

Katharina Schroer



So entfalten sich deine  
kleinen und großen Lebensträume



Ich segne jeden, der seine Hoffnung auf mich,  
den HERRN, setzt und mir ganz vertraut.  
Er ist wie ein Baum, der nah am Bach  
gepflanzt ist und seine Wurzeln zum Wasser streckt:  
Die Hitze fürchtet er nicht, denn seine Blätter bleiben grün.  
Auch wenn ein trockenes Jahr kommt, sorgt er sich nicht,  
sondern trägt Jahr für Jahr Frucht.

*Jeremia 17,7-8*



# Inhalt

Vorwort . . . . .	13
Prolog . . . . .	15
<b>TEIL 1: Dir und deinem Traum auf der Spur</b>	
Die Idee hinter der Strategie der Bäume . . . . .	21
Die Sache mit dem Frucht bringen . . . . .	22
Tipps, Anregungen und Anwendung . . . . .	27
1. Was bist du für ein Baum? . . . . .	28
Die Baumbestimmung . . . . .	28
2. Wo steht dein Baum? . . . . .	31
Die Standortbestimmung und Reichweiten-Analyse . . . . .	31
3. Welche Reife hat dein Baum? . . . . .	34
Die Jahresringe-Analyse . . . . .	34
1. Übung: Deine Baumart und deine Jahresringe . . . . .	37
2. Übung: Visions-Collage . . . . .	42
3. Übung: Heldengeschichten . . . . .	43
4. Übung: Hollywood-Material . . . . .	44
4. Was braucht dein Baum? . . . . .	46
Die Nährstoff-Analyse . . . . .	46

Deine Season . . . . .	47
Deine Decision . . . . .	51
Dein Budget . . . . .	53
<b>TEIL 2: Meine und deine Traumgeschichte:</b>	
<b>Von der Knospe zur reifen Frucht ...</b> . . . . .	<b>57</b>
<i>Frühling</i> . . . . .	<b>58</b>
Kapitel 1: Zarte Knospen . . . . .	59
Wenn Gott eine Idee pflanzt . . . . .	62
Kapitel 2: Zeit des Reifens . . . . .	65
Wenn erst einmal nichts passiert . . . . .	68
Kapitel 3: Dünger . . . . .	71
Wenn Unterstützer/innen wie Dünger sind . . . . .	80
Kapitel 4: Und Gott sprach: „Es werde ...“ . . . . .	83
Wenn Gott spricht . . . . .	88
Kapitel 5: Bodenfrost . . . . .	90
Wenn Bodenfrost im Frühling kommt . . . . .	97
<i>Sommer</i> . . . . .	<b>102</b>
Kapitel 6: Wurzeln . . . . .	103
Wenn du als Freund/in Jesu betest und handelst . . . . .	106
Kapitel 7: Jahresringe . . . . .	109
Wenn du deine Ausbildungszeit genießt . . . . .	114

Kapitel 8: Blüten . . . . .	117
Wenn du Blüten entwickelst . . . . .	121
Kapitel 9: Wachstumsphasen . . . . .	123
Wenn du deine Wachstumsphase kennst . . . . .	129
Kapitel 10: Fotosynthese . . . . .	134
Wenn du die Atmosphäre veränderst . . . . .	139
Kapitel 11: Holz . . . . .	141
Wenn du deine Motivation kennst . . . . .	145
<b>Herbst</b> . . . . .	148
Kapitel 12: Blätter fallen . . . . .	149
Wenn du loslassen lernst . . . . .	153
Kapitel 13: Erntekörbe . . . . .	156
Wenn du deine Vergangenheit weise nutzt . . . . .	166
<b>Winter</b> . . . . .	170
Kapitel 14: Winterstarre . . . . .	171
Wenn du deine Identität kennst . . . . .	174
Kapitel 15: Ein neuer Trieb . . . . .	178
Wenn du mit der Quelle des Lebens verbunden bist. . . . .	183
Zusammenfassung . . . . .	187



## Vorwort

Stell dir vor, du öffnest die Tür zu einer Kaffeebar und schon beim Aufziehen der Tür atmest du diesen Duft ein: eine Mischung aus frisch gebrühtem Kaffee, einer feinen Note vom Zimt der Franzbrötchen, die gerade im Ofen backen, und ein wenig Zitrone. Dieser typische Kaffeebarduft, der in mir immer ein Gefühl von Wohlbehagen und Freude auslöst. Kennst du das auch?

