

# Vom Wissen ins Handeln

Dein persönliches Workbook für mehr  
Fokus und direkte Umsetzung

by

*Michael Kimmelman*

START



## Herzlich willkommen!

Du hast in deinem Leben schon vieles gelernt. Und du weißt viel – wahrscheinlich mehr als du denkst.

Aber Wissen allein reicht nicht. Es kommt darauf an, was du umsetzt.

Dieses Workbook begleitet dich 7 Tage lang dabei, deinen Fokus zu schärfen und endlich ins Handeln zu kommen.

Du brauchst dafür keine perfekte Vorbereitung – nur etwas Zeit, echte Ehrlichkeit und den Wunsch, wirklich voranzukommen.

Jeder Tag hat ein eigenes Thema - mit Übungen, Reflexionsfragen oder Aufgaben  
Du kannst digital ins Workbook schreiben oder es dir ausdrucken.

Hinweis: Fang einfach an. Lies nicht alles vorab. Bleib bei einem Tag nach dem anderen.

„Fokus ist wie ein klarer Trompetenton – direkt, kraftvoll, wirkungsvoll.“

Viel Freude beim Start

wünscht dir Michael Kimmelmann

# Tag 1 – Klarheit schaffen

“Klarheit ist der erste Schritt zur Umsetzung”

Was ist aktuell das wichtigste Ziel, das du erreichen willst - aber immer wieder aufschiebst?

Formuliere dieses Ziel in einem stark motivierenden Satz, beginne mit “Ich werde....!”

Wofür willst du dieses Ziel erreichen?

Was hat dich bisher davon abgehalten?



# Tag 2 – Zeitfresser erkennen

“Man verliert den Fokus nicht - man lässt ihn sich stehlen.”

Was unterbricht dich im Alltag immer wieder, obwohl du es gar nicht willst?  
Notiere hier alle Zeitfresser:

Wie oft wechselst du zwischen Aufgaben (Multitasking)?

Schätze grob, wie viel Zeit pro Tag sie dich kosten.

Was kannst du ab sofort dagegen tun?



# Tag 3 – Fokuszeit nutzen

„Du brauchst keinen perfekten Plan -du brauchst einen festen Zeitpunkt.“

Wann am Tag bist du am aufnahmefähigsten – und am wenigsten gestört?

Wie könntest du dir für morgen eine 25-minütige Fokuszeit blocken?

Was wirst du in dieser Zeit bewusst weglassen oder ausschalten?

Was ist eine konkrete Mini-Aufgabe, die du in dieser Fokuszeit umsetzen willst?



# Tag 4 – Stolpersteine sehen & überwinden

„Nicht der Berg ist es, den du bezwingst – sondern dein innerer Widerstand.“

Was bringt dich beim Umsetzen  
immer wieder aus dem Tritt?

Was sagst du dir selbst in diesen  
Momenten?

Wie kannst du diese Stolpersteine sehen  
& überwinden?

Formuliere einen Satz, der dich stärkt,  
wenn du ins Straucheln kommst.



# Tag 5 – Sichtbar werden & dranbleiben

„Was du teilst, wächst. Was du aussprichst, wird real.“

Wie könntest du dein Ziel oder deinen Fortschritt sichtbar machen?

Wer kann dich auf deinem Weg unterstützen oder dich an dein Ziel erinnern?

Was würdest du jemandem sagen, wenn du dein Ziel heute erklären müsstest – in einem Satz?

Was ist dein nächster konkreter Schritt, um sichtbar zu werden und dranzubleiben?



NEVER GIVE UP

# Tag 6 – Belohnung & Momentum

„Was Freude macht, bleibt. Was gut tut, wächst.“

Wie könntest du dich für kleine Fortschritte regelmäßig belohnen?

Was hat dich in der Vergangenheit schon mal motiviert, wirklich dranzubleiben?

Lege dir eine „Ich-komme-in-Gang“-Playlist an – dein akustischer Startknopf für produktive Energie.

Was ist eine kleine Routine, die du ab morgen einbauen willst, um dein Momentum zu halten?



