

Erfolg braucht 10 Minuten

Meine Anleitung für deinen Erfolg. Geschrieben von Christian Baier von www.selbst-schuld.com

Eine Darmentleerung kann auch als erfolgreiche Kurzzeitdiät bezeichnet werden. Bei der nächsten Mahlzeit machst du diesen „Erfolg“ wieder zunichte, und es bleibt die Frage: „**Wie werde ich wahrhaft erfolgreich?**“. Egal ob du gesünder leben möchtest, oder Erfolg in deinem Business suchst, es ist einfacher als du denkst. So wie ein guter Laminatschneider dich beim Verlegen effizient zum Ziel führt, so benötigst du gutes Wissen auf den Weg zu deinem Erfolg. Ich möchte dir heute eine Zusammenfassung meiner Werkzeuge vermitteln, Wissen und Strategien zum einfachen Nachmachen.

Übrigens ist dieses kurze E-Book für dich kostenlos, und du kannst es gern auch weiter verteilen. Schicke es deinen Freunden oder Menschen, welchen die Informationen aus diesem Buch helfen. Wenn du mehr über mich erfahren möchtest, klicke bitte [HIER](#). Falls nicht, lass uns gemeinsam loslegen. Getränk besorgen, Lieblingsmusik an und ab geht's ...

Die Ziele, die zur Handlung verleiten

Um erfolgreich zu werden, benötigst du ein Ziel. Denn ohne wirst du niemals einen Haken an dein Vorhaben machen können. Hier scheitern schon die meisten Menschen. Typische (Neujahrs)ziele sind zum Beispiel:

- Ich will abnehmen
- Ich möchte etwas für meine Altersvorsorge tun
- Es ist mein Ziel, den Gewinn meines Unternehmens erhöhen
- Ich möchte mehr Zeit für mich verbringen

Alles nur so dahin gesagt und mit höchster Garantie zum Scheitern. Diese Sätze höre ich immer wieder. Es reicht schon die eingangs erwähnte Darmentleerung und das erste Ziel ist erreicht. Legst du 50 Euro zurück, dann ist Punkt drei schon erfüllt. **Alle diese Vorhaben sind mit einer Handlung erreicht und gleichzeitig verspürst du nicht wirklich Erfolg**, bist nicht erfolgreich. Es ist so als willst du nähen. Den Faden hast du schon, doch es fehlt die Nadel mit der führenden Spitze. Diese Spitze nennt sich ...

Messbarkeit

Indem du deine Vorhaben messbar machst, definierst du ein Ziel bei dem du zukünftig klar sagen kannst ob es erreicht wurde (oder nicht). Hierbei kannst du nicht schummeln und es wird immer einen Moment des Erfolgs geben. In den Beispielen lautet es wie folgt:

- Ich will **10 Kilo** abnehmen
- Ich möchte für meine Altersvorsorge **1200 Euro sparen**
- Es ist mein Ziel, Gewinn meines Unternehmens **um 6 Prozent** erhöhen
- Ich möchte **jede Woche 2 Stunden Zeit** für mich verbringen

Diese kleine Veränderung in deiner Zielsetzung bewirkt Wunder. Auf der einen Seite hast du immer dieses (knallharte) Ziel vor Augen, und du kannst immer **genau erkennen wie weit du schon vorangeschritten bist**. Angenommen du hast von deinem Weihnachtsgeld schon 300 Euro zurückgelegt, dann wurde das Ziel mit der Altersvorsorge schon zu 25 Prozent erreicht. Genauso weißt du, dass der Verlust von 5 Kilo das Erreichen des halben Ziels bedeutet.

Nun hast du zwei entscheidende Punkte beachtet. Zum einen hast du dir erst einmal ein Ziel gesetzt, daran scheitern schon viele erfolgssuchende Menschen, zum anderen hast du dein Vorhaben klar definiert und messbar gemacht. Noch nicht am Ende angelangt, musst du den nächsten Punkt kennen und umsetzen. Denn ohne diesen Schritt sabotierst du dich selbst auf den Weg zum Erfolg. Denn ein

Vorsatz ist noch lange kein Ergebnis

Ohne dein Ziel auf notwendige Handlungen runter zu brechen, geht es nicht voran. **Diese Handlungen kannst du absolvieren und du weißt, dass sie zum Erfolg führen. Der „indem ich“ – Trick hilft dir dabei.** Deine Aufgabe ist es das neu gewonnene Messbare Ziel mit konkreten Aktionen zu verknüpfen. Eine (oder mehrere) Aktion(en), die dafür sorgt, dass du Gewicht verlierst oder mehr Zeit für dich gewinnst. Ich adaptiere dies noch mal auf unsere 4 Beispiele:

