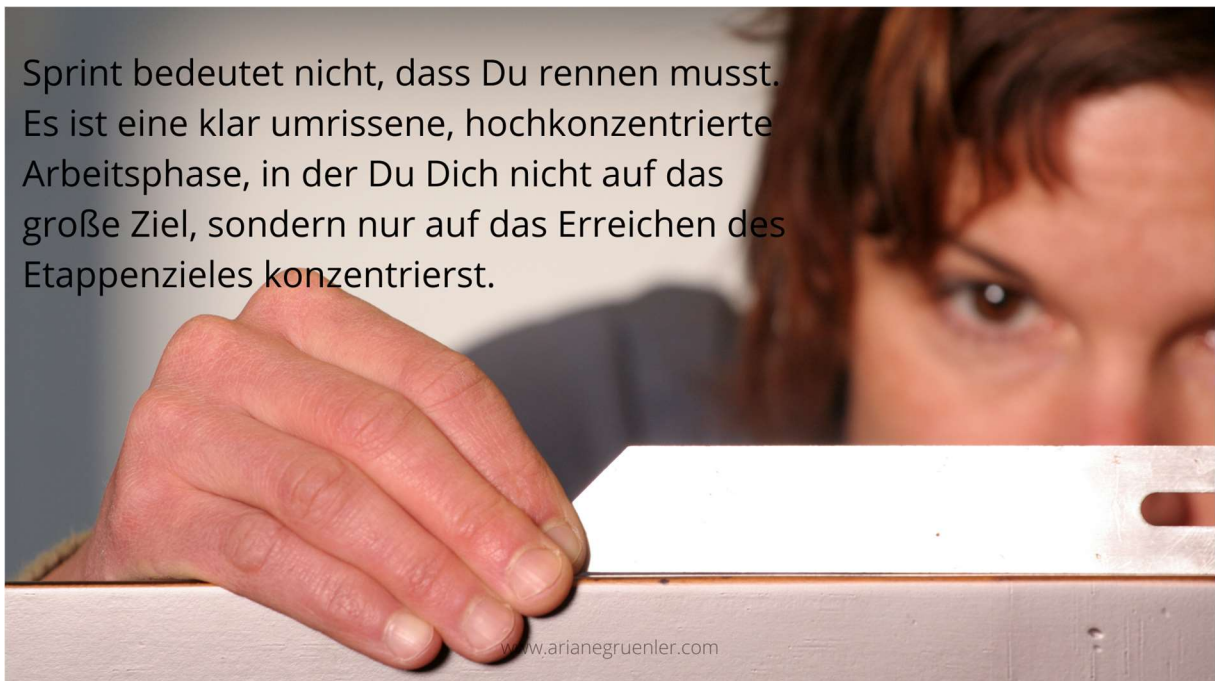




LEKTION 15 | Step by Step by Step by Step

Nochmal zur Erinnerung:

Sprint bedeutet nicht, dass Du rennen musst. Es ist eine klar umrissene, hochkonzentrierte Arbeitsphase, in der Du Dich nicht auf das große Ziel, sondern nur auf das Erreichen des Etappenzieles konzentrierst.



UMSETZUNG

- Nimm Dir für die Planung ca. 15 – 30 min Zeit.
- Stelle Dir zunächst nochmal **das große Ziel Deiner Heldinnenreise** in allen Details vor (hast Du sehr wahrscheinlich bereits oft getan...**jetzt** wäre Zeit für eine Korrektur).
- Frage Dich, bis zu welchem Termin es umgesetzt/verwirklicht sein soll vor (hast Du vielleicht auch bereits getan...vielleicht magst Du auch das nochmal korrigieren?).
- Nun überlege Dir, was Deine nächsten drei **14-Tage-Etappenziele** auf dem Weg dahin sein könnten.
- Formuliere sie.
- Nun konzentriere Dich auf den ersten Sprint, den Du in den kommenden zwei Wochen umsetzen möchtest.

Voraussetzungen für Deinen 14- Tages - Sprint

- Das Zwischenziel dient auf eine sinnvolle Weise dem Erreichen Deines übergeordneten Zieles.
- Es liegt dadurch auf dem Weg dorthin.
- Der Sprint ist klar absehbar. Das bedeutet, Du kannst nach den zwei Wochen sagen, ob Du das Zwischenziel **konkret** erreicht hast, oder nicht.
- Ganz wichtig: Es muss in 14 Tagen gut machbar sein. Nimm Dir lieber weniger vor und steigere Dich lieber etwas, beim nächsten Sprint.
- Schreib das Zwischenziel auf.
- Konzentriere Dich nun jeden Tag darauf, es zu erreichen.
- Führe täglich 3-5 Handlungen dafür durch...muss nichts Großartiges sein...nur muss es Dich Deinem Zwischenziel täglich ein Stück näherbringen.

In zwei Wochen hältst Du inne und analysierst den Sprint.

- Hast Du Dein Zwischenziel erreicht?
- War das Zwischenziel zu klein/zu groß?
- Hat es Dich Deinem großen Ziel nähergebracht?
- Feiere, was Du erreicht hast!
- Korrigiere, wenn es etwas zu verbessern gibt.
- Lege Deinen nächsten Sprint fest.

Und jetzt: Auf die Plätze, fertig, los!

Ariane