# Tag 7 – Rückblick & Neuausrichtung

„Wenn du weißt, was funktioniert – mach mehr davon.“

Was hat in den letzten 6 Tagen gut funktioniert – worauf bist du stolz?

Was hast du über dich selbst gelernt – besonders im Umgang mit Fokus & Umsetzung?

Was willst du ab nächster Woche beibehalten oder regelmäßig tun?

Formuliere dein persönliches Commitment für die nächsten 21 Tage.



# Bonusseite – Umsetzungskiller: Perfektionismus

## Perfektionismus – Fluch oder Segen?

Perfektionismus ist nicht grundsätzlich schlecht.

Er kann uns antreiben, Qualität zu liefern, auf Details zu achten und echte Meisterwerke zu schaffen. 

## Doch oft wird er zum heimlichen Bremsklotz:

Wir feilen zu lange - Wir starten zu spät - Oder wir starten gar nicht.

### Wo Perfektionismus hilfreich ist:

- ✓ Beim letzten Check vor einer wichtigen Präsentation.
- ✓ Beim Entwickeln von Produkten, die Sicherheit oder Vertrauen schaffen sollen.
- ✓ Wenn es um echte Qualität und Wertschätzung der Arbeit geht.

### Wo Perfektionismus uns im Weg steht:

- ✗ Beim Warten auf den „perfekten Moment“, um anzufangen.
- ✗ Beim endlosen Überarbeiten statt Fertigstellen.
- ✗ Beim Verkomplizieren einfacher Schritte, weil „es noch nicht gut genug“ erscheint.

## Typische Perfektionismus-Fallen:

„Ich brauche noch ein besseres Konzept, bevor ich loslege.“

„Erst wenn alles perfekt vorbereitet ist, kann ich anfangen.“

„Es könnte ja noch besser werden – also lieber nochmal von vorne...“

Viele kennen wahrscheinlich schon das **Pareto-Prinzip**, auch als **80/20 Regel** bekannt. Diese Prinzip beschreibt, dass bei vielen Dingen 80% Ertrag mit nur 20% Aufwand erreicht werden können.

Das mag oft stimmen, stößt jedoch auch schnell an seine Grenzen.

Wenn es immer stimmen würde, dann hätten wir bei einem Projekt von 100 Std. nach 20 Std. schon 80% erreicht.

Und das glaube ich nicht!

Was ich mir sicher bin ist, dass es Richtung 100% exponentiell wird. Für jedes Prozent mehr müssen wir viel mehr Energie/Geld/zeit investieren als für das Prozent davor!

# 🎁 Bonusseite – Umsetzungskiller: Perfektionismus

**Deshalb ist mein Ansatz etwas anders.**

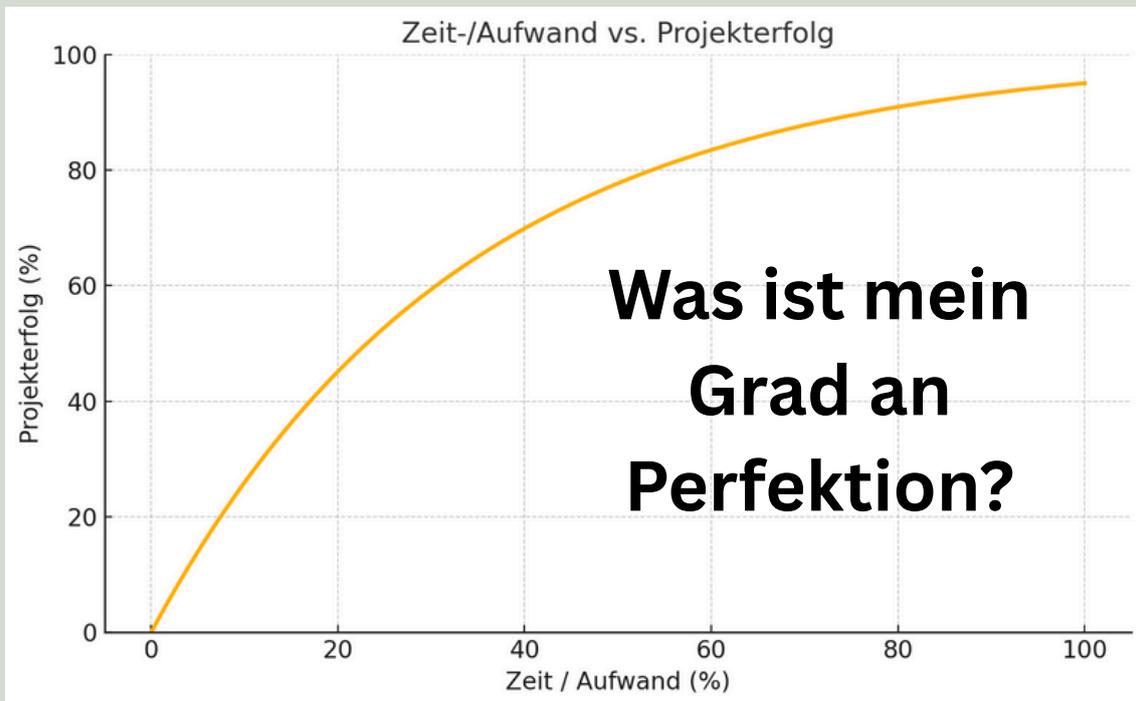
Klar läuft jedes Projekt sehr individuell und wir brauchen unterschiedlich viel Energie/Geld/Zeit.

