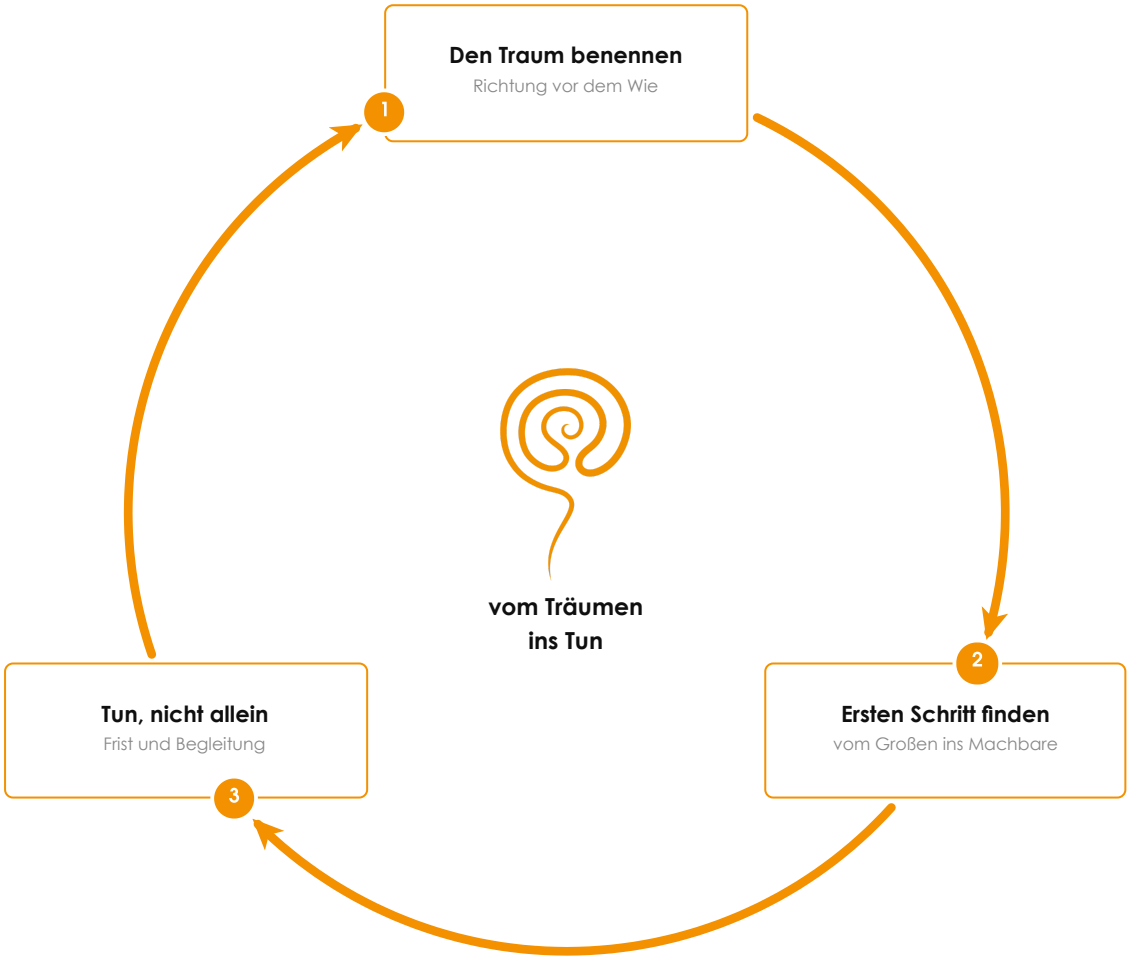
HANNES MUR
mental.power 5.8

Vom Träumer zum Macher

Wie aus einem Traum ein erster Schritt wird · Arbeitsblatt

Jeder Mensch, der etwas Großes geschafft hat, hat einmal als Träumer angefangen. Ein Traum zeigt Dir die Richtung, aber er trägt Dich nicht ans Ziel. Irgendwann kommt der Moment, in dem Du vom Träumen ins Tun wechseln musst. Oft weißt Du sogar schon, was der erste Schritt wäre. Ihn zu kennen und ihn zu gehen ist aber zweierlei. Dieses Blatt führt Dich in drei Schritten von Deinem Traum zu einer ersten Handlung mit Datum.



