut einfach, trotzdem weiterzumachen. ♥

TAG 7

AUS „ICH WILL“ WIRD „ICH MACHE“

Sieben Tage müssen nicht perfekt gewesen sein. Entscheidend ist, dass du Entscheidungen getroffen und etwas umgesetzt hast. Jetzt fehlt nur noch eine Sache: Weitermachen.

DEINE AUFGABE

In den nächsten 30 Tagen möchte ich ...

Mein wichtigster nächster Schritt ist ...

Dafür reserviere ich pro Woche ...

Wenn ich unsicher werde, erinnere ich mich an ...

Mein Startdatum / meine Unterschrift:

DEIN MUT-MOMENT

Nicht für mich. Für dich. Mach aus deinem „Ich will“ ein „Ich mache“.

GEDANKENLICHT

Du musst heute nicht wissen, wo dein Weg endet. Du musst nur entscheiden, ob du weitergehst. ♥

DEIN 7-TAGE-TRACKER

Kleine Schritte. Sieben Tage.

- ☐ TAG 1 - Ich kenne mein Warum.
- ☐ TAG 2 - Ich habe mein Informationschaos gestoppt.
- ☐ TAG 3 - Ich habe eine Start-Idee ausgewählt.
- ☐ TAG 4 - Ich habe mein Zeitfenster gefunden.
- ☐ TAG 5 - Ich habe etwas umgesetzt.
- ☐ TAG 6 - Ich kenne meine häufigste Ausrede.
- ☐ TAG 7 - Ich habe meinen nächsten Schritt festgelegt.

_____ von 7 - Und selbst wenn dort keine 7 steht: Du bist weiter als vor einer Woche.

GEDANKENLICHT

Vielleicht dachtest du vor sieben Tagen: „Ich müsste irgendwann anfangen.“ Heute kannst du sagen: „Ich habe angefangen.“

UND JETZT?

Dieser Startplan endet hier. Dein Weg muss es nicht. Du hast sieben Tage lang Entscheidungen getroffen und erste Schritte umgesetzt. Jetzt geht es darum, dranzubleiben - ohne dich direkt mit dem nächsten großen Berg zu überfordern.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT 30-TAGE-UMSETZUNGS-KIT

Planen. Dranbleiben. Kleine Erfolge sichtbar machen.

Das 30-Tage-Umsetzungs-Kit für 4,90 EUR knüpft direkt an diesen 7-Tage-Startplan an. Du bekommst einen 30-Tage-Fokus, Wochenpläne, einen Mut-Tracker, einen Ausreden-Killer, einen Notfallplan und Wochenrückblicke. So wird aus deinem Anfang ein realistischer nächster Schritt.

DANACH KANN DEIN WEG WEITERGEHEN MUT STATT AUSREDEN DIE KOMPLETTE 4-BÄNDE-REIHE

BAND 1

Der Einstieg und dein Fundament

BAND 2

Vom Wissen ins Handeln

BAND 3

Sichtbarkeit & Content

BAND 4

Vom Content zum System

So bleibt die Reihenfolge klar: erst starten, dann 30 Tage dranbleiben und anschließend mit der Buchreihe Schritt für Schritt tiefer einsteigen.

Den aktuellen Preis und den Zugang zu den jeweiligen Produkten findest du auf der Verkaufsseite.

BEVOR DU GEHST ...

Vielleicht wird nicht jeder verstehen, warum du etwas verändern möchtest. Vielleicht sieht noch niemand, was du vorhast. Vielleicht ist dein erster Schritt so klein, dass ihn außer dir überhaupt niemand bemerkt.

Das macht ihn nicht unwichtig. Große Veränderungen beginnen selten mit einem perfekten Plan. Sie beginnen mit einer Entscheidung.

Ich probiere es.
Nicht irgendwann.
Jetzt.

GEDANKENLICHT

Manches wächst ganz leise. ♥

WICHTIGER HINWEIS

Dieser Startplan dient ausschließlich der allgemeinen Information, Motivation und persönlichen Weiterbildung. Er stellt insbesondere keine Rechts-, Steuer-, Finanz-, Anlage- oder individuelle Unternehmensberatung dar und ersetzt keine Beratung durch entsprechend qualifizierte Fachpersonen.

Es werden keine bestimmten Einkünfte, Umsätze oder sonstigen wirtschaftlichen Ergebnisse versprochen oder garantiert. Ergebnisse hängen unter anderem von der individuellen Ausgangssituation, den eigenen Entscheidungen und der persönlichen Umsetzung ab.

Dieses Werk wurde mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt und redaktionell bearbeitet.

© MUT STATT AUSREDEN - Alle Rechte vorbehalten.

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 DDG

Lone Berlt

Motivationsleuchte

c/o Block Services

Stuttgarter Str. 106

70736 Fellbach, Deutschland

E-Mail: motivationsleuchte@web.de