- Ich möchte 10 Kilo abnehmen, **indem ich nach 18 Uhr kein Zucker und keine Kohlenhydrate mehr esse und vor jeder Mahlzeit 300 ml Wasser trinke**
- Ich möchte für meine Altersvorsorge jährlich 1200 Euro sparen, **indem ich gleich zum Monatsanfang sofort 100 Euro zurücklege**
- Ich werde den Gewinn meines Unternehmens um 6 Prozent erhöhen, **indem ich jeden Monat ein Produkt herausbringe und weiteres optimiere**
- Ich möchte jede Woche zwei Stunden Zeit für mich verbringen, **indem ich mir jeden Sonntag zwischen 18:00 und 20:00 Uhr bewusst Freiraum dafür einplane**

Bemerkst du den Unterschied? Du hast konkrete Handlungen auszuführen. **Du konzentrierst dich auf diese Handlungen und nicht auf die Zahlen oder leere Floskeln.** Und nur dies führt zum Erfolg. Eines meiner aktuellen Ziele lautet wie folgt:

„Ich möchte fitter und gesunder leben, und auch das erste Mal seit Jahren unter 90 Kilogramm wiegen, indem ich die 90 Tage Challenge von Mark Lauren durchziehe.“. Das angenehme hierbei ist, dass ich mich in dieser Challenge jeden Tag (nach Vorgabe) um meine Ernährung und Sport kümmern werde. So kann ich jeden Tag einen Haken machen, und weiß wann ich das Ziel erreiche. Dadurch bin motivierter.

Hast du ein Ziel? Dann definiere es für dich nach diesen drei Schritten. Die Aktion bzw. Aktionen die dich zur Erreichung führen, setzt du jeden Tag (Woche, ...) um. So einfach ist mein erstes Werkzeug.

66, 10000 und deine Gewohnheit

Nun haben wir beide festgestellt, dass zum Erfolg ein gutes definiertes Ziel gehört. Doch was nützt es dir deine Aktionen zu kennen, wenn du sie nicht konsequent umsetzt? Jetzt heißt es anpacken bzw. anfangen. Und auch hierbei wird immer wieder ein „Schönheitsfehler“ gemacht. Es wird nicht sofort angefangen, sondern sich ein besserer Zeitpunkt gesucht. „Nächsten Monat fange ich an Sport zu treiben.“. Noch schlimmer finde ich die Vorhaben am ersten Januar beginnen zu lassen, altbekannte Neujahrsvorsätze. **Zielvorhaben, die nach 72 Stunden nicht angepackt werden, scheitern oft.** Deshalb ist es deine Aufgabe sofort loszulegen. Du möchtest wieder Sport treiben? Dann suche deine Sportsachen zusammen oder mach dein Fahrrad fit für die nächste Tour. Natürlich ist es noch besser gleich mal los zu sporteln. Du möchtest für deine Altersvorsorge etwas tun? Na dann richte online einen Dauerauftrag oder Sparplan ein. Es ist immer möglich direkt etwas zu tun. Schiebe es nicht auf die nächsten Tage, schlimmer noch, auf die nächste Woche, Monat, Jahr oder auf NIE.

Nutze das Prinzip der kleinen Schritte

um den ersten zu machen. Diese vielen kleinen Schritte machen dich erfolgreicher, und vor allem lassen sie sich in deinen Tagesablauf integrieren. Warum machen so viele Menschen krasse Diäten und sind dabei nicht erfolgreich? Manchmal schlägt sogar der Jojo Effekt zu. Warum ist das so? **Aus meiner Sicht sind die „Schritte“ viel zu groß und die Dauer viel zu kurz.** Die großen Schritte, zum Beispiel nur 1000 Kalorien pro Tag zu sich zu nehmen, machen keinen Spaß und demotivieren. Noch destruktiver ist die Dauer. Wenn du vier Wochen lang Diät machst, dann betrügst du dich und deinen Körper. Du verstellst dich in der Hoffnung, dass es nach der Diät wieder „normal“ weitergeht, und ruhest dich auf den ersten kleinen Erfolgen aus. Viel besser ist es, dein Ziel zu einer Gewohnheit zu machen. Ein kleiner Schritt, der in deine Gewohnheit übergehen kann, ist die Zielsetzung:

- Ich möchte 10 Kilogramm abnehmen, **indem ich nach 18:00 Uhr kein Zucker und keine Kohlenhydrate mehr esse und vor jeder Mahlzeit 300 ml Wasser trinke**

Diesen Schritt kannst du täglich umsetzen ohne Probleme, nicht wahr? Und jetzt kommt das Geheimnis! Es benötigt

