



# EXCELLENCE STRATEGY

WORKBOOK

**Petra Binder Academy**

# MIR SIND DEINE ZEIT, ENERGIE UND LEISTUNGSBEREITSCHAFT WICHTIG!

Sogar so sehr, dass ich es mir zu meiner Mission gemacht habe, Menschen dabei zu unterstützen.

Nur wer lernt, nicht härter, sondern smarter zu arbeiten, wird am Ende mehr Zeit, Energie und Freude am Arbeiten generieren können – und so leichter seine Ziele erreichen.



Ich bin biomedizinische Analytikerin, Denk-, Lern & Gedächtnistrainerin und strategische Sparringspartnerin und unterstütze seit 20 Jahren Unternehmer:innen, Führungskräfte und zukunftsorientierte Player:innen mit Anspruch durch gezielte Strategien in der Oberliga mitzuspielen. So können sie am aktuellen Wissenstand bleiben, sich mit Freude weiterentwickeln und ihre Leistung gezielt abrufen.

Ich verbinde Erkenntnisse aus den Bereichen Biomedizin, Neurowissenschaften und Leistungspsychologie zu konkreten Strategien, die in deinem Alltag funktionieren und nicht nur auf Papier.

In zwei Jahrzehnten habe ich unzähligen Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern beigebracht, wie sie der Informationsflut Herr werden und motiviert und mit Leichtigkeit den Fokus behalten, um ihre Ziele zu erreichen. Damit auch du mit deiner exzellenten Expertise hervorstechen kannst, möchte ich dir die Geheimnisse enthüllen, die hinter den erfolgreichsten Persönlichkeiten stecken, und mache deren Business- und Erfolgs-Hacks für dich zugänglich.

Deine Petra



# SO NUTZT DU DIESES WORKBOOK

Willkommen zur Excellence Strategy. Dieses Workbook führt dich nicht nur durch unsere gemeinsame Session, sondern begleitet dich auch darüber hinaus und hilft dir, Klarheit zu gewinnen, neue Perspektiven zu entdecken und in die Umsetzung zu kommen.

Dieses Workbook erfüllt drei wichtige Funktionen:

## **1. Reflexion:**

Du darfst einen ehrlichen Blick auf deine Routinen, Denkweisen und Muster werfen, die dich stärken oder schwächen. Viele Antworten darauf kennst du bereits. Dieses Workbook hilft dir, sie sichtbar zu machen.

## **2. Struktur:**

Gemeinsam arbeiten wir Schritt für Schritt an deinem Status quo, identifizieren deine größten Hebel und erarbeiten einen klaren Plan. Die Kapitel leiten uns dabei durch den Prozess: Sie sind logisch aufgebaut, zielgerichtet und individuell auf dich abgestimmt.

## **3. Umsetzung:**

Nach dem Gespräch dient dir dieses Workbook als konkreter Handlungplan. Es hilft dir dabei, dranzubleiben, den Überblick zu behalten und dich selbst zur Priorität zu machen.

Alles, was du hier notierst, ist der Anfang einer neuen Strategie.

***„Du brauchst keine neuen Ziele. Du brauchst eine neue Klarheit.“***



# **KAPITEL 1: WO STEHST DU GERADE?**

# Wo stehst du gerade in den wichtigsten Lebensbereichen?

Es ist immer wieder wichtig die Vogelperspektive einzunehmen, um für eine gesunde Balance im Leben zu sorgen und das Beste aus dir herauszuholen.

Das Wheel of Life oder Lebensrad kann dir genau dabei helfen. Es ist ein Strategie-Tool, das dich dabei unterstützt, deine persönlichen Bedürfnisse zu ermitteln, deine Ziele festzulegen und diese auch schneller zu erreichen.

