



## MODUL 10

Ich bereite mich auf den Start vor

### Lernziele

Das werden Sie hier lernen:

- Wie Sie auch in schwierigeren Zeiten oder nach einem Misserfolg motiviert bleiben.
- Wie Sie Hilfe und Unterstützung für Ihr grünes Unternehmen finden.
- Wie Sie einen Aktionsplan mit den notwendigen Schritten erstellen, um Ziele zu erreichen.



*Abbildung 1: Vision und Motivation*

## Allgemeine Informationen



Wie man auch in schwierigeren Zeiten oder nach einem Misserfolg motiviert bleibt



Dieses Modul enthält neun Übungen.



Sie benötigen 15 Stunden, um das Modul abzuschließen.



Zum Bestehen dieses Moduls sind 66% richtige Antworten erforderlich.



Ihre Dozent:innen sind Klaus, Michael, und Amer.

### HAFTUNGSAUSSCHLUSS FÜR EXTERNE LINKS

Dieses Modul enthält Hyperlinks zu externen Websites.

Diese externen Links werden nur als Annehmlichkeit und zu Informationszwecken zur Verfügung gestellt; sie stellen keine Befürwortung oder Zustimmung von Go4DiGREEN zu den Produkten, Dienstleistungen oder Meinungen des Unternehmens, der Organisation oder der Person dar.

Go4DiGREEN übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit, Rechtmäßigkeit oder den Inhalt der externen Website oder für den Inhalt der nachfolgenden Links. Nutzung auf eigene Gefahr.

2020-1-AT01-KA226-VET-092693



# Inhalt

<b>LERNZIELE .....</b>	<b>0</b>
<b>Allgemeine Informationen.....</b>	<b>0</b>
<b>Inhalt.....</b>	<b>1</b>
<b>WILLKOMMEN BEI MODUL 10!.....</b>	<b>3</b>
<b>GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN ÜBER MOTIVATION .....</b>	<b>3</b>
<b>Intrinsische Motivation .....</b>	<b>4</b>
<b>Extrinsische Motivation .....</b>	<b>4</b>
Was motiviert Menschen am meisten? .....	4
Was sind menschliche Grundbedürfnisse? .....	6
<b>Glassers Fünf Grundbedürfnisse.....</b>	<b>7</b>
Sicherheit und Überleben .....	10
Freiheit.....	12
Liebe and Zugehörigkeit.....	14
Macht und Einfluss.....	16
Spaß haben.....	18
<b>Wenn die Dinge nicht so gut laufen - wie man auch in schwierigen Zeiten oder nach einem Misserfolg motiviert bleibt .....</b>	<b>20</b>
Denken Sie an Ihre Ziele.....	20
Erkennen Sie Ihre Motivatoren .....	20
Positive Affirmationen verwenden .....	21
Befreien Sie sich von Demotivatoren.....	22
Wichtige Meilensteine benennen.....	23
Setzen Sie sich selbst Zeitlimits.....	24
Routinen schaffen .....	25
Belohnen Sie sich selbst .....	25



<b>HILFE UND UNTERSTÜTZUNG FÜR IHR GRÜNES UNTERNEHMEN.....</b>	<b>26</b>
Nationale und internationale Einrichtungen.....	29
Europäische Webseiten.....	29
Gezielte online Recherche.....	30
Lokale Organisationen.....	31
Private Gruppen .....	31
 <b>EINEN AKTIONSPLAN ZUR ERREICHUNG IHRER ZIELE ERSTELLEN.....</b>	 <b>34</b>
Wie man einen Aktionsplan schreibt .....	35
Aufbau eines Aktionsplans .....	37
 <b>REFERENZLISTE .....</b>	 <b>39</b>
 <b>LISTE DER ABBILDUNGEN .....</b>	 <b>39</b>

## Willkommen bei Modul 10!

Dieses letzte Modul gehört zum Thema Planen Sie Ihr grünes Unternehmen. Es heißt: "Ich bereite mich auf den Start vor".

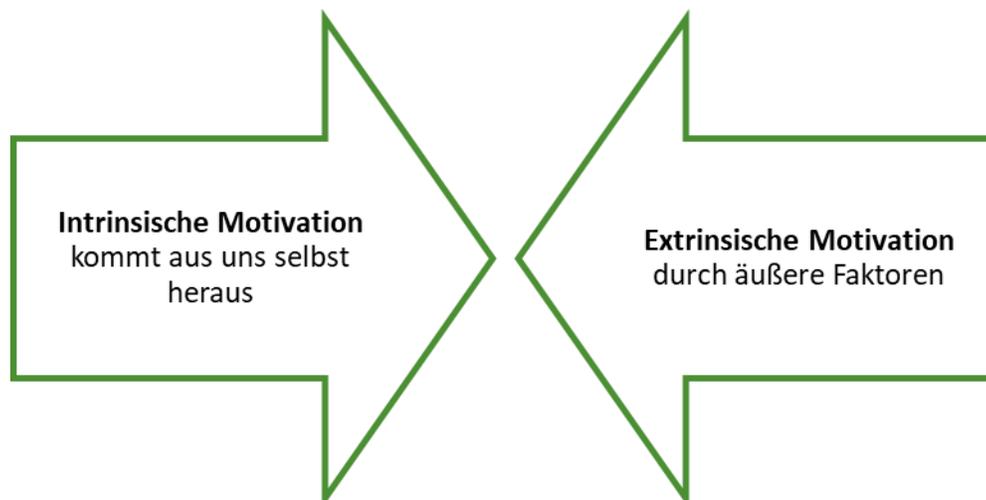
Wir beginnen dieses Modul mit dem Thema Motivation. In diesem ersten Abschnitt werden Sie erfahren, wie Ihre Grundbedürfnisse Ihre Motivation beeinflussen. Es lohnt sich also, ein Auge auf Ihre Grundbedürfnisse zu haben. Wir besprechen auch, wie Sie motiviert bleiben können, wenn Sie auf Widerstände stoßen.

Im folgenden Abschnitt geht es darum, wie Sie Hilfe und Unterstützung für Ihr grünes Unternehmen finden können. Die Schlüsselwörter sind hier: Gute Ressourcen und Personen für Ihr Netzwerk finden, die wichtigsten Informationsquellen und Kontakte im Auge behalten, usw.

Der letzte Abschnitt befasst sich mit dem Thema "Aktionsplan". Wir stellen Ihnen dieses Instrument vor, und Sie lernen, wie Sie es nutzen können, um Ihre Unternehmensziele zu erreichen.

## Grundlegende Informationen über Motivation

Das Wort Motivation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Bewegung. Aber was bewegt uns? Hier können wir zwischen inneren (intrinsischen) und äußeren (extrinsischen) Motiven unterscheiden:



Intrinsische Motivation	Extrinsische Motivation
Vergnügen und Spaß	Macht
Sinnhaftigkeit	Reichtum
Eigene Werte	Zugehörigkeit
Interesse	Sozialer Status

## Intrinsische Motivation

Wie entsteht intrinsische Motivation? Intrinsische Motivation entsteht aus uns selbst heraus. Sie braucht keine äußeren Anreize wie Geld oder eine andere Form der Belohnung. Und intrinsische Motivation ist die wirksamste Form der Motivation. Wir fühlen uns motiviert, wenn uns eine Tätigkeit Spaß macht. Oder wenn wir eine Tätigkeit als besonders sinnvoll empfinden.

## Extrinsische Motivation

Extrinsische Motivation kommt von außen - sie erfordert externe Anreize und Einflüsse. Hier tun wir in der Regel etwas, weil wir durch eine Gegenleistung motiviert werden, es zu tun. Dabei geht es oft um materielle Dinge (Güter, die wir mögen) oder Geld. Aber auch immaterielle Dinge können unsere extrinsische Motivation beflügeln: Status, Macht und Ruhm.

## Was motiviert Menschen am meisten?

Viele Menschen glauben, dass sich intrinsische und extrinsische Motivation gegenseitig ausschließen - das stimmt nicht! Beide Formen der Motivation sind notwendig und können uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Dennoch gibt es eine Gefahr: Wenn man sich zu sehr auf die extrinsische Motivation verlässt, kann sie die intrinsische Motivation verdrängen. Wenn dies geschieht, kommt es häufig zu Burnout oder starken Gefühlen der Sinnlosigkeit.



Dazu ein Beispiel: Jemand macht sein Hobby zum Beruf. Diese Person hatte viel Spaß an dieser Tätigkeit, als sie noch ein Hobby war. Jetzt aber ist es ein Beruf mit allem, was dazugehört. Es geht um Geld. Und es geht um Erwartungen. Denn die Menschen, die für diese Tätigkeit bezahlen, haben auch klare Vorstellungen und Ansprüche. Es kann auch sein, dass zusätzliche Verpflichtungen entstehen, weil Mitarbeiter:innen eingestellt wurden. Und die haben natürlich auch Erwartungen, was den Druck noch mehr erhöht.

