

REICHWEITEN-BOOSTER 2.0: Strategisches Sichtbarkeits-Intensiv-Coaching

Alles zusammenbringen

... und wie es jetzt weitergeht

Die Reise im Reichweiten-Booster

1. Ziele und Zielgruppe ✓
2. Dein unwiderstehliches Angebot ✓
3. KundenFLOW & Hooks ✓
4. Funnel-Power ✓
5. Bloggen für Sichtbarkeit ✓
6. Quick-Wins & Momentum ✓
7. Geniales Freebie ✓
8. Contentplan ✓
9. Pitchen & Verkaufen ✓
10. Quick-Wins & Newsletter ✓
11. Launch-Power ✓
12. Produkttreppe ✓

Es geht nicht um Perfektion - es geht ums Vorankommen.

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

KundenFLOW ^(TM)

Spitz werden

**Emotional berühren,
aufrütteln, herausstechen,
Vertrauen aufbauen**

**Neue Menschen in deine
Welt holen**



Verfeinern - Verbessern

Klarheit kommt vom Tun

Imperfect action

Es ist ein Fakt

**Alle Unternehmer*innen, die Routinen für sich entwickeln,
bleiben am Content veröffentlichen dran.**

**Unternehmer*innen ohne Routinen, Gewohnheiten, hören früher
oder später auf, konsistent sichtbar zu bleiben.**

“Time ist not longer the bottleneck”

Wir kämpfen alle mit “nicht umsetzen” auf die eine oder andere Weise.

Deshalb: Heute 4 Tools mitgeben, die dir helfen werden, dranzubleiben.

Warum sind sie so mächtig?

Weil sie den Zyklus der Gewohnheit (es nicht umzusetzen) durchbrechen.

Denn das ist ein Muster. Das Problem bist nicht du.

Das Problem ist die Wiederholung. Du hast es dir angewöhnt.

Je öfter du dir etwas vornimmst, und es nicht tust, desto mehr untergräbst du
das Vertrauen in dich selbst.

Und desto stärker wird der innere Kritiker.

Das ist schade und völlig unnötig.

Du kannst lernen, JEDES Muster zu verändern.

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter



Die 5-Sekunden-Regel von Mel Robbins



Die 5-Sekunden-Regel von Mel Robbins

Mel Robbins zeigt in „Die 5-Sekunden-Regel“, dass wir innerhalb von 5 Sekunden entscheiden müssen, ob wir eine Handlung ausführen – sonst übernimmt unser Gehirn den Autopiloten und sabotiert uns mit Zweifeln, Prokrastination und Angst.

Die Regel lautet:

Wenn du einen Impuls hast, etwas zu tun – zähle rückwärts 5-4-3-2-1 und HANDLE.

Das Zählen bricht Muster, bringt dich ins Handeln und stärkt Willenskraft wie einen Muskel.

5... 4... 3... 2... 1... GO!

5... 4... 3... 2... 1... GO!

Übertragen auf Sichtbarkeit und Content-Dranbleiben -

1. Für mehr Selbstbewusstsein und Sichtbarkeit

1. Die 5-Sekunden-Regel gegen Selbstzweifel

Wenn der Gedanke auftaucht: „Das kann ich nicht posten“, sofort: 5-4-3-2-1-GO! → veröffentlichen / Story aufnehmen / posten. Es stoppt den inneren Kritiker.

2. Mut-Mikroaktionen

Wähle täglich 1 mutige Mini-Aktion, z. B.

- 10-Sekunden-Story
- ein behind-the-scenes Foto posten
- eine Meinung äußern
- Regel: Sobald der Impuls da ist → 5-4-3-2-1-GO! handeln.

3. Der „Selbstvertrauen wächst durch Taten“-Frame

Jeder kleine Post beweist dem eigenen Gehirn: Ich bin jemand, der sichtbar sein kann.

→ Identitätswandel statt „Fake it till you make it“.

4. 5-Sekunden-Regel für Kamera-Angst

Vor dem Drücken des Aufnahme-Buttons nicht denken → zählen und drücken.