Dann trittst du ein. Die sanften Klänge von Jazzmusik dringen in dein Ohr und während du ihnen lauschst, bemerkst du, dass sie aus den Lautsprechern eines Schallplattenspielers kommen. Fröhliches Stimmengewirr der Gäste, die zusammensitzen und Gemeinschaft genießen, schwirrt durch den Raum. Neben den Gesprächsfetzen hörst du das zischende Geräusch der Milch, die gerade von der Barista aufgeschäumt wird. Die Barista bin ich.

Ich schaue auf, unsere Blicke treffen sich und ich heiße dich mit einem herzlichen Lächeln willkommen. „Schön, dass du hier und mein Gast bist. Was darf ich dir anbieten? Womit kann ich deinen Tag versüßen?“ Dann nimmst du einen tiefen Atemzug von diesem besonderen Kaffeebar-Duft und genießt die Atmosphäre, während ich dir ein Kaffeegetränk zubereite.

Das war immer mein Traum: eine eigene Kaffeebar zu eröffnen. Die Menschen, denen ich in meinem Café begegne, mit meinem Gastgeberherz und bester Kaffeequalität zu verwöhnen. Nebenbei erleben zu dürfen, wie Gäste anders gehen, als

sie gekommen sind. Fröhlicher. Inspiriert. Gesegnet. Ermutigt. Gestärkt.

Es ist mir eine Freude und Ehre, dich durch dieses Buch daran teilhaben lassen zu dürfen, wie dieser Traum wahr wurde. Und meine Hoffnung ist es, dass das Lesen meiner Geschichte den gleichen Effekt wie eine Begegnung in meiner Kaffeebar bei dir auslöst!

Vermutlich hältst du diese Lektüre in den Händen, weil du dich mit deinen Lebensträumen beschäftigst oder zumindest mit der Frage, was du aus deinem Leben machen sollst. Vielleicht hast du das Buch auch geschenkt bekommen und willst erst mal nur reinlesen. Für mich bedeutet das, die nächsten Zeilen müssen dich neugierig machen, damit du es nicht direkt wieder aus der Hand legst. Puh, das erzeugt ganz schön Druck. Aber „challenge accepted“ – mal schauen, ob ich dich überzeugen kann!

In meinem Café würde ich dir jetzt einen wunderbaren Cappuccino mit sahnig feinem Milchschaum zaubern und diesen mit einem Latte Art Herz obendrauf vor dich stellen. Wenn dich nicht schon die Atmosphäre zum Bleiben überzeugt hätte, dann spätestens das Getränk. Das wäre zumindest mein Anspruch.

Genau dieses Herzblut und diese Leidenschaft, mit der ich Kaffee mache, stecken auch in den folgenden Zeilen. Also, darf ich dich mitnehmen auf meinen langen und teilweise steinigen Weg bis zur Realisierung meines Traums?

Ich bete, dass unsere „Begegnung“ dich tatsächlich anders das Buch zuschlagen lässt, als du es aufgeschlagen hast. Fröhlicher. Inspirierter. Gesegnet. Ermutigt. Gestärkt. Voller Vorfreude. Mit dem Duft von Möglichkeiten in der Nase.

So denn, mache dir doch eine Tasse deines Lieblingsgetränkes, schnappe dir einen Stift. Setze dich gemütlich hin und lass uns gemeinsam starten. In mein Abenteuer. In dein Abenteuer.

# Prolog

## Die erste Tasse

Sie wurde einfach – wortlos – vor mich hingestellt, nach einer schlaflosen Nacht voller Teenagerabenteuer. Meine Freundin und ich hatten Videos angeschaut oder eine Spielenacht veranstaltet. Daran kann ich mich nicht mehr so genau erinnern. Ich weiß nur noch, dass ich 14 Jahre alt war und bei jener Freundin übernachtet hatte, wie ich es öfter am Wochenende tat. Wir saßen am Frühstückstisch, und ich konnte kaum die Augen aufhalten. Dann stand sie vor mir: die Tasse mit Kaffee. Noch nie zuvor hatte ich Kaffee getrunken, und auch nie den Wunsch verspürt, ihn zu probieren. Ich hatte auch dieses Mal nicht um diese Tasse Kaffee gebeten. Die Mutter meiner Freundin hatte sie einfach vor mich gestellt – und war sich bestimmt nicht darüber bewusst, was sie damit bei mir auslösen würde.

