



Schaffen Sie Ihre eigene Realität: Der C.R.E.A.T.E. – Prozess

Als Solo-Unternehmer sind Sie privilegiert gegenüber der überwältigenden Mehrheit der Bevölkerung. Sie können in einem weit größeren Maße als viele andere Ihre eigene Realität schaffen.

Der C.R.E.A.T.E. – Prozesses, den Sie in meinem Buch "Erfolgreich als Solo-Unternehmer" (Kapitel 2) im Detail beschrieben finden, ist dabei ein machtvolleres Werkzeug. Damit Sie ihn so oft wie möglich nutzen können, finden Sie hier die einzelnen Schritte.

C.R.E.A.T.E. steht für:

- C** = Clear Vision/klare Vision
- R** = Reality Check/Realitäts-Check
- E** = Energy of Emotions/Energie der Gefühle
- A** = Act & Allow/Handeln & Zulassen
- T** = Test & Adjust/Testen & Anpassen
- E** = Enjoy the Process/den Prozess genießen

1

Dieses Arbeitsblatt können Sie speichern und immer wieder neu einsetzen. Nach der Ausfüllanleitung folgt das Blanko-Formular. Dabei sind es vor allem die ersten vier Schritte, die „schriftliches Denken“ erfordern. Die Umsetzung Ihrer Aktionsschritte, das Testen, erfolgt im Alltag. Danach hat sich allerdings auf jeden Fall die Realität geändert und manchmal auch das Ziel. Insofern macht es Sinn, den Prozess immer wieder neu zu durchlaufen, zumindest dann, wenn sich wichtige Umstände geändert haben.

Mein Wunsch für Sie:

Enjoy the process – Genießen Sie den Prozess.

C.R.E.A.T.E. – Prozess: Ausfüllanleitung

1. Clear Vision/klare Vision/gewünschtes Ergebnis

Was ist Ihr gewünschtes Ergebnis, sowohl äußerlich wie auch in Bezug auf Ihre Gefühle? Weshalb wünschen Sie es sich? Was wäre, wenn es keinerlei Einschränkungen gäbe und alles möglich wäre?

2. Reality Check/Realitäts-Check

Die Realität ist nicht Ihr Feind. Im C.R.E.A.T.E.-Prozess nutzen wir die Spannung zwischen der Vision und der aktuellen Realität als konstruktive Spannung, die zur Verwirklichung des gewünschten Ergebnisses führt.

- Was sind aus heutiger Sicht die Vorteile, das gewünschte Ergebnis zu erreichen?
- Was sind aus heutiger Sicht die Nachteile, das gewünschte Ergebnis zu erreichen? Jedes Ziel hat Vor- und Nachteile. Für jedes Ergebnis ist auch ein Preis zu zahlen. Denken Sie schon jetzt darüber nach.
- Welche Ressourcen, die Sie für die Zielerreichung benötigen (Kenntnisse, Erfahrungen, Zeit, Geld, Kontakte, materielle Gegenstände und vieles mehr), haben Sie schon zur Verfügung?
- Welche Ressourcen fehlen Ihnen noch?
- Welche offenen Fragen gibt es?

3. Energy of Emotions/Energie der Gefühle

2

Wie wir bei unserer Zielerreichung vorankommen, hat viel mit unseren Gefühlen zu tun. Die Fragen helfen Ihnen, diese sachlich zu beschreiben, statt sich davon überwältigen zu lassen.

- Was gefällt Ihnen an dem gewünschten Ergebnis?
- Was gefällt Ihnen nicht am gewünschten Ergebnis? Wichtig: Es ist völlig normal, dass wir zwiespältig sind.
- Was erhoffen Sie sich vom gewünschten Ergebnis?
- Was befürchten Sie?
- Welche Zweifel und sonstigen Gefühle haben Sie?

4. Act & Allow/ Handeln & Zulassen

Lassen Sie von der Aufzählung anregen, die nötigen Aktionsschritte zu definieren, und versehen jeden Schritt mit einem konkreten Erledigungstermin.

- Umgang mit sich selbst (zum Beispiel Gesundheit, positive Energie, Fokus)
- Recherche/Informationsbeschaffung (zum Beispiel Marktanalyse)

- Konzeption (zum Beispiel Geschäfts- oder Produktkonzept)
- Konkrete Planung (Maßnahmen, Verantwortlichkeiten, Zeit, Geld)
- Beschaffung von Ressourcen/Sicherstellung von Unterstützung
- Kontakte zu anderen (Partner, Kunden usw.)
- Umsetzung/Realisierung (zum Beispiel Produktentwicklung, Durchführung einer Marketingmaßnahme usw.)
- Sonstige mögliche Aktionsschritte

Handeln ist wichtig. Doch es ist nicht allein ausschlaggebend.

Die Erfahrung zeigt, dass dann, wenn Sie aktiv werden, um ein wertvolles Ziel zu erreichen, dieses Ziel Ihnen auch ein Stück entgegenkommt. Wichtiger Teil des C.R.E.A.T.E.-Prozesses ist es, offen zu sein für Unerwartetes, merkwürdige Begegnungen, glückliche Zufälle, Geschenke des Lebens.

5 . Test & Adjust/Testen & Anpassen

Setzen Sie die Maßnahmen aus Ihrem Katalog um und betrachten Sie jede einzelne als Test. Lernen Sie aus den Ergebnissen (Motto: Es gibt keine Fehler, nur Feedback) und gehen zum nächsten Schritt über. So hat Edison die Glühbirne erfunden. So sind andere große Dinge in die Welt gekommen. So schaffen auch Sie eine neue Realität.

3

6 . Enjoy the Process/den Prozess genießen

Je freudvoller Sie an das Ganze herangehen, desto einfacher wird es. Ein anderer Aspekt: Was immer das Ziel ist, das Sie erreichen möchten – Sie haben einen gewissen Weg bis dorthin. Nur das Ziel im Auge zu haben und den Weg zu vernachlässigen, kann hart sein. Wenn Sie hingegen schon vor der Zielerreichung auch den Weg dorthin genießen, lohnt sich das Ganze doppelt.

C.R.E.A.T.E. – Prozess: Blanko

1. Clear Vision/klare Vision/gewünschtes Ergebnis

2. Reality Check/Realitäts-Check

Vorhandene Ressourcen	Noch fehlende Ressourcen	Vorteile des gewünschten Ergebnisses	Nachteile des gewünschten Ergebnisses	Offene Fragen

4

3. Energy of Emotions/Energie der Gefühle

Was mir am Ziel gefällt	Was mir daran nicht gefällt	Was ich mir davon erhoffe	Was ich befürchte	Zweifel/sonstige Gefühle

4. Act & Allow/ Handeln & Zulassen: Aktionsschritte mit konkreten Terminen

5 . Test & Adjust/Testen & Anpassen

Was genau soll der nächste Schritt sein und was wollen Sie dadurch testen? Welche Annahme liegt dem Schritt zugrunde?

5

6 . Enjoy the Process/den Prozess genießen

Wie sehr genießen Sie den nächsten Schritt? Was können Sie ggf. tun, damit Sie ihn mehr genießen?