66 Tage

um eine regelmäßige tägliche Handlung zu deiner Gewohnheit werden zu lassen. Trinkst du 66 Tage vor jeder Mahlzeit 300 ml Wasser, dann wirst du es mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit immer tun. Bei den 66 Tagen handelt es sich um einen Mittelwert. Manche brauchen ein wenig länger, und einige haben schon nach 50 Tagen die neue Gewohnheit in ihr Gehirn einprogrammiert. **Mit diesem Wissen sollte dir klar sein, warum 14 Tage Diäten nie erfolgreich bzw. gut sind.** Und wenn du in die andere Richtung schaust, dann wird dir jetzt eine längere Nahrungsumstellung sinnvoller vorkommen, oder? Somit machen längerfristige Programme wie:

- [Mark Laurens 90 Tage Challenge*](#)
- [10 Wochen Body Change*](#)

mehr Sinn. Wenn du also noch nie nachhaltig abgenommen hast, dann besorg dir das Buch oder lass dich von Detlef coachen. Ich muss ehrlich dazu schreiben, dass ich Detlef nicht wirklich mag. Das Programm hingegen macht mehr Sinn als viele andere „Diäten“. In beiden Fällen erhältst du (tägliche) Sport- und Ernährungsaufgaben, die im Sinne der kleinen Schritte gut zu absolvieren sind.

Bei Vorhaben im Sinne deiner Karriere oder beim Streben nach Gewinn und Erfolg, werden dir Detlef oder Mark nicht wirklich weiterhelfen können. Hier heißen deine Mentoren Tony Robbins oder Bodo Schäfer um nur zwei der vielen Coaches zu nennen. Einer der essentiellen Punkte ist, das Durchhalten. Ich nenne es

Die 10000er Strategie

... anlehnend an die 10000 Stunden – Regel.

Möchtest du erfolgreich sein, dann musst du eine Aktion 10.000 Mal / Stunden ausführen. So oft ausgeführt wirst du zum Profi bzw. Spezialisten. Natürlich sollst du keine Strichliste führen und oder anfangen die Aktionen zu zählen. Nutzt du Google um die „10000 Stunden Regel“ zu finden, wirst du im Internet eine ganze Menge Suchergebnisse finden. Zum einen Für- und zum anderen Gegensprecher dieser Regel bzw. Strategie. Die Grundaussage ist **üben, üben, üben – durchhalten**. „**Ohne Fleiß, kein Preis**.“ sagt Oma dazu.

Ich möchte hier mit einem eigenen Beispiel beginnen. Meine größte Schwäche ist, die deutsche Rechtschreibung. Ich habe in der Schule bei Aufsätzen immer Abzug bekommen. Zu viele Rechtschreibfehler waren der Grund. Bei den Einstellungstests bin ich immer erfolgreich gescheitert. Rechtschreibung war und ist mein Kryptonit. Meine Leidenschaft hingegen ist es, schon immer mit meinen Erfahrungen und Querdenken den Menschen zu helfen. Ich habe festgestellt, dass ich mich schriftlich besser ausdrücken kann, als verbal. So ist ein Blog eine perfekte Möglichkeit mich auszudrücken. Nur die grottenschlechte Rechtschreibung passte nicht in das Vorhaben. Wahrscheinlich hast du auf dem Weg bis hier hin schon einige Fehler gefunden (schmunzel). Mein Ziel bis heute sah wie folgt aus:

Ich möchte meine Rechtschreibung und die Art des Schreibens verbessern indem ich:

- Jede Woche mindestens einen Artikel schreibe
- Mehr lese – jeden Tag mindestens 10 Minuten
- Mir die fertigen Texte anhöre (<http://www.pediaphon.org>)
- Mich aktiv darum kümmere besser zu schreiben („Deutsch für junge Profis: Wie man gut und lebendig schreibt“)
- Andere gute Schreiber über die Texte lesen lasse

Möglicherweise erkennst du, dass die Handlungen klar und einfach definiert sind. Dies mache ich jetzt schon viel länger als 66 Tage und es ist zur Gewohnheit geworden. Es passiert automatisch und ich erkenne deutliche Erfolge. Und spätestens nach 10.000 Stunden Praxis bin ich am Ziel angelangt (schmunzel).

Schaffst du es deine klaren Handlungen, welche aus deinen Zielsetzungen entstanden sind, zur Gewohnheit werden zu lassen, dann wird dein Erfolg kommen.

Sei auffallend anders!