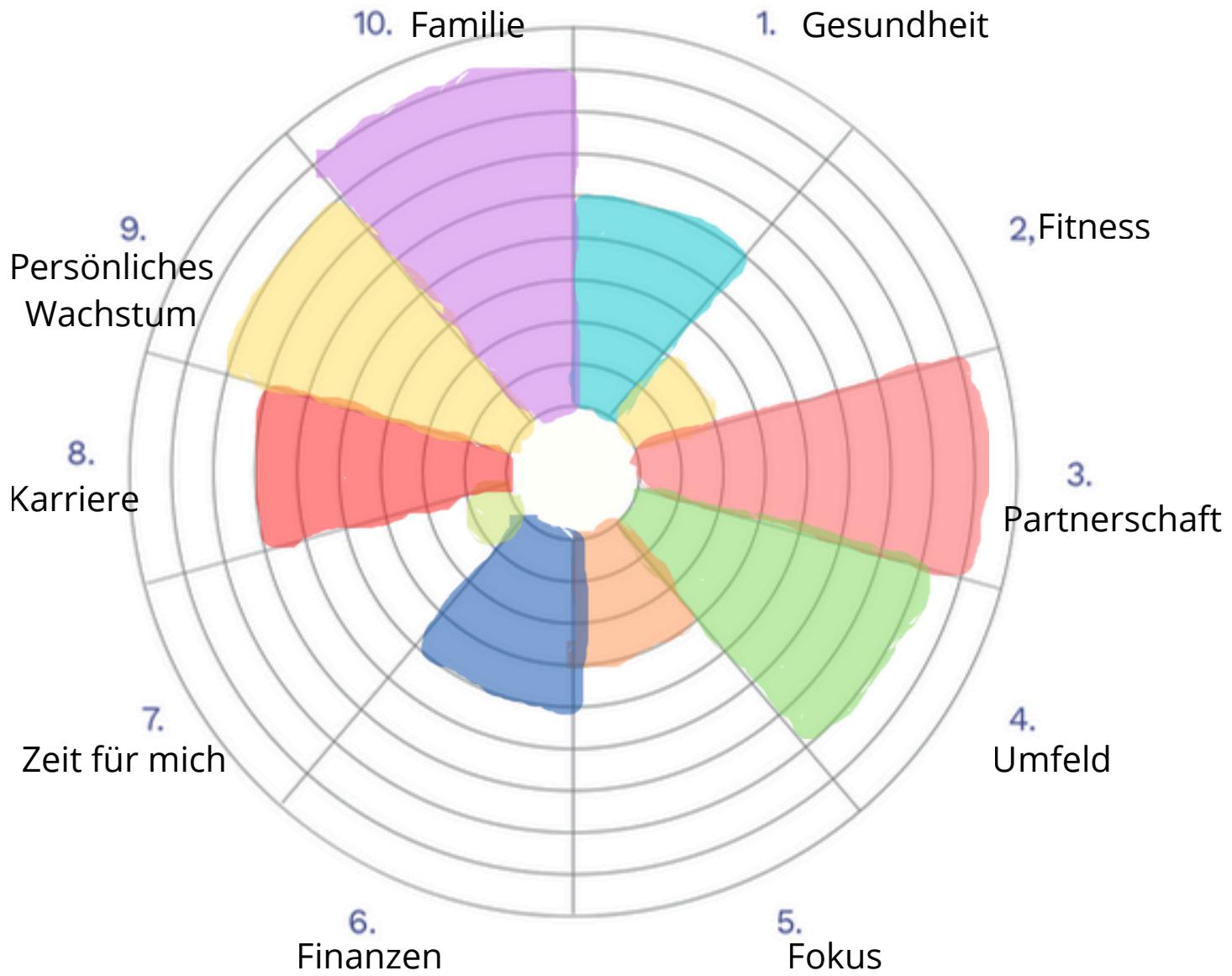
Es zeigt dir, welche Lebensbereiche bereits gut laufen und gleichzeitig macht es die Bereiche sichtbar, die mehr Aufmerksamkeit bedürfen.

