

Mission Starting.

**Der erste Schritt in
Deine neue Lebensweise.**

**Klarheit gewinnen.
Alte Muster durchbrechen.
Wissen, was zu tun ist.**

**Dein Reality-Check für die Zukunft –
und der Start in Dein nächstes Level.**

Intro

Willkommen zu Deiner ersten Mission.

Hier gibt es keine leeren Motivationsfloskeln. Kein „höher, schneller, weiter“. Sondern die unbequeme Wahrheit:

Du stehst Dir selbst im Weg – und es wird Zeit, das zu ändern.

Jede Sekunde, die Du im Nebel verbringst, bleibt ungenutzt. Jeder Tag ohne Klarheit hält Dich auf der Stelle. Die Frage ist: Bist Du bereit, endlich Verantwortung zu übernehmen?

Mission Starting ist kein Coaching, kein Online-Kurs.

Es ist ein Reality-Check – für Dich, Deine Muster und Deine Zukunft. Wenn Du ehrlich bist, findest Du hier die Klarheit, die Du brauchst, um nicht länger zu hoffen, sondern zu handeln.

Am Ende hast Du 2 Optionen:

Weitermachen wie bisher –
und in 10 Jahren aufwachen, als wäre nichts passiert.

Oder jetzt eine Entscheidung treffen –
und anfangen, Dein Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Ich weiß, dass Du mehr kannst.

Dass Du mehr kannst, als Du gerade lebst. Und ich weiß: Wenn Du Verantwortung übernimmst, gibt es nichts, was Dich aufhalten kann.

Dieses Programm ist Dein erster Schritt – und hier hört es nicht auf.

Mit Mission Starting legst Du das Fundament. Mit **CONNECT & CREATE** baust Du später darauf auf – mit allem, was Du brauchst, um mental stark, zukunftsfähig und frei zu werden.

Die Entscheidung liegt bei Dir.
Aber lass uns erst einmal mit Schritt 1 beginnen.

Inhalt

**Dein Weg beginnt –
Und er führt nach vorne.**

Modul 1 //

F*ck, warum stehe ich mir selbst im Weg?

Woche 1

Seite 3

Modul 2 //

Dauernd gestresst & erschöpft – Was läuft hier schief?

Woche 2

Seite 11

Modul 3 //

10 Jahre vorgespult – Wirst Du feiern oder bereuen?

Woche 3

Seite 19

Modul 4 //

Die Zukunft ist da – Ziehst Du mit oder bleibst Du stehen?

Woche 4

Seite 26

Modul 1 // F*ck, warum stehe ich mir selbst im Weg?

1

Alle reden davon, ihr volles Potenzial zu leben. Aber die Realität?

99 % tun es nicht.

Sie hören Podcasts, lesen Bücher, denken viel – aber verändern nichts. Kommt Dir das bekannt vor? Kein Drama. Genau deshalb bist Du hier.

1 // Der Klarheits - Shocker:

Warum Du alles könntest – aber nichts wirklich durchziehst.

- Du hast Ideen, Träume, Ziele – aber kommst nicht ins Handeln. Warum?
- Du fängst an, verlierst aber immer wieder den Fokus. Warum?
- Du weißt, dass Du mehr kannst – aber sabotierst Dich selbst. Warum?



Ready? Direkt mit dem
Deep Dive - Video starten!

2 // Harte Realität: Du sabotierst Dich selbst.

- Weil Du Dich nicht wirklich kennst.
- Weil Du nicht verstehst, wie Du funktionierst.
- Weil Dir der Fokus fehlt.
- Weil Du ohne System arbeitest.

3 // Was Dir jetzt direkt weiterhilft:

Übung 1 //

Starke Reflexionsfragen, die Dir zeigen, wo Du Dich gerade blockierst.

Übung 2 //

Mentale Inventur: Warum bleibst Du immer wieder in der gleichen Schleife hängen?

Übung 3 //

Trigger-Check: Was hält Dich wirklich davon ab, dran zu bleiben?

Übung 1:

Die ersten Reflexionsfragen – der ehrliche Blick in den Spiegel

Diese Fragen bringen auf den Punkt, wo Du Dich gerade selbst sabotierst – und warum Du nicht ins Handeln kommst.

Es wird unbequem. Und das ist gut so. Veränderung beginnt da, wo Ausreden aufhören.

Beantworte die Fragen radikal ehrlich. Ohne Drama, ohne Schönreden.

Tipp:

Such Dir dafür einen Ort, an dem Du ungestört bist. Kein Handy, keine Ablenkung – nur Du. Vielleicht draußen, an der frischen Luft? Du wirst sehen: Ruhe & Fokus tun gut.

Deine Reflexionsfragen:

1. Wo in Deinem Leben redest Du mehr über Veränderung, als dass Du sie wirklich umsetzt?
2. Welche Geschichten erzählst Du Dir selbst, um nicht ins Handeln zu kommen?
3. Wann hast Du das letzte Mal etwas wirklich durchgezogen – und warum hat es damals funktioniert?
4. Was wäre JETZT möglich, wenn Du aufhörst, Dich selbst zu blockieren?
5. Welche Angst hält Dich davon ab, endlich kompromisslos für Deine Ziele zu gehen?

Übung 2:

Mentale Inventur - warum drehst Du Dich immer wieder im Kreis?

Dein Problem sind nicht fehlende Chancen – es sind Deine Muster. Die immer gleichen Schleifen. Erkenne sie. Verstehe sie. Und dann: durchbrechen.