Eine gute Eigenschaft von Menschen ist der Drang nach Individualität. Jeder hat in der heutigen Zeit niemals dagewesene Möglichkeiten sein Leben zu konfigurieren. Kleidungen einzigartig zu kombinieren oder sein zweites Ich, dem Smartphone, einen individuellen Look durch Themes oder Handyschalen zu verpassen, sind nur einige Beispiele davon. Doch bei der Individualität möchte keiner allein sein, es fehlt oft das Selbstbewusstsein wirklich einzigartig, authentisch, man selbst zu sein. **Das hat zur Folge, dass Menschen sich gewissen Standards, Regeln und Denkweisen unterwerfen**, wo der eigene Kopf die Grenze zieht. Ich möchte dir an einer Geschichte verbildlichen, wie du diese Regeln außer Kraft setzen kannst.

Eine hoch renommierte Firma ist dafür bekannt einer der Arbeitgeber zu sein, welcher zwar eine Menge abverlangt, doch exzellente Arbeitsbedingungen bietet. Grundvoraussetzungen sind ein sehr gutes Zahlenverständnis und sehr gute Englischkenntnisse. Schon die Stellenanzeige war besonders.

„Wir suchen einen kreativen englisch sprechenden Zahlenjongleur ...“

Gefolgt von den notwendigen Abschlüssen. Es kam der Tag an dem alle Bewerber, welche die hohen Grundvoraussetzungen erfüllten, eingeladen wurden. Über 30 Bewerber sehnten sich die eine ausgeschriebene Stelle zu erhalten. Vielleicht kennst du eine ähnliche Situation bei deiner Stellensuche. Alle Bewerber konnten perfekt mit Zahlen jonglieren, das heißt egal welche Aufgabe ihnen gestellt wurde, sie wurde schnell und fehlerfrei gelöst. Auch das Englisch war bei allen sehr gut. Die Qualifikationen waren ähnlich. Eine Masse von gleichen Bewerbern, synchron gekleidet. Wie sollten die Verantwortlichen nun den passenden Kandidaten finden? Wie würdest du dich entscheiden? Schwer, nicht wahr?

An dieser Stelle benötigst du Jemanden, der anders ist. Ein Bewerber, der aus der Masse sticht. Denn darauf zieht sich der Focus und er wird (mehr) beachtet. Sam hatte schon geahnt, dass er in der Masse untergehen wird und sich zwei Sachen überlegt.

Auf der einen Seite hatte er drei Hemden eingepackt. Standard weiß, dazu noch ein Knallrotes Hemd und eins mit kindlichen Motiven. Weiterhin packte er sich drei Tennisbälle ein. Auf den ersten schrieb er mit kräftiger schwarzer Schrift 1,2,3 und auf den beiden anderen Bällen verteilte er die restlichen Zahlen, inklusive der Null. Beim Bewerber Casting angekommen stellte er fest, dass alle Mitbewerber gleich und brav gekleidet waren. Er zog sein rotes Hemd an und ging mit den drei Tennisbällen zu den anderen Bewerbern. Einmal darfst du raten welcher Bewerber aus allen heraus stach? Richtig es war Sam. **Nachdem das Interesse in seine Richtung gelenkt wurde, bemerkte man auch seine drei Tennisbälle.** Und prompt drängte sich die Frage auf: „Was möchten sie denn mit den Bällen?“. Die Antwort darauf lautete: “You are searching for a creative number juggler? Here I am.” In dem Moment fing Sam an mit den Bällen zu jonglieren. Wer den Job bekommen hat, kannst du dir selbst ausmalen.

Anders sein, dabei authentisch bleiben, hilft dir beim Erfolg. Eine weitere Idee dazu, geht in Richtung

Lohnerhöhung

Manchmal ist es sehr schwer mehr Lohn zu bekommen. Hier gilt schon mal die Devise – wer nicht fragt der nicht gewinnt. Ich spreche hier aus Erfahrung. Ich arbeite in einem Unternehmen mit zirka 900 Mitarbeitern. Davon regen sich gefühlt die Hälfte über zu wenig Entlohnung auf. **Nicht einmal jeder hundertste fragt jedoch ernsthaft im regelmäßig stattfindenden Personalgespräch nach mehr Entlohnung.** Nur danach zu fragen, macht dich schon mal anders (lach).

Doch wie kommst du zu einer Lohnerhöhung, wenn die Situation in deinem Unternehmen kaum Spielraum lässt, und andere Vorgänger beim Versuch mehr zu bekommen scheiterten? Sei anders! Gehe zu deinem Chef, sage ihm was du für tolle Arbeit leistest (mit Beispielen), erkläre ihm was du zukünftig für die Firma erreichen möchtest, und dann schockst du ihn. Es könnte wie folgt aussehen:

„Sie denken jetzt bestimmt ich frage nach einer Lohnerhöhung. Da liegen sie nicht ganz richtig. Ich möchte einfach auch mal ein finanzielles Dankeschön für meine tolle Arbeit. Deshalb frage ich Sie nach einer Lohnerhöhung für die nächsten drei Monate.“

