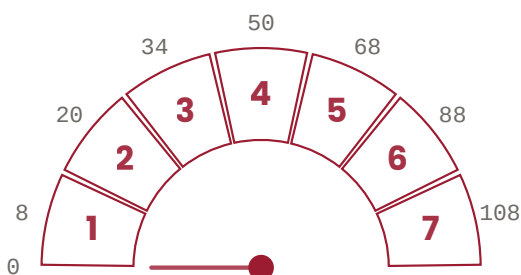


Auf den Weg in Deine Zukunft.

Du bist ok. Das ist keine Beruhigungspille, das ist Dein Ausgangspunkt: Es muss nichts an Dir repariert werden, bevor es losgehen darf. Und dann kommt der zweite Teil vom Satz. Der unbequeme. Der schöne.
Mach was draus.


MACHZAHL

nach jedem Blatt ein Segment ausmalen

DIE MASCHINE IN VIER SÄTZEN

- 1 Sieben Blätter, alle vier Tage eines. Nicht schneller – der Takt ist die halbe Miete.
- 2 Jedes Blatt läuft gleich: **AUFMACHEN · LOSMACHEN · WEITERMACHEN · KLARMACHEN.**
- 3 Jedes fertige Blatt bringt Machpunkte – die späteren mehr, weil sie mehr kosten. Zusammen ergeben sie **108**.
- 4 108, weil hundert Prozent das ist, was man von Dir erwartet. Die letzten acht Prozent sind Deine.
- 5 Jedes Blatt hängt an einem Kapitel des Buches ab Seite 162 – Zitat und Seitenzahl stehen oben auf dem Blatt.

DIE DREI HAUSREGELN

Kugelschreiber, kein Bleistift. Was Du schreibst, gilt.
Jedes Blatt darf hässlich sein. Kein Blatt darf leer bleiben.
Ein Mensch muss davon wissen. Sein Name:

TAG 1

AUFMACHEN

Blatt ausfüllen. Ehrlich, nicht schön. Einmal, ca. 20 Minuten.

TAG 2

LOSMACHEN

Der erste kleine Schritt. Heute noch, nicht morgen.

TAG 3

WEITERMACHEN

Nochmal. Auch mit halber Kraft. Auch mies gelaunt.

TAG 4

KLARMACHEN

Beweis eintragen, Machpunkte holen, Segment ausmalen.

DIESES HEFT UND DAS BUCH

Jedes Blatt gehört zu einem Kapitel aus „Du bist ok. mach was draus.“
Erwischt Dich ein Blatt, weißt Du, wo Du weiterliest.

	THEMA	IM BUCH
BLATT 01	Du bist ok.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 02	Was Dich antreibt.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 03	Dein Schweinehund.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 04	Wichtig. Wurscht. Nicht.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 05	108 %.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 06	Gedacht. Getan. Gefeiert.	Kap. ____ · S. ____
BLATT 07	Auf den Weg.	Kap. ____ · S. ____

BEVOR DU UMBLÄTTERST

Ein Buch liest man, ein Heft füllt man aus.
Genau das ist der Unterschied zwischen „interessant“ und „verändert“.

Zum Drucken am besten einseitig – dann kannst Du auf Blatt 02 und ganz hinten bedenkenlos ausschneiden. Verlierst Du einen Tag, machst Du weiter: ein verlorener Tag kostet einen Tag, ein Neustart kostet vier.

NAME

START AM · FERTIG AM = START + 28 TAGE

UNTERSCHRIFT

Der Brief.

Kein Blatt. Keine Machpunkte. Trotzdem der wichtigste Zettel im Heft.

Schreib ihn heute. Falte ihn. Und lies ihn erst am Tag 28 wieder – nicht vorher, auch nicht heimlich am Tag 14.

WAS HINEINGEHÖRT

Wie es Dir heute geht. Ungeschönt. In vier Wochen wirst Du Dich nicht mehr richtig erinnern – Menschen sind erstaunlich schlecht darin.

Was Du befürchtest. Woran Du glaubst zu scheitern.
Schreib es hin, dann kann es Dich später nicht
überraschen.

Warum Du es trotzdem machst. Das ist der Satz, den Du am Tag 28 lesen willst.

WARUM DAS WIRKT

Am Tag 28 wirst Du überzeugt sein, dass es „eh nicht so schlimm war“ und „ohnehin klar“ – Dein Gedächtnis schreibt den Anfang um, sobald das Ende bekannt ist.

Dieser Brief ist die einzige Aussage, die nicht nachträglich verändert wurde. Er ist der Beweis, dass sich etwas bewegt hat.

