

Vollzeitjob. 90 Minuten am Abend. Fertig.

Wie Nicole ihre Produktseite neben einer Festanstellung fertiggestellt hat, mit eineinhalb Stunden am Tag. Und warum ihr Fall die häufigste Ausrede von allen erledigt: „Ich habe dafür keine Zeit.“

8 Wochen

lag die Produktseite, angefangen und liegen geblieben

90 Min.

pro Tag, neben acht Stunden Festanstellung

5 Angebote

veröffentlicht, mit 31 Besuchen in den ersten zwei Tagen

Die Ausgangslage

Nicole baut sich neben ihrer Festanstellung eine Selbstständigkeit auf. Der nächste Schritt war klar: eine Produktseite auf Kikudoo, mit Profiltext und ihren Angeboten, damit Interessentinnen überhaupt etwas buchen können. Sechs bis acht Wochen lag diese Seite an, angefangen und nie fertig geworden.

Ihr Alltag in der Woche des Programms: um sieben aus dem Haus, halb fünf zurück, acht Stunden Job dazwischen. Vor der Anmeldung hat sie sich genau die Frage gestellt, die du dir vermutlich auch stellen würdest: **Ist das zu viel, ausgerechnet in so einer Woche?** Sie hat sich trotzdem angemeldet.

Und ihr Fall unterscheidet sich in einem Punkt von fast allen anderen: Auf die Frage, was das Liegenlassen sie gekostet hat, antwortet sie ehrlich mit „nix“. Kein Drama, kein Absturz, kein Leidensdruck. Genau deshalb ist ihr Fall so wichtig. Dazu gleich mehr.

Das Projekt ohne Leidensdruck ist das gefährlichste

Bei Natalie aus derselben Runde stand ein Satz im Raum, der wehtat: Sie hatte überlegt, ihr Online-Geschäft ganz aufzugeben. Bei Matthias kostete das Liegenlassen jeden Monat Kunden. Bei Nicole kostete es erstmal gar nichts. Ihr Aufschiebe-Index im Aufnahme-Test: 3 von 10, ein unauffälliger Wert.

Und trotzdem lag die Seite zwei Monate. Warum?

Nach 21 Jahren Arbeit mit Selbstständigen und Unternehmern, über 3.300 habe ich persönlich begleitet, dazu knapp 170 Unternehmensberatungen, kenne ich diese Sorte Projekt gut. Es ist das Nebenprojekt ohne Termin. Es tut nie richtig weh, dass es nicht fertig ist. Es tut immer nur ein bisschen weh, jeden Tag ein bisschen. Und ein Projekt, das nicht wehtut, verliert jeden einzelnen Abend ganz knapp gegen Sofa, Haushalt und Feierabend. Nicht durch eine große Entscheidung. Durch zweihundert kleine.

Das Tückische daran: Wer voll angestellt ist, erklärt sich das Liegenbleiben mit der fehlenden Zeit. Die Erklärung klingt vernünftig und stimmt fast nie. Nicole hatte in diesen acht Wochen freie Abende und freie Wochenenden. Was sie nicht hatte, war ein fester Platz im Tag, an dem das Projekt garantiert drankommt, und jemand, der es mitbekommt, wenn der Platz ausfällt.

$$\text{Umsetzungskraft} = (\text{Identität} \times \text{Klarheit}) \div (\text{Angst} \times \text{Reibung})$$

In meiner Formel war bei Nicole weder die Angst das Problem noch die Identität. Ihr fehlten zwei unspektakuläre Dinge: ein prüfbar geschnittenes Ziel und ein Rhythmus, der den Alltag schlägt. Beides ist Handwerk. Genau das Handwerk der fünf Tage.

Die Methode dahinter: A+++

Meine Arbeit folgt der A+++ Methode: **Anfangen, Abschließen, Ankommen**. Drei Phasen, neun Mechanismen. In Nicoles Woche trugen vor allem drei davon:

- **Der Fertig-Schnitt:** Aus „meine Seite mal fertig machen“ wird ein Satz, den ein Fremder in zehn Sekunden prüfen kann.
- **Der Umsetzungs-Sprint:** Feste Blöcke, jeden Tag, mit der Gruppe als Zeugen. Für Angestellte der wichtigste Mechanismus von allen.
- **Die Abnahme:** Freitag, 17 Uhr, gezeigt wird gegen den eigenen Satz von Montag. Ja oder nein.

Die Woche, Tag für Tag

Montag

DER SCHNITT

Am Montag schneide ich jedes Projekt auf Wochengröße. Bei Nicole hieß der Schnitt: keine komplette Online-Präsenz, keine neue Community nebenher, kein Design-Marathon. **Die Produktseite, fertig und online.** Profiltext plus Angebote, buchbar. Ihre Fertig-Definition vom Montag:

„Meine Produktseite ist fertig und online.“

Nicoles Fertig-Definition vom Montag

Kurz, prüfbar, mit einem Ort. Jeder kann die Seite aufrufen und nachsehen. Und der Satz passte in ihre Woche, mit Luft, auch neben acht Stunden Job. Das ist der Unterschied zwischen einem Ziel und einem Wunsch: Ein Ziel überlebt einen Arbeitstag.

