

Dörte Scheffer

# ONE STEP KEY<sup>©</sup>

---

Der eine Schritt zum Erfolg



**WAS IST DER ONE  
STEP KEY?**

Ein Tool aus meinem  
ULTRACOACHING

**SO FUNKTIONIERT  
ES AUCH FÜR DICH**

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung

## Der ONE STEP KEY<sup>©</sup> Der eine Schritt zum Erfolg

Dörte Scheffer

Die Inhalte und das Gesamtwerk unterliegen dem Urheberrecht

Quellennachweis Bilder:

©gstockstudio - stock.adobe.com (Titel), Canva.com (Seite 8),

Erschienen: November 2018

### **Rechtlicher Hinweis:**

Die in diesem Buch dargestellten Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Eine Gewähr für den Inhalt kann nicht gegeben werden. Gleiches gilt für angeführte Links, die sich ändern können.

Die Inhalte dienen der Persönlichkeitsentwicklung und sind nicht geeignet psychische Störungen zu behandeln. Es ersetzt in dem Fall nicht die Diagnose und Behandlung durch einen anerkannten Psychologen, Psychiater oder Heilpraktiker für Psychotherapie. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung kann nicht übernommen werden.

## Der *One Step Key*®

Der **OneStepKey**® ist ein sehr nützliches Tool, um dich selbst zu coachen. Es kommt zum Einsatz, wenn du eine Blockade hast oder ein Motivationstief. Es richtet sich insbesondere an Selbständige, Alleinkämpfer, aber auch Studenten in Lernphasen oder für jede Art von Projekt in deinem Job. Natürlich hilft es auch in privaten Situationen, wenn du dir etwas vorgenommen hast, und einfach nicht in die Puschen kommst, wie man so schön sagt. Du schiebst die Dinge immer wieder vor dir her.

Somit ist es auch das beste Tool gegen Prokrastination, zu deutsch: Aufschieberitis. Du kennst vielleicht auch diese Tage, an denen nichts zu gehen scheint. Du findest tausend andere Dinge, die du erledigen kannst, statt am Schreibtisch zu sitzen und an deinem Projekt zu arbeiten.

Dieses Tool ist aufgrund eigener Erfahrungen entstanden. Ich hatte auch diese Tiefs und Blockaden und irgendwann habe ich einen Weg gefunden, schnell da herauszukommen. Und weil ich immer wieder gefragt wurde, wie ich es geschafft habe, Krisen zu überwinden und mich immer wieder zu motivieren, habe ich dazu ganz viel aufgeschrieben. Und ein Ding ist der OneStepKey® - der Schlüssel, um dich sofort wieder zu motivieren und aktiv zu werden. Mit nur einem Schritt. Vielen Teilnehmern meines Coachings hat dieses Tool enorm geholfen.

Denn all die vielen Selbst- und Zeitmanagement-Ratgeber und Tipps haben mir nicht geholfen. Klar geht es auch um Disziplin, Kontinuität, Beharrlichkeit. Dein Warum zu kennen, Klarheit in deinen Zielen und dir Zeit für deine Persönlichkeitsentwicklung zu nehmen.

Aber es braucht eben auch ein **ultimatives Tool, das in genau dem Moment sofort hilft**, wenn man hängt, wenn man gerade total blockiert ist und den Anfang nicht findet.

## Der One Step Key®

Und das ist der Moment für den Einsatz des **OneStepKey®**. Denn du brauchst eine Sofort-Hilfe-Maßnahme und nicht ein 200-Seiten-Buch. **Eine** Sache, die du tun kannst, damit es sofort weiter geht. Über Fokussierung habe ich auch schon viel geschrieben. Fokussierung ist extrem wichtig. Dich nicht zu verzetteln, zu viel auf einmal zu machen. Nein, es braucht Fokus. Hier also das Vorgehen Schritt für Schritt. Das kannst du übrigens auch in deine Morgenroutine einbauen. Denn manchmal ist es auch so, dass du aus dieser „Denkphase“ heraus nicht ins Handeln kommst, sondern mittags immer noch da sitzt und nicht weißt, wie du anfangen sollst.