Deine Reflexionsfragen:

1. Welche 3 Gewohnheiten limitieren Dich und halten Dich auf? (Beispiele: Aufschieben, Ablenkung, Selbstzweifel)
2. Was wiederholt sich in Deinem Leben immer wieder – und warum? (Denke an Beziehungen, Job, Gesundheit)
3. Wo sabotierst Du Dich jedes Mal kurz vor dem Durchbruch?
4. Welche „Ich kann nicht“- oder „Das geht nicht“-Geschichten hältst Du für wahr?
5. Welche Entscheidung schiebst Du schon viel zu lange vor Dir her?

Wichtig:

Nimm Dir Zeit. Eine Frage nach der anderen. Kein Multitasking, kein Blättern. Schreibe Deine Antworten und Gedanken auf – erst dann gehst Du weiter. Denn Klarheit entsteht nicht im Kopf, sondern auf dem Papier.

Übung 3:

Trigger-Check – Was bringt Dich immer wieder vom Kurs ab?

Kein Zufall. Keine Willensschwäche. Es gibt klare Auslöser, die Dich jedes Mal rauswerfen. Wenn Du sie nicht kennst, wiederholt sich alles – immer wieder.

Deine Reflexionsfragen:

1. Wann brichst Du am häufigsten ab? (Stress? Kritik? Langeweile?)
2. Wer oder was bringt Dich regelmäßig ins Zweifeln?
3. Was tust Du, wenn es unangenehm wird? (Flucht? Ablenkung? Perfektionismus?)
4. Welche Rolle spielt Angst vor Veränderung oder Erfolg in Deinem Verhalten?
5. Was wäre Dein nächster mutiger Schritt – wenn Du nichts zu verlieren hättest?

Deine Aufgabe:

Starte Deinen persönlichen Trigger-Log: 7 Tage, 7 Chancen, Deine Muster zu entlarven. Schreibe auf, wann, wie und warum Du den Fokus verlierst oder aufgeben willst. Die Muster sind da – Du musst sie nur sehen.

Hinweis:

Das hier ist kein Achtsamkeits-Tagebuch. Das ist Dein Datenmaterial für den nächsten Schritt. Je genauer Du beobachtest, desto klarer wirst Du. Und Klarheit macht Dich unaufhaltsam.

Modul 1 //

Zusammenfassung.

Harte Wahrheiten & echte GameChanger.

-  **Radikale Selbstwahrheit**
Deine Muster sind kein Zufall – Du hast sie Dir selbst gebaut. Aber: Du kannst sie auch brechen. Sie formen Deine Realität. Und Deine Zukunft.

-  **Du brauchst ein klares Framework**
Ohne System bleibst Du im Kreisverkehr. Deine Muster sind stärker, als Du glaubst – und sie lösen sich nicht von selbst. It's You vs. You.

-  **Kein Alleingang**
Stärke holst Du Dir nicht durch Podcasts oder Ratgeber. Du brauchst echte Unterstützung – Community, Mentoring & Accountability. Nicht für immer, aber jetzt. Einmal durchbrechen. Dann läuft es.

Was jetzt zählt: Die nächsten Schritte.

- 1 Eine komplette Inventur**
Deine Ängste, Zweifel & Blockaden gehören auf den Tisch – und aus Deinem System. Die Unklarheit muss raus.

- 2 Eine tägliche Routine**
Jeden Tag. Nicht perfekt, sondern ehrlich & machbar. Damit Du Schritt für Schritt aus dem Hamsterrad steigst.

- 3 Wöchentlicher Realitäts-Check**
Ohne regelmäßige Reflexion tappst Du immer wieder in dieselben Fallen. Nur wer hinschaut, kann steuern. Und genau das brauchst Du jetzt.

Modul 2 // Dauernd gestresst &

erschöpft – Was läuft hier schief?

2



Ready? Direkt mit dem
Deep Dive - Video starten!

Dauernd erschöpft – ohne echten Grund?

Du kämpfst, Du funktionierst – aber fühlst Dich leer. Mehr Disziplin? Bringt nichts. Das Problem ist nicht Deine Willenskraft. Es ist Dein System. Ohne klare Struktur verpulverst Du Energie für nichts. Hier findest Du heraus, warum Du am Limit bist – und wie Du endlich rauskommst.

1 // Der Burnout-Reality Check:

Warum Du ständig ausgebrannt bist – und warum Disziplin nicht die Lösung ist:

- Du fängst 100 Dinge an – aber bringst nichts zu Ende.
- Du glaubst, Du bräuchtest nur mehr „Willenskraft“ – falsch gedacht.
- Du läufst im Dauerlauf – ohne Ziel.
- Du fühlst Dich überfordert, erschöpft – als wärst Du dem Leben nicht gewachsen.

Harte Wahrheit: Du hast kein System – Nicht zu wenig Disziplin. Du bist es einfach nicht gewohnt, anders zu arbeiten.

2 // Was Dich ausbremst.

1. Du verschwendest Energie für Dinge, die Dich keinen Schritt weiterbringen.
2. Du lässt Dich ständig ablenken – von außen und von innen.
3. Du rennst im Kreis, ohne je anzukommen.
4. Du verbringst zu wenig Zeit draußen – wo Du Klarheit und Energie finden würdest.

3 // Was Dir jetzt direkt weiterhilft:

Übung 1 //

Selbstanalyse: Wo verlierst Du Zeit und Energie – ohne es zu merken?

Übung 2 //

Fokus-Check: Warum bist Du nie wirklich produktiv – obwohl Du es versuchst?

Übung 3 //

Umsetzung-Booster: Warum es nicht an Deiner Disziplin liegt – sondern an fehlender Struktur.

Übung 1:

Selbstanalyse: Wo verlierst Du Zeit und Energie?

