

Sabine
Dorn-Sommerbrodt



DER ALLTAGS-ANKER

Dein 30-Tage-Anker

30 TAGE. 4 WOCHEN.
4 KLEINE VERÄNDERUNGEN.

Kleine Schritte. Große Wirkung.



EINE SACHE
PRO WOCHЕ.
5 MINUTEN
PRO TAG.



BALLAST
ABWERFEN.



EINFACHER
MACHEN.



NEUE ORDNUNG
SCHÜTZEN.



DAS RICHTIGE
STÄRKEN.



Mein 4-Wochen-Fahrplan

Woche 1 - Ballast abwerfen

Eine Sache, die künftig weniger Raum bekommen soll:

Ich werde sie:

- ☐ beenden
- ☐ pausieren
- ☐ reduzieren
- ☐ auslaufen lassen
- ☐ anderes

Mein erster konkreter Schritt:

Am Ende dieser Woche ist es erledigt, wenn

Raum für Notizen



DER ALLTAGS-ANKER



Mein täglicher 5-Minuten Anker Woche 1

Tag 1

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 2

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 3

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 4

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 5

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?



Mein Wochen-Check Woche 1

Was habe ich in dieser Woche tatsächlich verändert?

Wo bin ich trotzdem wieder in alte Gewohnheiten gerutscht?

Was hat leichter funktioniert als ich gedacht hatte?

Was möchte ich daraus für die nächste Woche mitnehmen?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Woche



Mein 4-Wochen-Fahrplan

Woche 2 - Einfacher machen

Eine Sache, die grundsätzlich sinnvoll ist, aber unnötig aufwändig geworden ist:

So möchte ich sie vereinfachen:

Mein erster konkreter Schritt:

Am Ende dieser Woche ist es einfacher, weil

Raum für Notizen



DER ALLTAGS-ANKER



Mein täglicher 5-Minuten Anker Woche 2

Tag 1

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 2

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 3

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 4

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 5

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?



Mein Wochen-Check Woche 2

Was habe ich in dieser Woche tatsächlich verändert?

Wo bin ich trotzdem wieder in alte Gewohnheiten gerutscht?

Was hat leichter funktioniert als ich gedacht hatte?

Was möchte ich daraus für die nächste Woche mitnehmen?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Woche



Mein 4-Wochen-Fahrplan

Woche 3 - Die neue Ordnung schützen

Wo besteht die Gefahr, dass ich wieder ins Alte zurückfalle?

Welche eine neue Regel hilft mir, das zu verhindern?

Zum Beispiel:

- keine unnötigen Sonderlösungen
- nicht automatisch Ja sagen
- jedes Mal Fokus überprüfen
- keine neuen Projekte nebenbei anfangen

Meine Regel lautet:

So setze ich sie ab jetzt um:

Raum für Notizen



DER ALLTAGS-ANKER



Mein täglicher 5-Minuten Anker Woche 3

Tag 1

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 2

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 3

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 4

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 5

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?



Mein Wochen-Check Woche 3

Was habe ich in dieser Woche tatsächlich verändert?

Wo bin ich trotzdem wieder in alte Gewohnheiten gerutscht?

Was hat leichter funktioniert als ich gedacht hatte?

Was möchte ich daraus für die nächste Woche mitnehmen?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Woche



Mein 4-Wochen-Fahrplan

Woche 4 - Das Richtige stärken

Welcher Bereich soll künftig mehr Gewicht bekommen?

Meine eine sichtbare Handlung in dieser Woche:

Zum Beispiel:

- passende Kunden gezielt ansprechen
- Kernangebot im Newsletter vorstellen
- Angebot auf der Webseite klarer sichtbar machen
- festen Fokus-Zeitraum reservieren
- anderes

Am Ende der Woche erkenne ich die Umsetzung daran:

Raum für Notizen



DER ALLTAGS-ANKER



Mein täglicher 5-Minuten Anker Woche 4

Tag 1

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 2

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 3

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 4

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?

Tag 5

Morgens: Was ist heute mein kleiner Schritt für meine Wochenaufgabe?

Was darf heute bewusst weniger wichtig sein, damit dafür Raum bleibt?

Abends: Was habe ich heute tatsächlich anders gemacht als bisher?



Mein Wochen-Check Woche 4

Was habe ich in dieser Woche tatsächlich verändert?

Wo bin ich trotzdem wieder in alte Gewohnheiten gerutscht?

Was hat leichter funktioniert als ich gedacht hatte?

Was möchte ich daraus für die nächsten Wochen mitnehmen?

Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Woche



Meine Bilanz nach 30 Tagen - 1

1. Was habe ich tatsächlich beendet, reuziert oder losgelassen?

2. Was ist in meinem Business jetzt einfacher als vorher?

3. Welche neue Regel schützt mich davor, wieder alles vollzupacken?

4. Was habe ich bewusst gestärkt?



Meine Bilanz nach 30 Tagen - 2

5. Wo habe ich dadurch Zeit oder Kraft zurückgewonnen?

6. Welche Veränderung hat den größten Unterschied gemacht?

7. Was möchte ich ab jetzt bewusst beibehalten?

8. Was ist mein nächster sinnvoller Schritt?



Mein Fazit

Mein Business ist heute klarer und einfacher, weil ich

Dein Alltagsanker für später

Wenn du merkst, dass dein Business irgendwann wieder zu voll oder kompliziert wird, geh zurück zu diesen 4 Fragen:

- Was kann weg?
- Was kann einfacher werden?
- Was muss ich schützen?
- Was verdient mehr Aufmerksamkeit?

Raum für Notizen