Di bis Do

DIE SPRINTS

Zwei feste Blöcke pro Tag standen zur Wahl, 13:00 bis 14:30 und 18:30 bis 20:00. Nicole hat den Abendblock genommen, nach Feierabend, Kamera an, Timer läuft, niemand redet. Rund 90 Minuten am Tag, mehr war es ehrlich geschätzt nicht. Auf die Frage, was anders war als bei allem, was sie vorher probiert hat:

„Es fand täglich statt. Und es ging los und floss direkt an.“

Nicole über die Sprint-Blöcke

Merk dir das Wort täglich. Ein Termin pro Woche gibt dem Alltag sechs Chancen, dich rauszubringen. Ein täglicher Rhythmus gibt ihm keine. Nach zwei Tagen war der Block einfach da, wie Zähneputzen, und die Seite wuchs jeden Abend ein Stück.

Freitag

DIE ABNAHME

Um 17 Uhr ist Schluss, abends zeigt jeder sein Ergebnis, geprüft gegen den eigenen Montags-Satz. Nicoles Seite war online. In ihren Worten aus dem Fragebogen danach:

„Meine Produktseite auf Kikudoo. Profiltext plus fünf Angebote, die veröffentlicht sind.“

Nicole, eine Woche nach der Abnahme

Abnahme bestanden. Neben dem Vollzeitjob, in fünf Tagen, mit 90 Minuten am Abend.

Was danach passierte

- In den ersten zwei Tagen zählte ihre Seite **31 Besuche**. Vorher gab es schlicht keinen Ort, den jemand hätte besuchen können.
- Sie plant inzwischen **ihre restlichen 19 Wochen des Jahres, Woche für Woche**. Ihr Satz dazu: „Ich weiß, was ich nächste Woche mache.“
- Als Nächstes geht sie in die Sichtbarkeit: YouTube, Instagram, Community.

Der ehrliche Teil

Damit das hier eine Fallstudie bleibt und keine Werbung: Nicoles Ergebnis ist kein Umsatz-Feuerwerk. Es ist eine veröffentlichte Seite mit ersten Besuchern, die Grundlage, auf der Verkauf überhaupt stattfinden kann. In derselben Runde hat außerdem ein Teilnehmer sein Projekt nicht abgenommen bekommen, dafür gibt es die Garantie: nicht fertig am Freitag um fünf heißt Geld zurück. Und gefragt, für wen die Woche nichts ist, antwortet Nicole trocken: „Festangestellte.“ Sie meint damit Menschen ohne eigenes Projekt. Wer angestellt ist und nebenher etwas aufbaut, so wie sie, ist genau richtig.

Drei Dinge zum Mitnehmen

1

Rhythmus schlägt Zeitmenge.

90 Minuten mit festem Platz und Zeugen schlagen jedes freie Wochenende ohne beides. Wer wenig Zeit hat, braucht keinen größeren Zeitblock. Er braucht einen täglichen.

2

Auch ohne Leidensdruck bleibt es liegen.

Nicoles Projekt hat nicht wehgetan, also hat es nie gedrängt. Ein Termin mit Abnahme ersetzt den Leidensdruck, den ein leises Projekt nicht liefert.

3

Sichtbarkeit beginnt mit einem prüfbaren Ort.

31 Besuche in zwei Tagen klingen klein. Aber vorher war die Zahl acht Wochen lang null, weil es nichts zu besuchen gab. Fertig schlägt geplant, jedes Mal.

Falls du angestellt bist und nebenher aufbaust: Nicole hat nichts getan, was du nicht tun könntest. Sie hat sich einen Abendblock reserviert, eine Gruppe als Zeugen genommen und einen Satz aufgeschrieben, gegen den am Freitag geprüft wird. Der Rest war Wiederholung.

Dein nächster Schritt

Schritt 1: Finde dein Muster. Der Umsetzungstypen-Test.

20 Fragen, fünf Minuten. Du erfährst deinen Umsetzungstyp, deinen Engpass und deinen ersten Hebel für heute Abend. Bei Nicole fehlte der Rhythmus. Bei dir kann es woanders klemmen. [Zum Test](#)

0 €

5 Minuten

Schritt 2: Die Umsetzungs-Woche. Runde 2, 7. bis 11. September.

Fünf Tage, ein Projekt, Freitag ist es fertig. 15 Plätze, Geld zurück, wenn du nicht fertig wirst. Der Abendblock passt neben jeden Vollzeitjob. [Platz sichern](#)

150 €

einmalig

Und danach: bleib in dem Raum, in dem geliefert wird.

Umsetzer (50 € im Monat, 7 Tage kostenlos testen): wöchentlicher Sprint, Freitags-Check-in, Masterclass. · **Der Umsetzungs-Kreis** (250 € im Monat): du schreibst mir, ich antworte binnen 24 Stunden, jede Umsetzungs-Woche inklusive. · **Der Umsetzungs-Code** (2.500 €, 16 Wochen, 12 Plätze): die komplette A+++ Methode, geführt und mit Abschluss.

Training und Selbstmanagement für gesunde Selbstständige, kein Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Nicole hat Vorname, Projekt, Zahlen und Foto zur Veröffentlichung freigegeben. Ergebnisse sind Einzelfälle und keine Zusage.