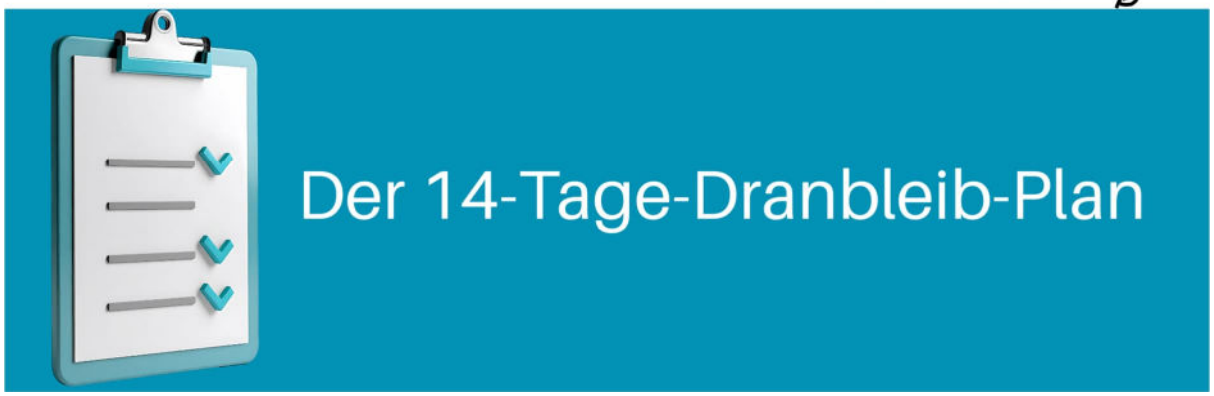


Der 14-Tage-Dranbleib-Plan

Bleib dran – mit kleinen Schritten, die wirklich machbar sind

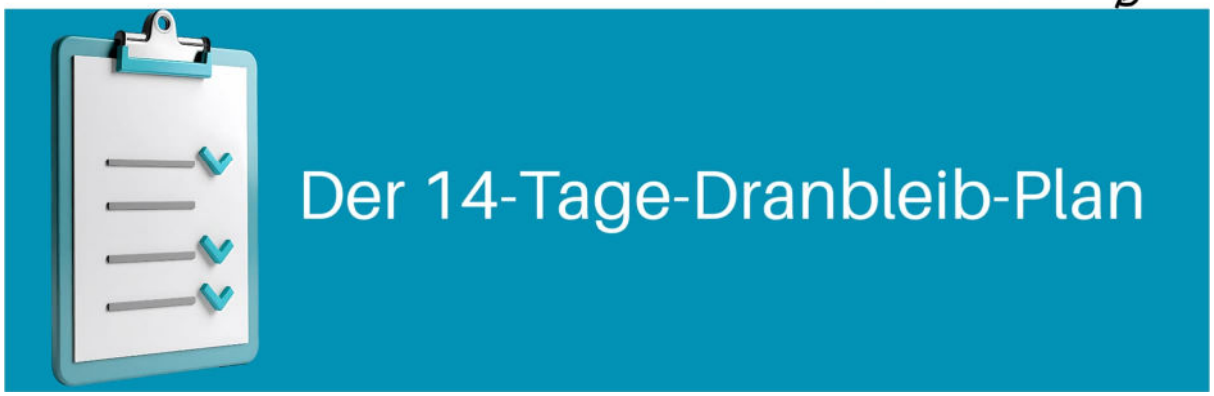
Toll, dass du hier bist!

Worum es hier geht

Dieser Plan hilft dir, **14 Tage lang dranzubleiben**.
Nicht perfekt.
Nicht viel.
Sondern **regelmäßig**.

Du machst **jeden Tag nur einen kleinen Schritt**.
So klein, dass er auch an stressigen oder müden Tagen möglich ist.

👉 Ziel ist **nicht**, viel zu schaffen.
👉 Ziel ist **dranzubleiben**.



Wichtige Regeln (bitte lesen)

1. Du arbeitest **nur an einem einzigen Ziel**
2. Du machst **maximal 15 Minuten pro Tag**
3. Wenn du fertig bist, **hörst du auf**
4. Pausen sind erlaubt
5. Unperfekt ist völlig okay

Wenn du diese Regeln einhältst, funktioniert der Plan.