### **Was ist passiert?**

Die extrinsische Motivation hat die intrinsische Motivation verdrängt. Denn jetzt geht es um Geld und Erfolg. Und sowohl Geld als auch Erfolg sind externe Motivationsfaktoren. Die Angst vor dem Scheitern ist oft ein unterschwelliger Faktor. Wenn jemand dann scheitert, werden die externen Anreize zum Motivationskiller.

Äußere Anreize sind großartig, denn sie machen das Leben schön und angenehm. Aber vergessen Sie nie, was Sie antreibt! Vergessen Sie nie Ihre eigentliche Motivation!

### **Ein (kleines) Problem**

Es gibt ein Problem mit der extrinsischen Motivation: Wenn es keine äußeren Anreize (mehr) gibt, verschwindet auch die extrinsische Motivation. Und es ist auch so, dass man Menschen nur dazu motivieren kann, etwas zu tun, wozu sie innerlich (intrinsisch) bereit sind. Man kann jemanden zwingen, etwas zu tun - aber das hat nichts mit Motivation zu tun!

Der Schlüssel zu dauerhafter und echter Motivation liegt also vor allem in uns selbst. Und in unserer Fähigkeit, uns selbst zu motivieren.

Aber was genau ist Motivation? Und wie kann sie gefunden oder gar gesteigert werden?

### **Ein Wort und viele verschiedene Theorien**

Wenn man im Internet nach dem Begriff Motivation sucht, stößt man schnell auf die Maslowsche Bedürfnispyramide. Es lohnt sich, sich mit dieser Theorie zu beschäftigen. An dieser Stelle möchten wir Sie jedoch mit dem Konzept der 5 Grundbedürfnisse vertraut machen. William Glasser hat über diese Grundbedürfnisse im Rahmen seiner Choice Theory geschrieben (Glasser, 1999). Und wir haben in der Praxis recht gute Erfahrungen mit den fünf Grundbedürfnissen gemacht.

## **Was sind menschliche Grundbedürfnisse?**

Die Grundbedürfnisse sind unsere Antriebskraft, etwas zu tun.

Was passiert, wenn eines Ihrer Bedürfnisse nicht erfüllt oder gar bedroht ist?

Sie spüren eine innere Spannung, die sich in Ihren Gefühlen bemerkbar macht.

"Gefühl" wird auch "Emotion" genannt, die eine Bewegung beschreibt. (Emotion = Bewegung). Wenn also ein Bedürfnis nicht erfüllt wird oder bedroht ist, entsteht in uns ein entsprechendes unangenehmes Gefühl. Und dieses Gefühl drängt uns zum Handeln, damit sich unsere Situation wieder verbessert.



Gefühle sind es also, die uns bewegen und uns zum Handeln motivieren. Wenn Sie sich ein wenig Zeit zum Nachdenken nehmen, können Sie erkennen: Bei jedem menschlichen Verhalten gibt es mindestens ein Grundbedürfnis, das die betreffende Person angetrieben hat.

## Glassers Fünf Grundbedürfnisse

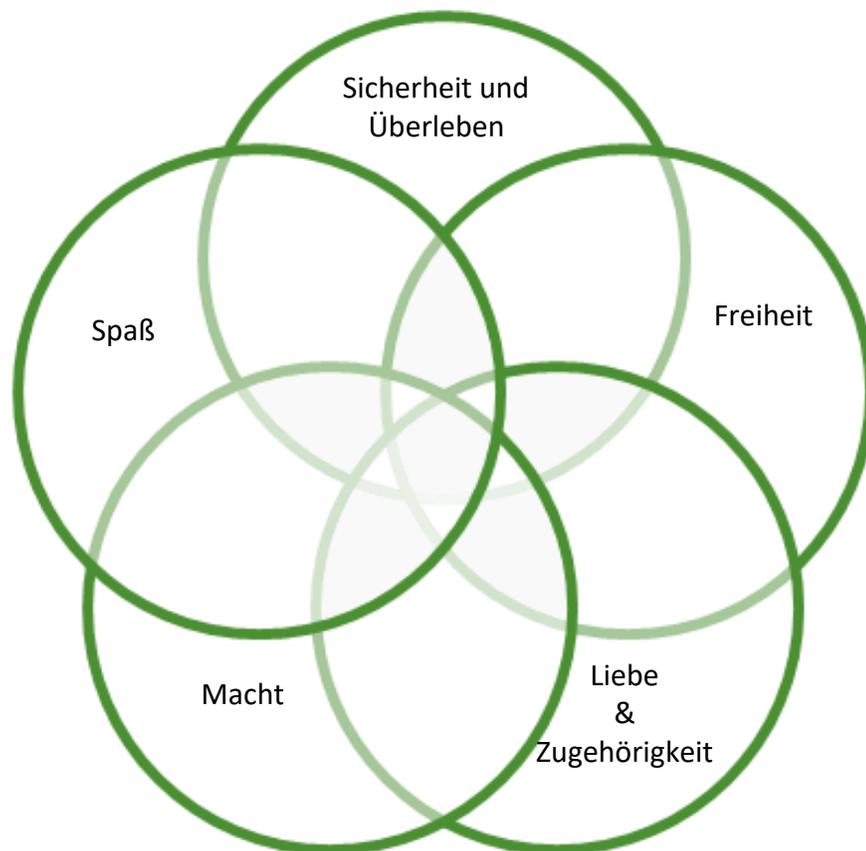
Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Grundbedürfnissen überhaupt nicht!

Das heißt, ganz gleich

- woher wir kommen
- welche Erfahrungen wir gemacht haben
- in welche Kultur wir hineingeboren wurden

Wir alle haben die gleichen Grundbedürfnisse.

Aber was sind die Fünf Grundbedürfnisse? Sehen wir uns gemeinsam die von William Glasser beschriebenen Fünf Grundbedürfnisse an:



Diese Bedürfnisse sind miteinander verknüpft. Zum Beispiel: Wenn Sie Ihr Bedürfnis nach Spaß erfüllen, können Sie gleichzeitig auch Ihr Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit erfüllen, weil Sie gerade Freunde getroffen haben und gemeinsam Spaß haben.

Wir alle haben dieselben Grundbedürfnisse, aber wir haben **unterschiedliche Strategien zur Erfüllung unserer Bedürfnisse.**

In Ihrem Freundeskreis gibt es Menschen, die ihr Bedürfnis nach Spaß auf ganz unterschiedliche Weise erfüllen:

Die einen spielen gerne Karten, die anderen gehen gerne tanzen, wieder andere spielen gerne Fußball und wieder andere gehen gerne ins Kino, wenn sie Spaß haben wollen. Alle diese Menschen wollen Spaß haben. Die Art und Weise, wie sie ihr Bedürfnis nach Spaß befriedigen, ist jedoch sehr unterschiedlich.

Wir haben also dieselben Grundbedürfnisse, aber wir haben unterschiedliche Strategien, um unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Und die **einzelnen Bedürfnisse** sind für **uns auf unterschiedliche Weise wichtig.**

Sie kennen sicher Menschen, für die es wichtig ist, zu einer Gemeinschaft zu gehören (Liebe und Zugehörigkeit). Für diese Menschen ist es oft weniger wichtig, sich jederzeit frei entscheiden zu können (Freiheit). Andererseits kennen Sie sicher auch Menschen, für die es genau umgekehrt ist. Für diese Menschen ist die Freiheit besonders wichtig. Und sie müssen sich nicht ständig einer Gruppe zugehörig fühlen (Liebe und Zugehörigkeit). Das kann auch zu Konflikten führen, wenn zwei Menschen zusammenkommen, bei denen der eine Freiheit und der andere Liebe und Zugehörigkeit besonders wichtig findet.



Wir unterscheiden uns also auch darin, wie wichtig die jeweiligen Grundbedürfnisse für uns sind. Dennoch haben alle Grundbedürfnisse einen starken Einfluss auf unser Leben.

Die Fünf Grundbedürfnisse sind universell. Und sie sind eine starke Antriebskraft für unsere Motivation!

Sehen wir uns diese fünf Grundbedürfnisse nun genauer an. Lassen Sie uns gemeinsam überlegen, wie sich diese Grundbedürfnisse auf Ihre Motivation auswirken können.

## Sicherheit und Überleben

Das Überlebensbedürfnis umfasst alles, was man zum Leben braucht, wie Bewegung, Luft, Unterkunft, Nahrung, Wärme, Kühlung, Ruhe und Schlaf, Gesundheit, Schutz und Sicherheit.

Alle Menschen möchten sich sicher fühlen. Wenn Sie sich in Ihrer Umgebung nicht sicher fühlen, beeinträchtigt dies Ihre Fähigkeit zu denken, zu entscheiden, zu arbeiten und zu wachsen.