Perfektionismus suggeriert uns, dass immer noch ein kleines bisschen besser möglich ist. Doch während der Aufwand weiter steigt, wächst der tatsächliche Projekterfolg kaum noch.

Die Kurve zeigt es deutlich:

Anfangs bringt jede investierte Stunde echte Fortschritte.

Doch ab einem bestimmten Punkt werden die Erfolge kleiner – obwohl Zeit, Energie und Kosten weiter steigen.



Lege dir am besten für jedes deiner Projekte ein bestimmten **Grad an Perfektion** fest.

Bei manchen Projekten darf das dann auch 99,9% sein.

Bei anderen reichen 95, 90, 85 oder eben die 80% völlig aus!

Projekt:

Grad an Perfektion:

Projekt:

Grad an Perfektion:

Projekt:

Grad an Perfektion:

Projekt:

Grad an Perfektion:

# Bonusseite – Umsetzungskiller: Perfektionismus

## Der Aufgabenorientierte Ansatz:

Ein weitere Ansatz für das Pareto-Prinzip ist, sich einmal die Aufgaben anzuschauen.  
Nicht jede Aufgabe ist gleich wichtig oder hat den gleichen Wert.

Hier die 20% der wirklich wichtigen Aufgaben herauszufiltern kann ein echter Gamechanger sein.  
Rechnen wir der Einfachheit einmal mit 100 Aufgaben:

Von **100** Aufgaben sind nur **20** wichtig!

Von diesen **20** Aufgaben sind wieder nur **4** sehr wichtig!

Und von diesen **4** Aufgaben nimmst du jetzt die **eine**, die dich wirklich am meisten nach vorne bringt, oder für dich persönlich am allerwichtigsten ist!

Welches sind meine 4 sehr wichtigen Aufgaben?

1.: \_\_\_\_\_

2.: \_\_\_\_\_

3.: \_\_\_\_\_

4.: \_\_\_\_\_

Was ist für mich persönlich die allerwichtigste Aufgabe?

---

Nimm dir dafür wirklich einmal ganz in Ruhe Zeit.

Das ist eine der schwierigsten Herausforderungen überhaupt.

Es reicht oft schon, wenn du einmal die wichtigsten 20 Aufgaben für dich definiert hast.

*“Hab´ keine Angst vor Perfektion - du wirst sie nie erreichen!”*

Salvador Dali

# Bonusseite 2 – Don't break the chain (21-Tage-Routine)

## Was steckt dahinter?

Der amerikanische Comedian Jerry Seinfeld wurde einmal gefragt, wie er es schafft, so konsequent neue Gags zu schreiben.

Seine Antwort: „Ich schreibe jeden Tag – und wenn ich's getan habe, mache ich ein Kreuz in meinem Kalender. Dann achte ich nur noch auf eins: die Kette nicht zu unterbrechen.“

Dieses Prinzip ist heute als „Don't break the chain“ bekannt.