Na ja. Da die Tasse nun schon mal dastand, konnte ich ja auch mal probieren, dachte ich mir. Ich nippte den ersten Schluck Kaffee meines Lebens. Und es schmeckte. Nein, es schmeckte nicht nur. Ich war völlig hin und weg! Stell dir das mal vor: Der Kaffee war schwarz, ohne Milch, ohne Zucker. Einfach nur banaler Kaffee aus der Filtermaschine, pur. Und doch war es sofort um mich geschehen.

An diesen Moment kann ich mich heute noch so gut erinnern, denn das war der Tag, an dem mich die Leidenschaft für Kaffee mit voller Wucht getroffen hat. Sobald sich die Wirkung des Koffeins in meiner Blutbahn entfaltet hatte, war er da, klar und

eindeutig, dieser Traum: Ich möchte eine Kaffeebar eröffnen! Irgendwann. Wenn ich erwachsen bin.

Wie eine zarte Knospe begann diese Vision, sich langsam in mir zu entfalten.

Kreativ war ich schon als Kind gewesen. Einige unserer Abenteuer fanden bei Oma und Opa im Hobbyraum statt. Im Kindergarten- und Grundschulalter spielten wir dort oft und gerne, meine zwei Jahre jüngere Schwester, meine Cousins und ich. Der Hobbyraum war unser Paradies. Wir durften uns austoben und alles nutzen, was sich dort so angesammelt hatte: alte Stühle, eine Registrierkasse von Opas Elektrogeschäft, allerhand Geschirr, Tische, Kissen. Es war eine Menge Kram. Irgendwann entstand ein Rollenspiel, das wir bald immer spielten, wenn wir zusammenkamen: Wir spielten, dass wir das Restaurant „Schrö-Des“ führten, in dem unsere Verwandtschaft immer wieder liebevoll zum Dinieren und zur Verköstigung unserer fantasievollen Gerichte gezwungen wurde. Der Name des Restaurants entstand aus einem Mix unserer Nachnamen.

Da ich die Älteste war, gab ich oft den Ton an, und die Einrichtung des „Restaurants“ sowie die Abläufe fanden unter meiner Anleitung statt. Rollen wurden verteilt, Speisekarten geschrieben, Tische dekoriert und Feste organisiert. Ich war in meinem Element.

Damals wusste ich nicht, dass bereits bei diesem kindlichen Spiel eine Idee in mich hineingelegt worden war. Ich wusste nicht, dass es fast schon ein „prophetisches Spielen“ war, wenn man das so nennen kann. Keiner von uns ahnte das. Doch das, was Gott in mich hineingelegt hatte, zeichnete sich schon bei diesem Spiel ab: die Leidenschaft, etwas zu kreieren und einen Raum zu schaffen, in dem Menschen zusammenkommen können und sich wohlfühlen dürfen.

Heute liebe ich es immer noch, Ideen zu spinnen, diese zu verfolgen und dann auch umzusetzen. Dabei erlebe ich immer wieder, dass es mir leichtfällt, andere für meine Idee zu begeistern und sie zum Mitmachen zu animieren. Als Kind habe ich beim Spielen die Rolle der Chefin innegehabt, heute übernehme ich tatsächlich gern Verantwortung für Menschen und Projekte. Bis ich diese Eigenschaften in meiner konkreten Bestimmung ausleben durfte, hatte ich jedoch noch ein langes Training und ein intensives Schleifen meines Charakters vor mir.

Und bis ich überhaupt benennen konnte, was mein Traum konkret ist – bis zu dieser ersten Tasse Kaffee –, vergingen noch einige Jahre.

Aber der Anfang war gemacht. Eine Idee war in mich gelegt. Gott hatte sich das bestimmt gut überlegt. Nur ich selbst wusste noch lange nicht, wohin die Reise einmal gehen würde...



## **TEIL 1:**

Dir und deinem Traum  
auf der Spur



## Die Idee hinter der Strategie der Bäume

Von dem Moment, in dem diese Idee in mein Herz gelegt worden war, bis zur Verwirklichung meines Traumes vergingen viele lange Jahre.