*Abbildung 2: Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben*

Unser Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben kommt auf, wenn wir uns bedroht fühlen und Angst haben. Wahrscheinlich kennen Sie Menschen, die ausflippen, wenn sie einen offiziellen Brief von der Regierung erhalten. Ihr Leben ist vielleicht nicht bedroht, aber sie haben trotzdem das Gefühl, in großer Gefahr zu sein. Sicherlich haben auch Sie schon Situationen erlebt, in denen Sie sich gefürchtet haben. Hier kommt Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben ins Spiel.

Unser Überlebensbedürfnis hilft uns auch, gesund zu bleiben. Es macht sich recht bald bemerkbar, wenn unser Körper etwas braucht. Denken Sie daran, wie unangenehm Hunger oder Durst sein können. Manche Menschen werden zappelig, wenn sie zu lange stillsitzen, und brauchen Bewegung. Auch das Bedürfnis nach Sauberkeit, frischer Luft, Wärme oder Kühlung gehört dazu.

## ÜBUNG 1



### M 10\_Ü 1: Das Bedürfnis nach Sicherheit und mein Grünes Unternehmen

**Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.**

Denken Sie über Ihr grünes Unternehmen nach, das Sie gerne gründen würden.

Geben Sie eine detaillierte schriftliche Antwort auf die folgenden Fragen:

Wie kann Ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Wo könnte dieses Bedürfnis in absehbarer Zeit bedroht sein?

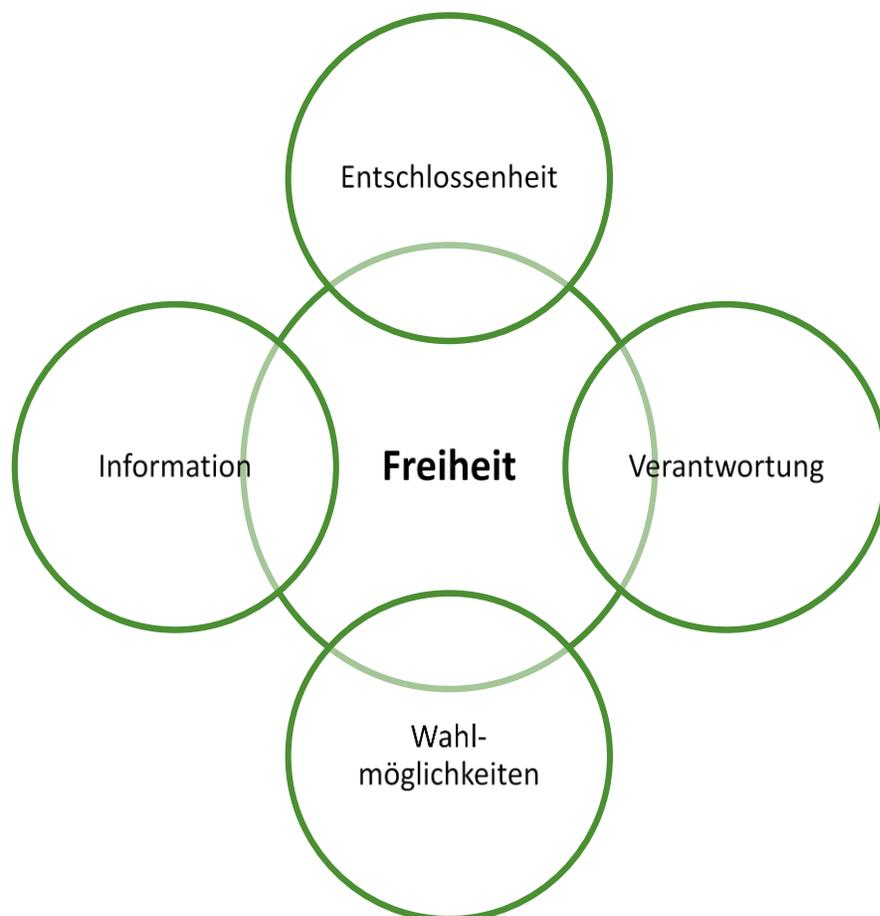
Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis weiterhin nachgehen zu können?

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10!

Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Freiheit

Unser Bedürfnis nach Freiheit bedeutet, sich frei bewegen zu können, eine eigene Meinung zu haben, verschiedene Wahlmöglichkeiten zu haben und eigene Entscheidungen zu treffen. Das Bedürfnis nach Freiheit ist eng verbunden mit der Bereitschaft und Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen. Je besser Sie informiert sind und je besser Sie über sich selbst und Ihre Bedürfnisse Bescheid wissen, desto bessere Entscheidungen können Sie treffen.



## ÜBUNG 2



### M 10\_Ü 2: Das Bedürfnis nach Freiheit und mein Grünes Unternehmen

**Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.**

Überlegen Sie sich ein grünes Unternehmen, das Sie gründen möchten. Geben Sie eine ausführliche schriftliche Antwort auf die folgenden Fragen:

Wie kann Ihr Bedürfnis nach Freiheit Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Wo könnte dieses Bedürfnis in absehbarer Zeit bedroht sein?

Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis weiterhin nachgehen zu können?

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10! Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Liebe and Zugehörigkeit

In diesem Kapitel geht es sowohl um das Bedürfnis, geliebt zu werden, als auch um das Bedürfnis zu lieben. Sie kennen dieses Bedürfnis sicher aus eigener Erfahrung. Wahrscheinlich haben Sie auch schon erlebt, wie schmerzhaft es ist, sich ungeliebt zu fühlen oder wenn Ihre Liebe nicht erwidert wird.

Der Mensch ist ein soziales Wesen und hat in allen Kulturen regelmäßige Gelegenheiten zur Begegnung geschaffen. Dieses Grundbedürfnis bedeutet auch, sich mit einem anderen Menschen verbunden zu fühlen, ihm gefallen zu wollen und an seinen Wünschen und Gedanken interessiert zu sein. Gleichzeitig möchte sich jeder Mensch auch von anderen verstanden fühlen und zu einer Gruppe gehören.

Man kann aber auch Liebe und Zugehörigkeit zu einem Hobby, einer Idee oder einem Ziel empfinden. Denken Sie daran, wie viele Menschen, vor allem junge Menschen, sich für den Klimaschutz einsetzen.

Vielleicht haben Sie sich auch schon für etwas begeistert und sich dafür eingesetzt? Eventuell haben Sie ein Hobby, mit dem Sie viele Stunden verbringen und ungeduldig darauf warten, dass Sie es wieder aufnehmen können. Dann wissen Sie, wie sich das anfühlt.

## ÜBUNG 3



### M 10\_Ü 3: Das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit und mein Grünes Unternehmen

**Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.**

Überlegen Sie sich ein grünes Unternehmen, das Sie gründen möchten. Geben Sie eine ausführliche schriftliche Antwort auf die folgenden Fragen:

Wie kann Ihr Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Wo könnte dieses Bedürfnis in absehbarer Zeit bedroht sein?

Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis weiterhin nachgehen zu können?

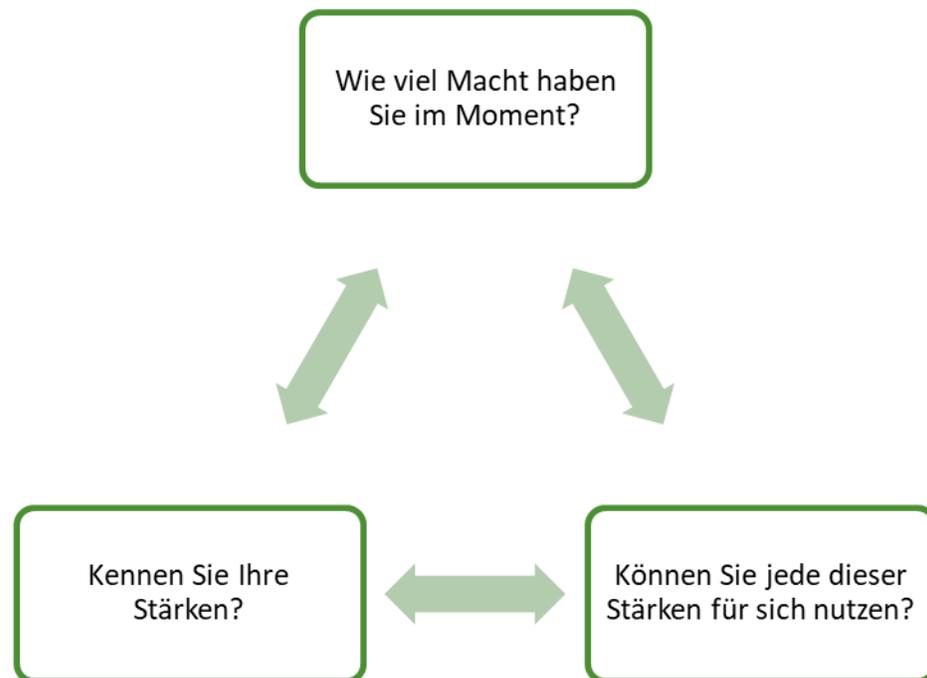
Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10!

Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Macht und Einfluss

Ein weiteres menschliches Grundbedürfnis ist es, etwas zu bewirken. Wie zufrieden waren Sie, als Sie etwas Einzigartiges erreicht haben, und wie gut fühlt es sich an, wenn jemand, der Ihnen etwas bedeutet, Sie anerkennt oder sogar lobt?

Macht bedeutet, etwas tun zu können; wir brauchen den Antrieb, es zu tun. Und die gute Nachricht ist, dass wir genau diesen Antrieb durch unser Bedürfnis nach Macht und Einfluss bekommen. Verstärkt wird dieses Bedürfnis, wenn wir uns unserer Stärken und Fähigkeiten bewusst sind und sie gut und nutzbringend für uns und die Gemeinschaft einsetzen können. Genau darum geht es bei diesem Bedürfnis.



## ÜBUNG 4



### M 10\_Ü 4: Das Bedürfnis nach Macht und Einfluss und mein Grünes Unternehmen

Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.

Überlegen Sie sich ein grünes Unternehmen, das Sie gründen möchten. Geben Sie eine ausführliche schriftliche Antwort auf die folgenden Fragen:

Wie kann Ihr Bedürfnis nach Macht und Einfluss Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Wo könnte dieses Bedürfnis in absehbarer Zeit bedroht sein?

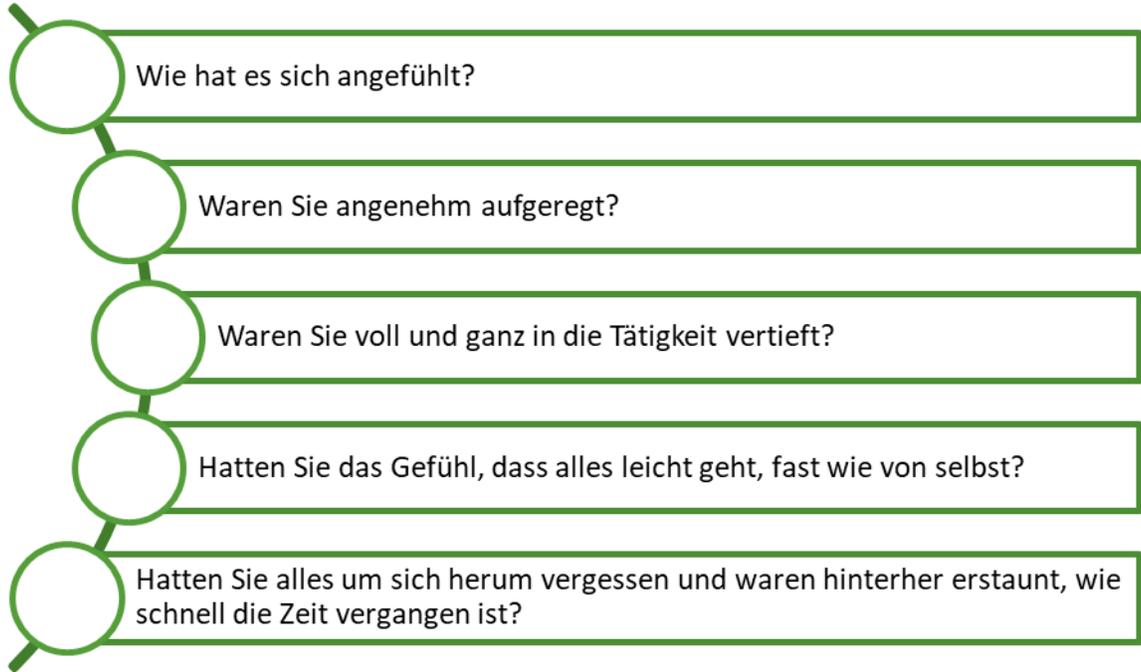
Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis weiterhin nachgehen zu können?

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10!

Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Spaß haben

Sie haben schon oft Spaß gehabt und wissen, wie sich das anfühlt:



- Wie hat es sich angefühlt?
- Waren Sie angenehm aufgeregt?
- Waren Sie voll und ganz in die Tätigkeit vertieft?
- Hatten Sie das Gefühl, dass alles leicht geht, fast wie von selbst?
- Hatten Sie alles um sich herum vergessen und waren hinterher erstaunt, wie schnell die Zeit vergangen ist?

Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl aus verschiedenen Situationen. Es stellt sich oft ein, wenn Sie etwas Neues entdecken, oder etwas tun, das sie sehr gut können und mögen. Sie haben dieses Gefühl, wenn Sie spielen und Spaß haben oder ein sogenanntes "Aha-Erlebnis" haben. Sie sehen, dass das Bedürfnis nach Spaß auch viel mit Lernen zu tun hat, nämlich dann, wenn Sie spüren, dass Sie sich entwickeln.

Das Bedürfnis nach Spaß treibt uns auch an, über uns selbst hinauszuwachsen und immer wieder unsere Grenzen auszutesten. Es hat also auch viel mit der Neugierde zu tun, sich selbst und die Welt kennenzulernen.

Spaß ist auch oft ein hervorragendes Mittel, um mehr Distanz zu einem Problem zu gewinnen und mehr Licht in eine Situation zu bringen. Sie kennen das sicher, wenn Menschen vor einem wichtigen Ereignis aufgeregt sind und über Dinge lachen, die sie normalerweise nicht lustig finden. Sie tun dies, um die innere Spannung abzubauen und konzentriert und aufmerksam zu bleiben, was bei einem wichtigen Ereignis notwendig ist.



## ÜBUNG 5



### M 10\_Ü 5: Das Bedürfnis nach Spaß und mein Grünes Unternehmen

Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.

Überlegen Sie sich ein grünes Unternehmen, das Sie gründen möchten. Geben Sie eine ausführliche schriftliche Antwort auf die folgenden Fragen:

Wie kann Ihr Bedürfnis nach Spaß Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele zu erreichen?

Wo könnte dieses Bedürfnis in absehbarer Zeit bedroht sein?

Was können Sie tun, um diesem Bedürfnis weiterhin nachgehen zu können?

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10!

Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Wenn die Dinge nicht so gut laufen - wie man auch in schwierigen Zeiten oder nach einem Misserfolg motiviert bleibt

Ohne Motivation geht nichts! Besonders wenn Sie ein neues Unternehmen gründen wollen, brauchen Sie viel Motivation! Und manchmal kann es passieren, dass einem die Luft ausgeht und man die Motivation verliert. Dann ist es wichtig, die richtigen Werkzeuge zu haben, um sich jeden Tag aufs Neue zu motivieren!

Und hier sind sie schon:

### Denken Sie an Ihre Ziele

Das Wort Motivation enthält das Wort Motiv. Motive sind die Ziele, die Sie erreichen wollen. Wie wichtig sind Ihnen Ihre Pläne, wenn Sie an Ihre Selbstständigkeit denken?

Wir verfolgen nur Ziele über einen längeren Zeitraum, die uns auch wirklich wichtig sind!

Was wollen Sie also in Ihrem Leben, in Ihrem Beruf erreichen? Sie sind sofort motivierter, wenn Sie sich daran erinnern, warum Sie etwas angefangen haben und wofür Sie es tun. Ziele zu haben, macht uns auch widerstandsfähiger (resilienter)! Aber was ist "Resilienz"? Nur so viel vorweg: Resilienz hilft uns, nicht aufzugeben und unsere Ziele auch in schwierigen Zeiten weiter zu verfolgen. Darum geht es im nächsten Kapitel.

### Erkennen Sie Ihre Motivatoren

Überlegen Sie, was Sie motiviert. Das können äußere Dinge sein, Dinge, die Sie mögen, wie Anerkennung oder Geld. Es können aber auch innere Anreize sein, wie Erfolg und Stolz auf Ihre Leistungen. Denken Sie an dieser Stelle an extrinsische und intrinsische Motivation. Beide Arten sind wichtig, damit Sie Ihre Ziele erreichen können! Viele Menschen motivieren sich auch durch positive Affirmationen.

## Positive Affirmationen verwenden

Affirmation bedeutet, dass man zu etwas Ja sagt. Nehmen Sie sich Zeit, sich einen Satz zu sagen, damit er Wirklichkeit werden kann. Auf diese Weise können Sie Ihre Widerstandskraft stärken und negative Gedanken abwehren.

Wenn Sie Ihre Affirmation formulieren, sollten Sie auf Folgendes achten:

Formulieren Sie den Satz in der Gegenwart.