Falten, in einen Umschlag, Umschlag zukleben, Datum drauf.
Zum Kühlschrank, zum Antreiber-Satz von Blatt 02.

LIEBE(R) ICH,

GESCHRIEBEN AM

NICHT ÖFFNEN VOR DEM (= HEUTE + 28
TAGE)

UNTERSCHRIFT

Du bist ok.

Die ehrliche Standortmeldung.

TAG 1 AUFMACHEN OK-Check und Bingo ausfüllen.	TAG 2 LOSMACHEN Niedrigstes Feld wählen.	TAG 3 WEITERMACHEN Einem Menschen einen Satz dazu sagen.	TAG 4 KLARMACHEN Name eintragen, +8 holen.
---	--	--	--

Ein Kompass zeigt Dir gar nichts, solange Du nicht weißt, wo Du stehst. Also: wo stehst Du?

AUS DEM BUCH „Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“
Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. _____

1 DER OK-CHECK

Kreuze pro Zeile **ein** Kästchen an. Nicht wie es sein sollte – wie es heute ist. Ein Kompass ist wertlos, wenn der Startpunkt geschwindelt ist.

HEUTE, EHRlich:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit & Körper	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beruf & Arbeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Beziehungen & Nähe	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Geld & Sicherheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energie & Erholung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kopf & Haltung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Sinn & Richtung	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Spaß & Spiel	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Kein Feld ist „eh schon gut“. Ein 9er darf ein 9er bleiben – aber schreib ihn hin, damit Du weißt, worauf Du bauen kannst.

AUSREDEN-BINGO

Welche davon hast Du in den letzten vier Wochen benutzt? Ankreuzen.

„Keine Zeit.“	„Ab Montag.“	„Wenn die Kinder größer sind.“
„Dafür bin ich zu alt.“	„Andere können das besser.“	„Erst muss noch X passieren.“
„Ich bin halt so.“	„Bringt eh nix.“	„Mach ich eh schon.“

3 Kreuze: Du lebst.

6 Kreuze: Du kennst Dich aus.

9 Kreuze: Bingo – Du hast Deinen Gegner gefunden. Er wohnt bei Dir.

2-3 DEIN NIEDRIGSTES FELD

Nimm die **niedrigste** Zahl. Nein, nicht die höchste – die ist bequemer, bringt aber nichts.

FELD _____

STEHT BEI _____ VON 10

Das niedrigste Feld ist selten das dringendste – aber fast immer das, an dem alles andere hängt.

SAG ES EINEM MENSCHEN

Einen Satz. Heute noch. Kein Vortrag, kein Geständnis – ein Satz: „Bei mir ist gerade ... nicht so, wie ich es haben will.“ Ausgesprochen ist es in der Welt. Ungesagt bleibt es Deine Privatsache, und Privatsachen ändern sich selten.

TAG 4 · KLARMACHEN

Wem hast Du es gesagt? Name eintragen, Kästchen ausmalen, Segment 01 am Deckblatt füllen.



+8

MACHPUNKTE

Gesamt: **8/108**

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

BLATT 02 · TAG 5-8

DIESE VIER TAGE: _____ BIS _____

Was Dich antreibt.

Der Treibstoff-Test.

TAG 1 AUFMACHEN Momente sammeln, Weil-Leiter runtergehen.	TAG 2 LOSMACHEN Antreiber-Satz formulieren.	TAG 3 WEITERMACHEN Ausschneiden und sichtbar aufhängen.	TAG 4 KLARMACHEN Ort eintragen, +12 holen.
---	---	---	--

Motivation ist ein Gast – sie kommt und geht, wann sie will. Ein Antrieb wohnt bei Dir.
AUS DEM BUCH

„Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“

Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. ____

1 DREI MOMENTE

Drei Situationen, in denen Du Dich richtig lebendig gefühlt hast. Egal wie lange her.

Und jetzt der interessante Teil: Was war in allen dreien dasselbe?

DIE WEIL-LEITER

Drei Mal „weil“ – dann bist Du unten angekommen. Nicht abkürzen.

Ich will

...weil ich dadurch

...und das brauche ich, weil

...und das ist mir wichtig, weil

Die letzte Zeile ist Dein Treibstoff. Alles darüber ist Verpackung.
2.3 DEIN ANTREIBER-SATZ – AUSSCHNEIDEN, AUFHÄNGEN

Ein Satz. Präsens. Erste Person. So kurz, dass Du ihn im Halbschlaf aufsagen kannst.