Schritt 1: Wähle EIN Ziel

Bitte wähle **nur ein Ziel**, an dem du in den nächsten 14 Tagen arbeiten möchtest.

❌ Nicht mehrere
❌ Nicht dein ganzes Leben
✅ Nur **eine Sache**

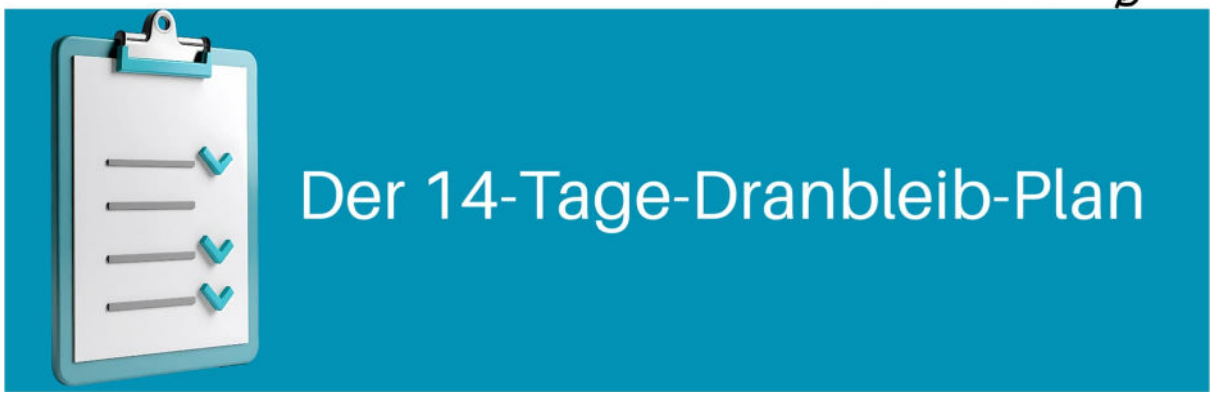
Beispiele:

- eine Seite lernen
- eine Ecke aufräumen
- einen Ordner sortieren
- einen Antrag anfangen

Mein Ziel für die nächsten 14 Tage:

✍ _____

© Catrin Grobbin



Schritt 2: Mach dein Ziel ganz klein

Jetzt wird dein Ziel **geschrumpft**.
So lange, bis es **nicht mehr Angst macht**.

Stell dir diese Frage:

> „Was ist der kleinste Schritt, den ich heute machen könnte?“

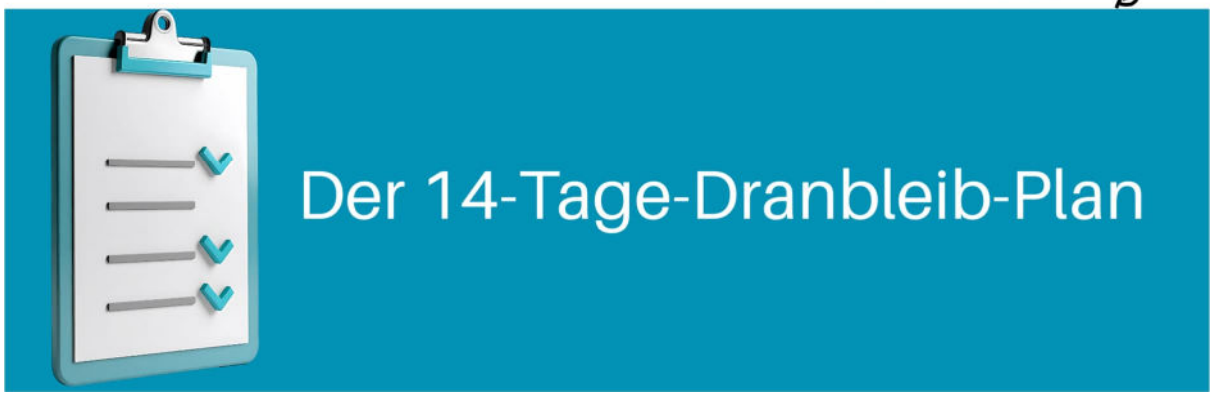
Beispiele:

- nur die Unterlagen raussuchen
- nur 5 Minuten lesen
- nur eine Schublade (oder 5 Teile aus der Schublade aufräumen, je nachdem, wie voll die Schublade ist!)
- nur eine E-Mail anfangen

Mein kleinstmöglicher Schritt:

✍ _____

© Catrin Grobbin



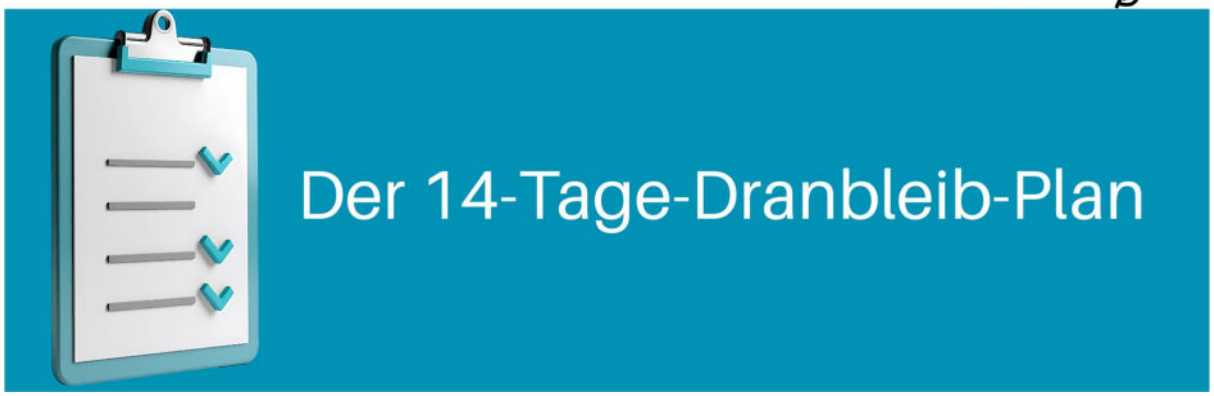
Schritt 3: Dein Tages-Ritual (immer gleich)

Jeden Tag läuft es gleich ab:

1. Ziel anschauen
2. Mini-Schritt machen
3. Aufhören
4. Abhaken

Nicht mehr.
Nicht weniger.

👉 **Nicht verbessern. Nicht optimieren.**

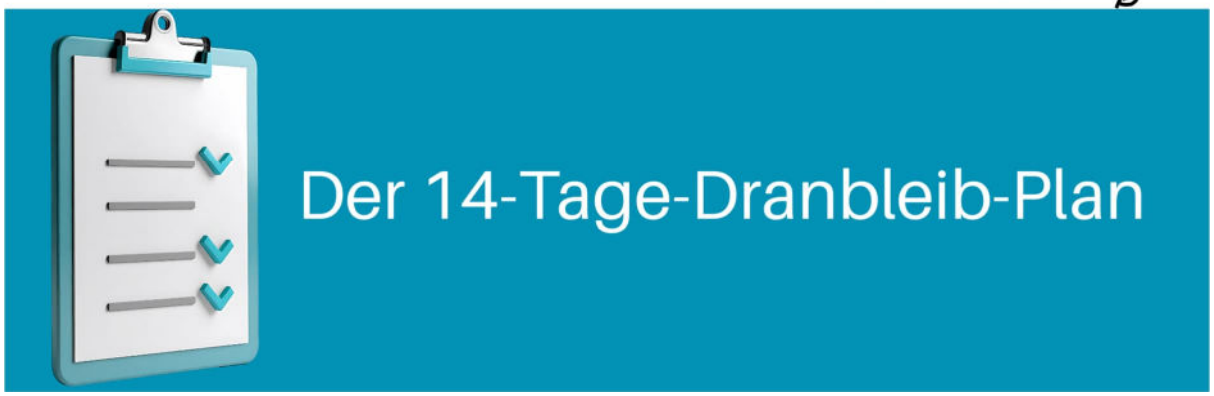


Schritt 4: Die 14-Tage-Übersicht

Wichtig:
Es ist völlig egal, *was* du machst.
Es zählt nur, **dass du etwas machst und dran bleibst**.

Tag	Mein Mini-Schritt	Erledigt ✓
1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐
8		☐
9		☐
10		☐
11		☐
12		☐
13		☐
14		☐

© Catrin Grobbin https://catringrobbin.de



Schritt 5: Wenn du einen Tag auslässt

Das ist **kein Problem**.