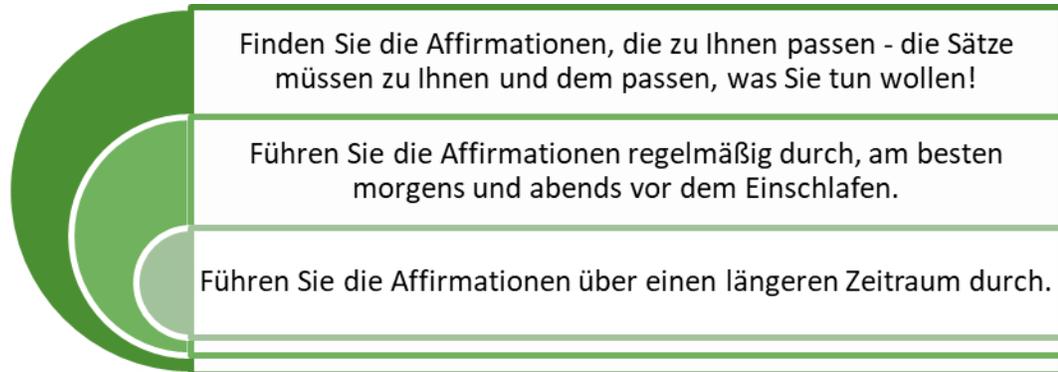
Sagen Sie den Satz in der ersten Person, z. B. "Ich bin ruhig" statt "Ich werde ruhig" oder "ruhig".

Formulieren Sie Ihre Affirmation positiv.

Beispiele für positive Affirmationen:



Affirmationen haben eine direkte Wirkung auf unser Unterbewußtsein. Richtig eingesetzt, sind sie ein wirkungsvolles Werkzeug. Richtig eingesetzt, bedeutet auch:



Es wäre hilfreich, wenn Sie auch für sich selbst ein Umfeld schaffen würden, das Sie motiviert, dranzubleiben.

## Befreien Sie sich von Demotivatoren

Leider gibt es immer wieder Hindernisse und Rückschläge. Und dann sind wir demotiviert und verlieren unsere Motivation. Man braucht mehr, als nur seine Ziele zu kennen. Und leider reicht es nicht aus, ein motivierendes Umfeld oder ein paar motivierende Sprüche zu suchen. Wir müssen auch darauf achten, was uns im Weg steht. Was sind Ihre Demotivatoren? Wann immer möglich, sollten Sie diese Demotivatoren beseitigen oder zumindest umgehen. Manchmal ist es sogar effektiver, sich weniger zu demotivieren als sich mehr zu motivieren.

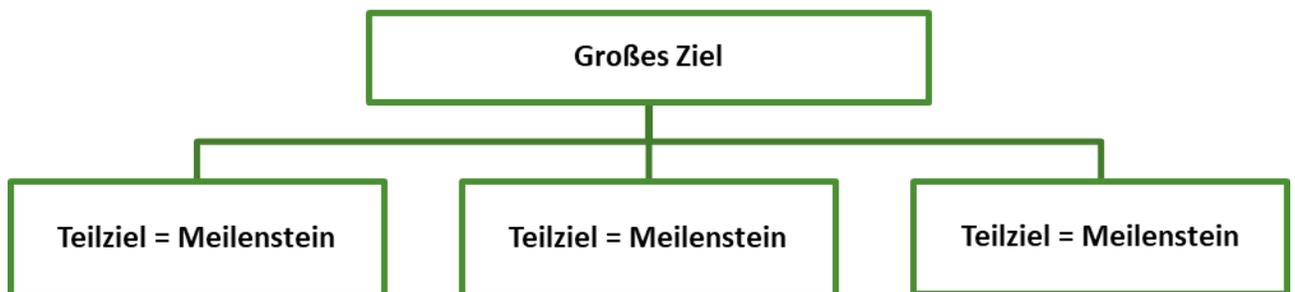
Die Kunst eines erfüllten Lebens ist die Kunst des Loslassens:  
Zulassen, Loslassen, Loslassen.

*Ernst Ferstl, Autor*

## Wichtige Meilensteine benennen

Ihre Ziele müssen für Sie selbst realistisch sein. Bitte übertreiben Sie es nicht und machen Sie sich nichts vor.

Manche Menschen bauen sogenannte Luftschlösser und planen, ohne vorzudenken. Und manche unterschätzen völlig, was zu tun ist. Ein solches Vorgehen ist zum Scheitern verurteilt! Und wenn man scheitert, verliert man vielleicht die Motivation, es noch einmal zu versuchen. Außerdem erscheinen große Aufgaben und Ziele übermächtig und schwer zu erreichen. Und das wiederum demotiviert. Was können Sie also tun? Unterteilen Sie große Ziele in kleinere Teilziele, so genannte Meilensteine.



Kleinere Ziele sind leichter und vor allem schneller zu erreichen. Auf diese Weise können Sie sich Ihrem großen Ziel Stück für Stück nähern. Und obendrein können Sie viele kleine Erfolge feiern, was Sie zum Weitermachen motiviert.



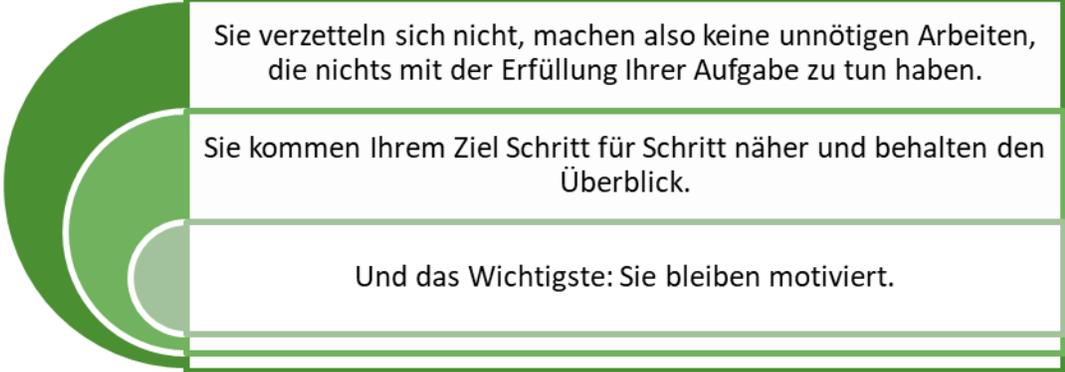
Wie Sie erreichbare Ziele planen können, erfahren Sie **in Modul 12** "Ich nutze meine Kompetenzen" im Kapitel "Auf Ziele hinarbeiten".

Kennen Sie dieses Sprichwort?

Wer will, findet Wege! Diejenigen, die nicht wollen, finden Gründe.

## Setzen Sie sich selbst Zeitlimits

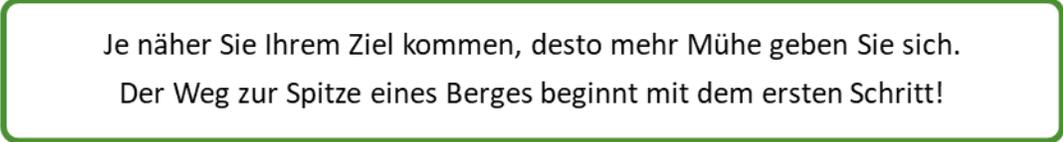
Das kennen Sie wahrscheinlich auch, oder? Wir neigen dazu, unangenehme Dinge zu vermeiden und sie so lange wie möglich aufzuschieben. Wie können Sie dem entgegenwirken? Setzen Sie sich klare Fristen, z. B. Termine, bis zu denen Sie eine Aufgabe erledigt haben wollen. Tragen Sie diese Fristen in Ihren Kalender ein. Diese Fristen sorgen für Folgendes:



Sie verzetteln sich nicht, machen also keine unnötigen Arbeiten, die nichts mit der Erfüllung Ihrer Aufgabe zu tun haben.

Sie kommen Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher und behalten den Überblick.

Und das Wichtigste: Sie bleiben motiviert.



Je näher Sie Ihrem Ziel kommen, desto mehr Mühe geben Sie sich.  
Der Weg zur Spitze eines Berges beginnt mit dem ersten Schritt!

## Routinen schaffen

Routinen sind Handlungen, die wir schon oft wiederholt haben. Und Routinen machen uns das Leben leichter! Das gilt besonders für das Berufsleben, denn Routinen helfen uns, schwierige Zeiten zu überstehen, wenn wir nicht motiviert sind. Routinen motivieren uns nicht, das ist wahr. Aber sie geben uns ein Gefühl der Sicherheit:

Was ich gut kann, macht mich sicher!

Die Gewissheit, dass wir ein bestimmtes Ziel erreichen können, weil wir die notwendigen Dinge tun können, kann sehr motivierend sein. Und es gibt eine enorme Sicherheit, wenn man weiß, dass man sich auf sich selbst verlassen kann und die Dinge gut macht.

