



Schritt 1

Nimm deine Notizen zum Rückblick auf 2017 und vervollständige basierend auf deinen Antworten die folgenden Fragen:

- Was hat mich erfreut? Wie kann ich mehr davon in mein Leben bringen?
- Was hat mich enttäuscht? Wie kann ich dies künftig vermeiden bzw. welche Schlüsse ziehe ich aus meiner eigenen Erwartungshaltung?
- Was hat mich verletzt? Habe ich mit der Person darüber gesprochen? Wie kann unsere Beziehung / Kommunikation künftig aussehen, damit diese Situation sich nicht wiederholt?
- Was habe ich gelernt? Wie bringe ich das Gelernte im nächsten Jahr in meinen Alltag ein?
- Welche Fertigkeiten oder Fähigkeiten habe ich dadurch erlernt? Welche Stärke an mir entdeckt oder ausgebaut? Welche Schritte möchte ich mit dieser neuen Fertigkeit/Fähigkeit/Stärke machen?
- Welche vermeintlichen Fehler habe ich gemacht? Was habe ich daraus gelernt? Wie implementiere ich das Gelernte in meinen Alltag?

Schritt 2

Beantworte zusätzlich die folgenden Fragen:

- Welche Dinge bin ich nicht mehr bereit zu tun?
- Welche (neuen) Gewohnheiten, die mir gut tun, möchte ich fortführen?
- Welche begonnene Entwicklung möchte ich fortführen?
- Welche Ziele leite ich daraus beruflich und privat für mich ab?
- Welches Warum steckt hinter jedem meiner Ziele? Stecke ich mir die Ziele wirklich für mich selbst? Oder will ich damit anderen gefallen, Erwartungen anderer erfüllen, mein Gefühl von Mangel ausgleichen?





Schritt 3

Nutze die folgenden Fragen, um basierend auf deinen bisherigen Antworten, deine Ziele zu konkretisieren:

- Was möchte ich ändern oder anfangen?
- Was möchte ich erleben?
- Wohin möchte ich reisen?
- Was möchte ich endlich angehen?
- Womit möchte ich mehr, womit mehr Zeit verbringen?
- Was möchte ich mir selbst Gutes tun?
- Welches ersten Male werde ich dieses Jahr wagen?
- Welches Warum steckt hinter jedem meiner Ziele?
- Stecke ich mir die Ziele wirklich für mich selbst? Oder will ich damit anderen gefallen, Erwartungen anderer erfüllen, mein Gefühl von Mangel ausgleichen?
- Welche Teilschritte gehe ich auf dem Weg zu meinen Zielen?

Schritt 4

Prüfe, ob deine Ziele:

- konkret sind?
- groß und gleichzeitig realistisch sind?
- mit greifbaren Aktionen für dich verbunden sind?

Wenn du möchtest, teile nun jedem deiner Ziele einen Zeitraum in den ersten 6 Monaten von 2018 zu. Oder wenn du längerfristig planen magst, auch auf das ganze Jahr verteilt. Und wenn du es ganz fix haben möchtest, gib deinen Zielen sogar ein bestimmtes Datum für ihre Umsetzung!

Nutze die Folgeseite, um deine Ziele und die Teilschritte auf die Monate zu verteilen und häng dir diese Seite gut sichtbar auf oder lege sie in dein Notizbuch. Wichtig ist, dass du während des Jahres immer wieder auf deine Ziele schaust, anerkennt welche Teilschritte du schon gegangen bist und weißt, was der nächste Schritt ist. Und wenn du mal vom Weg abkommst, dann verurteile dich nicht dafür, sondern freu dich, dass du die Kurskorrektur einfach an deinen Teilschritten und Zielen ablesen kannst!





MEIN JAHR 2018



JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