Ich

...weil ich dadurch

Ausschneiden – oder abschreiben, falls beidseitig gedruckt. Dorthin kleben, wo Du morgens sowieso hinschaust: Kühlschrank, Badspiegel, Laptop-Deckel. Nicht in die Schublade, nicht ins Handy.
TAG 4 · KLARMACHEN

Wo klebt Dein Antreiber-Satz? Ort eintragen. Wenn er noch in diesem Heft steht, gilt das Blatt nicht.


+12

MACHPUNKTE

Gesamt: **20**/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

Dein Schweinehund.

Steckbrief eines alten Bekannten.

TAG 1 AUFMACHEN Steckbrief ausfüllen und zeichnen.	TAG 2 LOSMACHEN Ersten Wenn-Dann-Plan scharf stellen.	TAG 3 WEITERMACHEN Zweite Runde, gleiche Situation.	TAG 4 KLARMACHEN Treffer zählen, +14 holen.
--	---	---	---

Man besiegt ihn nicht. Man lernt seine Öffnungszeiten – und legt die wichtigen Dinge davor.

AUS DEM BUCH

„Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“

Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. _____

1 STECKBRIEF

NAME _____

Ja, wirklich. Was einen Namen hat, kann man ansprechen – und ist damit kein Schicksal mehr.

SEIN LIEBLINGSSATZ _____

TAUCHT AUF UM _____ UHR, WENN _____

SEIN LIEBLINGSORT _____ FUTTER _____

SEINE SCHWACHSTELLE _____

WOFÜR ER GUT IST _____

Die letzte Zeile ist keine Fangfrage: Er hat Dich schon vor einigen Dummheiten bewahrt.

FAHNDUNGSFOTO

Zeichne ihn. Strichmännchen reicht. Wer nicht zeichnet, hat schon verloren.

hier zeichnen

2-3 DER GEGENZUG: WENN – DANN

Kein Vorsatz, sondern ein Auslöser mit fixer Antwort. Vorsätze verhandelt er weg, Auslöser nicht – die laufen ab, bevor er wach ist. Kein Schmäh, sondern Verhaltenspsychologie: Wenn-Dann-Pläne (Durchführungsintentionen nach Peter Gollwitzer) erhöhen die Umsetzungsquote messbar.

WENN _____ DANN _____

WENN _____ DANN _____

WENN _____ DANN _____

Ein Treffer heißt: Die Situation kam – und Du hast getan, was hier steht.
Nicht mehr.

TREFFER IN 4 TAGEN

TAG 4 · KLARMACHEN

Vier Tage, vier Gelegenheiten. Wie oft hat der Gegenzug funktioniert? Ein Kästchen pro Treffer. Auch einmal zählt.

+14
MACHPUNKTE

Gesamt: **34**/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

Wichtig. Wurscht. Nicht.

Die Sorgen-Triage.

TAG 1 AUFMACHEN Zehn Sorgen aufschreiben und urteilen.	TAG 2 LOSMACHEN Durchstreichen, eine auswählen.	TAG 3 WEITERMACHEN Den kleinsten Schritt tatsächlich tun.	TAG 4 KLARMACHEN Datum eintragen, +16 holen.
--	---	---	--

Sorgen sind wie Gäste. Manche willst Du anhören. Manche musst Du freundlich zur Tür begleiten.

AUS DEM BUCH „Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“
Du bist ok. mach was draus. Kapitel eintragen S. _____

1 ZEHN SORGEN – UND IHR URTEIL

Alles aufschreiben, was Dir gerade im Kopf herumfährt. Dann pro Zeile ein Urteil.

WAS MIR IM KOPF HERUMFÄHRT	WICHTIG	WURSCHT	NICHT
01	☐	☐	☐
02	☐	☐	☐
03	☐	☐	☐
04	☐	☐	☐
05	☐	☐	☐
06	☐	☐	☐
07	☐	☐	☐
08	☐	☐	☐
09	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐

Zehn Zeilen sind Absicht: Wer nur drei hinschreibt, hat sich die unangenehmen aufgespart.

DIE DREI STEMPEL

WICHTIG – betrifft Dich wirklich **und** Du kannst etwas tun.

WURSCHT – mit drei Metern Abstand betrachtet: vollkommen egal. Du hast es nur zu lange nah rangelassen.

NICHT – geht Dich etwas an, liegt aber nicht in Deiner Hand. Weltlage, Wetter, die Meinung des Nachbarn.

Und dann: Streich WURSCHT und NICHT durch. Dick. Mit Genuss. Mit dem falschen Stift.

DIE JAMMER-KASSE

Ab heute kostet jedes „Ja, aber...“ fünfzig Cent. Glas aufstellen, Familie einweihen, keine Ausnahmen. Am Tag 28 wird der Inhalt verschenkt – an jemanden, der ihn nötiger hat.