Bitte merke dir diesen Satz:

> **„Ich bin nicht gescheitert. Ich steige einfach wieder ein."**

Regel:

- Kein Nachholen
- Kein Strafen
- Einfach am nächsten Tag weitermachen

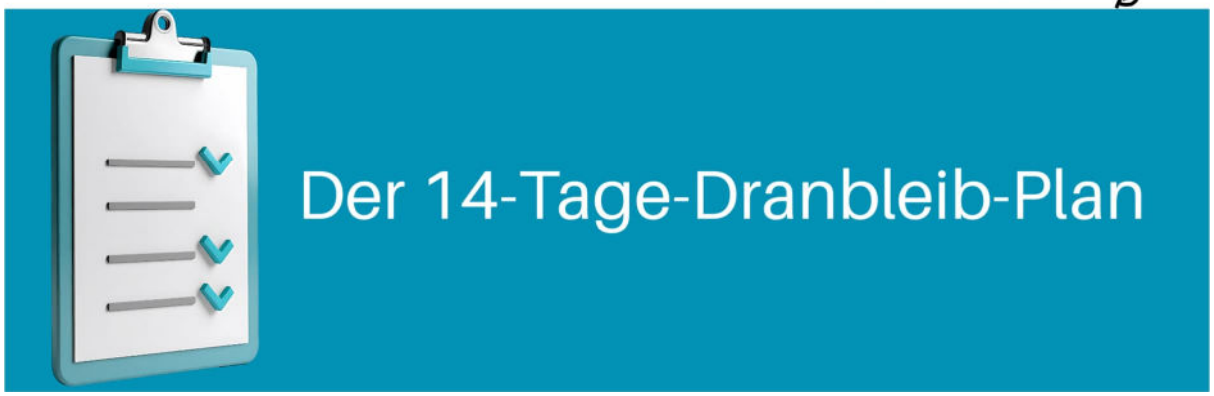
Schritt 6: Nach jedem Mini-Schritt (30 Sekunden)

Beantworte kurz im Kopf oder schriftlich:

- ✔ Was habe ich gemacht?
- ✔ Reicht das für heute? → **JA**

Dann ist Schluss.

© Catrin Grobbin https://catringrobbin.de



Schritt 7: Nach 14 Tagen – kurzer Rückblick

Bitte beantworte diese Fragen ehrlich und freundlich:

1. Was ist mir leichter gefallen als gedacht?
   ✍ _____
2. Was hat mir geholfen, dranzubleiben?
   ✍ _____
3. Was möchte ich genauso beibehalten?
   ✍ _____

Zum Schluss

Dieser Plan ist **kein Test**.
Er ist **kein Beweis**, ob du „es kannst".

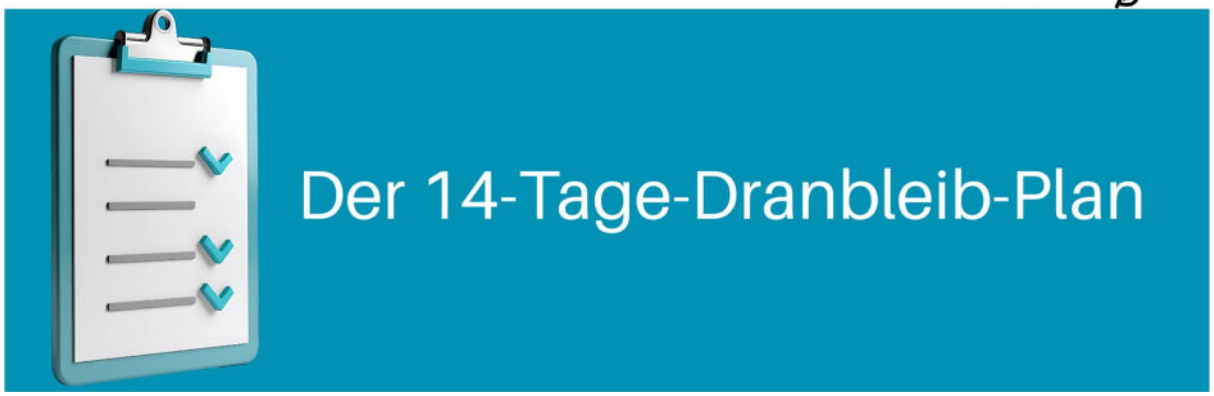
Er ist ein Übungsraum.

👉 Du übst:

- freundlich mit dir zu sein
- kleine Schritte zu gehen
- dranzubleiben, ohne Druck

Und genau das ist die Grundlage dafür,
wirklich ins Tun zu kommen.