Deine Energie ist endlich.

Wenn Du sie falsch einsetzt, bist Du immer erschöpft – egal, wie diszipliniert Du bist.

Diese Übung zeigt Dir, wo Du sie im Alltag verschwendest – ohne es überhaupt zu merken.

Bevor Du startest:

Such Dir einen Ort, an dem Du abschalten kannst. Ohne Ablenkung. Ohne Scrollen. Ohne Stress. Mach's Dir bequem – vielleicht sogar draußen an der frischen Luft. Denn nur im echten Leben findest Du echte Antworten.

Deine Reflexionsfragen:

1. Wie viele Stunden verbringst Du täglich am Smartphone? (Sei brutal ehrlich – check Deine Bildschirmzeit.)
2. Wie oft flüchtest Du in Netflix, Podcasts oder Social Media, anstatt wirklich runterzukommen?
3. Wie viel Zeit steckst Du in „Theorie“ (Coaching, Motivations-Reels, Selbsthilfebücher) und wie viel in echte Umsetzung?
4. Wann hast Du Dir zuletzt bewusst Zeit zum Nachdenken genommen und in der Natur Pläne geschmiedet – ohne Ablenkung?
5. Wie oft bewegst Du Dich an der frischen Luft? (Gehen, Joggen, Outdoor-Workouts – ohne Bildschirm, nur Du.)

Übung 1:

Selbstanalyse:

Wo verlierst Du
Zeit und Energie?

Erkenntnis:

Wenn Du Deine Zeit mit ständiger digitaler Ablenkung oder passivem Konsum verschwendest, verlierst Du Klarheit und Power. Kein Wunder, dass Du erschöpft bist. Das Problem ist nicht Deine Willenskraft – sondern Dein Fokus. Du brauchst eine Methode, um Energie-Räuber aufzudecken und auszuschalten.

NEXT STEP: Raus aus dem Kopf – rein ins echte Leben!

Dein Reset-Button: Outdoor Sessions

- Geh raus – egal ob 5 Minuten oder 50.
- Keine Ablenkung. Kein Podcast. Kein Handy.
- Nur frische Luft, Bewegung und Dein eigener Kopf.

Challenge für die nächsten 7 Tage:

Täglich 10 Minuten draußen. Ohne Ausnahme.
Klingt easy? Probier's aus – und sieh, was passiert.

Übung 2:

**Fokus-Check:
Warum bist Du
nie wirklich
produktiv?**

Multitasking ist keine Superpower – es ist Selbstsabotage.

Dein Gehirn kann nur eine Sache wirklich fokussiert erledigen. Solange Du Dich mit kleinen Ablenkungen zufriedengibst, bleibst Du beschäftigt – aber kommst nie wirklich voran.

Jetzt wird's ernst: Lass uns herausfinden, wo Du Deinen Fokus verschenkst.

Reflexionsfragen:

1. Wie oft checkst Du Dein Handy, während Du eigentlich an etwas Wichtigem arbeitest? (Sei ehrlich – und schau auch hier wieder in die Bildschirmzeit.)
2. Wie viele To-Do-Listen hast Du – ohne sie wirklich abzuarbeiten? Schaffst Du nur Listen oder auch echte Ergebnisse?
3. Wann war das letzte Mal, dass Du eine Aufgabe konzentriert – ohne Ablenkung – von Anfang bis Ende durchgezogen hast?
4. Was ist Deine Lieblings-Ausrede, wenn es darum geht, warum Du keine echten Fokus-Zeiten hast?

Denke daran:

Dein Problem ist nicht Zeitmangel. Dein Problem ist, dass Du sie nicht schützt. Stell Dich den Fragen – Schritt für Schritt. Schreib alles auf. Und spür mal hinein: Wie viel Energie da eigentlich frei werden könnte, wenn Du das änderst?!

Übung 2:

Fokus-Check:
Warum bist Du _____
nie wirklich
produktiv? _____

Erkenntnis:

Du bist nicht unmotiviert – Du bist nur permanent abgelenkt. Du bist nicht faul – Du bist mental ausgelaugt. Dein System ist überlastet. Dauerhafte Reizüberflutung durch Technik, Social Media und Dauerbeschallung raubt Dir Tag für Tag Deinen Fokus und Deine Energie.

Next STEP

Was Du jetzt brauchst, ist kein weiteres Mindset-Video – sondern klare Strukturen. Genau dafür haben wir die 20/10-Routine entwickelt: Ein simples, aber mächtiges Tool, das Dir hilft,

- Deinen Fokus zu halten
- Deinen Tag sinnvoll zu nutzen
- ohne dabei auszubrennen.

Im Connect & Create-Programm zeigen wir Dir Schritt für Schritt, wie Du die 20/10-Routine fest in Deinen Alltag integrierst – so lange, bis Du sie verinnerlicht hast. Wichtig: Es geht nicht um Disziplin – es geht um ein System, das funktioniert. Deins.

Übung 3:

Umsetzung- Booster: Warum

Du ein
STRUKTUR-
Problem hast,
kein Disziplin-
Problem.

Die Wahrheit ist:

Dein Problem ist nicht, dass Du „zu wenig Disziplin“ hast.
Dein Problem ist, dass Du kein System hast, das funktioniert.
Wir verschwenden massenhaft Energie mit:

- Denken statt Machen
- Konsumieren statt Ausprobieren
- Planen statt Umsetzen

Aber echte Veränderung startet **IMMER** erst draußen – im echten Leben, im echten Handeln. Dein nächster GameChanger ist nicht ein neues Buch, sondern der erste konkrete Schritt.