Du siehst sofort, wo du gerade in Deinem Leben stehst. Vielleicht läuft es beruflich richtig gut, aber du hast zu nichts mehr Zeit und auch dein Körper leidet bereits darunter. Dann geht es darum, wie du weiterhin den Erfolg im Business aufrecht erhältst und gleichzeitig mehr Zeit für Bewegung, gesundes Essen und dich selbst schaffen kannst.

Oder in deinem Privatleben lebst du in einer glücklichen Beziehung, aber dafür kommst du beruflich nicht voran, weil dein Arbeitsalltag chaotisch ist.

Ziel ist es, deine Hebel festzulegen und hierfür Lösungen zu finden. Das Lebensrad hilft dir dabei, das Ganze sichtbar zu machen - sowohl den Ist-Stand als auch den Prozess deiner Veränderung.

# Beispiel



## Maßnahmenempfehlung:

Du siehst hier sehr schön die 3 schwächsten Lebensbereiche: Fitness, Fokus, Zeit für mich.

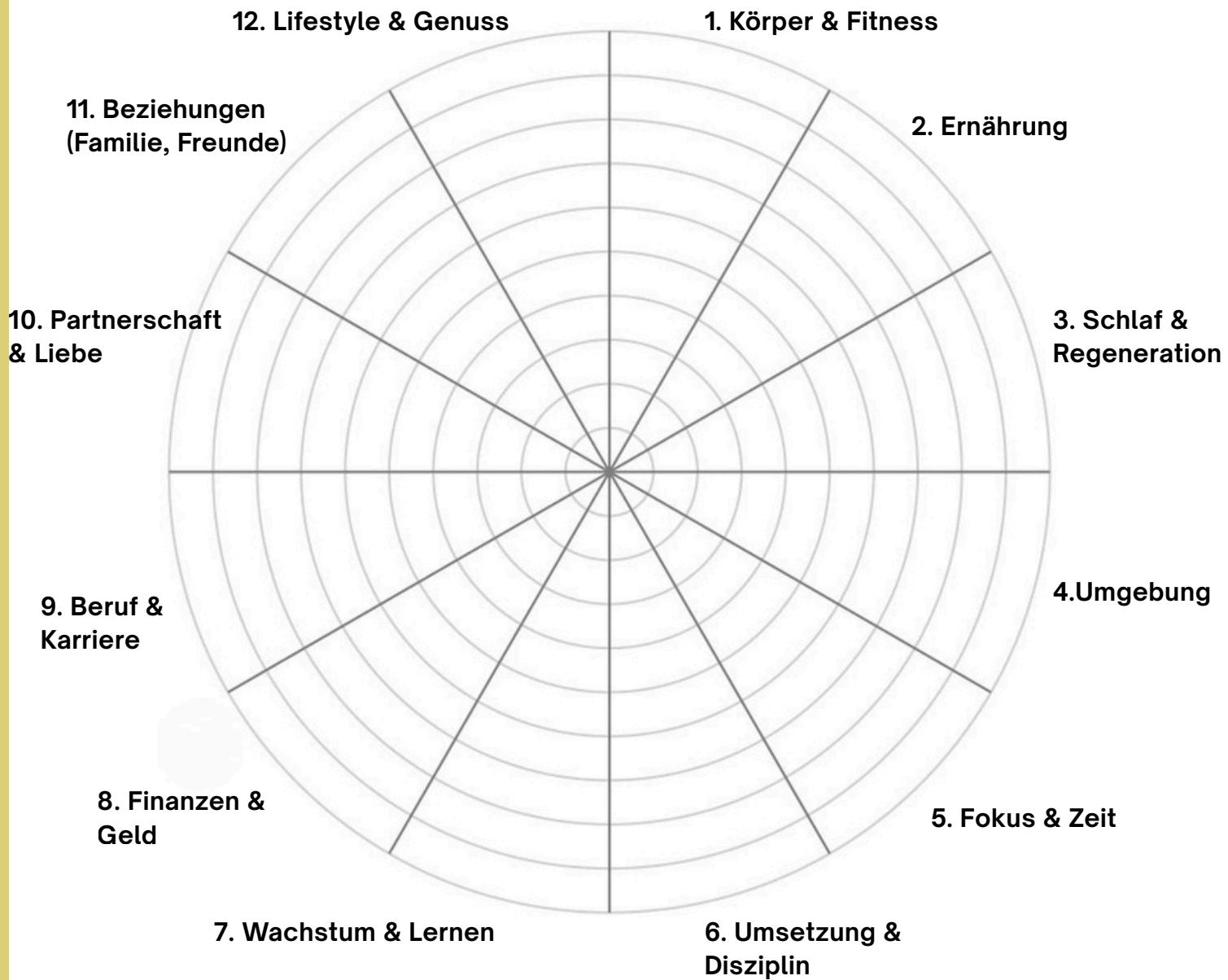
Nun ist jedoch nicht das Ziel gleich 10 Punkte anzupreisen, sondern von im Fitnessbereich von einer 2 auf 4 zu kommen. Was würde dir dazu einfallen? Wie könntest du dies erreichen?