Eine positive Einstellung zu lösbaren Problemen ist schon der halbe Erfolg.

*Ernst Ferst, Autor*

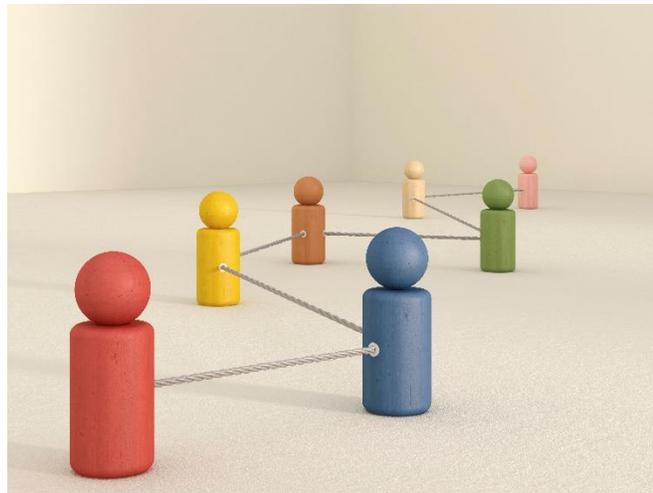
## Belohnen Sie sich selbst

Wir haben es schon früher erwähnt: Es gibt viele unangenehme Aufgaben, die wir gerne vor uns herschieben, also erledigen wir sie nicht rechtzeitig. Was hilft hier?

Belohnen Sie sich zwischendurch für das, was Sie schon geschafft haben! Dann werden Ihnen die unangenehmen Aufgaben leichter fallen. Und sich selbst zu belohnen ist ein enormer Motivator! Welche Belohnungen motivieren Sie, sich anzustrengen? Aber denken Sie bitte daran, was wir über die intrinsische Motivation geschrieben haben! Lassen Sie nicht zu, dass diese Belohnungen Ihre intrinsische Motivation sabotieren! Sonst tun Sie irgendwann nur noch etwas für das Trinkgeld und nicht mehr für Ihr eigentliches Ziel.

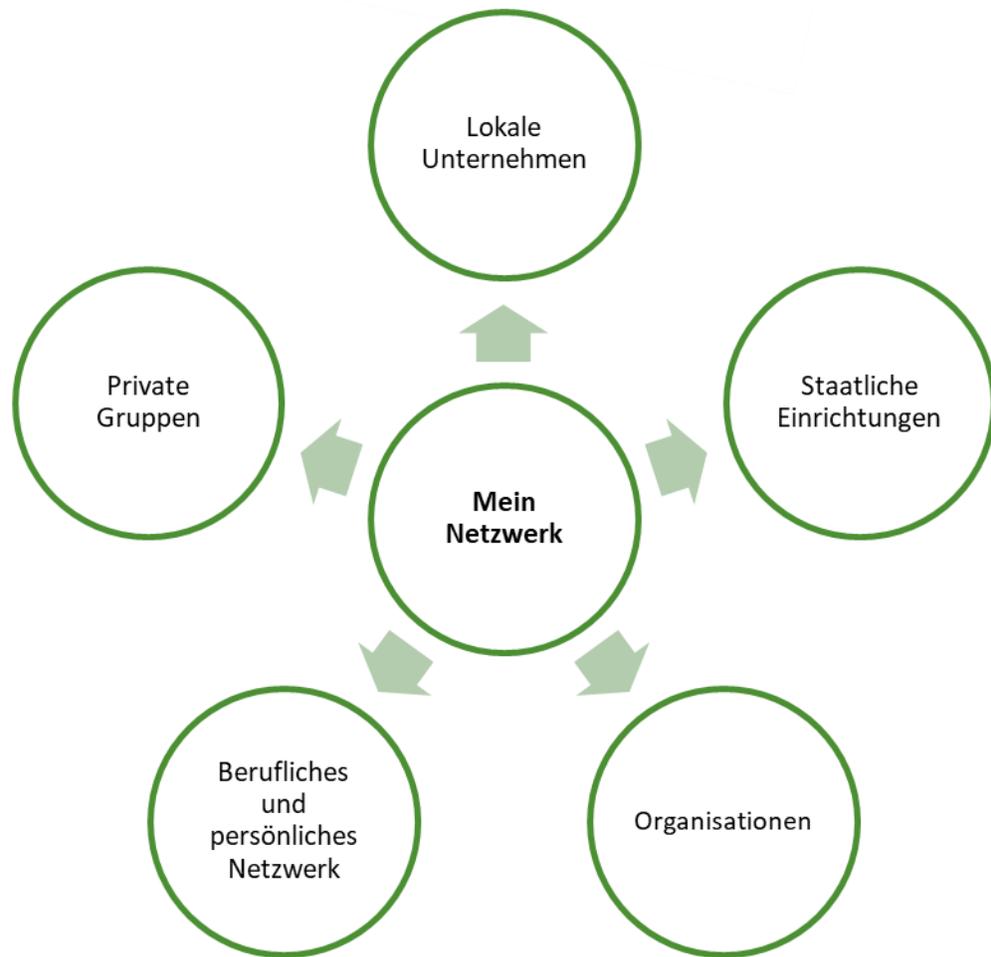
## Hilfe und Unterstützung für Ihr grünes Unternehmen

Viele Erfolgsgeschichten in der unternehmerischen Welt sind nur durch die richtigen Verbindungen zustande gekommen. Als jemand, der neu in der grünen Wirtschaft ist, könnte es für Sie hilfreich sein, andere lokale Unternehmen, Organisationen und nationale Einrichtungen kennenzulernen, die in diesem Bereich tätig sind.



*Abbildung 3: Hilfe und Unterstützung für Ihr grünes Unternehmen*

Die Suche nach guten Ressourcen und Personen für Ihr Netzwerk kann Ihnen helfen, Probleme von vornherein zu vermeiden oder sie zumindest schneller zu überwinden: In diesem Netzwerk können Sie eventuell Fachleute finden, an die Sie sich wenden können. Ähnlicher Projekte auf lokaler oder nationaler Ebene zu kennen, kann Sie bei foldender Überlegung unterstützen: Wie will ich mein Unternehmen und dessen Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Umwelt gestalten?



Eine gut organisierte Liste von Ressourcen und Kontakten ermöglicht es Ihnen, schnell eine fundierte Entscheidung zu treffen. Hier sind einige Beispiele für Themen für die Sie ein gutes Netzwerk brauchen:

- die Steuererklärung für Ihr Unternehmen
- die Ausweitung der Reichweite Ihrer Marke
- Möglichkeiten, wie Sie Ihr Unternehmen grüner gestalten können



Die Einrichtung einer einfachen Ressourcendatenbank ermöglicht es Ihnen, schnell zu wissen, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie in der Entwicklung Ihres Unternehmens oder in den ersten Jahren Ihrer unternehmerischen Tätigkeit nicht weiterkommen. Am besten wäre es, wenn Sie die Datenbank mit dem Fortschreiten Ihres Unternehmens immer wieder aktualisieren, um Ihre wichtigsten Informationsquellen und Kontakte im Auge zu behalten.

## Nationale und internationale Einrichtungen

Sie können sich einen Überblick über hilfreiche Online-Ressourcen zur Entwicklung und zum Management grüner Unternehmen in Ihrem Land zu verschaffen.

Informationen finden Sie auf folgenden Webseiten:

- Ministerium für wirtschaftliche Entwicklung
- Umweltministerium

Um über Nachhaltigkeit, soziale Verantwortung von Unternehmen, Unternehmertum und den Aufbau einer Community rund um eine Marke auf dem Laufenden zu bleiben, können Sie sich auch für Newsletter von internationalen und lokalen Agenturen, Organisationen oder Unternehmen, die Sie interessieren, anmelden.