Drei Schritte vom Traum ins Tun, und nach dem Tun wartet der nächste Traum · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Standort klären
Schätz auf Seite 2 ein, wo Du gerade stehst, und gib Deinem Traum einen Namen.

2 Konkret werden
Übersetze auf Seite 3 Deinen Traum in einen ersten Schritt und prüf, ob er greifbar genug ist.

3 Losgehen
Setz eine Frist, hol Dir eine Begleitperson und plane auf Seite 4 Hindernisse und Rückblick.

Gut zu wissen: Ein Traum braucht am Anfang keinen fertigen Plan. Er braucht eine klare Richtung und einen ersten Schritt, der so klein ist, dass Du ihn diese Woche gehen kannst. Der Rest zeigt sich oft erst unterwegs.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

„Der Weg, anzufangen, ist aufzuhören zu reden und mit dem Tun zu beginnen."

WALT DISNEY (SINNGEMÄSS)

1 Wo stehe ich gerade?

Selbst-Einschätzung · 5 Minuten

Denk an einen Traum, der Dich schon länger begleitet. Wo stehst Du mit ihm im Moment? Kreuz an, was am ehesten stimmt. Es gibt hier kein Richtig oder Falsch. Jede Stufe hat ihren Wert, solange Du nicht auf ihr stehen bleibst.

☐ **träumen**	☐ **planen**	☐ **reden**	☐ **tun**
Ich stelle es mir vor, oft und gern.	Ich denke nach, sammle, wäge ab.	Ich erzähle davon, aber es passiert noch nichts.	Ich mache regelmäßig etwas dafür.

Seit wann trage ich diesen Traum mit mir?

Was hat mich bisher vom Tun abgehalten?

2 Welchen Traum will ich verfolgen?

Den Traum benennen · Richtung zuerst · 15 Minuten

Werde klar darüber, was Du wirklich willst. Schreib es so auf, dass ein anderer Mensch es verstehen würde. Das Wie darf noch offen bleiben. Zuerst kommt die Richtung, der Weg ergibt sich später. Wenn Dir mehrere Träume einfallen, wähle für dieses Blatt den einen, der Dich am stärksten zieht.

Mein Traum in einem Satz

Warum ist er mir wichtig? Was gewinne ich, wenn er wahr wird?

Woran merke ich, dass ich ihm näher komme?

Wie stark zieht mich dieser Traum? (1 = kaum, 10 = sehr)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

IMPULS Der Unternehmer Simon Squibb geht auf fremde Menschen zu und fragt sie schlicht nach ihrem Traum. Viele haben die Antwort sofort parat und haben sie trotzdem noch nie laut ausgesprochen. Stell Dir vor, er fragt Dich: Was würdest Du antworten?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

3 Was ist der erste praktische Schritt?

Den ersten Schritt finden · vom Abstrakten ins Machbare · 15 Minuten

Übersetze das Große in etwas Machbares. Ein Traum ist meist zu groß und zu ungenau, um ihn einfach anzupacken. Frag Dich so lange „Und was heißt das konkret?“, bis klar ist, was Du tun musst. Ein guter erster Schritt ist so greifbar, dass Du morgen damit anfangen könntest.

DER TRAUM, NOCH ABSTRAKT	DER ERSTE SCHRITT, GANZ KONKRET
Ich möchte mir ein Publikum aufbauen.	**Ich veröffentliche meinen ersten Beitrag.**
Ich möchte auf einer Bühne stehen.	**Ich melde mich bei einem offenen Abend an.**
Ich möchte auswandern.	**Ich lege ab diesem Monat jeden Monat einen festen Betrag zurück.**

Meine Leiter vom Traum zum ersten Schritt

Mein Traum	→	Ein erstes Etappenziel	→	Mein erster Schritt

Und was heißt das noch konkreter? (falls der Schritt noch zu groß ist)

4 Ist mein Schritt konkret genug?

Prüffragen · 5 Minuten

Prüf Deinen ersten Schritt mit diesen Fragen. Hak ab, was stimmt. Fehlen mehr als zwei Haken, mach den Schritt kleiner oder genauer und schreib ihn neu auf.