Wie könntest du deinen Fokus von 3 auf 5 bringen? Und wie könntest du den kleinen Punkt für "Zeit für Dich" auf 3 heben?

# Mein Wheel of Excellence

Bestimme nun deinen aktuellen Zufriedenheitsgrad in den vorgegebenen Lebensbereichen zwischen 1 und 10.

1 steht dabei für „äußerst unzufrieden“ und 10 für „äußerst zufrieden“. Den jeweiligen Innenbereich kannst Du farblich hervorheben.



# Welche 2 Bereiche wählen wir für deine Strategie?

Wähle zwei Bereiche aus, welche du in deinem Leben verbessern möchtest.

.....

.....

Was wäre anders, wenn du in diesen Bereichen 2 Stufen höher wärst?

# Excellence-Score – Quick-Check

Bewerte dich auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu):

Ich wache morgens erholt und energiegeladen auf.

**Punkte**



\_\_\_\_\_

Ich habe täglich klare Prioritäten.



\_\_\_\_\_

Ich halte Fokuszeiten ohne Ablenkung ein.



\_\_\_\_\_

Ich habe feste Routinen für Bewegung und Ernährung.



\_\_\_\_\_

Ich habe genügend Pausen für Erholung und Klarheit.



\_\_\_\_\_

Ich fühle mich in meiner Arbeit produktiv und wirksam.



\_\_\_\_\_

**Gesamtpunkte**

\_\_\_\_\_



# **KAPITEL 2: DEINE LEISTUNGSBREMSEN**

# Was raubt dir jeden Tag Energie und Klarheit?

Viele Unternehmer:innen sind strategisch brillant und dennoch erschöpft. Oft liegt das nicht an mangelnder Kompetenz, sondern an unbewussten Leistungsbremsen. In diesem Kapitel geht es darum, deine versteckten Energielecks sichtbar zu machen.

Leistungsbremsen sind Gedanken, Muster oder Abläufe, die dich Tag für Tag ein paar Prozent kosten, bis du sie nicht mehr ignorieren kannst. Manche nennen es „innere Unruhe“. Andere sagen: „Ich bin ständig getrieben.“

Beispiele:

- Du beginnst den Tag ohne klaren Plan.
- Du sagst zu oft Ja, obwohl du Nein meinst.
- Du weißt, was dir gut täte, tust es aber nicht.

## Überlege:

Was raubt dir täglich am meisten gedanklich, emotional oder organisatorisch Kraft?

Welche Gewohnheiten oder Denkmuster sabotieren dich regelmäßig?

Was weißt du eigentlich, tust es aber (noch) nicht?

*„Dein größter Hebel liegt oft in dem, was du konsequent vermeidest.“*

## KAPITTEL 3: DEINE TAGESSTRUKTUR

# Wie sieht dein Tag wirklich aus und wie soll er wirken?

Deine Tagesstruktur ist der unsichtbare Dirigent deines Erfolgs. Viele Unternehmer:innen arbeiten viel, aber nicht wirksam. Der Grund? Ihr Tag folgt fremden Regeln. Sie reagieren statt zu gestalten. In diesem Kapitel geht es nicht darum, mehr zu schaffen. Sondern darum, das Richtige zum richtigen Zeitpunkt zu tun.