## Europäische Webseiten

Webseite der Europäischen Kommission zum EU Green Deal:

[Europäischer Grüner Deal | EU-Kommission \(europa.eu\)](#)

Webseite der Europäischen Stiftung für Berufsbildung:

[ETF \(europa.eu\)](#)

Webseite der Europäischen Umweltagentur

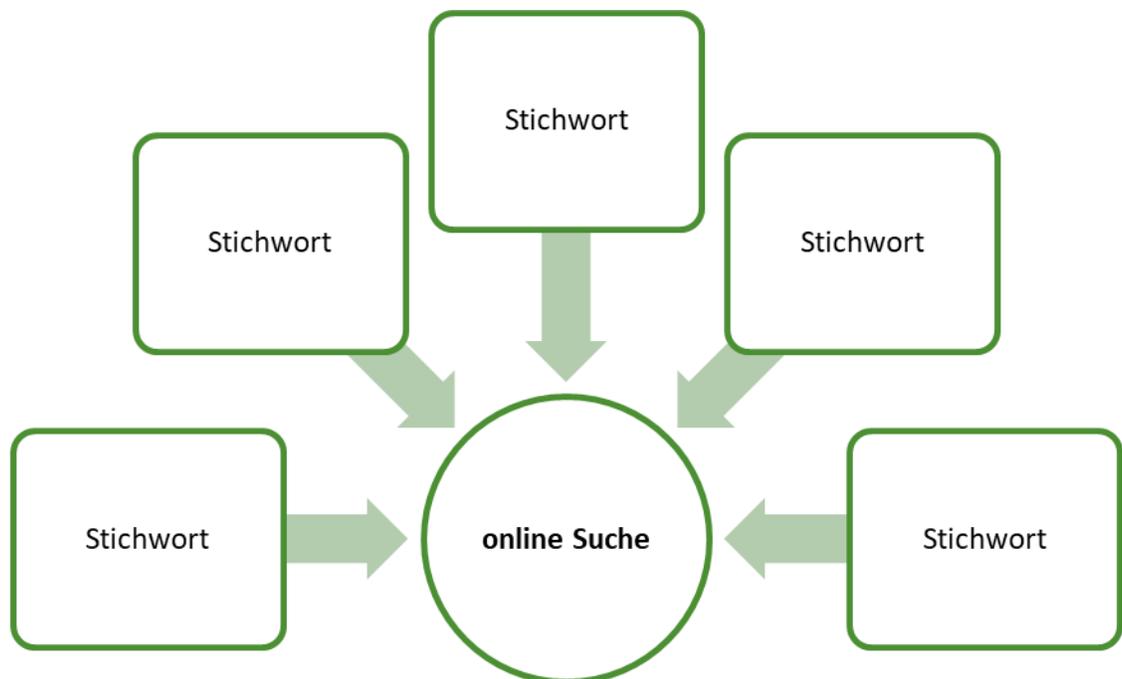
[EEA \(europa.eu\)](#)

Webseite des Europäischen Instituts für Innovation und Technologie

[Das EIT kurz gefasst | European Institute of Innovation & Technology \(EIT\) \(europa.eu\)](#)

## Gezielte online Recherche

Schreiben Sie Stichworte auf, die Sie bei der Online-Suche nach Themen, die für Ihr Unternehmen relevant sind, verwenden. Wenn Sie einige dieser Stichworte während Ihrer Online-Suche kombinieren, können Sie Ihre Suche auf spezifischere Themen eingrenzen. Wenn Sie beispielsweise nach "lokalen Unternehmern mit nachhaltigen Unternehmen" suchen, erhalten Sie möglicherweise detailliertere Ergebnisse als wenn Sie zuerst nach "lokalen Unternehmern" und dann nach "nachhaltigen Unternehmen" suchen.



Zusätzlich zu Ihrer Online-Suche können Sie auch Ihre örtliche Universität, das Rathaus, das Gemeindezentrum oder die Bibliothek besuchen, um sich über Vorträge oder Veranstaltungen zu informieren, die für Ihre Geschäftsideen relevant sind. Sie können auch Veranstaltungen zu bestimmten Themen zu Ihrer Datenbank hinzufügen. Auf diese Weise behalten Sie den Überblick über alle Veranstaltungen, die Sie besucht haben, und über die Personen, mit denen Sie dort in Kontakt gekommen sind.

## Lokale Organisationen

Beginnen Sie damit, aktive Organisationen und öffentliche Gruppen in Ihrer Region aufzuschreiben, und konzentrieren Sie sich auf Themen, die mit Ihrer Geschäftsidee zusammenhängen. Nehmen wir zum Beispiel an, Ihr Unternehmen möchte ein nachhaltiges Catering-Unternehmen eröffnen, das die Lebensmittelverschwendung in Ihrer Gemeinde minimiert. Sie könnten sich an lokale Organisationen wenden, die Lebensmittelrettungen organisieren, oder nach Freiwilligengruppen oder zivilgesellschaftlichen Organisationen suchen, die sich mit sozialer und ökologischer Nachhaltigkeit befassen. Diese Gruppen könnten aus erster Hand über die Gründe für die Lebensmittelverschwendung in Ihrer Stadt informiert sein. Sie könnten auch ein Netzwerk von Fachleuten sein, mit denen Sie zusammenarbeiten können, oder zukünftige Kunden für Ihr Unternehmen.

## Private Gruppen

Sie können sich auch bemühen, in sozialen Netzwerken oder Foren Gleichgesinnte kennenzulernen, denen die Auswirkungen ihres Handelns auf andere und den Planeten wichtig sind. Sie könnten zum Beispiel versuchen, Folgendes in Google einzugeben: "Name der Stadt, Nachhaltigkeit, Unternehmen"

Oder Sie könnten auf Facebook, LinkedIn und anderen Social-Media-Plattformen eingeben "Name der Stadt, Unternehmer". So können Sie nach Gruppen von Unternehmer:innen oder potenziellen Kund:innen für Ihre Produkte oder Dienstleistungen suchen.

Eine beliebte Plattform für soziale themenbezogene Treffen ist Meetup.com. In den meisten größeren Städten können Sie privat organisierte Treffen finden. Die Themen können von Yogakursen und vegetarischen Potlucks über Filmvorführungen und Universitätsvorlesungen zum Thema Meeresverschmutzung bis hin zu Autorenkreisen und Networking-Events für Fachleute aus verschiedenen Branchen reichen.

Ein weiterer guter Ort, um sinnvolle Kontakte für Ihr Unternehmen zu knüpfen, sind Ihre Schulungsteilnehmer:innen von dieser Ausbildung: Go4DiGreen. Fragen Sie, ob jemand Lust hat, sich auf einen Kaffee zu treffen, um seine Erfahrungen mit den Schulungsmodulen auszutauschen und zu erfahren, wie die Entwicklung seiner Geschäftsideen bisher verlaufen ist. Nehmen Sie Kontakt zu anderen Schulungsteilnehmer:innen auf und treffen Sie sie bei Online- und Offline-Veranstaltungen.

## ÜBUNG 6



**M 10\_Ü 6: Erstellen Sie eine Tabelle mit Ressourcen und Quellen für Hilfe und Unterstützung**

**Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung auf.**

Erstellen Sie eine Tabelle, die Sie regelmäßig mit zusätzlichen Informationen aktualisieren, um den Überblick über die von Ihnen gesammelten Informationen zu relevanten Themen, Ressourcen und Anlaufstellen zu behalten. Sie könnte etwa wie die folgende Vorlage aussehen

(der Inhalt ist fiktiv).

	Ressource	Name Ressource/ Kontakt	Wichtige Punkte	aufgerufen	Folgeaktion
1	Artikel	„Recycling in the EU - Survey	Unterschiedliche Recycling Methoden, best practice Beispiele von Unternehmen	Online am 05/03/2023	eine Infografik auf meinem Social-Media-Konto teilen. Mehr Forschung über alternative Recyclingmethoden betreiben
2	Persönlicher Kontakt	Mobil: 012345678	besprechen, welche Arten von Beiträgen (Infografiken, Video-Tutorials, Fragebeiträge) für uns beide bisher gut funktioniert haben. Einsatz von Markenbotschaftern zur Förderung meiner Produkte besprechen.	Traf Julian am 01/04/2023 während des Go4DiGreen Teilnehmer-Networking-Abends	Lade ihn auf einen Kaffee ein, um Ideen über Social Media Marketing für grüne Unternehmen auszutauschen.
3	persönlicher Kontakt, der von einem Freund vorgestellt wurde (Nergiz)	E-Mail: <a href="mailto:Natasha.b@gmail.com">Natasha.b@gmail.com</a> Mobil: 0123456789	Natasha hat in den letzten 10 Jahren als Beraterin für nachhaltige Unternehmen gearbeitet. Sie hat viel Erfahrung in der Arbeit mit digitalen Marketinginstrumenten zur Förderung nachhaltiger Marken	Am 10.02.2023 beim Meetup.com-Networking-Event "Grüne Unternehmer".	Kontaktiere Nascha B.
4	Newsletter	Newsletter zu den Europäischen Umweltpreisen für Unternehmen, Erscheinungsdatum 01/11/2023	Besonders interessanter Artikel: "Sustainable Online Business": Digital Ecopreneurs"	Am 01.11.2023	An die in dem Artikel erwähnte spanische Unternehmerin wenden. Fragen, welche Vor- und Nachteile es ihrer Meinung nach haben könnte, Produkte nur online und nicht auch in einem Geschäft zu verkaufen. Geringerer Kohlenstoff-Fußabdruck insgesamt?

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es in dem Ordner zu Modul 10!

Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf.

## Einen Aktionsplan zur Erreichung Ihrer Ziele erstellen

Viele Unternehmen und Projekte verwenden wenig Zeit, um einen guten Aktionsplan zu entwickeln, bevor sie beginnen, was oft zum Scheitern führt.

