ZUM START · DEINE ERSTEN 7 TAGE

Dein Grenzen-Training

7 Tage · je 5–10 Minuten · zwei Messpunkte

MERKSATZ

Dein Bestes von heute ist die Grenze von heute. Training verschiebt sie.

Du kannst mehr, als du denkst. In den nächsten sieben Tagen siehst du es schwarz auf weiß. Du gehst jeden Tag ein kleines Stück über das Gewohnte hinaus – nicht mehr. Am ersten Tag misst du, wo du stehst, am siebten Tag misst du noch einmal.

Du brauchst nur dieses Blatt, einen Stift und eine feste Uhrzeit. Jeden Morgen bekommst du eine kurze Mail mit dem Link zum Tag.

SO GEHST DU VOR

1. Eine Sache wählen, in der du besser werden willst – zum Beispiel Sport, eine Sprache, vor anderen sprechen, sparen oder ein Handwerk.
2. Aufschreiben, wo deine Grenze heute liegt, so genau wie möglich und am besten als Zahl.
3. Festlegen, wie du jeden Tag ein kleines Stück darüber hinausgehst.
4. Sieben Tage lang trainieren, jeden Tag zur gleichen Zeit.
5. Am Abend in einem Satz notieren, was du heute geschafft hast.
6. Am siebten Tag mit dem ersten Tag vergleichen, nicht mit anderen.

DIE SIEBEN TAGE

Tag 1	**Dein Start**	Dein Bestes von heute ist die Grenze von heute. Training verschiebt sie.
Tag 2	**Klein anfangen**	Ein kleiner Schritt, den du machst, bringt mehr als ein großer Vorsatz, den du nicht machst.
Tag 3	**Halbzeit**	Jeder Fehler ist eine Trainingseinheit.
Tag 4	**Wenn es zäh wird**	„Nicht genug“ heißt nicht „nie genug“. Es heißt: noch nicht.
Tag 5	**Was nur im Kopf bleibt**	Ein Gedanke, der auf Papier steht, verschwindet nicht mehr.
Tag 6	**Morgen misst du**	Miss dich an dem, der du gestern warst – nicht an anderen.
Tag 7	**Dein Ergebnis**	Du hast sieben Tage lang dein Bestes gegeben. Und dein Bestes ist gewachsen.

AM ENDE DIESER WOCHE HAST DU

Zwei Messpunkte (Tag 1 und Tag 7) und sieben Sätze über deinen Fortschritt.

TAG 1 · DEIN START

Mein Messblatt

Heute ausfüllen, dann jeden Abend eine Zeile im Protokoll.

DARIN WILL ICH BESSER WERDEN

z. B. Laufen, Englisch, vor anderen sprechen, sparen …

MEINE GRENZE HEUTE *so genau wie möglich, am besten als Zahl*

ZAHL / MESSWERT · TAG 1	WAS DIE ZAHL BEDEUTET
z. B. 2 km, 10 Vokabeln …	so habe ich gemessen …

SO GEHE ICH JEDEN TAG EIN KLEINES STÜCK DARÜBER HINAUS

mein kleiner Schritt pro Tag …

Meine feste Trainingszeit: Uhrzeit **Start am** Datum

MEIN TRAININGSPROTOKOLL *am Abend ein Satz: Was habe ich heute geschafft?*

TAG	DATUM	MEIN SATZ DES TAGES
Tag 1	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 2	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 3	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 4	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 5	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 6	Datum	Was habe ich heute geschafft?
Tag 7	Datum	Was habe ich heute geschafft?

TAG 7 · DEIN ERGEBNIS

Mein zweiter Messpunkt

Miss genauso wie an Tag 1: gleiche Uhrzeit, gleiche Strecke, gleiche Art zu zählen.

TAG 1	TAG 7	UNTERSCHIED
Messwert	Messwert	+ …

WIE GROSS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN TAG 1 UND TAG 7?

WELCHER TAG WAR DER SCHWERSTE – UND WARUM HABE ICH TROTZDEM WEITERGEMACHT?

WAS NEHME ICH IN DIE NÄCHSTE WOCHE MIT?

MERKSATZ

Du hast sieben Tage lang dein Bestes gegeben. Und dein Bestes ist gewachsen.

WIE ES WEITERGEHT

Das war dein Start. In den nächsten 12 Wochen findest du heraus, was du wirklich willst, welcher Weg zu dir passt, was dein Leben kostet und was dein erster Schritt ist. Alles steht im Workbook „Dein Weg beginnt jetzt“: zwei Einheiten pro Woche, dazu jeden Montag ein Wochenbrief.

helmutschindler.com/jugend · Workbook digital 19 € · Buch gratis lesen