Deine Reflexionsfragen:

1. Welche 3 Gewohnheiten rauben Dir aktuell am meisten Energie?
2. Was könntest Du sofort eliminieren, um wieder Klarheit zu gewinnen?
3. Wann hast Du zuletzt bewusst Zeit in der Natur verbracht – nur für Dich, um den Kopf frei zu bekommen?
4. Wie oft startest Du Dinge – und hörst auf, weil Dir eine klare Struktur fehlt?

Übung 3:

**Umsetzung-
Booster: Warum
Du ein
STRUKTUR-
Problem hast,
kein Disziplin-
Problem.**

Erkenntnis:

Ohne System tappst Du immer wieder in dieselbe Falle: Du bist permanent beschäftigt – aber kommst nie wirklich voran. Dein Autopilot lässt Dich im Kreis rennen, statt Schritte nach vorn zu machen.

Next STEP

Was Du jetzt brauchst?

Ein einfaches, flexibles System, das Dich täglich in Bewegung hält. Nicht im Hamsterrad – sondern zielgerichtet, Schritt für Schritt. Genau dafür gibt es Connect & Create. Dein Framework, das im Alltag funktioniert – auch wenn es mal chaotisch wird.

[#connectandcreate](#)

[#onamission](#)

Modul 2 //

Zusammenfassung.

Harte Wahrheiten & echte GameChanger.

- ◆ **Deine Energie ist begrenzt.**
Wenn Du sie falsch einsetzt, bist Du dauerhaft erschöpft – egal, wie viel Willenskraft Du aufbringst. Energie ist kein unendlicher Akku.

- ◆ **Du bist im Dauerlauf – ohne Ziel.**
Ständig unterwegs, aber nie wirklich angekommen. Kein Wunder, dass Du ausgelaugt bist.

- ◆ **Du brauchst echte Auszeiten. Keine Ablenkungen. Keine Lückenfüller.**
Sondern Freiräume, in denen Du zur Ruhe kommst, nachdenkst, neue Pläne schmiedest – und wieder auflädst. In der echten Welt, nicht am Bildschirm.

Was jetzt zählt: Die nächsten Schritte.

- 1 Outdoor Sessions installieren.**
Wöchentliche Auszeiten an der frischen Luft – nur Du, ohne Ablenkung. Zum Durchatmen, Nachdenken und Klarwerden. Deine Woche braucht diese Inseln, damit Du wieder steuerst – statt gesteuert zu werden. Probiere es direkt aus.

- 2 Bewegung wird Pflicht – draußen, nicht drinnen.**
Du brauchst Natur. Du brauchst Bewegung. Keine Option, sondern ein fixer Bestandteil Deines Alltags. Es geht nicht nur um Fitness – es geht um Energie, Selbstvertrauen und echte Lebendigkeit.

- 3 Digital Detox – Technologie als Werkzeug, nicht als Kette.**
Hör auf, Dich von Deinem Handy, Social Media & Streaming lenken zu lassen. Konsumierst Du – oder gestaltest Du? Du darfst Dich entscheiden. Und genau jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

Modul 3 // 10 Jahre vorgespult –

Wirst Du feiern oder bereuen?

3

Wird Dein zukünftiges Ich Dich lieben oder hassen? Die meisten hoffen, dass sich „irgendwann“ etwas ändert. Dass sie „irgendwann“ bereit sind. Aber hier kommt die bittere Wahrheit: Es gibt kein „irgendwann“. Es gibt nur das, was Du jetzt tust – oder eben nicht.

1 // Der Zukunfts - Fear Trigger:

Stell Dir vor: Du wachst in 10 Jahren auf – und alles ist wie heute.

- Du hattest jede Möglichkeit – aber Du hast nichts draus gemacht.
- Du hast gedacht, Du hast Zeit – aber sie ist weg.
- Du hast auf den perfekten Moment gewartet – und er kam nie.

Und jetzt?



Ready? Direkt mit dem Deep Dive - Video starten!

2 // Harte Realität:

- Du vergeudest Deine Zeit.
- Du verschenkst Dein Potenzial. Warum?
- Weil Du keine klare Mission hast.
- Weil Du nicht entscheidest.
- Weil Du lieber träumst, statt ins Machen zu kommen.
- Weil Du glaubst, Du könntest es noch „irgendwann“ nachholen.

3 // Was Dir jetzt wirklich hilft:

Übung 1 //

Zukunfts-Visualisierung: Wo stehst Du in 10 Jahren, wenn Du so weitermachst wie bisher? Ehrlich – ohne Schönreden.

Übung 2 //

Entscheidungs-Check: Warum bleibst Du in der Komfortzone? Was hält Dich zurück?

Übung 3 //

Wie hörst Du auf, Deine Zeit zu verschwenden? Wie triffst Du echte Entscheidungen – und gehst endlich los?

Übung 1:

**Zukunfts-
Visualisierung:
Wo stehst Du
in 10 Jahren,
wenn Du nichts
änderst?**

Die Wahrheit ist simpel – und brutal:

Dein Alltag von heute ist die Vorlage für Dein Leben von morgen. Deine Erziehung, Dein Umfeld, Dein Konsum, Deine Routinen, Deine Denkweise – sie alle schreiben Deine Zukunft. Und wenn Du heute nichts änderst, dann wird sich auch in 10 Jahren nichts ändern. Punkt.

Deine Aufgabe:

Mach einen Realitätscheck. Keine Ausreden. Keine Schönmalerei.

Schreib auf:

- Wo stehst Du in 10 Jahren, wenn Du genauso weitermachst?
- Wie sieht dann Dein Alltag aus?
- Was hast Du erreicht – oder nicht erreicht?
- Welche Chancen hast Du verspielt?
- Was glaubst Du, für ein Mensch wirst Du dann sein?
- Und vor allem: Wie fühlst Du Dich mit dem Leben, das Dich dann erwartet?