STAND HEUTE _____ €

2.3 EINE. NUR EINE.

Von den WICHTIGEN nimmst Du jetzt genau eine. Nicht drei. Drei ist die elegante Art, keine zu nehmen.

DIESE SORGE _____ KLEINSTER NÄCHSTER SCHRITT _____ WANN GENAU _____

Der Test für „klein genug“: Denkst Du beim Lesen „das mache ich gleich“, stimmt die Größe.

TAG 4 · KLARMACHEN

Schritt erledigt am _____. Und: Wie viele der zehn Sorgen sind nach vier Tagen überhaupt noch da?

+16
MACHPUNKTE

Gesamt: 50/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

BLATT 05 · TAG 17-20

DIESE VIER TAGE: _____ BIS _____

108 %.

Das Ein-Feld-Experiment.

TAG 1 AUFMACHEN Feld wählen, 108 % beschreiben.	TAG 2 LOSMACHEN Zwei-Minuten-Version festlegen, einmal tun.	TAG 3 WEITERMACHEN Täglich wiederholen.	TAG 4 KLARMACHEN Neue Zahl eintragen, +18 holen.
---	---	---	--

Hundert Prozent ist, was man von Dir erwartet. Die letzten acht Prozent sind das, woran man sich erinnert.

AUS DEM BUCH „Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“
Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. _____

1 EIN FELD. NICHT DREI.

Zurück zu Blatt 01. Ein einziges Feld — dasselbe wie damals oder ein anderes. Am besten das, bei dem Dir sofort etwas einfiel und Du es weggeschoben hast.

MEIN FELD _____

STEHT HEUTE BEI _____ / 10

Beschreib dieses Feld bei 108 %. Drei Sätze. Im Präsens. Als wäre es schon so. „Ich würde gerne“ ist verboten.

DIE 108-FRAGE

Hundert Prozent ist das, was man von Dir erwartet. Ordentlich, verlässlich, unauffällig.

Was wären die letzten acht Prozent? Die kleine Übertreibung, mit der niemand rechnet: der handgeschriebene Brief statt der Mail, die Frage, die sonst keiner stellt.

Die ersten hundert Prozent bringen Anerkennung. Die letzten acht bringen Geschichten, die andere über Dich weitererzählen.

2+3 DIE ZWEI-MINUTEN-VERSION

Und jetzt die Schrumpfung: Was ist die lächerlich kleine Version davon, die Du in **zwei Minuten** tun kannst? So klein, dass Ausreden peinlich wären.

Vier Tage, vier Mal. Jeden Tag ein Kästchen. Zwei Minuten hat jeder — genau das ist der Punkt der Übung.

☐

☐

☐

☐

TAG 4 · KLARMACHEN

Wo steht Dein Feld heute? Trag die neue Zahl ein und vergleiche sie mit Blatt 01. Auch ein halber Punkt ist ein Punkt.

+18
MACHPUNKTE

Gesamt: **68**/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

Gedacht. Getan. Gefeiert.

Die Beweisaufnahme.

TAG 1 AUFMACHEN Tabelle rückwirkend ausfüllen.	TAG 2 LOSMACHEN Das Kleinste auswählen.	TAG 3 WEITERMACHEN Sichtbar feiern, mit Zeugen.	TAG 4 KLARMACHEN Eintragen, +20 holen.
--	---	---	--

Dein Kopf glaubt Dir nicht, was Du ihm erzählst. Er glaubt Dir, was Du ihm zeigst.

AUS DEM BUCH „Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“

Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. _____

1 DIE BEWEISAUFNAHME

Geh die letzten drei Wochen durch – Blatt 01 bis 05. Was hast Du Dir vorgenommen, was ist tatsächlich passiert, und was hast Du davon gewürdigt?

GEDACHT

Was wolltest Du?

GETAN

Was ist wirklich passiert?

GEFEIERT

Wie hast Du es gewürdigt?

Vermutlich ist die dritte Spalte die leerste. Das ist keine Charakterschwäche, das ist der Normalfall – und genau der Grund, warum sich vieles nicht wie Fortschritt anfühlt, obwohl es einer war.

WARUM DAS ZÄHLT

Dein Kopf glaubt Dir nicht, was Du ihm sagst. Er glaubt Dir, was Du ihm zeigst.

Affirmationen vor dem Spiegel sind gut gemeint. Eine Liste mit erledigten Dingen ist Beweismaterial. Gegen Beweise kommt auch der Schweinehund schwer an.

2-3 FEIER-PFLICHT

Such Dir aus der Spalte GETAN das **kleinste** aus. Ja, das kleinste – das große feiert sich von selbst. Und dann würdige es **sichtbar**: erzähl es jemandem, spendier Dir etwas, schreib es auf und häng es hin.

DAS FEIERE ICH

UND ZWAR SO

Feiern ohne Zeugen ist Selbstgespräch. Mindestens ein Mensch muss mitkriegen, dass Du zufrieden bist.

TAG 4 · KLARMACHEN

Gefeiert am _____, und zwar so: _____. Wer war dabei? Ohne Zeugen zählt es nicht.



+20

MACHPUNKTE

Gesamt: **88**/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

BLATT 07 · TAG 25-28

DIESE VIER TAGE: _____ BIS _____

Auf den Weg.

Dein nächstes Kapitel.

TAG 1 AUFMACHEN 90-Tage-Satz schreiben.	TAG 2 LOSMACHEN Drei Schritte datieren.	TAG 3 WEITERMACHEN Zeugen suchen, unterschreiben lassen.	TAG 4 KLARMACHEN Segment füllen, +20 holen.
---	---	--	---

„Die Frage ist nicht, was passieren wird, sondern was passieren soll – und wie Du Einfluss darauf nimmst.“ – Oskar Kern

AUS DEM BUCH „Originalzitat aus dem Buch eintragen – max. 25 Wörter“
 Du bist ok. mach was draus. · Kapitel eintragen · S. _____

1 DER SATZ FÜR DIE NÄCHSTEN 90 TAGE

Ein Satz. Konkret genug, dass jemand anderer erkennen könnte, ob Du ihn eingelöst hast.

In 90 Tagen

2 DIE DREI NÄCHSTEN SCHRITTE – MIT DATUM

Ein Schritt ohne Datum ist eine Absichtserklärung.

01 _____ BIS _____

02 _____ BIS _____

03 _____ BIS _____

UND DAS LASSE ICH AB JETZT SEIN

Neues braucht Platz. Was fliegt raus?

3 DER ZEUGE

Such Dir einen Menschen. Erzähl ihm Deinen 90-Tage-Satz – vorlesen reicht. Und dann lass ihn hier unterschreiben.

Ein Ziel, von dem niemand weiß, ist ein Wunsch. Wünsche sind schön. Sie sind nur selten am Freitag fertig.

NAME DES ZEUGEN

UNTERSCHRIFT

DATUM · ERINNERT MICH AM

TAG 4 · KLARMACHEN

Letztes Segment ausmalen. Machzahl 108. Und dann umblättern – dort wartet Deine Urkunde.


+20

MACHPUNKTE

Gesamt: **108**/108

Ein persönlicher Impuls für Dich von Oskar Kern

NACH BLATT 07 · TAG 28

Fertig ist gut. Weiter ist besser.

28 Tage. Sieben Blätter. Und mindestens ein Mensch, der es mitbekommen hat.

Der Unterschied zwischen Dir vor vier Wochen und Dir heute ist nicht Deine Einsicht. Einsicht hattest Du vorher auch. Der Unterschied ist, dass es diesmal jemand aufgeschrieben hat: Du.

HIER AUSSCHNEIDEN UND AUFHÄNGEN

MACHZAHL 108

Urkunde

hiermit wird bestätigt, dass

28 Tage lang nicht nur nachgedacht, sondern **gemacht** hat.
Sieben Blätter, vier Tage Takt, und mindestens ein Mensch als Zeuge.

ORT, DATUM

EIGENE UNTERSCHRIFT

DER ZEUGE VON BLATT 07

Zweiter Durchlauf

Nimm ein frisches Blatt 01 und mach den OK-Check nochmal. Die Zahlen werden anders sein — und diesmal weißt Du, warum.

Das Buch

Die lange Fassung von allem, was hier auf sieben Blättern Platz finden musste — die Kapitel ab Seite 162.

„Du bist ok. mach was draus.“

Weiterarbeiten

Die ImpulsREISE, das ImpulsLOFT in Seekirchen am Wallersee — oder eine Keynote für Dein Team.

oskarkern.at

ZUERST ABER: DER BRIEF

Hol den Umschlag vom Tag 1, den Du seither nicht angerührt hast. Lies ihn jetzt — **bevor** Du die Urkunde ausfüllst.

Und dann schreib hier hin, was Dich beim Lesen am meisten überrascht hat:

SCHICK MIR DEIN FOTO

Urkunde, Schweinehund-Zeichnung, Jammer-Kasse, das ausgemalte Tacho — was auch immer entstanden ist. Ich antworte jedem persönlich. dubistok@oskarkern.at

Schreib mir gern dazu, welches Blatt am meisten weh getan hat. Das interessiert mich ehrlich am meisten.