Es funktioniert, weil es drei starke psychologische Effekte auslöst:

1. Sichtbarer Fortschritt erzeugt Motivation. Jedes Kreuz, jeder Haken oder Punkt ist ein kleiner Sieg – dein Gehirn liebt Fortschritt, weil er Dopamin freisetzt. Du merkst: Ich bewege etwas.

2. Konsistenz schlägt Perfektion. Nicht wie perfekt du etwas machst, zählt – sondern dass du es machst. Täglich. Auch 5 Minuten zählen. Das stärkt deine Identität als jemand, der dranbleibt.

3. Du willst nicht „die Kette zerreißen“.  
Wenn du 3, 5 oder 7 Tage hintereinander etwas tust, entsteht ein innerer Antrieb, die Serie nicht reißen zu lassen. Das ist einfacher als jeden Tag neu zu entscheiden, ob du „Lust hast“.

## Deine Aufgabe:

Wähle eine kleine, machbare Tagesroutine, die du in den nächsten 21 Tagen täglich machen willst – z. B.:

Eine 25-Minuten-Fokuszeit

Eine Notiz im Erfolgstagebuch

Eine To-Do auf deiner Prioritätenliste

Eine bewusste Entscheidung gegen eine Ablenkung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	



# Geschafft – du bist ins Handeln gekommen!

Du hast dir in den letzten Tagen Zeit genommen für dich,  
deine Ziele und deinen Fokus.

Vielleicht war es nicht immer leicht – aber du bist drangeblieben.

Und genau das zählt.



Jetzt hast du deine erste Etappe gemeistert -

mit Klarheit, kleinen Schritten und echter Umsetzung!

Jetzt beginnt der echte Alltagstest. Und genau da musst du nicht allein sein.

👉 Wie du weiter dranbleibst, erfährst du auf der nächsten Seite ↪



# Wer steht hinter diesem Workbook?

**Michael Kimmelman – Trainer, Coach und Speaker mit über 15 Jahren Erfahrung in den Bereichen Fokus, Zeitmanagement und klare Kommunikation.**

**In dieser Zeit habe ich über 15.000 Menschen in Seminaren, Coachings und Vorträgen begleitet – in Unternehmen, im Bildungsbereich und auf der Bühne.**

**Meine Ziele: Weniger Stress. Mehr Wirkung.**

**Und echtes Tun statt Aufschieben.**



## Was andere sagen:

**“Sehr authentisch. Man hat viele verschiedene Techniken in kurzer Zeit gelernt und trotzdem nicht zu viele Informationen, die einen überforderten. Guter Wechsel zwischen Theorie und Übungsphasen. Danke”**

**-Marvin D.**

**“Ein unfassbar toller Speaker und ein noch großartigerer Mensch. Absolut zu empfehlen. Michael schafft es, die Zuhörer auf höchster zwischenmenschlicher Ebene zu inspirieren. “**

**-Rainer G.**

**Über 280 positive Bewertungen auf Google & ProvenExpert.**

## Du willst dranbleiben?

👉 Folge mir auf Instagram: [@michaelkimmelmancoach](https://www.instagram.com/michaelkimmelmancoach)

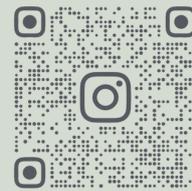
Oder hol dir meine Impulse direkt aufs Handy:

👉 In meinem WhatsApp-Kanal:



**„Dranbleiben – mit Fokus und Leichtigkeit“**

Für regelmäßige Impulse, schnelle Umsetzungshacks und echte Einblicke hinter die Kulissen



@MICHAELKIMMELMANNCOACH



Wenn du Fragen hast oder über deinen Fokus sprechen möchtest, schreib mir gerne:

**[kontakt@michael-kimmelman.de](mailto:kontakt@michael-kimmelman.de)**

👉 Mehr Impulse und Werkzeuge findest du hier:

**[www.michael-kimmelman.de/fokus](http://www.michael-kimmelman.de/fokus)**

