# Tankemønstre der saboterer din succes.

1.3

MODUL

1.3 · Tankemønstre

TID

75–90 min.

FORMAT

Refleksion · Løfte

OUTPUT

Din successtrategi

# Opdag dem — og handl alligevel.

BIZ BUILDER · MODUL 1.3

FORMÅL · DU FÅR

bevidsthed om dine tankemønstre
strategier til at håndtere dem
en realistisk plan for din indsats
konkrete handlinger og et løfte

> Når du bliver bevidst om dine tankemønstre, bliver det lettere at reagere konstruktivt på modgang, frustrationer og udfordringer.

TANKEMØNSTRE

# Fire tanker — og hvordan du handler alligevel.

**01**
SELVREFLEKSION
Dit tankemønster.

**02**
»NÅR DET SENERE«
Udsættelse.

**03**
»DET KAN JEG IKKE«
Usikkerhed.

**04**
»BARE DET VAR NEMT«
Nye færdigheder.

**05**
»JEG MÅ OFRE ALT«
Balance.

**06**
HANDLINGSPLAN
De næste 7 dage.

**07**
SUCCESSTRATEGI
Din rettesnor.

# 01



DEL ÉT

## Selvrefleksion.

Tvivl, frustration og usikkerhed hører med.
Hvad genkender du?

Fire tankemønstre
Vælg dit eget

DEL 1 · GENKEND DIG SELV

# Hvilket tankemønster er dit?

HVILKET AF DE FIRE TANKEMØNSTRE GENKENDER DU MEST?

- [ ] »Jeg skal nok nå det senere«
- [ ] »Det kan jeg ikke«
- [ ] »Bare det var nemmere«
- [ ] »Jeg må ofre alt for at lykkes«

Hvorfor valgte du dette tankemønster?

# 02

TANKEMØNSTER 1

## »Jeg skal nok nå det senere.«

Mange gode idéer bliver aldrig til virkelighed — de bliver udsat.

Hvad du udskød
Hvad det kostede

DEL 2 · »JEG NÅR DET SENERE«

# Hvad har du udskudt?

1 Hvilke opgaver eller projekter har du tidligere udskudt?

2 Hvad var årsagen til, at du udsatte dem?

3 Hvilke konsekvenser havde det?

4 Hvad vil du gøre anderledes denne gang?

# 03

TANKEMØNSTER 2

## »Det kan jeg ikke.«

Alle iværksættere møder opgaver, de ikke har prøvet før.

Din usikkerhed
Din vej til at lære

DEL 3 · »DET KAN JEG IKKE«

# Hvad er du usikker på?

| | TRE TING JEG FØLER MIG USIKKER PÅ |
|---|---|
| 01 | |
| 02 | |
| 03 | |

Hvordan kan du lære disse ting?

Hvilke nye kompetencer skal du udvikle for at lykkes?

# 04

TANKEMØNSTER 3

## »Bare det var nemmere.«

Succes kræver ofte, at man lærer nye færdigheder.

Det svære
Gevinsten
Dit forspring

DEL 4 · »BARE DET VAR NEMMERE«

# Hvad er svært — og værd at lære?

1 Hvilke dele af det at starte virksomhed virker svære for dig?

2 Hvad kan gevinsten være ved at lære disse færdigheder?

3 Hvilken konkurrencefordel kan det give dig?

# 05

TANKEMØNSTER 4

## »Jeg må ofre alt.«

Succes kræver ikke, at du tilsidesætter alt andet. Find balancen.

Din realistiske tid
Det du vil bevare

DEL 5 · »JEG MÅ OFRE ALT«

# Hvordan holder du balancen?

TIMER PR. UGE (REALISTISK) _____

OMRÅDER JEG VIL BEVARE BALANCE I

- ☐ Familie
- ☐ Venner
- ☐ Søvn
- ☐ Motion
- ☐ Sundhed
- ☐ Fritidsinteresser
- ☐ Andet: _____

Hvordan vil du sikre balance mellem virksomhed og privatliv?

# 06



DEL SEKS

## Din handlingsplan.

Tre konkrete handlinger, du gennemfører inden for de næste 7 dage.

Konkret
Med en frist

DEL 6 · DE NÆSTE 7 DAGE

# Hvad gør du nu?

| | HANDLING | HVORNÅR |
|---|---|---|
| 01 | | |
| 02 | | |
| 03 | | |

# 07



DEL SYV

## Din personlige successtrategi.

Bestem på forhånd, hvad du gør, når tanken melder sig.

Fire tanker
Fire svar

DEL 7 · DIN RETTESNOR

# Når tanken melder sig, vil jeg …

Når jeg mærker tanken »Jeg når det senere«, vil jeg:

Når jeg mærker tanken »Det kan jeg ikke«, vil jeg:

Når jeg mærker tanken »Bare det var nemmere«, vil jeg:

Når jeg mærker tanken »Jeg må ofre alt«, vil jeg:

BONUSOPGAVE · ET ÅR FREM

# Mit fremtidige jeg.

1 Hvilke tankemønstre har du overvundet?

2 Hvilke nye vaner har hjulpet dig mest?

3 Hvad vil dit fremtidige jeg sige til dig i dag?

TIL SIDST · SKRIV UNDER

# Mit løfte til mig selv.

> *»Jeg accepterer, at frustrationer og udfordringer er en naturlig del af det at starte virksomhed. Når jeg møder modstand, vil jeg fokusere på løsninger, handling og læring frem for undskyldninger og udsættelser.«*

NAVN

DATO

SUCCESKRITERIER

# Når opgaven er gennemført, har du ...

| |
|---|
| Identificeret dine største mentale udfordringer |
| Udarbejdet strategier til at håndtere dem |
| Lavet en realistisk plan for din indsats |
| Defineret konkrete handlinger |
| Styrket dit iværksættermindset |

HUSK

De fleste iværksættere fejler ikke på grund af manglende idéer — men fordi negative tankemønstre får lov at styre. Opdag dem tidligt, og **handl alligevel.**