Zunächst analysieren wir, wie dein Alltag derzeit abläuft. Anschließend schauen wir, was dein Körper, dein Geist und dein Business wirklich brauchen, damit du deinen Tag aktiv gestalten kannst.

## IST-Zustand

Wie sieht ein typischer Tag aus?  
Welche Routinen gibt es?  
Wo verlierst du Zeit?

## **SOLL-Zustand**

Wie möchtest du leben und arbeiten? Was braucht dein Körper, dein Kopf und dein Kalender?

Wie willst du deinen Tag gestalten?

Was würde dich stärken?

Welche Zeiten brauchst du wofür?

## **Was sind deine 2 Top-Hebel für eine neue Struktur?**

Welche eine Entscheidung würde alles verändern?



## **KAPITEL 4:** **ENERGIE-CHECK**

# Wie voll ist dein Tank wirklich?

Dein Energilevel bildet das Fundament für deine Leistung. Wenn dir Energie fehlt, leidet nicht nur dein Tatendrang, sondern auch deine Klarheit, Geduld, dein Fokus und deine Motivation.

In diesem Kapitel wirst du herausfinden, wo du Energie verlierst und wie du gezielt neue Kraftquellen anzapfen kannst. Es geht nicht um große Veränderungen, sondern um kleine, klare Entscheidungen.

## **1. Was gibt dir körperlich, emotional oder mental Energie?**

Beispiel: Bewegung, Musik, klare Ziele, bestimmte Menschen.

## **2. Was zieht dir Energie und warum erlaubst du es (noch)?**

Beispiel: ständige Erreichbarkeit, Perfektionismus, Konflikte, Zucker.

**3. Wie sehen deine Gewohnheiten in Bezug auf Schlaf, Bewegung und Ernährung aus?** Wie oft schlafst du gut, bewegst du dich ausreichend und isst du gesund?

**4. Welche Mini-Gewohnheit könnte deine Energie sofort verbessern?**

Denk an die einfachsten Dinge: mehr Wasser trinken, an die frische Luft gehen, die Bildschirmzeit reduzieren.



# **KAPITEL 5:** **ZEITMANAGEMENT &** **FOKUS**

# Wie arbeitest du und wie fokussiert bist du dabei?

Zeit ist deine wertvollste Ressource. Doch oft bestimmen andere deinen Kalender oder du verlierst dich im Reagieren statt im Agieren.

In diesem Kapitel geht es darum, ehrlich zu erkennen, wo du deine Zeit verlierst und wie du deinen Fokus zurückerobert. Denn Fokus ist wie ein Muskel: Je bewusster du ihn trainierst, desto stärker wird er.

## Zeitfresseranalyse

### Was sind deine häufigsten Zeitfresser?

Beispiel: E-Mails, Social Media, Meetings oder Prokrastination?

### Zu welchen Uhrzeiten bist du am produktivsten?

**Was lenkt dich regelmäßig ab?**

**Wie schaffst du es, dich wieder zu konzentrieren?**

Nutzt du Techniken wie Time-Blocking, No-Phone-Zonen oder Deep-Work-Phasen?

**Welche Arbeitsstrategie funktioniert aus deiner Erfahrung am besten?**

# **KAPITEL 6:** **UMSETZUNGSSCHritte**

**D** | **O**  
**D** | **O**

# Was wirst du ab morgen anders machen? - Dein 90 Tage Aktions-Plan

Exzellente Performance entsteht nicht durch Wissen, sondern durch Umsetzung. Deshalb ist dieses Kapitel das Herzstück deines Briefings. Hier geht es nicht um große Ziele, sondern um präzise Entscheidungen und konkrete Schritte.