© Catrin Grobbin https://catringrobbin.de



Wenn du tiefer gehen möchtest, dann

...schau meine Masterclass "Warum schiebst du auf?", um dir selbst auf die Spur zu kommen:
In der Masterclass besprechen wir die wichtigsten Gründe für das Aufschieben. Wenn du die Ursache kennst, kannst du zielgerichtet Lösungen für dich suchen.

Zur Masterclass

... oder komm gleich in meinen kleinen Online-Kurs "Endlich weniger aufschieben". Darin findest du die 7 wichtigsten Schritte, um weniger aufzuschieben:

https://catringrobbin.de/endlich-weniger-aufschieben#

Der 14-Tage-Dranbleib-Plan

Wer ist Catrin Grobbin?

Catrin ist Diplom-Psychologin, Trainerin und Coach und hilft Menschen dabei, sich in ihrem Leben weiterzuentwickeln. Besonders intensiv beschäftigt sie sich mit den Themen „Weniger aufschieben“ und „Mehr entspannen“. So hat sie in der Vergangenheit z.B. den Anti-Aufschiebe-Tag in den deutschsprachigen Raum gebracht und bietet regelmäßig Online-Formate zu den Themen an.

All ihr Wissen zu diesen Themen wendet sie auch selbst in ihrem sehr reichhaltigen Leben als Vielseitiginteressierte (Scannerin), Mutter, Lehrende an der Universität, Coach in eigener Praxis und Trainerin/Seminarleiterin in Firmen an, um alles in eine gute Balance zu bringen. Abgesehen von der Steuererklärung (wird besser!) und dem Fertigstellen der Doktorarbeit schiebt sie heute keine Aufgaben mehr vor sich her.

Das sagen Klient:innen über meine Arbeit:

Catrin Grobbin ist ein sehr sympathischer Coach auf Augenhöhe. Gute Struktur und sehr verständliche Formulierungen. Sie gibt viele persönliche Beispiele und Anregungen in den Achtsamkeits-Übungen und macht es so einfacher, sich zu öffnen und fallen zu lassen und einfach mal etwas Neues auszuprobieren. Besten Dank ! SH

© Catrin Grobbin

Der 14-Tage-Dranbleib-Plan

Catrin ist sehr kompetent und dabei sehr vertrauenserweckend und fürsorglich. Sie erfasst die Situationen sehr gut und umfassend und kann ihre Lerninhalte sehr gut verständlich und nachvollziehbar vermitteln. Ich freue mich sehr, bei ihrem Anti-Aufschiebe-Tag dabei gewesen zu sein und habe sehr viele Informationen erhalten, die ich auch bereits umsetzen kann. Damit bin ich meinem Ziel, ein gut strukturiertes, erfolgreiches Leben zu führen, wieder einen großen Schritt näher gekommen. Vielen Dank! K.M.

Vielen Dank für eine sehr wirkungsvolle, tiefgehende und zugleich verblüffende Hypnose-Sitzung zum Thema Prokrastination liebe Catrin! Im geschützten, schönen und bequemen Raum und bei vertrauter Stimmung konnte ich mich ganz schnell & leicht fallen lassen und ganz tief abtauchen in mein Unterbewusstsein! Ich habe wirkungsvolle Tools für mich mitgenommen zum sofort-zu Hause-einsetzen, was die Hypnose noch nachhaltiger wirksam macht! Ich bin sehr dankbar für diese Erfahrung und komme gerne wieder für andere Themen! Heike

Ich kenne Catrin Grobbin eigentlich nur von ihrer Facebook Seite und habe sie gefunden durch das googlen nach Prokrastination. Jedenfalls kann ich schon aufgrund ihrer Facebook Seite für mich verbuchen, dass ihre Tips mir sehr geholfen haben und dass sie eine sehr natürliche humorvolle Art hat, ihren Stoff zu vermitteln, was auch den Erfolg ausmacht. Denn der kommt daher, dass ich mich im Gegensatz zu Millionen anderen Seiten mit ihr gut identifizieren kann. Darum volles Rating auch wenn ich nicht alle Leistungen von ihr in Anspruch genommen habe. Sabina P.

Catrin vermittelt die Materie abwechslungsreich auf heitere und kompetente Art und reichert sie an mit Buchtipps, Erkenntnissen aus der Psychologie sowie persönlichen Erfahrungsberichten. Gabi W.