

Kostenloser Goal-Action-Plan: Dein erster Schritt zur Lösung von Blockaden

Du fühlst dich gerade blockiert, gestresst oder steckst in einer akuten Herausforderung fest? Das ist völlig normal – und vor allem: Es gibt einen Weg heraus! Der **Goal-Action-Plan** (keine meiner Erfindungen, aber von mir in angepasster Form) ist deine erste Hilfe, um Blockaden zu lösen und wieder klare, machbare Schritte zu erkennen.

Dieser kurze, praxisnahe Plan ist speziell dafür entwickelt, dir in akuten Situationen Orientierung zu geben. Er hilft dir, Prioritäten zu setzen, klare Ziele zu definieren und sofort ins Handeln zu kommen – ohne komplizierte Methoden oder langwierige Prozesse.

Warum dieser Plan?

- **Einfach & effektiv:** In nur wenigen Minuten erhältst du eine klare Struktur, die dich sofort weiterbringt.
- **Seriös & erprobt:** Basierend auf bewährten Methoden, die wirklich funktionieren.
- **Kostenlos & unverbindlich:** Ein erster Schritt, um mich und meine Arbeitsweise kennenzulernen – ohne Risiko.

So funktioniert's:

Der Goal-Action-Plan besteht aus **4 Hauptteilen**, die dich Schritt für Schritt ans Ziel führen:

1. Ziel:

- Definiere ein konkretes, realistisches und erreichbares Ziel.
- Frage dich: Was will ich wirklich erreichen? Ist es umsetzbar?
- Tipp: Wenn das Ziel zu groß erscheint, zerlege es in kleinere „Sprints“.

2. Motivation:

- Kläre, warum dir dieses Ziel wichtig ist. Warum dieses und kein anderes?
- Frage dich: Was treibt mich an? Was passiert, wenn ich es nicht erreiche?
- Tipp: Eine klare Motivation schützt dich vor Abwegen und hält dich fokussiert.

3. Wie/Was tun:

- Beschreibe den Weg zum Ziel. Breche den „Marathon“ in kleine, machbare Schritte.
- Frage dich: Was sind die nächsten konkreten Schritte? Sind sie realistisch?
- Tipp: Wenn zu viele Schritte nötig sind, überprüfe, ob das Ziel vielleicht zu groß ist.

4. Bewertung:

- Reflektiere: War das Ziel gut gewählt? Wurde es erreicht?

- Frage dich: Was hat funktioniert? Was muss angepasst werden?
- Tipp: Justiere deine Schritte und Motivation, bis es passt – ohne Perfektionismus.

Wichtige Hinweise:

- Der Plan soll dich nicht überfordern. Es geht nicht darum, „den Plan des Plans“ zu erstellen, sondern ins Handeln zu kommen.
- Wenn dein Ziel langfristig ist, konzentriere dich auf die nächsten machbaren Schritte („Sprints“).
- Der Plan kann auch im Team (mit deinem Kunden oder Arbeitskollegen) genutzt werden, um alle auf dieselbe Seite zu bringen.

So startest du:

1. Lade dir den Goal-Action-Plan herunter.
2. Folge der kurzen Anleitung (nur 1-2 Seiten).
3. Fülle die 4 Schritte aus und setze sie um.

 [Hier kostenlos herunterladen und sofort starten]

Dieser Plan ist dein erster Schritt, um wieder Klarheit und Handlungsfähigkeit zu gewinnen. Probiere es aus – du hast nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen!

Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu unterstützen!

Deine Angelina