Im Lebensrad hast du bereits zwei Lebensbereiche identifiziert, die die größte Hebelwirkung haben. Genau dort setzen wir jetzt mit klaren und konkreten Schritten an. Dazu notierst du konkrete Schritte, die du innerhalb der nächsten 72 Stunden umsetzen wirst. Warum? Weil Veränderung Momentum braucht und dein Kopf Ergebnisse sehen will.

Deine zwei Hebel aus dem Lebensrad:

.....

.....

## Mein 90-Tage Ziel:

## Meine 3 Maßnahmen:

---

---

---

---

---

---

## 90-Tage-Aktionsplan

### Monat 1 (Momentum schaffen) - im Detail:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Tipp: Wenn du die ersten Schritte nicht innerhalb von 72 Stunden umsetzen kannst, sind sie zu groß gedacht.*

**Monat 2 (Routinen stabilisieren):**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Monat 3 (Exzellenz festigen):**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Ergebnis nach 90 Tagen:**

**Welche Routinen brauchst du? Welche alte Gewohnheit darf jetzt ersetzt werden?**

**Welche Stolpersteine könnten auftreten? Wie sieht dein Plan dafür aus?**

# 90-Tage-Aktionsplan - Beispiel 1

## 1. Fokusbereich aus dem Wheel of Excellence

Fokus & Zeitmanagement

## 2. 90-Tage-Ziel

„Ich arbeite an 4 Tagen pro Woche mindestens 2 Stunden in klaren Deep-Work-Blöcken, ohne Ablenkung durch E-Mails oder Handy. Meine To-do-Liste ist realistisch und priorisiert.“

## 3. 3 Maßnahmen

1. Klare Tagesplanung
2. Ablenkungsfreiheit schaffen
3. Fokus-Ritual

## 4. 90-Tage-Aktionsplan

Monat 1 (Momentum schaffen):

- Jeden Abend: maximal 3 Top-Prioritäten für den nächsten Tag schreiben.
- Jeden Vormittag: 30-60 Minuten fokussiertes Arbeiten (Handy im Flugmodus) - No-Phone-Zonen.
- Fester Start (z. B. Timer, Kopfhörer, gleiche Uhrzeit), um dem Gehirn Signal zu geben.
- Tracken: Strichliste, wie viele Deep-Work-Einheiten du wirklich gemacht hast.

Monat 2 (Routinen stabilisieren):

- Fokusblöcke auf 90 Minuten erhöhen, 3x pro Woche.
- Feste „No-Meeting-Zeiten“ im Kalender blocken.
- Wöchentlich 1 Stunde Review: Welche Aufgaben bringen wirklich Umsatz/Wert?

Monat 3 (Exzellenz festigen):

- 4 feste Deep-Work-Tage pro Woche, 2 Stunden pro Tag.
- Ablenkungen systematisch reduzieren (Apps löschen, fixe Mail-Zeiten, Browser-Tabs schließen, Benachrichtigungen aus).
- Wochenreview: Montag = Planung, Freitag = Check: Was war mein Hebel?

## 5. Ergebnis nach 90 Tagen

Du hast eine feste Routine für Fokusblöcke, die dich messbar produktiver macht. Du arbeitest nicht länger, sondern konzentrierter, und hast deine Zeitfresser minimiert.

# 90-Tage-Aktionsplan - Beispiel 2

## 1. Fokusbereich aus dem Wheel of Excellence

Energie & Gesundheit

## 2. 90-Tage-Ziel

„Ich habe eine stabile Tagesenergie, weil ich mich mit cleanem, ausgewogenem Essen versorge, ausreichend schlafe und mich täglich bewege. Ich fühle mich leicht, klar und leistungsfähig.“

## 3. 3 Maßnahmen

1. Clean Eating Basics – unverarbeitete Lebensmittel, viel Gemüse, ausreichend Protein, wenig Zucker und Fertigprodukte
2. Regelmäßige Bewegung
3. Erholungsroutine

## 4. 90-Tage-Aktionsplan

Monat 1 (Momentum schaffen):

- Jeden Tag: 2 Liter Wasser trinken.
- 1 frisches, unverarbeitetes Lebensmittel pro Mahlzeit einbauen (z. B. Gemüse, Obst, Nüsse).
- Bewegung: 7.000 Schritte täglich, 2x 15 Minuten Mobility.
- Schlaf: feste Einschlafzeit, Handy 30 Minuten vorher weglegen.