- ☐ Ich weiß genau, was ich tue.
- ☐ Ich brauche niemandes Erlaubnis.
- ☐ Er hängt nur von mir ab.
- ☐ Ich kann ihn in einer Woche schaffen.
- ☐ Ich merke eindeutig, ob er getan ist.
- ☐ Er macht mir ein bisschen Herzklopfen.

Mein erster Schritt, überarbeitet

5 Wem erzähle ich davon, damit ich dranbleibe?

Tun, nicht allein · Frist und Begleitung · 10 Minuten

Tu es, und tu es nicht allein. Setz Dir eine Frist. Erzähl einem Menschen davon, der Dich daran erinnert, wenn Du ins Zögern kommst. Und dann leg los. Wähle jemanden, der Dir wohlgesinnt ist und ehrlich nachfragt.

Meine Frist: bis wann?	**Meine Begleitperson**	**Ich erzähle es ihr am (Datum)**

Ich, _____, gehe meinen ersten Schritt bis zum _____ und sage _____ Bescheid, wenn er getan ist.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

6 Hindernisse und Wenn-dann-Plan

vorausschauen · 10 Minuten

Rechne mit dem, was Dich bremsen könnte. Die meisten Vorhaben scheitern nicht am fehlenden Wissen, sondern an kleinen, vorhersehbaren Hürden. Wenn Du sie vorher kennst, kannst Du Dir eine Antwort zurechtlegen. Kreuz an, was auf Dich zutrifft, und mach daraus einen Wenn-dann-Plan.

☐ keine Zeit ☐ Angst vor Kritik ☐ Perfektionismus ☐ fehlendes Geld ☐ zu viele Ideen auf einmal

☐ „Erst wenn …" ☐ Müdigkeit am Abend

WENN … (DIESES HINDERNIS AUFTAUCHT)	… DANN (TUE ICH FOLGENDES)
1	
2	
3	

Zum Beispiel: Wenn ich denke, mein Beitrag ist noch nicht gut genug, dann veröffentliche ich ihn trotzdem und verbessere den nächsten.

7 Rückblick nach 14 Tagen

nach zwei Wochen · 15 Minuten

Nimm Dir dieses Blatt nach zwei Wochen wieder vor. Schau ehrlich hin, ohne Dich zu verurteilen. Ein Schritt, der noch nicht gelungen ist, zeigt Dir, was Du als Nächstes anpassen kannst.

Datum des Rückblicks

Schritt getan? ja / teilweise / nein

Wo stehe ich jetzt? (träumen, planen, reden, tun)

Was habe ich erlebt? Was hat sich verändert?

Mein nächster Schritt mit neuer Frist

DENKEN

Gib Deinem Traum eine klare Richtung und lass das Wie offen. Frag Dich: Was ist das Kleinste, das ich tun kann?

FÜHLEN

Spür hin, wie es sich anfühlt, wenn Du den ersten Schritt getan hast. Lass dieses Gefühl Dich ziehen.

HANDELN

Geh den Schritt innerhalb von 72 Stunden und sag Deiner Begleitperson Bescheid.

WEITERARBEITEN Passend dazu: die Blätter „Die Disney-Strategie", „In 7 Schritten zum Ziel" und „Transfer in den Alltag". Buchtipp: Simon Squibb, „What's Your Dream?"

Angeregt durch den WISER Newsletter („Be a Doer, Not a Dreamer", 2026), in eigenen Worten neu gefasst und ausgearbeitet von mental.power 5.8. Zitat: Walt Disney. Buchtipp: Simon Squibb, What's Your Dream? Die Selbst-Einschätzung, die Leiter, die Prüffragen, der Wenn-dann-Plan, der Rückblick und die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN sind ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.