

RAYK HAHNE

# 7-TAGE CHALLENGE

[WWW.RAYKHAHNE.DE](http://WWW.RAYKHAHNE.DE)

**TIPP: DRUCKE DIR DAS DOKUMENT AUS! HÄNGE ES AN EINE STELLE, DIE DU JEDEN TAG SIEHST UND KREUZE DANN DIE SMILEYS AN UND TRAGE DEIN FAZIT EIN.**

# Super, dass Du die 7-Tage Challenge machst.

Damit Dir die Umsetzung leichter fällt, haben wir Dir eine Checkliste und ein Logbuch erstellt. Hier kannst Du Dich selbst jeden Tag kurz und einfach reflektieren.

Nutze die effektiven Methoden aus dem Sport für Deine private und berufliche Zielsetzung. Betrachte die nächsten 7 Tage wirklich wie einen Trainingsplan. Das bedeutet: ziehe täglich Deine Aufgaben durch, prüfe Deine Ergebnisse und belohne Dich am Ende.

## SMARTe Zielsetzung

S = Spezifisch | M = Messbar | A = Aktionsorientiert | R = Realistisch | T = Terminiert

Mit den Smileys (Logbuch auf Seite 4) notierst Du jeden Tag, dass Du an Deinem Wochenziel des jeweiligen Bereichs gearbeitet hast. Am Ende einer jeden Woche ziehst Du ein Fazit und trägst ein, was gut oder auch nicht so gut gelaufen ist.

Hast Du viele fröhliche Smileys, bist Du auf Kurs und bringst Dich selbst voran. Hast Du viele traurige Smileys, dann solltest Du mit Deinem Schweinehund in den Ring steigen und Dir selbst beweisen, dass Du es besser kannst. Im Fazitfeld trägst Du Deinen besten Lernfortschritt der Woche ein.



= heute habe ich an meinem Ziel gearbeitet



= heute habe ich nicht an meinem Ziel gearbeitet

## Durchhaltevermögen

EINFACHES, FESTES ZIEL DEFINIEREN + JEDEN TAG UMSETZEN

z.B. 30 Liegestütze jeden Morgen!

## Ehrgeiz

MITTELSCHWERES ZIEL SETZEN, WAS DU REALISTISCH IN 7 TAGEN ERREICHEN KANNST + TÄGLICHE SCHRITTE

(SMARTe Zielsetzung beachten!) z.B. 30 neue Kundenkontakte machen in 7 Tagen

## Disziplin

5 UNTERNEHMERAUFGABEN + 2 PRIVATE AUFGABEN DEFINIEREN + TÄGLICH ZUERST ERLEDIGEN

(Jeden Tag der nächsten 7 Tage erledigst Du eine der unangenehmsten Aufgaben / Ziele zuerst!)

**NUTZE UNBEDINGT DAS LOGBUCH (SEITE 4), UM DEINE ERGEBNISSE IM BLICK ZU HABEN!**

# DEINE ZIELSETZUNG

*für die nächsten 7 Tage*

Trage bitte Deine Ziele ein, die Du Dir setzt. Finde Deine einfach umzusetzenden Potenziale!

## DURCHHALTEVERMÖGEN

Welches ist Dein Ziel für Dein Durchhaltevermögen?

*z.B. 30 Liegestütze*

Wann (Tageszeit, Uhrzeit o.ä.) setzt Du dieses Ziel um?

*z.B. direkt nach dem Aufstehen, vor dem Zähneputzen*

## EHRGEIZ

Welches ist Dein Ziel für Deinen Ehrgeiz?

*z.B. 20 neue Kundenkontakte machen*

Was machst Du jeden Tag, um das Ziel zu erreichen?

*z.B. Konversationen starten mit 10x Personen auf Social Media*

## DISZIPLIN

Welches ist Dein Ziel für Deine Disziplin? Definiere 5 Aufgaben!

*Unangenehme Aufgaben / Ziele, die Du bisher immer verschoben hast.*

Was ist Deine Unternehmeraufgabe #1?

Was ist Deine Unternehmeraufgabe #2?

Was ist Deine Unternehmeraufgabe #3?

Was ist Deine private Aufgabe #1?

Was ist Deine private Aufgabe #2?

*In den nächsten 7 Tagen erledigst Du jeden Morgen eine dieser Aufgaben zuerst!*

---

Wann beginnst Du mit Deiner 7-Tage-Challenge (Datum)?

Wie belohnst Du Dich für das erfolgreiche Umsetzen der 7-Tage Challenge?

*z.B. Du erfüllst Dir einen Wunsch*



# DEIN LOGBUCH

zum Ausfüllen

## Werkzeuge

Nenne hier in Kurzform  
noch einmal Deine Ziele:

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag



Sonntag



## Fazit

Trage am Ende der Woche  
ein, was gut oder auch  
nicht so gut gelaufen ist:

## DURCHHALTEVERMÖGEN

## EHRGEIZ

## DISZIPLIN



**FOLGE MIR!** AUF MEINEN KANÄLEN FINDEST DU ZUSÄTZLICHE  
UNTERSTÜTZUNG UND INSPIRATION.



[RAYKHAHE.DE/PODCAST](https://www.raykhahe.de/podcast)



[/RAYKHAHECOACHING](https://www.facebook.com/raykhahecoaching)



[/RAYKHAHE/](https://www.instagram.com/raykhahe/)



[/IN/RAYKHAHE/](https://www.linkedin.com/company/raykhahe/)



[/PROFILE/RAYK\\_HAHNE/](https://twitter.com/rayk_hahne)