So wie du jetzt ungläubig die letzte Zeile gelesen hast, so verwirrt ist dein Chef. **Und die Chance, dass es mit den 3 Monaten mehr Geld klappt, ist viel höher (als bei deinen Vorgängern),** da:

- Keinen dauerhaften Einfluss auf die Ergebnisse der Firma hat
- ein Dankeschön schwerer abzulehnen ist, als für **immer** mehr Geld zu zahlen
- niemand vor dir eine solche Anfrage hatte

Und selbst wenn es nicht klappt, dann wird dein Chef sich länger an dieses Gespräch erinnern, im Vergleich zu den anderen Gehaltsgesprächen. Und wenn das Thema Lohnerhöhung doch für die Firma realisierbar ist, an wen denkt man dann zuerst?

Sei anders, und du hast die Chance auf mehr Erfolg und auch ein schnelleres Erreichen deiner Ziele. Noch ein paar verrückte Beispiele gefällig?

- Du machst eine Ernährungsumstellung über die Feiertage
- Du kaufst nachdem der Aktienkurs gefallen ist
- Du schaust kein Fernsehen mehr

Möglicherweise fallen dir jetzt ein paar Beispiele für deine Situation und deine Bestreben ein? Eine wichtige Sache gibt es hierbei zu beachten. **Bei allem „Anderssein“ ist es wichtig du selbst zu bleiben.** Würdest du also niemals in deinem Leben ein rotes Hemd anziehen und dich dabei unwohl fühlen, dann lass es sein und suche dir ein alternatives „Anders“. Merke dir jedoch: Anders bedeutet (anders) erfolgreich sein.

Die 10 erfolgreichen Minuten

Du arbeitest den ganzen Tag, und abends fällst du in dein Bett und hast so viel gemacht, nur nichts von den Dingen die dich deinen Zielen näher bringen. Kennst du das? **Nach einer Woche hat sich auch nicht viel bewegt. So vergehen die Jahre und du wirst fett, faul und erfolglos.** Okay, das ist ein wenig drastisch ausgedrückt, die Richtung stimmt. Und es ist keinem zu verdenken. Wo soll denn nur die Zeit bleiben zwischen Job, Familie und Schlafen?

Ich kenne viele Menschen mit den verschiedensten Zielen, doch diese Vorhaben erzählen sie seit Jahren und es bewegt sich nichts, außer die Lippen beim Aufzählen der Ausreden warum es nicht geklappt hat. Hast du auch ein Ziel was du unbedingt erreichen willst, und es nie geschafft hast? Dann stelle dir bitte jetzt folgende Frage: Schaffe ich es jeden Tag

nur 10 Minuten

an diesem Ziel zu arbeiten? 10 Minuten, die Zeit einer langen Werbeunterbrechung. 10 Minuten, die du länger im Bett liegst nach betätigen der Snooze -Taste. 10 Minuten, die du am Tag nur über Wetter und Katastrophen sprichst. **Die 10 Minuten hast du PUNKT, ohne Ausrede.**

Und diese 10 Minuten nutzt du ab sofort für dein Ziel.

Auch hier habe ich ein Beispiel. Eine gute Bekannte hat ein tolles Ziel. Sie liebt es mit ihren Kindern Motto Torten zu backen. Und glaubt mir, das macht sie einzigartig toll. Ganze Bahnhöfe und Züge haben schon Platz gefunden auf den leckeren Kreationen. Und dieses Talent möchte sie mit der Welt teilen und hat sich vorgenommen einen „Tollen Torten Blog“ zu erstellen. Hier sollen die Rezepte mit Bildern vorgestellt werden. Weiterhin soll die Möglichkeit bestehen auch Torten zu bestellen und sie im lokalen Umkreis auszuliefern. Kurz: das Hobby mit der Welt teilen und auch zum Beruf machen. Ich denke es gibt's nichts Schöneres als die Dinge zu machen, die man liebt und dadurch noch seinen Unterhalt zu gestalten, oder?

Doch leider geht es nicht voran und dieses Ziel schläft. **Und hier braucht es die 10 Minuten um die Aufgabe des Tages zu erledigen.** Doch schauen wir uns beide das komplette Konstrukt an. Im ersten Schritt wird hier eine konkrete Zielsetzung gebraucht. Diese kann nachdem wir im ersten Kapitel gelernt haben wie es geht, wie folgt lauten:

- Ich möchte einen „Tortenblog“ auf die Beine stellen, indem ich mir jeden Tag mindestens 10 Minuten Zeit dafür nehme

Das hat zur Folge, dass sie eine Gewohnheit (nach 66 Tagen) entwickelt und sich dann automatisch um das Fortschreiten ihres Vorhabens kümmert. Selbst die Kinder werden dann irgendwann sagen: “Mami hat gleich wieder ihre 10 Minuten.“ – und das meine ich produktiv.