Mach das jetzt. Sofort.

Denn mal ehrlich: Wenn Du es nicht einmal aufschreiben kannst – wie willst Du es dann jemals ändern?

Übung 1:

**Zukunfts-
Visualisierung:
Wo stehst Du
in 10 Jahren,
wenn Du nichts
änderst?**

Was Du wissen musst:

Es geht nicht darum, alles schlechtzureden. Es geht nicht um Schuld oder Reue. Es geht darum, endlich ehrlich hinzuschauen. Zu erkennen, dass Du gerade noch nicht auf Deinem Weg bist. Noch nicht. Du bist erst dann wirklich auf Deinem Weg, wenn Du jeden Tag an Zielen arbeitest, die Du selbst gewählt hast. Für die Du brennst. Für die Du bereit bist, Deine Komfortzone zu sprengen – und da draußen die Wirkung zu entfalten, die in Dir steckt. Es ist keine Floskel – es ist Fakt: Da ist so viel mehr möglich für Dich. Aber Du musst es sehen. Und dann mutig die richtigen Schritte gehen.

Und jetzt kommt die gute Nachricht: Im Gegensatz zu 99% da draußen, sitzt Du genau jetzt hier – und bist bereit, es zu ändern.

#onamission

Übung 2:

Entscheidungs- Check: Warum bleibst Du in der Komfortzone?

Erkenntnis:

Deine Komfortzone ist nicht sicher. Sie ist eine unsichtbare Falle. Das, was sich heute bequem anfühlt, ist oft genau das, was Dich zurückhält.

- ▲ Immer gleiche Routinen = Stillstand
- ▲ Immer gleiche Denkweisen = Kein Wachstum
- ▲ Immer gleiche Menschen = Keine neuen Perspektiven

Und genau das ist der Grund, warum die meisten nie ausbrechen.

Deshalb: Du musst anfangen, radikal ehrlich mit Dir selbst zu sein.

Deine Reflexionsfragen:

1. Was sind die Dinge, die Du immer wieder auf „später“ verschiebst?
2. Was sind Deine größten Ängste, wenn es um Veränderung geht?
3. Welche Menschen oder Routinen halten Dich klein?
4. Und jetzt die härteste Frage: Weißt Du eigentlich, was Du wirklich willst? Ganz klar – und auf den Punkt gebracht?

Übung 2:

**Entscheidungs-
Check: Warum
bleibst Du in der
Komfortzone?**

Erkenntnis:

Komfortzonen sind nicht schlecht. Sie geben Dir Schutz, Rückzug und Raum zum Durchatmen. Aber wenn Du zu lange drin bleibst, wird aus Komfort Stillstand. Und Stillstand bedeutet, dass Du verlierst, während die Welt sich weiterdreht.

Was Du wirklich brauchst, sind Herausforderungen. Wachstum. Neue Chancen.

Du musst Möglichkeiten ergreifen, die sich Dir bieten.

Du brauchst eine starke Vision Deiner Zukunft mit klaren Zielen.

Nicht irgendwann – sondern jetzt.

Nicht nur, damit Du das Leben wirklich spürst, Selbstvertrauen aufbaust und Wohlstand für Dich & Deine Liebsten sicherst. Sondern weil diese Welt Skills wie Mentale Stärke, Resilienz & eine selbstbestimmte Lebensweise fordert – damit Du überhaupt bestehen & etwas bewegen kannst.

#connectandcreate

#onamission

Übung 3:

FOMO-Killer: Wie Du aufhörst, Deine Zeit zu verschwenden & endlich handelst.

Harte Wahrheit:

Du steckst nicht fest, weil Dir Motivation fehlt. Du steckst fest, weil Dir Klarheit fehlt.

- ▲ Kein Ziel → Keine Richtung.
- ▲ Keine Richtung → Kein Fortschritt.
- ▲ Kein Fortschritt → Frustration & Stillstand.

Was Du jetzt brauchst:

- ✓ Eine klare Vision – nicht irgendwann, sondern jetzt.
- ✓ Einen Plan, wie Du sie erreichst.
- ✓ Die Entscheidung, wirklich loszugehen.

Deshalb: Wenn Du nicht mal in 2 Sätzen sagen kannst, was Du wirklich willst – wie willst Du es dann jemals erreichen? Heute machen wir den ersten Schritt und schaffen Klarheit, wo Du gerade stehst.

1 // Hast Du eine klare & starke Vision, wie Dein ideales Leben aussieht?

- Ja
- Nein
- Keine Ahnung

2 // Kannst Du sie in 2 Sätzen beschreiben?

- Ja
- Nein

3 // Hast Du einen klaren Plan, wie Du sie erreichst?

- Ja
- Nein

Reality-Check:

Wenn Du eine dieser Fragen mit „Nein“ oder „Keine Ahnung“ beantwortet hast, dann weißt Du, warum Du feststeckst. Zeit, es zu ändern. **Jetzt.**

#yourlifeyourway
#onamission

Modul 3 // Zusammenfassung.

Harte Wahrheiten & echte GameChanger.

- ◆ **Du bleibst, was Du heute bist.**
Es sei denn, **Du** sorgst für Veränderung. Kein Zufall. Keine Wunder. Kein „Irgendwann“. **JETZT** ist die Zeit für neue Wege, Wachstum & Action.

- ◆ **Dein Leben beginnt, wenn Du aufhörst, nach Sicherheit zu suchen.**
Solange Du klammerst, stagnierst Du. Statt Sicherheit zu suchen, baue Dein Leben aktiv – nach Deinen eigenen Regeln.