Die Angst ist nur im Vorfeld groß, nicht im Tun.

5. Die 5-Sekunden-Regel gegen Perfektionismus

Wenn jemand beginnt zu perfektionieren (noch ein Filter, noch ein Satz...)

→ 5-4-3-2-1-GO! veröffentlichen statt perfektionieren.

5... 4... 3... 2... 1... GO!

2. Für mehr Konsistenz in der Content-Erstellung

1. 5-Minuten-Startregel

Wenn du dich überwältigt fühlst:

→ 5-4-3-2-1-GO! nur 5 Minuten arbeiten.

Der Anfang ist das Schwierige, nicht das Tun selbst.

2. Redaktionelle Mini-Gewohnheit

Jeden Tag 1 kleine Content-Notiz im Handy:

eine Idee, ein Satz, eine Beobachtung.

(5 Sekunden aktivieren → Idee festhalten.)

3. Die „Keine-Diskussions-Regel“

Mel Robbins sagt: *“Diskutierst du mit dir selbst, verlierst du.”*

Das bedeutet: Wenn es Zeit ist, Content zu machen → nicht verhandeln → 5-4-3-2-1-GO! anfangen.

4. Neue Gewohnheit an bestehende Routinen koppeln

z.B. Jeden Montag nachmittag - 1 Content-Thema aus dem Contentplan wählen und drauflos schreiben ...
morgens mit der 1. Tasse Kaffee ... beim Spaziergang mit dem Hund erste Ideen einsprechen

5. 5-Sekunden-Regel gegen Prokrastination

Wenn der Impuls kommt „Ich mach’s später“:

Rückwärts zählen → eine Mini-Komponente sofort

machen: Titel schreiben - Video öffnen - Bild auswählen

Das senkt die mentale Einstiegshürde.

6. Der Anti-Prokrastination-Trigger

Sobald du denkst: „Ich habe keine Lust“ - wird das zum Signal → Rückwärtszählen 5-4-3-2-1-GO! und eine Kleinigkeit tun.

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

5... 4... 3... 2... 1... GO!

**Die 5-Sekunden-Regel ist ein Werkzeug gegen
Selbstsabotage, nicht für Motivation.**

**Die 5-Sekunden-Regel löst Momentum aus, dranzubleiben
und übergeht Bremsen. Es braucht weniger Mut.**

**Sie hilft dir, ins Machen zu kommen, statt auf Mut oder
Klarheit zu warten.**



Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter



Micro Habits von James Clear

Minimale Veränderung, maximale Wirkung:
Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel
erreichen



Winzige Gewohnheiten haben eine enorme Wirkung, wenn man sie konsequent wiederholt

Nicht Motivation oder Willenskraft bringt Ergebnisse, sondern Systeme und Identität.

1 Das Gesetz der geringsten Anstrengung nutzen:

Content wird einfacher, wenn du Barrieren entfernst

Vorlagen nutzen, einem Plan folgen, feste Ort für Content-Produktion, feste Zeiten für Content-Produktion, Equipment griffbereit, Zeit blocken, 2 min anfangen

→ je einfacher der Start, desto häufiger passiert Content

Arbeite an deinen Content-Muskeln: 5... 4... 3... 2... 1... GO!

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

2 Habit-Stacking - Gewohnheiten koppeln

Nach [...] mache ich [...]

Nach dem Morgenkaffee ->

Nach dem Spaziergang →

Vor jedem Coaching ->

→ mache Sichtbarkeit zur Selbstverständlichkeit , nicht zur Ausnahme.

Arbeite an deinen Content-Muskeln: 5... 4... 3... 2... 1... GO!

Die 4 Gesetze der Verhaltensänderung

1. Mach es offensichtlich → Trigger & klare Signale
2. Mach es attraktiv → Verbinde es mit einem positiven Gefühl
3. Mach es einfach → Reibung minimieren, Startbarrieren entfernen
4. Mach es befriedigend → sofortige Belohnung, sichtbarer Fortschritt

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Du bist dran:

Was könntest du verändern in deinem Tag, in deinem Umfeld, damit Content leichter Platz findet?