Monat 2 (Routinen stabilisieren):

- Meal-Prep: 2 Tage pro Woche gesund vorkochen (z. B. Bowls, Suppen, Salate).
- Bewegung: 8.000 Schritte täglich, 2x Krafttraining einplanen.
- Schlaf: Abendroutine erweitern (z. B. Kräutertee, Lesen statt Bildschirm).
- Zuckerfreie Woche ausprobieren und reflektieren.

Monat 3 (Exzellenz festigen):

- 80/20 Clean Eating: 80 % frische, unverarbeitete Lebensmittel, 20 % Genuss.
- Bewegung: 10.000 Schritte täglich, 3x Training (Kraft oder HIIT).
- Energie-Boost: 1 tägliche Micro-Pause (10 Min. frische Luft oder Atemübung).
- Schlaf: 7 Nächte pro Woche mit mindestens 7 Stunden.

## 5. Ergebnis nach 90 Tagen

Mein Energielevel ist stabil, Heißhunger reduziert, Schlafqualität verbessert und tägliche Bewegung verankert. Ich fühle mich wacher, fokussierter und körperlich leistungsfähiger ohne starre Diät, sondern mit einem cleanen, genussvollen Lifestyle.



# **KAPITEL 7: ZIELBILD & VISION**

# **Was ist möglich, wenn du keine Kompromisse mehr machst?**

Jetzt wird es groß. Dieses Kapitel richtet den Fokus wieder auf deine innere Vision.

Wie wäre es, wenn du dir einfach erlaubst, größer zu denken? Ohne Limit, ohne „zu viel“, ohne „noch nicht bereit“. Wie willst du wirklich leben, arbeiten und fühlen? Welche Bilder entstehen, wenn du über deine Zukunft in einem Jahr, in drei oder in fünf Jahren nachdenkst?

Notiere nicht nur Ergebnisse, sondern auch deine Stimmung, Umgebung und Entscheidungen. Wie sieht dein Alltag aus, wenn du in Klarheit und Exzellenz lebst? Wie sprichst du? Mit wem arbeitest du? Wo wachst du morgens auf?

Es geht nicht darum, was du leisten musst, sondern was dich antreibt.

## **Ideen und Bilder:**

**Mein Think-BIG-Ziel:**

**So will ich mich fühlen, wenn ich es erreicht habe:**

**Was wäre der größte Unterschied zu heute:**

# Mein Versprechen an mich selbst

Lege jetzt vor dir selbst dieses Versprechen ab!

Schreibe den folgenden Satz in Deiner eigenen Handschrift in den Kasten:

„Ich, [DEIN NAME], übernehme ab jetzt die volle Verantwortung für mein privates Glück, meine Gesundheit und meinen beruflichen Erfolg. Ab heute gehe ich meinen eigenen Weg, der mich erfüllt und mir Freude schenkt!

Ich verspreche mir selbst, dass ich mir vertraue und mutig in die Umsetzung meiner Ziele gehe. Ich werde Verantwortung für mein Leben und meine Zukunft übernehmen und die nötigen Schritte unternehmen, um meine Ziele zu erreichen.

Ich werde mich nicht von Hindernissen oder Rückschlägen entmutigen lassen, sondern meine Ziele als Ausrichtung nutzen und fokussiert darauf hinarbeiten. Ich werde mich auf meine Stärken und Fähigkeiten konzentrieren und aus meinen Fehlern lernen, um weiter zu wachsen und mich zu verbessern.

Ich werde Prioritäten setzen und mich konsequent auf meine Ziele konzentrieren, ohne mich von unwichtigen Dingen ablenken zu lassen. Ich werde auf mich selbst achten und dafür sorgen, dass ich physisch und emotional gesund bleibe, um die nötige Energie und Ausdauer zu haben, um meine Ziele zu erreichen.