Meine Erfahrungen, die ich über diese Jahre hinweg sammeln durfte, und die Strategie, die ich in dieser Zeit entwickelt habe, sind mir eine große Hilfe geworden und unterstützten mich darin, Frucht zu bringen. Deshalb möchte ich beides gern an dich weitergeben: Ich erzähle dir meine Geschichte und gebe dir dabei Anregungen, Denkanstöße und Tipps, wie du meine Strategie auf dein Leben und deine Träume anwenden kannst. Ich nenne sie „die Strategie der Bäume“.

Diese Strategie hat auch viel mit meiner Beziehung zu Jesus zu tun, die das Fundament für mein Leben und der „Nährboden“ für meine Träume ist. Die Strategie der Bäume hilft mir, diese Beziehung zu intensivieren und zu pflegen, meinen Sinn und Zweck im Leben zu finden sowie meine gottgewollten Ideen und Träume trotz Wechsel der „Jahreszeiten“ auszu-  
leben.

Vielleicht traust du dich nach dem Lesen dieses Buches, erste Schritte Richtung einem deiner Träume zu gehen. Oder du kommst deinen Träumen, deiner Bestimmung, überhaupt erst auf die Spur. Mein größter Wunsch ist es jedoch, dass du nach dem Lesen dieses Buches eine noch intensivere Beziehung zu Jesus führen kannst und in der Lage bist, diese zu pflegen – nein besser noch: dass dein Inneres dafür brennt, deinen Weg mit Jesus zu gehen, und deine Träume und Ideen in enger

Zusammenarbeit mit ihm auszugestalten, um dann Frucht zu bringen.

Deshalb gibt es in diesem Buch auch interaktive Teile, mit deren Hilfe du die einzelnen Kapitel vertiefen und die Strategie der Bäume ganz praktisch auf dein eigenes Leben übertragen kannst. Du kannst dies nach jedem Kapitel direkt im Anschluss machen oder erst dann, wenn du das Buch komplett durchgelesen hast.

Bevor du in meine persönliche Geschichte eintauchst, möchte ich dich einladen, meine „Strategie der Bäume“ näher kennenzulernen und vorab ein paar Fragen an dich selbst zu beantworten – um dann den Beginn deiner Geschichte von der Verwirklichung deines Traums schreiben zu können.

## **Die Sache mit dem Frucht bringen**

Als ich die vergangenen Jahre im Hinblick auf meinen wahr gewordenen Traum von der eigenen Kaffeebar noch einmal reflektiert habe, erkannte ich rückblickend eine Methode, eine Strategie, die ich unbewusst umgesetzt hatte. Sie erinnerte mich an die Natur beziehungsweise an das, was Bäume im Laufe ihres Lebens durchleben und immer wieder bewältigen.

Ich begann, mich intensiver mit dem Thema auseinanderzusetzen und erkannte: Bäume folgen einer Strategie, die zum Ziel hat, regelmäßig Frucht zu bringen. Diese Strategie sichert ihnen nicht nur das Überleben, sondern hilft ihnen auch dabei, in den verschiedenen Jahreszeiten genau das zu tun, was am Ende dazu führt, dass sie zu gegebener Zeit (wieder) Frucht bringen können. Frucht bringen. Das wollte ich auch in meinem Leben!

**Ich erkannte: Mein Traum von der eigenen Kaffeebar entstand durch die Sehnsucht danach, dass auch mein Leben Frucht bringt. Wie die Bäume.**

In der jeweiligen Frucht wächst bei den Bäumen dann ein (oder mehrere) Samen heran. Diese – oft sehr winzigen – Kerlchen sind für den Fortbestand und die Vermehrung der Baumart zuständig: Das, was Frucht bringt, sät sich aus.

Und genau das war für mich der Grundgedanke hinter der Kaffeebar und der Antrieb dafür, eine echte Wohnzimmeratmosphäre für die Gäste zu schaffen: durch Herzlichkeit, Gastfreundschaft, Qualität, gute Gespräche und liebevolles (Be-)Dienen wollte ich Samen säen. Meine Leidenschaft weitergeben durch das, was ich tue, und wie ich es tue.

Für mich war klar, das konnte ich am besten, wenn ich Kaffee für andere mache. Dabei blühe ich auf, weil es mich erfüllt und weil es meine Gabe ist. Durch dieses Aufblühen kann die Frucht entstehen, dass andere durch die Begegnung mit mir ebenfalls aufblühen – und dass Freundlichkeit und Liebe „ausgesät“ werden.