Und jetzt kommt die Aufgabe des Tages ins Spiel. Definiere für JEDEN Tag mindestens eine Sache, die du tun wirst um dein Ziel zu erreichen. Somit teilst du den langen Weg nicht nur in

kleine gut verdauliche Häppchen, sondern hast zum Ziel einen Plan. Diese kleinen Schritte können wie folgt gestaltet werden:

Tag 1: Alle bisherigen Rezepte und Bilder in eine Kiste bzw. Ordner zusammentragen

Tag 2: Das Material in verschiedene Kategorien sortieren

Tag 3: Ein Rezept davon raussuchen und die ersten Gedanken dazu niederschreiben

Tag 4: Die Zutatenliste und die Fotos fertigstellen

Tag 5: Das komplette erste Rezept finalisieren

...

So geht es dann immer weiter. Nach spätestens 8 Wochen wird der Blog soweit fertig sein, dass einige Rezepte veröffentlicht wurden, das Grunddesign fertig ist sowie das Ergebnis in greifbare Nähe rückt. Und das obwohl jeden Tag nur die „Werbeunterbrechung“ dafür genutzt wurde.

Wie gehst du bei der „Aufgabe des Tages“ am besten vor?

1. Du schaffst dir unbedingt diese 10 Minuten. Am besten immer zur gleichen Zeit. Die kann auch früh sein, muss nicht immer nach der Arbeit sein.
2. Du nimmst dir kurz vor dem zu Bett gehen einen Zettel und einen Stift, überlegst eine Aufgabe, die an deinen Zielen orientiert ist und maximal 10 Minuten dauert, und schreibst sie auf
3. Am kommenden Tag führst du diese Aufgabe durch und machst weiter mit 2.

So einfach kann Erfolg sein. Das positive an dieser Strategie ist, dass du jeden Tag ein Ergebnis siehst. Gleichzeitig machst du die Sprossen auf der Leiter zu deinem Erfolg zu einer Gewohnheit.

Spezial Tipp: Marvin hat mich in seinem E-Book [„Jede Minute zählt“](#)* auf den

All In Day

gebracht. Es geht darum aus den 10 Minuten einen ganzen Tag zu machen. **Du kümmerst dich an diesem Tag vom Aufstehen bis zu dem Augenblick wo du dich schlafen legst um dein Ziel. Ohne Ausnahme und ohne Ablenkung.** Hierbei geht es nicht unbedingt um ein profitables Ziel, sondern um eine deiner Leidenschaften. Dies kann auch ein Hobby sein, die Erziehung deiner Kinder oder dein Business welches du dir nebenbei aufbauen möchtest.

Wie funktioniert dieser Tag?

1. Suche dir einen passenden Tag aus. Möglicherweise ein Samstag oder ein Urlaubstag (indem sich dein Partner mal komplett um die Kinder kümmern kann)
2. Erledige alle täglichen Routineaufgaben (putzen, kochen, ...) an dem Tag davor
3. Bereite dir schon alle Mahlzeiten vor, so dass du nicht viel Zeit beim Kochen verlierst
4. Sammle in den Tagen zuvor so viele Dinge wie möglich, die du an dem Tag machen möchtest

Schalte alle Störquellen ab (WhatsApp, Facebook, Handy, ...) und dann steh auf und fange einfach an. Natürlich mit Pausen, die du nicht ablenkend verbringen solltest. Ein Spaziergang oder ein Powernapping eignet sich dabei sehr gut. Am Ende des Tages wirst du über dich erstaunt sein. Klar bist du erschöpft und eine Menge andere Sachen sind liegen geblieben. Dies ist nicht schlimm, da du dich am All In Day für die wichtigen Dinge entschieden hast. Was an diesem Tag nicht gemacht wurde, ist somit unwichtiger.

Der magische Morgen macht`s

Wir beide haben bereits gelernt:

- wie du deine Ziele richtig definierst
- wie du sie mit dem „Indem ich“ – Trick zu Handlungen verwandelst
- wie du daraus eine beständige Gewohnheit machst
- wie du anders erfolgreich werden kannst
- wie du jede Sprosse deiner Erfolgsleiter in 10 Minuten einteilst
- das es den All In Turbo Tag gibt

Eine ganze Menge bisher. Allein dieses Wissen und dessen konsequente Umsetzung werden dich deutlich voranbringen, egal wie vielfältig deine Vorhaben auch sind.

Nun stelle ich dir noch ein wichtiges Werkzeug vor. Du musst es nicht unbedingt nutzen, es wird dir neue Möglichkeiten schaffen. Besonders wenn es darum geht die bereits gelernten Dinge zu realisieren. Du kannst es mit einer Pille vergleichen, die erst nicht schmeckt, dann aber so richtig hilft, richtig reinknallt. So wie du die meisten Pillen morgens zu dir nehmen sollst, so geht es auch hier um den Morgen und dessen Geheimnis.

Inspiziert durch [diesen Vortrag](#), habe ich die bittere Pille geschluckt und bin einfach mal eine Stunde früher als gewöhnlich aufgestanden. Meine Challenge war es mindestens einen Monat

jeden Tag 4:30 Uhr aufzustehen

Gewöhnlicher Weise stand ich bis dahin zwischen halb und um sechs auf. Die ersten Tage war es schrecklich. Ich wollte einfach nur weiterschlafen, im warmen und gemütlichen Bett. Weiterhin stellte sich mir die Frage: **“Was zum Teufel mache ich so früh?”**. Für mich war dieses frühe Aufstehen sinnlos und tat weh. Doch schon in der ersten Woche schien sich die Magie für mich zu erschließen.

Die Welt ist in der Zeit so ruhig und friedlich, **ich war ungestört und in mir entstand eine innere Morgenruhe**. Vielleicht kennst du das Gefühl. Du gehst spazieren und es scheint gerade kein Mensch auf dieser Welt zu leben, da du allein durch die Natur gehst. Keiner ist zu sehen. Innere Ruhe. Und so ging es mir jeden Morgen. Ich hatte eine ganze Stunde für mich selbst, egoistisch betrachtet. Und diese Stunde konnte ich nutzen, ungestört, wie ein vierundzwanzigstel „All In Tag“. Dieses frühere Aufstehen eröffnete mir so viele Möglichkeiten. Ich begann mir erst mal einen leckeren Tee zu machen. Und dann ging die Arbeit an meinen Zielen und Vorhaben los.

Möglicherweise erkennst du jetzt schon, dass in diese Stunde lässig die 10 Minuten Aufgabe des Tages zu erledigen ist. Die Aufgabe, die du am Tag zuvor geplant hattest. Mein Ablauf sah und sieht durch diese frühe gewonnene Stunde wie folgt aus:

- erst mal eine Tasse Tee, kurz in sich gehen
- 5 Minuten Depotcheck und Börsennews überfliegen [Ziel 1: Finanziell frei werden]
- 15 Minuten Bloggen, kreativ sein, an der Webseite werkeln [Ziel 2: Webseite nach vorn bringen]
- 5 – 10 Minuten ein wenig Sport [Dehnen, Liegestütze, Squats, ...], dabei den Deutschlandfunk Stream gehört für die Neuigkeiten
- Anschließend habe ich das Abendessen vorbereitet
- sowie die Küche aufgeräumt

Nach ein paar Tagen hatte ich dieses Morgenritual und es passierte von allein. Mein Körper hatte sich auch an diese Zeit gewöhnt. Für mich bedeutete dieses frühe Aufstehen, dass:

- Ich die Aufgaben des Tages schon erledigt hatte. . Das gibt einem eine ungeheure innere Zufriedenheit frühstücken zu können und gleichzeitig zu wissen, dass das Wichtigste schon erledigt ist
- Ich hatte etwas für mich, meinen Körper und meine Seele getan
- Mein Abendbrot war vorbereitet, die Küche OK und das schon 6 Uhr morgens. Das heißt nach meinen Arbeitsfeierabend, war wirklich Feierabend und der Kopf frei

Der einzige Nachteil am früheren Aufstehen ist, dass du eher müde bist und zeitiger schlafen wirst. Doch sei mal ehrlich! Was machst du meist am späten Abend? Surfen, TV, Facebook und Co. Alles Dinge, die weniger Lebenszeit fressen sollten.

Die Morgenroutine, und damit das frühere Aufstehen, erzeugen dir jeden Tag eine Stunde, die du für dich einteilen kannst. Selbst wenn deine Passion deine Familie und die Kinder sind, ist die Stunde eine sehr gute Möglichkeit flexibler zu sein. Du kannst die Aufgaben so koordinieren und in dieser Zeit erledigen, dass abends mehr Zeit für deine Lieben bleibt.

Du drehst das „Stressrad“ im besten Fall um. Morgens erledigst du wichtige Sachen in Ruhe, und abends hast du nicht mehr so viel Stress. Dabei liegt das Geheimnis darin, dass du eine Stunde deines Tages in eine Stunde der Ungestörtheit verlegst. Diese Zeit der Ungestörtheit kann so effizient sein, wie drei Stunden mit derselben Aufgabe in der gestörten Zeit. Du trickst hierbei auch den Sägezähneffekt [Google Sägezahn Effekt Zeit Management] aus. Beschäftigen dich Dinge, die ungestört erledigt werden sollen, es klappt aber nie? Na dann versuch es doch gleich mal am Morgen zu erledigen!

Dein erstes Ziel wartet auf Erfolg

Genug Theorie. Du hast jetzt meine persönlich wichtigsten Erfolgsstrategien kennengelernt. Diesen Text zu Seite zu legen und nichts für dich mitzunehmen, das ist hierbei nicht mein Ziel gewesen. **Ich möchte, dass du eines deiner Vorhaben mit meiner Hilfe besser oder gar komplett erreichst.** Es liegt nur an dir. Nimm dir bitte jetzt ein paar Minuten Zeit, ungestört. Du brauchst zusätzlich einen Zettel, einen Stift, etwas Klebeband und einen Kühlschrank bzw. eine Tür. Führe anschließend folgende 5 Schritte durch.

Schritt 1: Das Ziel

Was möchtest du in deinem Leben erreichen oder welches Vorhaben möchtest du realisieren? Schreibe die Antwort klar und deutlich auf den Zettel. Versuche das Ziel messbar zu machen oder so zu definieren, dass du genau weißt wann es erreicht ist.

Schritt 2: Die Handlung

Vervollständige deinen Satz mit dem „Indem“ – Trick! Finde einfache, wenn möglich wiederkehrende Handlungen, die dich Stück für Stück voran bringen. Wenn es keine Wiederkehrende Handlungen sind, dann definiere wie folgt:

„Ich will [hier dein Ziel einsetzen] erreichen, indem ich mich jeden Tag mindestens 10 Minuten darum kümmere.“

Schritt 3: Die Zeiteinheiten

Mache dir täglich 10 Minuten frei, in denen du nur an deinem Vorhaben arbeitest. Versuche dabei immer die gleiche Zeit zu wählen. Und vergiss nicht am Abend zuvor ggfs. den Inhalt der 10 Minuten des Folgetages kurz zu planen.

Schritt 4: Die Visualisierung

Klebe deine Ziele an deinen Kühlschrank oder an eine Tür, die du mehrfach am Tag siehst.

Schritt 5: Los

Tu es, bleib dran, mache es zur Gewohnheit.

Herzlichen Glückwunsch. Du wirst deinem Ziel immer näher kommen. Gleichzeitig wirst du überrascht sein, wie groß die kleinen Schritte manchmal sind.

Ich wünsche dir dabei viel Erfolg.

Anmerkung zum Schluss: Natürlich ist es möglich, dass meine Tipps und Strategien bei dir nicht überall durchschlagend sind, auch wirst du bestimmt einige Sachen in ähnlicher oder anderer Form schon mal gehört haben, doch diese Schritte haben mir wahrhaft geholfen. Und selbst wenn du dich nicht für alle Schritte entscheidest, ist jeder einzelne davon ein Werkzeug zu deinem Erfolg. Sei es:

- Die richtigen Ziele setzen
- Das Prinzip der kleinen Schritte
- Das Durchhalten auf längere Zeit
- Andersartig sein
- Die ganze Kraft in einen Tag zu packen
- Oder die Realisierung von ungestörten Zeiten

Jeder dieser Tipps ist FÜR deinen persönlichen Erfolg gut.

Tipp zum Schluss: Es wird über die Zeit auch Phasen geben in denen du nicht so stark motiviert an deinen Vorhaben arbeiten wirst. Das ist normal und menschlich. Ich empfehle dir, besonders bei größeren Zielen, ein Erfolgsjournal zu führen. Hier kannst du die Aufgaben notieren und abhaken, und auch kleinere Erfolge niederschreiben. Ein Erfolg für mich ist die Fertigstellung diese kleinen E-Books, und da kann ich jetzt einen Haken dran machen.

Ich wünsche dir viele Erfolgseinträge in deinem Journal

Christian Baier

www.selbst-schuld.com

Linktipps:

[Finanzielle Freiheit durch passives Einkommen – meine 5 Schritte](#)

[Passives Einkommen generieren – Beginn, Möglichkeiten, Ideen und Tipps](#)

[Dispokredit und Schulden – Meine Tipps um wieder ins Plus zu kommen](#)

[Digitaler Minimalismus: 10 Tipps für ein leichtes digitales Leben](#)

[Shakes mit Schmelzflocken – Diät und Fitnessgetränk in Lichtgeschwindigkeit](#)

Wichtig: Bei Links mit einem * am Ende handelt es sich um Affiliate Links. Diese Produkte empfehle aufgrund meine positiven Erfahrungen damit. Wenn du über diese Links etwas bestellst, unterstützt du meine Arbeit. Dir entstehen dadurch keine höheren Kosten, oder andere Nachteile.