Welche Standards willst du für dich selbst?

Nicht Motivation oder Willenskraft bringt Ergebnisse, sondern Systeme und **IDENTITÄT**.

Welche Art von Mensch musst du werden,
um deine Ziele zu erreichen?

Dein Zukunfts-Ich - was tust dein zukünftiges Ich, das deine Ziele erreicht? Wie denkst du? Welche Charakter-Eigenschaften zeichnen dich aus?

Nicht: *“Ich möchte sichtbar werden”*, sondern:

“Ich bin jemand, der regelmäßig mit seiner Community spricht.”

“Ich bin eine Person, die Content produziert - auch wenn's nicht perfekt ist.”

“Ich bin jemand, der sichtbar ist!

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Your identity shapes your destiny.

Warte nicht darauf, dass du dich bereit fühlst.
Entscheide dich, WER du ab heute sein willst - und handle wie
diese Person.

- Tony Robbins

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Nutze diesen Hebel ...

Übung 1 - Definiere deine neue Identität

“Ich bin jemand, der Menschen inspiriert.”

“Ich bin jemand, der sichtbar ist.”

“Ich tauche jeden Tag auf - egal, wie ich mich fühle.”

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Übung 2:

Reise zu deinem zukünftigen Ich

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Übung 3 - Die NO-MORE Liste

**Schreibe 3 Dinge auf, die du ab heute nicht mehr
tolerierst**

Übung 3 - Die NO-MORE Liste

Schreibe 3 Dinge auf, die du ab heute nicht mehr tolerierst

Formuliere deinen neuen Standards (3) dazu

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Übung 3 - Die NO-MORE Liste

Schreibe 3 Dinge auf, die du ab heute nicht mehr tolerierst

Formuliere deinen neuen Standards (3) dazu

Lese es laut vor

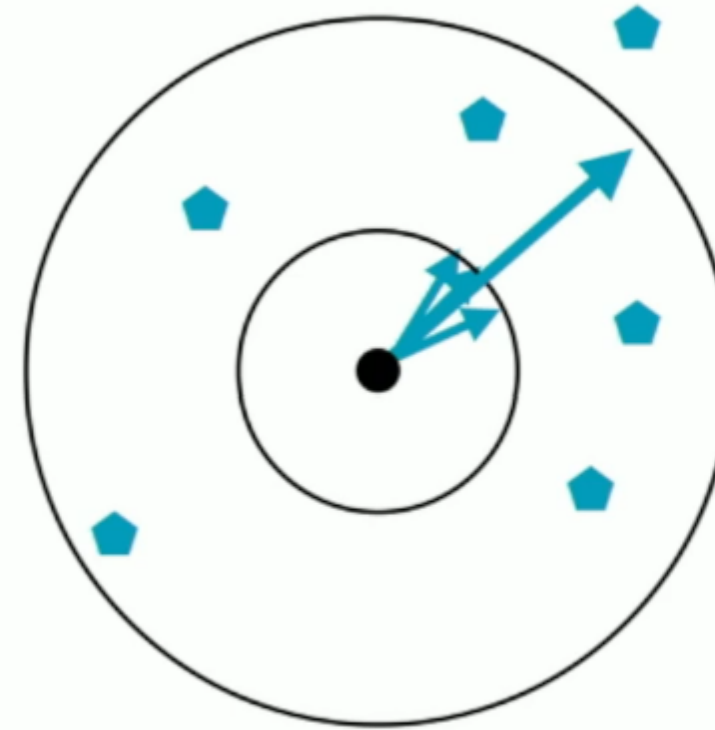
Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter



Wechsle in den Zustand von Kontrolle - Tony Robbins



**THRESHOLD OF
CONTROL**



Komfortzone = Gefühl von Kontrolle und Sicherheit

Die Komfortzone ist ein psychologischer Zustand, in dem man sich sicher fühlt. Sie erfüllt unser Bedürfnis nach Gewissheit (Certainty).

In dieser Zone wissen wir, was uns erwartet und wie wir reagieren. Wir haben das Gefühl, die Situation im Griff zu haben, unsere unmittelbaren Bedürfnisse sind gedeckt und wir fühlen uns ruhig.