“Wer nicht plant, bereitet sich auf das Scheitern vor”

Benjamin Franklin

Planung hilft Ihnen, sich auf Herausforderungen vorzubereiten, und hält Sie auf Kurs. Mit einem praktischen Aktionsplan können Sie konzentriert arbeiten und produktiver sein.

Einige der Vorteile eines Aktionsplans:

Klare Anweisungen, was Sie als nächstes tun müssen

Ein Grund, motiviert zu bleiben

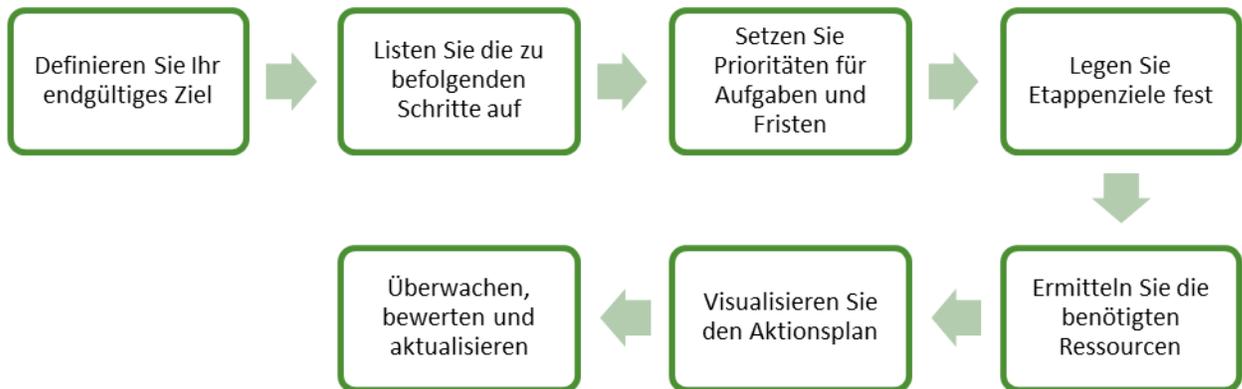
Fortschritt verfolgen

Priorisierung der Aufgaben nach Aufwand und Wirkung

## Wie man einen Aktionsplan schreibt

Das Schreiben eines Aktionsplans kann einfach sein, aber es gibt einige Schritte, die Sie beachten sollten, um sicherzustellen, dass Sie sich an alles Notwendige erinnern.

Hier sind sieben Schritte, mit denen Sie Ihren Aktionsplan schreiben können:



### Schritt 1: Definieren Sie Ihr endgültiges Ziel

Vergewissern Sie sich immer, dass Sie klar definieren können, was Sie tun und was Sie erreichen wollen. Wenn Sie das nicht können, sind Sie zum Scheitern verurteilt.



Tipp: Versuchen Sie, die **SMART-Methode** aus **Modul 12** dieses Kurses zu verwenden, um Ihnen bei diesem Schritt zu helfen.

### Schritt 2: Auflistung der zu befolgenden Schritte

Nun, da Sie Ihre Ziele definiert haben, welche Aufgaben sind notwendig, um sie zu erreichen? Stellen Sie sicher, dass jede Aufgabe klar definiert und erreichbar ist. Wenn es größere und komplexere Aufgaben gibt, unterteilen Sie sie in kleinere Aufgaben, die leichter zu erledigen sind.

### Schritt 3: Aufgaben nach Prioritäten ordnen und Fristen setzen

Gehen Sie noch einmal auf die Liste aus Schritt 2 zurück und legen Sie für jede Aufgabe Fristen fest. Achten Sie darauf, dass sie realistisch sind, aber Ihnen einen klaren Weg vorgeben.

#### **Schritt 4: Festlegung von Meilensteinen**

Mit Hilfe von Meilensteinen können Sie auf wichtigere Fristen hinarbeiten und kleine Erfolge feiern, um motiviert zu bleiben. Gehen Sie bei der Festlegung von Meilensteinen von Ihrem Hauptziel aus, um zu wissen, in welche Richtung Sie gehen.

#### **Schritt 5: Ermitteln der benötigten Ressourcen**

Bevor Sie mit Ihrem Projekt beginnen, müssen Sie sicherstellen, dass Sie über alle notwendigen Ressourcen verfügen, um die Aufgaben zu erfüllen. Zu den Ressourcen gehören Ihr Budget, Ihr Netzwerk, die Materialien und alles andere, was Sie für Ihr Projekt benötigen. Und wenn diese nicht vorrätig sind, müssen Sie einen Plan erstellen, um sie zu beschaffen, bevor Sie beginnen.

#### **Schritt 6: Visualisieren Sie Ihren Aktionsplan**

Erstellen Sie etwas wie einen Überblick, ein Diagramm, eine Tabelle oder ein Bild. Dieses Dokument soll leicht verständlich sein, damit sie es mit allen, die an dem Projekt arbeiten, teilen können. Oder verwenden Sie es nur für Sie selbst. Hängen Sie es an die Wand und erinnern Sie sich an Ihre Fortschritte.

#### **Schritt 7: Überwachung, Bewertung und Aktualisierung**

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um die erzielten Fortschritte zu bewerten.

Markieren Sie abgeschlossene Aufgaben und machen Sie sich Notizen zu Erfolgen und Dingen, die Sie beim nächsten Mal ändern würden. Auf diese Weise werden Sie verstehen, was Sie besser machen können, um kommende Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen. Machen Sie das regelmäßig! Aktualisieren Sie Ihren Aktionsplan auf der Grundlage der gewonnenen Erkenntnisse und der erzielten Fortschritte.

## Aufbau eines Aktionsplans

Erstellen Sie eine Tabelle wie die folgende. Achten Sie auf die oben erläuterten Schritte. Und beginnen Sie, Ihren Aktionsplan zu erstellen.

Wir haben auch eine Vorlage für einen Aktionsplan ganz am Ende dieses Moduls beigefügt.

Ziel:					
Handlungsschritt	Verantwortliche Person	Zeitplan	Erforderliche Ressourcen	Mögliche Herausforderungen	Ergebnis
Was muss getan werden?	Wer sollte diesen Schritt durchführen?	Wann soll dieser Schritt abgeschlossen sein?	Was benötigen Sie, um diesen Schritt durchzuführen?	Gibt es mögliche Herausforderungen, die den Abschluss des Projekts behindern könnten? Wie werden Sie diese überwinden?	Wurde dieser Schritt erfolgreich abgeschlossen? Wurden im Laufe des Prozesses neue Schritte identifiziert?

## ÜBUNG 7



### M 10\_Ü 7: Erstellen Sie Ihren Aktionsplan

**Öffnen Sie ein Schreibprogramm oder nehmen Sie ein Blatt Papier. Schreiben Sie oben auf das Blatt die Nummer des Moduls und die Nummer dieser Übung.**

Denken Sie über das grüne Unternehmen nach, das Sie gründen möchten, und verwenden Sie die oben genannten Schritte und das Beispiel, um einen einfachen Aktionsplan zu erstellen.

Wenn Sie die Übung abgeschlossen haben, benennen Sie Ihr digitales Dokument nach der Nummer dieser Übung und speichern Sie es im Ordner zu Modul 10! Wenn Sie die Übung auf Papier gemacht haben, machen Sie lesbare Fotos und bewahren Sie sie auf..



### Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben Modul 10 abgeschlossen. Sie können nun ein Quiz auf der Moodle-Plattform absolvieren, um Ihr Wissen zu testen und ein Zertifikat bei ECQA zu beantragen.

## Referenzliste

### **Motivation**

*Glasser, W. (1999): Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom.*

*HarperCollins Publishers*

*Heckhausen, H., Heckhausen, J. (2006): Motivation und Handeln. Springer, Berlin*

*2006, ISBN 3-540-25461-7*

*Olten, W. (1979): Die Dritte Kraft. A. H. Maslows Beitrag zu einer Psychologie*

*seelischer Gesundheit. ISBN 3-530-26740-6.*

## Liste der Abbildungen

Abbildung 1: Vision und Motivation .....	0
Abbildung 2: Bedürfnis nach Sicherheit und Überleben .....	10
Abbildung 3: Hilfe und Unterstützung für Ihr grünes Unternehmen .....	26

Anhang: Aktionsplan

Ziel:					
Handlungsschritt	Verantwortliche Person	Zeitplan	Erforderliche Ressourcen	Mögliche Herausforderungen	Ergebnis
Was muss getan werden?	Wer sollte diesen Schritt durchführen?	Wann soll dieser Schritt abgeschlossen sein?	Was benötigen Sie, um diesen Schritt durchzuführen?	Gibt es mögliche Herausforderungen, die den Abschluss des Projekts behindern könnten? Wie werden Sie diese überwinden?	Wurde dieser Schritt erfolgreich abgeschlossen? Wurden im Laufe des Prozesses neue Schritte identifiziert?