Ich vertraue darauf, dass ich in der Lage bin, meine Ziele zu erreichen, und ich werde meine Entscheidungen und Handlungen mit Selbstvertrauen und Überzeugung angehen.

Ich bin bereit, Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und meine Zukunft aktiv zu gestalten. Ich werde motiviert arbeiten, um meine Träume zu verwirklichen und eine erfüllte und glückliche Zukunft zu schaffen.

Mit Zuversicht und Entschlossenheit,

[DEIN NAME]

# Mein Versprechen an mich selbst

---

Datum, Unterschrift

*„Exzellenz ist kein Zustand.  
Sie ist eine Entscheidung, jeden Tag aufs Neue.“*

# Mein Excellence-Review (nach 4 Wochen)

**Was habe ich in den letzten Wochen umgesetzt?**

**Welche spürbaren Veränderungen habe ich bemerkt?**

**Welche Gewohnheit hat den größten Unterschied gemacht?**

**Wo habe ich noch Energie verloren?**

**Was ist mein nächster logischer Schritt?**

# Excellence-Score – Quick-Check

Bewerte dich auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu):

Ich wache morgens erholt und energiegeladen auf.

**Punkte**



\_\_\_\_\_

Ich habe täglich klare Prioritäten.



\_\_\_\_\_

Ich halte Fokuszeiten ohne Ablenkung ein.



\_\_\_\_\_

Ich habe feste Routinen für Bewegung und Ernährung.



\_\_\_\_\_

Ich habe genügend Pausen für Erholung und Klarheit.



\_\_\_\_\_

Ich fühle mich in meiner Arbeit produktiv und wirksam.



\_\_\_\_\_

**Gesamtpunkte**

\_\_\_\_\_

# Mein Excellence-Review (nach 8 Wochen)

**Was habe ich in den letzten Wochen umgesetzt?**

**Welche spürbaren Veränderungen habe ich bemerkt?**

**Welche Gewohnheit hat den größten Unterschied gemacht?**

**Wo habe ich noch Energie verloren?**

**Was ist mein nächster logischer Schritt?**

# Excellence-Score – Quick-Check

Bewerte dich auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu):

Ich wache morgens erholt und energiegeladen auf.

**Punkte**



\_\_\_\_\_

Ich habe täglich klare Prioritäten.



\_\_\_\_\_

Ich halte Fokuszeiten ohne Ablenkung ein.



\_\_\_\_\_

Ich habe feste Routinen für Bewegung und Ernährung.



\_\_\_\_\_

Ich habe genügend Pausen für Erholung und Klarheit.



\_\_\_\_\_

Ich fühle mich in meiner Arbeit produktiv und wirksam.



\_\_\_\_\_

**Gesamtpunkte**

\_\_\_\_\_

# Mein Excellence-Review (nach 12 Wochen)

**Was habe ich in den letzten Wochen umgesetzt?**

**Welche spürbaren Veränderungen habe ich bemerkt?**

**Welche Gewohnheit hat den größten Unterschied gemacht?**

**Wo habe ich noch Energie verloren?**

**Was ist mein nächster logischer Schritt?**

# Excellence-Score – Quick-Check

Bewerte dich auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll zu):

Ich wache morgens erholt und energiegeladen auf.

**Punkte**



\_\_\_\_\_

Ich habe täglich klare Prioritäten.



\_\_\_\_\_

Ich halte Fokuszeiten ohne Ablenkung ein.



\_\_\_\_\_

Ich habe feste Routinen für Bewegung und Ernährung.



\_\_\_\_\_

Ich habe genügend Pausen für Erholung und Klarheit.



\_\_\_\_\_

Ich fühle mich in meiner Arbeit produktiv und wirksam.



\_\_\_\_\_

**Gesamtpunkte**

\_\_\_\_\_

# Deine Gedanken

Freier Raum für deine eigenen Notizen: