



FIT IM SCHRITT – METHODE



Meine Geschichte

Ich habe dieses System nicht gebaut, weil ich Lust auf ein neues Produktivitätstool hatte.

Ich habe es gebaut, weil ich in einer Trennungssituation war und bewusst einen Neustart gemacht habe.

Am Anfang ging es nur darum, wieder stabil zu werden.

Energie zurückzubekommen. Klarzukommen.

Und erst danach kam die Frage:

👉 Wie baue ich ein System, das mich wirklich vorwärts bringt?

Nicht Theorie.

Nicht Motivation.

👉 Traktion im Alltag.




Alles, was ich ausprobiert habe, war entweder zu kompliziert oder hat sich gut angefühlt, ohne etwas zu verändern.

Also habe ich alles gestrichen, was nicht direkt wirkt.

Und daraus ist Fit im Schritt entstanden.

Worum es geht

Fit im Schritt verbindet drei Ebenen:

-  Fit – dein Körper
-  Im – dein Geist
-  Schritt – dein Alltag


Und ein Prinzip:


 6 Aufgaben planen – 1 Aufgabe wirklich durchziehen

(Inspiziert von der Ivy Lee Methode)

Ziel (Fit im Schritt Monat)

- 4 Wochen durchziehen
- Jeden Tag umsetzen
- Momentum aufbauen

 Nicht perfekt.


 Konsequenz.

Warum das funktioniert




- Du reduzierst Komplexität
- Du setzt klare Prioritäten
- Du arbeitest sequentiell statt parallel
- Du baust Momentum durch Wiederholung


 Weniger Denken. Mehr Umsetzen.

Deine tägliche Basis




 Starten + Handeln

Start (ohne Diskussion)

-  Playlist starten
-  5 – 4 – 3 – 2 – 1
-  Timer starten




 Danach wird gehandelt.

Fit (Körper)




-  1 Apfel
-  Medikamente / Supplemente
-  Plank


→ falls mehr Zeit:  Seven App

Im (Geist)

-  Beten (als erster Schritt)
-  In einem klaren Buch lesen
-  An einem eigenen Projekt arbeiten


Schritt (Alltag)

-  Schrittzahl im Auge behalten
-  Konkret arbeiten
-  Kontakte pflegen

 Diese Basis wird täglich umgesetzt. Keine Diskussion.

Deine Aufgaben (Ivy Lee Prinzip)

Am Abend:

 Schreibe 6 Aufgaben für den nächsten Tag auf

→ klar

→ priorisiert

→ realistisch

Am nächsten Tag:

👉 Beginne mit Aufgabe 1

- Arbeite daran, bis sie fertig ist
- Kein Springen
- Kein Multitasking

Dann:

👉 Aufgabe 2, 3, usw.

👉 Realistisch: Du schaffst 1–2 Aufgaben

👉 Eine erledigte Aufgabe = Erfolg

Am Abend:

👉 Neue 6 Aufgaben definieren

👉 Reihenfolge festlegen

Ablauf

Morgen:

Start + Basis

Tag:

Fokus auf Aufgabe 1


Abend:

6 neue Aufgaben planen

Fortschritt festhalten

Community

- Fortschritt teilen
- Feedback bekommen
- Dranbleiben

 Umsetzung statt Konsum

Die Regeln

Regel 1

- ✓ Fit erledigt
- ✓ Im erledigt
- ✓ Schritt erledigt
- ✓ Aufgabe 1 abgeschlossen oder klar vorangebracht

→ Tag erfüllt

Regel 2

- ❌ Nicht alles geschafft = normal
- 🏆 Fortschritt wird bewusst belohnt

👉 Du gehst raus

👉 Du kaufst ein

👉 Du holst dir z. B. deine Äpfel

👉 Du genießt, dass du etwas umgesetzt hast

👉 Fortschritt wird sichtbar gemacht

🕒 Daily Check

- Jeden Tag 18:30 Uhr
- Liste anschauen
- Abhaken

👉 Immer gleiche Zeit. Keine Diskussion.

📊 Das System

👉 Monat: 4 Wochen Challenge

👉 Woche: Tracking

👉 Tag: Umsetzung

Fazit

Das hier ist kein System für Perfektion.

Das ist ein System für Traktion.

👉 Du planst viel

👉 Du machst wenig

👉 Aber das Wenige bringt dich weiter