### Ablauf des OneStepKey®

- Nimm dir also ungestört Zeit oder mache es spontan, wenn du merkst, dass du hängst, gerade nicht voran kommst, dir Motivation fehlt oder du nicht weißt, wo du anfangen sollst.
- Denke zuerst einen Moment lang an deine Vision, dein Ziel, dein Projekt oder deine Aufgabe.
- Dann denke an die momentane Situation deiner Blockade, deines Motivationstiefs oder wie immer du es nennst.
- Nutze nun die Zauberfrage oder die Fragen, die du aus den Fragen-Tools kennst. Wenn du diese Fragen beantworten kannst, und sei dabei sehr genau, geh in kleinen Schritten vor, dann bist du schon ganz nah an der Lösung. Frage dich zum Beispiel:

**Was behindert mich gerade genau?**

**Wie ist die jetzige Situation (oder das Problem) entstanden?**

**Was hat oder wie habe ich dazu beigetragen, dass es so gekommen ist?**

## Der One Step Key®

- Vielleicht macht es dann Sinn, zu fragen:

**Was war denn bisher hilfreich und nützlich?**

**Was hat mich voran gebracht?**

**Was hat funktioniert? Und was nicht?**

**Ist dabei ein Muster zu erkennen?**

**Was hat mich aufgehalten, behindert?**

**Was kann ich anders machen?**

- **Erkenntnisse sammeln**

Ich bin mir sicher, wenn du dir in Ruhe Zeit nimmst und dich fokussierst auf den Moment und genau diese Fragen, dann wirst du wichtige Erkenntnisse gewinnen. Dann wird dir klar, was du tun kannst, um deine Situation zu ändern. Dabei ist die Strategie der kleinen Schritte wichtig.

- **Visualisieren deiner Vision**

Jetzt halte einen Moment inne und denke noch einmal an deine **Vision**, an dein Ziel. Fühl dich ein in deine wunderbare Zukunft. Male es dir in den schönsten Farben aus.

- **Der eine Schritt, der ONE STEP KEY®**

Und nun kommt der entscheidenden Schritt, der **ONE STEP**, der eine Schritt, der dich ins Handeln bringt. Und der dann etwas in dir auslöst.

Jetzt, wo du beides präsent hast - die Erkenntnisse über deine aktuelle Krise und die spürbare Vision deines Lebens – frage dich ...

## Der One Step Key®

**Welchen einen Schritt braucht es, um anzufangen?**

**Welcher eine Schritt würde mich ein kleines bisschen weiter bringen?**

**Welchen einen einzigen Schritt kann ich jetzt tun, der mich meinem Ziel näher bringt?**

- **Es tut sich etwas**

Aus Erfahrung (meiner eigenen und vieler meiner Klienten) weiß ich, dass das **der Moment ist, in dem etwas geschieht**. Du spürst plötzlich den **Impuls** aufzustehen und es zu tun. Diesen einen Schritt zu tun, der dich deinem Ziel näher bringt. Manchmal ist es sehr deutlich, heftig und manchmal leise, vorsichtig, vielleicht noch ein bisschen angestrengt. Sei geduldig mit dir. Hab Vertrauen. Trau dich. Jetzt. Tu irgendwas.

- **Handle, tu diesen einen Schritt!**

Tu diese eine Sache, die dir gerade in den Sinn kam. **Jetzt! Sofort!** Und spüre diesen Moment. Spüre, dass du etwas tust, dass Bewegung rein kommt, dass du etwas Sinnvolles machst, das dich deinem Ziel näher bringt. Egal wie klein der Schritt ist... in den allermeisten Fällen löst er dann etwas aus.

- **Es passiert mehr ....**

Ja, jetzt geht es auf einmal weiter. Wo du schon dabei bist (zum Beispiel einen Text zu schreiben, eine Überweisung zu machen oder einen Kunden anzurufen)... da kommt dir in den Sinn, dass du noch eine zweite Sache eben schnell machen kannst ... und jene kleine Sache kannst du dann ja auch noch eben schnell erledigen. Und ehe du dich versiehst, bist du mitten im Handeln. Du hast etwas geschafft.

## Der One Step Key®

- **Genieße diesen Moment**

Genieße, was du gerade tust. Sei stolz auf dich. Du hast den Sprung geschafft vom Nichtstun in die Aktivität. Bestenfalls in die **fokussierte Aktivität**. Eine Aktivität, die dich voranbringt. Nichts Unnützes sondern eine Priorität.

- **Mach weiter**

Wenn du ins Handeln gekommen bist, dann mach weiter. Wenn du schon einige Zeit an deinem Projekt gearbeitet hast, dann hast du eine Pause verdient. Oder du musst nun die Kinder abholen oder hast einen Termin. Das ist ok.

Ganz wichtig ist dann Folgendes:

- **Mach dir einen Plan für den nächsten Zeitpunkt oder Tag**

**Noch bevor du aufhörst**, mach dir einen Plan – es darf auch nur eine Sache, ein nächster kleiner Schritt darauf stehen – was du als nächstes tust, später am Tag oder am nächsten Tag. Eine konkrete Sache. So bleibst du am Ball, es geht weiter. Das ist besonders wichtig, wenn du gerade wirklich ziemlich down bist und es dir sehr schwer fällt, selbst diesen ersten Schritt zu gehen. Aber du bist ihn gegangen. Und glaube mir, auch wenn es am Anfang anstrengend ist, es wird von Tag zu Tag besser. Und plötzlich läuft es wieder rund, ohne dass du darüber nachdenken musst.

So einfach kann es sein! Genau wie es im Lösungsorientierten Coaching so schön einfach heißt „Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon. Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas anderes“ (Steve de Shazer).

## Du willst mehr?

### **Das scheinbar Unmögliche möglich machen.**

Sehr gerne unterstütze ich dich auf deinem Weg. Ein persönliches Coaching ist natürlich die Abkürzung, der Turbo.

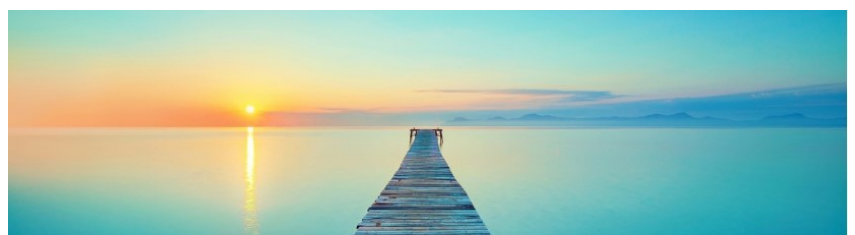
In meinem UltraCoaching© gelingt es leicht und nachhaltig, Blockaden aufzulösen, negative Glaubenssätze in positive zu verwandeln, mehr Selbstbewusstsein zu entwickeln. So entwickelst du dich in deiner Persönlichkeit zu dem Menschen, der du sein möchtest. Und mit dieser neuen Basis kannst du dann alles erreichen, was du erreichen möchtest. Ob in deinen Beziehungen oder in deinem Business. Plötzlich sind Dinge möglich, die für dich vorher unerreichbar erschienen.

Ich biete dir einen Vision-Call an, ein kostenfreies Strategiegelgespräch, in dem wir gemeinsam analysieren, wo du stehst, wo du wirklich hinwillst und was dich noch abhält. Ich zeige dir Wege auf, wie du schnell nachhaltige Veränderungen in deinem Leben erreichen kannst.

Auf [www.ultracoaching.de/visioncall](http://www.ultracoaching.de/visioncall) kannst du dein kostenfreies Gespräch buchen (ca. 30-90 Minuten, nach Verfügbarkeit).

Ich freue mich auf dich und wünsche dir alles Glück und maximale Motivation. Lebe das Leben, dass du dir wünschst und genieße es in vollen Zügen.

*Deine Dörte*  
[www.ultracoaching.de](http://www.ultracoaching.de)



ultra ∞ coaching Vision Call