- ◆ **Ohne eine klare Vision wirst Du nie Dein volles Potential entfalten.**
Kein Fokus = Keine Power.
Du brauchst ein Ziel, das Dich morgens aus dem Bett reißt.

Was jetzt zählt: Die nächsten Schritte.

- 1 Be On A Mission.**
Finde eine Next Mission, die Dich wirklich antreibt. Etwas, das Dich herausfordert & elektrisiert. Etwas, das Dich aus Deiner Komfortzone reißt.
Etwas, das Dich lebendig macht.

- 2 Du brauchst ein System.**
Kein Rumprobieren. Kein Chaos. Ein klares System.
Mit dem Du jeden Tag an Deinen Zielen arbeitest.
Mit dem Du Deinen Alltag & Deine Muster umprogrammierst.
Mit dem Du so lange dranbleibst, bis Du alles verwirklicht hast.

Auch wenn es Jahre dauert.

Modul 4 // Die Zukunft ist da –

Ziehst Du mit oder bleibst

Du stehen?

4



Ready? Direkt mit dem
Deep Dive - Video starten!

Jetzt weißt Du, was passiert, wenn Du nichts änderst. Aber Zukunft passiert nicht einfach. Zukunft baust Du. Ohne Strategie, ohne Fokus, ohne System?

Wirst Du untergehen. Oder noch viel schlimmer: nie anfangen.

Was Du brauchst:

Eine Strategie. Damit Du nicht von Trends überrollt wirst.

Klare Tools. Damit Du Deine Energie in die richtigen Dinge steckst.

Ein System. Damit Du endlich die Kontrolle über Dein Leben übernimmst.

1 // Der Zukunfts - Sicherheits - Test:

Wir leben in der krasssten Zeit ever. KI. Automatisierung. Wirtschaftscrashes. Die Regeln ändern sich schneller als je zuvor. Und Du?

Fühlst Dich überfordert von der Schnelllebigkeit – und weißt nicht, wie Du stabil bleibst?

Hast das Gefühl, das Leben passiert Dir – anstatt es zu gestalten?

Denkst, Zukunftssicherheit bedeutet, alles zu kontrollieren – und übersiehst dabei, worauf es wirklich ankommt?

2 // Harte Realität: Du bist (noch) nicht bereit.

Warum? Weil Du...

- keine klaren Zukunfts-Skills entwickelst.
- keinen langfristigen Plan hast.
- Dich auf die falschen Dinge konzentrierst.
- keine klaren Prioritäten setzt.
- nie gelernt hast, Krisen als Wachstumschance zu nutzen.
- kein System hast, das Dich stärkt.

Ergebnis? Zukunftsängste. Stillstand. Verpasste Chancen.

3 // Was Dir jetzt direkt weiterhilft:

Übung 1 //

Zukunfts-Check: Welche Skills & Mindsets brauchst Du, um nicht abgehängt zu werden?

Übung 2 //

Resilienz-Test: Wie gut kannst Du mit Unsicherheiten umgehen?

Next Step // On A Mission System-

Preview: Warum brauchst Du ein System, um in der Zukunft zu bestehen?

Übung 1:

**Zukunfts-Check:
Welche Skills &
Mindsets
brauchst Du, um
nicht abgehängt
zu werden?**

Bist Du wirklich bereit für das, was kommt?

Beantworte die folgenden Fragen radikal ehrlich.
Kein Bullshit. Kein Schöngerede. Kein Hoffen.

Nur Real Talk – sonst bleibt alles, wie es ist.

1 // Mentale Stärke.

Wie reagierst Du, wenn nichts nach Plan läuft? Hältst Du durch und findest Lösungen?
Oder suchst Du nach dem einfachsten Ausweg?

2 // Resilienz.

Was war die letzte Herausforderung, die Dich wirklich getroffen hat? Hast Du daraus
gelernt und bist gewachsen? Oder bist Du daran zerbrochen?

3 // Selbstbewusstsein.

Kennst Du Deine Stärken – und nutzt Du sie aktiv? Setzt Du sie strategisch für Deinen
Erfolg ein? Oder versteckst Du Dich hinter Selbstzweifeln?

Übung 1:

**Zukunfts-Check:
Welche Skills &
Mindsets
brauchst Du, um
nicht abgehängt
zu werden?**

4 // Selbstbestimmte Lebensführung.

Triffst Du aktive Entscheidungen für Dein Leben? Oder wartest Du nur darauf, dass „etwas passiert“?

5 // Eigenverantwortung.

Wer ist verantwortlich für Deinen Erfolg, Dein Leben, Dein Wohlbefinden? Du selbst. Oder die Umstände, andere Menschen, Pech?

6 // Widerstandskraft.

Wie schnell kommst Du wieder auf die Beine, wenn Du fällst? Stehst Du auf – oder bleibst Du liegen?

7 // Klarheit.

Hast Du eine klare Vision für Dein Leben? Weißt Du, wohin Du willst – und warum? Oder treibst Du planlos von Woche zu Woche?

Übung 1:

**Zukunfts-Check:
Welche Skills &
Mindsets
brauchst Du, um
nicht abgehängt
zu werden?**

8 // Innere Sicherheit.

Was gibt Dir Stabilität, wenn alles um Dich herum unsicher ist?
Hast Du Deine eigene Quelle der Sicherheit? Oder suchst Du
Halt im Außen?

9 // Ausdauer.

Ziehst Du durch, auch wenn es hart wird? Bleibst Du dran, egal wie lange es dauert?
Oder gibst Du auf, wenn es unbequem wird?

Real Talk: Wo stehst Du?

Wenn Du bei mehr als 2 Fragen ins Wanken kommst, hast Du kein Zukunftsproblem.
Du hast ein Klarheits- und Umsetzungsproblem. Und genau das ändern wir jetzt.

**#yourlifeyourway
#onamission**

Übung 2:

Wie flexibel & robust bist Du, wenn das Leben Dich testet?

Resilienz-Test:
Wie gut kannst du mit Unsicherheiten umgehen?

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 5:

1 = trifft nicht zu | 5 = trifft voll zu

Sei radikal ehrlich.

Kein Bullshit. Keine Ausreden. Nur so kannst Du wachsen.

Dein Resilienz - Check:

1 // Unter Druck bleibe ich handlungsfähig. Ich finde Lösungen – statt Ausreden.

1 2 3 4 5

2 // Rückschläge werfen mich nicht aus der Bahn. Ich lasse mich nicht dauerhaft stoppen, egal was passiert.

1 2 3 4 5

3 // Veränderungen machen mir keine Angst. Ich passe mich an, lerne und wachse daran.

1 2 3 4 5

4 // Ich habe klare Werte. Sie geben mir Orientierung, auch in unsicheren Zeiten.

1 2 3 4 5

5 // Ich verliere mich nicht in Problemen. Stattdessen suche ich aktiv nach Lösungen.

1 2 3 4 5

Übung 2:

Resilienz-Test:
**Wie gut kannst du
mit
Unsicherheiten
umgehen?**

6 // Ich übernehme Verantwortung für meine Reaktionen. Auch wenn es schwerfällt – ich bin kein Opfer der Umstände.

<input type="checkbox"/>				
1	2	3	4	5

7 // Ich kann emotionale Krisen bewältigen. Ohne mich in Selbstmitleid oder negativen Spiralen zu verlieren.

<input type="checkbox"/>				
1	2	3	4	5

Dein Score – Wo stehst Du?

- **30–35 Punkte: High-Level Resilienz.**
Du bist stark, anpassungsfähig und machst Dein eigenes Spiel. **Jetzt geht's darum, sie systematisch zu festigen.**
- **20–29 Punkte: Solide Resilienz, aber wackelig.**
Unter Dauerbelastung kommst Du ins Straucheln. **Zeit, Deine Widerstandskraft strategisch zu stärken.**
- **Unter 20 Punkte: Alarmstufe Rot.**
Wenn Du nicht aktiv wirst, wirst Du von der nächsten Krise überrollt. **Höchste Zeit, Deine mentale Flexibilität zu trainieren.**

Realitätsschock? Gut.

Denn Resilienz ist kein Zufall. Sie ist ein Skill – und genau das kannst Du gezielt trainieren.

Dein Next Step: Das On A Mission System.

Ein System, das Dich stärkt, stabilisiert und zukunftssicher macht. Kein Theorie-Bullshit – sondern direkt umsetzbare Strategien, die Du mit Connect & Create in Deinen Alltag integrierst.

#yourlifeyourway
#onamission

**Was kommt
als Nächstes?!**

Be

On A Mission.

On A Mission – System *Preview.*

**Dein Booster für
Zukunftsfähigkeit.**

*Warum die meisten
Menschen feststecken?*

- ◆ **Kein System. Keine Struktur, kein Fokus, keine Beständigkeit.**
- ◆ **Reaktion statt Aktion. Ständig abgelenkt, nie wirklich am Steuer.**
- ◆ **Kopfchaos. Viel Grübeln, wenig Umsetzung.**

**Genau hier setzt das On A Mission System an.
Es macht Dich mental stark, klar und unaufhaltbar.**

Zukunftsfähigkeit ist kein Zufall.

**Sie ist das Resultat von
System, Klarheit &
konsequenter Umsetzung.**

**Bist Du bereit, die Kontrolle zu übernehmen?
Dann starte jetzt mit dem On A Mission System.**

Jetzt C&C kennenlernen!



On A Mission – System Preview.

Die 4 Elemente des On A Mission Systems:

1 // 20/10 Routine.

Der GameChanger für Fokus & mentale Power.

20 Minuten morgens –
maximaler Fokus auf das, was wirklich zählt.
10 Minuten abends –
bewusste Reflexion & mentale Erholung.

→ **Höhere Produktivität, mentale Stärke & Klarheit.**

2 // Outdoor Sessions.

Raus aus der Reizüberflutung.

Natur & Bewegung als Turbo für Fokus & Erholung. Weniger Stress, mehr Energie & mentale Regeneration.

→ **Klarer Kopf, frische Perspektiven & bessere Entscheidungen.**

3 // Next Mission.

Kein Grübeln, nur Fortschritt.

Klare Schritte, um Deine Next Mission zu definieren. Damit Du sicher Deine eigene Next Mission findest. Kein Verzetteln, keine Umwege – nur Ergebnisse.

→ **100% Klarheit, was als Nächstes zählt.**

4 // Mission Plans.

Vom Chaos zur Umsetzung.

Klar strukturierte Wochenpläne für maximale Effizienz.

Fokus statt Ablenkung – Fortschritt statt Stillstand.

→ **Du setzt um – konsequent und mit Plan.**

*Ready To Be
On A Mission?*

Mit Connect & Create integrierst Du das On A Mission System einfach & flexibel in Deinen Alltag – ohne Umwege, ohne, dass Du dafür Dein ganzes Leben ändern musst.

Jetzt C&C kennenlernen!



**Die Zukunft
wird nicht
langsamer.**

*Die Frage ist:
Wirst Du
abgehängt –
oder führst Du?*

Be

On A Mission.



Outro

**Jetzt geht es
erst richtig los.**



Die letzten 4 Module haben es Dir gezeigt: Wenn Du nicht jetzt anfängst, wird Deine Zukunft nicht Deine Zukunft sein – sondern die der anderen. Es gibt zwei Arten von Menschen: Die, die sagen: „Ich muss endlich was ändern.“ – und dann weitermachen wie immer. Und die, die eine Entscheidung treffen.

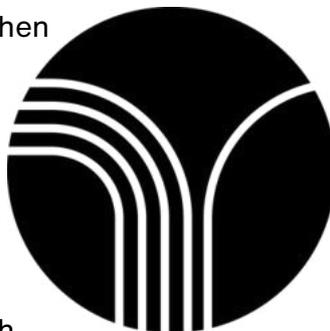
Du hast die Übungen gemacht. Du weißt jetzt, was Dir fehlt und worauf es wirklich ankommt. Jetzt gibt es nur noch eine Frage:

Bist Du bereit für Deine Entscheidung?

- Ja, ich will meine volle Stärke entfalten. Weil ich weiß, was in mir steckt – und was möglich ist.
- Nein, ich bleibe, wo ich bin.

Aber nur eine dieser Entscheidungen führt zum Durchbruch.

Mission Starting war Dein Einstieg. Jetzt packst Du an, was wirklich notwendig ist, um endlich durchzustarten.



Next Step:

Connect & Create.

Das hier ist nicht nur der nächste Schritt – es ist Dein System. Dein Durchbruch.

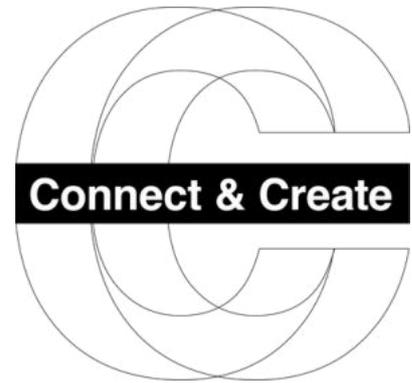
Ohne es wirst Du zurückbleiben & Dich im Kreis drehen – schneller, als Du denkst.

Lass uns starten:

www.yourlife-yourway.de

Connect & Create.

Dein System für ein starkes, freies Leben.



Mission Starting war Dein Reality Check.

Jetzt beginnt Deine neue Lebensweise.

- ◆ **Mental stark.** Klarer Kopf, weniger Stress, mehr Energie.
- ◆ **Finanziell unabhängig.** Lerne, Dich nie wieder von äußeren Umständen abhängig zu machen.
- ◆ **Zukunftssicher.** Entwickle Routinen, die Dich voranbringen – egal, was kommt.

Warum Connect & Create jetzt Dein nächster Schritt ist:

- ◆ **Erst die komplette innere Inventur.** Ballast abwerfen. Limits sprengen.
- ◆ **Dann Deine Next Mission finden.** Klarheit, Antrieb & echte Lebensfreude.
- ◆ **Dann das On A Mission System.** Umsetzen, verankern, verwirklichen.

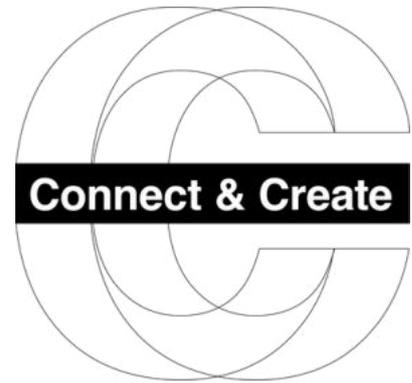
Zuerst stärkst Du Dich. Dann Dein Leben. Dann machst Du den Unterschied.

Jetzt direkt weitermachen!



Connect & Create.

Dein System für ein starkes, freies Leben.



23 Wochen.

Dein Masterplan für Freiheit.

Fast ein halbes Jahr gezieltes Training für mentale Stärke, Resilienz & ein selbstbestimmtes Leben.

Das On A Mission System.

Dein Masterplan für Freiheit.

Keine Theorie – sondern echte Gewohnheiten, die Dich voranbringen. Übungen, Erkenntnisgewinn & direkte Alltagsveränderung.

Exklusive Workbooks & Tools.

Das Beste aus digitaler & realer Welt.

Du arbeitest mit hochwertigen Workbooks und den passenden Online Sessions – alles darauf ausgelegt, Dich voranzubringen. Für Klarheit, Fokus und messbare Fortschritte. Kein Overload, sondern echte Umsetzung.

Volle Flexibilität.

Individuell auf Dich zugeschnitten.

Das Programm ist modular aufgebaut. Du kannst zum C&C Starter Kit die Add-ons aussuchen, die Du brauchst – von Video-Coachings bis 1:1-Mentoring. Dein Weg, Dein Tempo.

Hier geht's zu C&C –
Dein Angebot wartet auf Dich!

Jetzt Spezial-Preis sichern!



**Deine Mission.
Deine Stärke.
Deine Zukunft.**

**Jetzt ist der Moment: Werde mental stark,
setze Deinen eigenen Kurs &
bring Dein Leben aufs nächste Level.**

Hol Dir jetzt Connect & Create!

**Die Welt wartet nicht.
Also entscheide Dich.**

**Direkt zu Deinem
persönlichen Angebot!**



Impressum
1. Auflage: März 2025 ©

Verfasser:
Your Life. Your Way. | Sven Kempf
Sauerbruchweg 6 | 88048 Friedrichshafen

Bildnachweis:
www.pexels.de

 **Your Life.
Your Way.**