--- wir können auch schwierige und anspruchsvolle Aufgaben lösen

Schwierige Aufgabe + inneres Gefühl von Kontrolle

Wenn wir die Komfortzone verlassen, passiert folgendes:

Wir sind nicht mehr in einer vertrauten, kontrollierbaren Situation
Das Gehirn hat noch keine „geübten“ Reaktionsmuster, deshalb
fühlen wir Angst, Unsicherheit, Anspannung
Du fokussierst auf das, was du nicht kontrollieren kannst (Markt, andere,
Zukunft)

Schwierige Aufgabe + inneres Gefühl “ich hab nichts im Griff”

Dein Bedürfnis nach Sicherheit fühlt sich massiv verletzt
Dein Nervensystem geht in Angst / Freeze / Stress, statt in kreativen
Problemmodus.

--- wir können schwierige und anspruchsvolle Aufgaben nicht lösen

Trotzdem brauchen wir genau das für unser Wachstum

Unsicherheit ... wenn wir die Sicherheit im außen nicht finden
→ verlagern wir doch von äußerer Sicherheit zu innerer Sicherheit

Das Einzige, was wir wirklich kontrollieren können, sind wir selbst.
Je mehr innere Sicherheit (Selbst-Sicherheit) wir aufbauen, desto weniger
brauchen wir Kontrolle im Umfeld - und desto eher suchen wir
Wachstum.

**Akzeptiere, dass sich eine schwierige Aufgabe unsicher fühlen darf -
und dass du trotzdem handlungsfähig bist.**

“In control” heisst nicht, dass die Situation kontrollierbar ist, sondern dass du dich selbst im Griff hast

Also deinen Zustand, deine Energie, deinen Fokus, deine Story und deine nächste Handlung. Die Geschichte, die du dir selbst erzählst (“Ich bin so...”, “Ich kann das ...”, “Ich kann das nicht ...”) bestimmt, wie viel Kontrolle du glaubst zu haben.

Was wir gerne vergessen: Wir können unser Unbewusstes, unser Gehirn “umprogrammieren”: Klare Entscheidungen, Commitment, neue Bedeutungen, neue Gewohnheiten.

Kurz gesagt:

**Wenn du als Story in dir trägst „Schwierige Dinge überfordern mich“,
wirst du jede Herausforderung als Kontrollverlust erleben.**

**Wenn du die Story änderst zu „Schwierige Dinge machen mich stärker – und ich finde
immer einen Weg“, wird dieselbe Aufgabe sich plötzlich bewältigbar anfühlen.**

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Drei Entscheidungen prägen unser gesamtes Erleben - die haben wir
immer in der Hand

FOKUS

*Was ist hier das Geschenk?
Was kann ich beeinflussen?*

BEWERTUNG

Ist das schwierig oder machbar?

HANDLUNG

*Gebe ich auf, verschiebe ich
oder tue ich etwas aktiv, um
die Situation zu bewältigen
oder zu verändern?
Sag ich mir: "Ich kann das!"
oder sage ich mir:
"Ich kann das nicht."*

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Wenn wir jetzt unseren Körper mit dazunehmen - zeigt sich oft folgendes Bild:

Gleiche schwierige Aufgabe

Zustand A: zusammengefallen, innerlich “ich habe keinen Einfluss” → **Überforderung**

Zustand B: aufgerichtet, aktiv, Fokus auf “was kann ich als Nächstes tun?” → **willkommene Herausforderung**

Alles ist anders:

im Zustand der Kontrolle: Bewegung, Atmung, Energie, Haltung
als im Zustand der Nicht-Kontrolle

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Übung 4:

Zustandsänderung KONTROLLE

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

4 Tools, um dranzubleiben

👉 5... 4... 3... 2... 1... GO!

👉 Wechsle in den Zustand von Kontrolle

👉 Micro-Habits

👉 Dein Zukunfts-Ich

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Was nimmst du dir aus der
heutigen Session mit?

Alles zusammenbringen - und wie geht es weiter

Ende - Fragen?