Die Sehnsucht danach, Frucht zu bringen, erkenne ich bei vielen Menschen, mit denen ich mich über Lebensträume austausche: die Sehnsucht, aufzublühen, zu kultivieren und zu bewahren. Und Gutes auszusäen. Der Wunsch, Leben hervorzubringen.

Oft beobachte ich außerdem etwas anderes: Ziele und Visionen, die nur „mein Haus, mein Auto, mein Boot“ betreffen, machen Menschen auf Dauer müde und erfüllen sie nicht. Eine große Vision, die über einen selbst und die eigenen Bedürfnisse hinausgeht, ist hingegen oft mit dem Sehnen verbunden, Frucht zu bringen – und belebt den, der sie im Herzen trägt.

Versteh mich bitte nicht falsch, ich finde es nicht grundsätzlich schlecht, wenn man einen Traum oder eine Vision hat, die

nur die eigenen Bedürfnisse betreffen. Das ist nicht verwerflich. Dieses Buch handelt jedoch von jenen Träumen und Ideen, die über einen persönlich hinausgehen. Jenen Träumen, mit denen man aussät, kultiviert und Leben hervorbringt.

Leben hervorbringen und Frucht bringen hört sich gut an. Es klingt nach etwas Lebendigem. Nach Potenzial. Nach etwas, was mir und meinem Dasein einen Sinn gibt.

Sehnst du dich auch danach, dass dein Leben Frucht bringt? Und hast du es satt, dass es sich manchmal so anfühlt, vom Leben scheinbar wild und planlos hin und her geworfen zu werden?

Wenn du dein Leben stattdessen lieber aktiv gestalten willst, dann kann dir die Strategie der Bäume helfen, die anwendbar in jeder Lebensphase ist und die Umsetzung von Ideen, Visionen und Träumen (den kleinen und den großen) leichter macht. Damit auch dein Leben Frucht bringt – wie ein starker, gesunder Baum.

Damit du meine Gedankengänge im Buch besser verstehen kannst, erkläre ich dir sozusagen als „Sneak Peak“ vorab meine Analogie zu den Bäumen, die uns in den folgenden Kapiteln begleiten wird.

Du als Mensch mit der Sehnsucht danach, Frucht zu bringen, bist wie ein Baum, dessen Knospen (die zu Blüten und Früchten werden) mit deinen Ideen, Visionen und Träumen vergleichbar sind. Dabei ist mir wichtig anzumerken: Selbst, wenn es nicht „den einen großen Traum“ gibt, den du verfolgst, kann auch dein Alltag, dein „Sein und Tun“ dort, wo du gerade bist, also generell dein Wirken in der Familie, in deinem Umfeld, auf deiner Arbeit... Frucht bringen. Ich verwende im Buch die Knospen und das, was daraus wird, jedoch als Sinnbild für konkrete Lebensträume und was aus ihnen entstehen kann.

Bestimmte Prozesse, die im Baum vor sich gehen, begünstigen, dass aus Knospen Blüten und dann später Früchte werden. Wenn du eine Knospe siehst, kannst du nur erahnen, dass daraus später mal eine Blüte und eine Frucht wird. Wenn die Blüte sich aus der Knospe entfaltet hat, kannst du sie schon mit mehr Sinnen wahrnehmen und besser beschreiben, was sie ausmacht: Du kannst die Farben und Form ihrer Blätter sehen und riechst ihren besonderen Duft. Wenn dann die Frucht entsteht und gereift ist, kannst du sie schmecken und genießen.

Bei uns Menschen ist es ähnlich. Ideen, Visionen und Träume sind anfangs nur wie zarte Knospen. Du kannst bereits ahnen, dass mehr daraus werden kann, weißt aber noch nicht genau, was und wie es am Ende aussehen wird. Wenn du die ersten konkreten Schritte Richtung Umsetzung deines Traumes machst, dann ist das wie bei einer Blüte, die aufgeht.

Andere um dich herum und du selbst können schon konkreter von deinem Vorhaben erzählen, denn es gestaltet sich aus, nimmt immer mehr Form an und verbreitet seinen verheißungsvollen „Duft“. Und du selbst blühst dabei voll auf! Wenn der Traum schließlich gelebt und ausgestaltet wird und dir und anderen Freude bringt, sind das die Früchte, die du und die anderen genießen können.

Eine Baumart erkennt man am Holz, den Blättern und den Früchten. Dich erkennt man an deinem Äußeren, deinem Wesen, deinen Gaben und deinen Fähigkeiten. Bei Bäumen zeigen die Jahresringe, was der Baum bereits „erlebt“ hat und wie lange es ihn schon gibt. Bei dir sind es deine persönlichen Prägungen beziehungsweise Verhaltens- und Denkmuster, die durch deine Lebenserfahrungen und Erkenntnisse entstanden sind, und das aus dir gemacht haben, was du heute bist. Ein Baum braucht Nährstoffe wie Licht, Wasser und Luft, um (über)leben und Früchte produzieren zu können. Auch du brauchst externe

Ressourcen wie Kraft, Zeit, Geld und Unterstützer und Unterstützerinnen für deine Ideen.

Ein Baum nutzt seine Blätter für die Fotosynthese, um Zucker zu produzieren, der ihm ein gesundes Leben ermöglicht. Auch du brauchst eine „Verstoffwechslung“, um im Leben und Glauben gestärkt zu werden.

Gesunde Bäume wurzeln tief, um Halt zu finden und ausreichend Wasser zu ziehen. Auch du kannst deine Wurzeln zu Jesus hinwachsen lassen, um Halt bei ihm zu finden und von seiner Quelle (des Lebens) zu trinken.

Jahreszeiten beeinflussen den Zyklus des Baumes. Lebensphasen beeinflussen dich (und deine Träume).

Aus Früchten kann Neues entstehen. Aus Baumfrüchten kann man allerhand erzeugen. Doch auch wenn die Frucht nicht abgeerntet und verarbeitet wird, sondern nur auf den Boden fällt und verfault, erzeugt sie neues Leben, wenn der in ihr enthaltene Same aufgeht und Wurzeln treibt.

Deine Früchte, die bereits da sind, können ebenso verwertet werden. Aus alten Errungenschaften kann Neues entstehen. Selbst wenn du die Dinge, Projekte oder Beziehungen, die du einst zum Aufblühen und Frucht bringen gebracht hast, heute nicht mehr beeinflussen kannst, weil sie dir abhandengekommen sind, können sie Gutes und Neues hervorbringen.

So können deine Früchte wiederum Früchte bringen, und anderen zum Segen werden, auch wenn du diesen Prozess vielleicht gar nicht mehr mit eigenen Augen siehst. Und selbst was „verfault“ und nutzlos scheint, kann wieder aufblühen. Denn das, was Frucht bringt, sät sich aus.

Zu Anfang möchte ich dir nun die Möglichkeit geben, zunächst deiner eigenen Bestimmung und deinem eigenen Traum etwas mehr auf die Spur zu kommen, sofern du ihn noch nicht ganz konkret vor Augen hast. Die nächsten Seiten werden deshalb

ziemlich interaktiv, bevor du in meine Geschichte abtauchen kannst...

## Tipps, Anregungen und Anwendung

Wir beginnen mit einer Baumbestimmung und Jahresringe-Analyse. Was das ist, erklärt sich auf den nächsten Seiten. Vielleicht kannst du deinen Traum schon in Worte fassen und hast eine klare Vision, wenn du an ihn denkst. Oder hast du bisher nur ein schwammiges, undefinierbares Gefühl in dir, das dir sagt, da muss es noch mehr geben?

Egal, ob alles glasklar ist oder noch verschwommen für dich wirkt, diese Analyse kann dir dabei helfen herauszufinden, was dich wirklich antreibt, und was deine Bestimmung ist.

Danach beleuchten wir drei wichtige Aspekte in Bezug auf deinen Traum, und gehen anschließend anhand der Jahreszeiten meine Geschichte und die einzelnen Wachstumsphasen durch.

Die Lektionen in jedem Kapitel bauen fortlaufend aufeinander auf. Du kannst aber auch einzelne Lektionen lesen und nur das bearbeiten, was dich besonders anspricht.

Hilfreich ist es immer, das zu üben, was man etablieren will. Schreibe dir also auf, welche Schritte du umsetzen möchtest, und plane diese fest in deiner Woche ein.