



# Inhaltsverzeichnis

Ziele brainstormen .....	5
Reflexion.....	11
Jahresziele festlegen .....	18
Planen .....	24
Festigen .....	26
Angebote .....	28

# So gehst Du am besten vor

## Ziele brainstormen

### **1. Starte mit der Audio-Fantasiereise „Erinnerungen an die Zukunft“**

Nimm Dir 30 Minuten Zeit, um mit der Audio-Fantasiereise inspirierende Ziele zu entdecken und klar zu bekommen.

### **2. Erstes Brainstorming**

Halte alle Ideen in einem Brainstorming fest (siehe Video „Brainstorming“).

## Reflektieren

### **3. Reflektiere die vergangenen 12 Monate**

Was war gut? Was würdest Du anders machen? Ergänze Deine Ziele in einem weiteren Brainstorming (siehe Video „Reflexion“).

### **4. Lege 1 ambitioniertes Sprungbrettziel fest**

Große und gewagte Lebensziele können uns in ein viel besseres Leben katapultieren. Lege jedoch bitte nur 1 Sprungbrettziel fest, um Dich nicht zu überfordern (siehe Video „Sprungbrettziele“).

## Jahresziele festlegen

### **5. Trenne zwischen festen und flexiblen Jahreszielen**

Feste Jahresziele müssen zwingend zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein. Für diese Ziele solltest Du Dir bei der Planung einen großen zeitlichen Puffer freihalten, damit Du Unvorhergesehenes besser abfedern kannst.

Flexible Jahresziele („Im Herbst launche ich meine neue Website“) plant man als Sequenz: Du arbeitest sie in einer festgelegten Reihenfolge ab, legst aber keine festen Endtermine fest (siehe Video „Prioritäten“).

### **6. Konzentriere Dich auf eine wenige Jahresziele**

Idealerweise definierst Du jeweils 1 Jahresziel für die Bereiche Liebe, Beruf, Genuss und Gesundheit. Die anderen 4 Ziele (oder weniger) verteilst Du so, wie es für Dich am besten passt (siehe Video „Jahresziele bestimmen“).

## Planen

### **7. Plane Monats- und Wochenziele**

Leite aus Deinen Jahreszielen konkrete Monats- und Wochenziele ab. (Siehe Video „Planung“)

## Festigen

### **8. Festige Deine Jahresziele mit der Audio-Fantasiereise "Symbolo"**

Nimm Dir Zeit für die "Symbolo"-Meditation, um Deine Jahresziele auf einer tiefen, inneren Ebene zu verankern.

# Ziele brainstormen

## **1. Starte mit der Audio-Fantasiereise „Erinnerungen an die Zukunft“**

Nimm Dir 30 Minuten Zeit, um mit der Audio-Fantasiereise inspirierende Ziele zu entdecken und klar zu bekommen.

## **2. Erstes Brainstorming**

Halte alle Ideen in einem Brainstorming fest.

# Liebe

## Familie

Kinder, Zuhause, gemeinschaftliche Unternehmungen, Urlaub, Schule etc.

## Partnerschaft

Nähe, Zuhause, gemeinschaftliche Unternehmungen, Sex, Urlaub etc.

## Freunde

Gemeinschaftliche Unternehmungen, Austausch, Urlaub etc.

# Beruf

Projekte. Ziele. Angebote. Produkte und Dienstleistungen. Umsatz/Verdienst.

# Genuss

Hobbies, Vergnügen, Lebensfreude, Leckerer, Luxus und mehr...



# Gesundheit

Wohlbefinden, Sport, Entspannung, Gelassenheit, Aussehen, Gewicht

# Träume

Was Du liebend gerne mal machen würdest.

# Reflexion

## **3. Reflektiere die vergangenen 12 Monate**

Was war gut? Was würdest Du anders machen? Ergänze Deine Ziele in einem weiteren Brainstorming.

## **4. Lege 1 ambitioniertes Sprungbrettziel fest**

Große und gewagte Lebensziele können uns in ein viel besseres Leben katapultieren. Lege jedoch bitte nur 1 Sprungbrettziel fest, um Dich nicht zu überfordern (siehe Video „Sprungbrettziele“).

# Liebe

**Partnerschaft. Familie. Freunde.**

Welche Menschen sind Dir besonders wichtig?

Was war das Schönste, das Du gegeben hast?

Welche Beziehungen möchtest Du anders gestalten?

# Beruf

Deine größten Erfolge?

Deine größten Misserfolge?

Was möchtest Du ab jetzt anders machen?

# Genuss

Was hat Dir die größte Freude gemacht?

Was hat Dir in den letzten 12 Monaten gefehlt?

Worauf hast Du jetzt die größte Lust?

# Gesundheit

Was hast Du letztes Jahr Gutes für Dich getan?

Was kannst Du ab jetzt besser machen?

# Träume

Welche Träume hast Du Dir erfüllt?

Welche möchtest Du in den nächsten 12 Monaten  
(er)leben?



# Dein Sprungbrett-Ziel

Aus den Erfolgen und Misserfolgen kannst Du 1 Sprungbrett-Ziel entwickeln, das Dich in den nächsten 12 Monaten so richtig weiterbringt.

## Dein größter Misserfolg

Was wünschst Du Dir stattdessen?

## Dein Sprungbrett-Ziel

Welches Ziel wird Dir in den nächsten 12 Monaten den größten Durchbruch verschaffen?

# Jahresziele festlegen

## **5. Trenne zwischen festen und flexiblen Jahreszielen**

Feste Jahresziele müssen zwingend zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein. Flexible Jahresziele kannst Du ohne Zeitdruck in einer festgelegten Reihenfolge (Sequenz) abarbeiten.

## **6. Konzentriere Dich auf eine wenige Jahresziele**

Idealerweise definierst Du jeweils 1 Jahresziel für die Bereiche Liebe, Beruf, Genuss und Gesundheit. Die anderen 4 Ziele (oder weniger) verteilst Du so, wie es für Dich am besten passt.

# Ziele filtern

Nutze Deine Notizen in dem Dokument „01 Jahresplanung – Brainstorming“, um daraus Deine wichtigsten Jahresziele zu filtern.

## **Erster Durchlauf: Was kickt Dich an?**

Lies Dir alle Notizen in Deinem „Brainstorming“-Dokument durch und markiere die Ziele, die Dich besonders ansprechen.

## **Zweiter Durchlauf „Freiheit“: Ich-Ziele – Was ist für *mich* drin?**

Welche Ziele sind *Dir persönlich* besonders wichtig? Welche Ziele sorgen für Deine Sicherheit (finanziell, beruflich, emotional, zwischenmenschlich etc.)?

## **Dritter Durchlauf „Liebe“: Wir-Ziele – Was kann ich geben?**

Welche Ziele sorgen für mehr Gemeinschaft, Kooperation und Miteinander?

## **Jahresziele filtern**

Suche Dir für die Bereiche „Liebe“, „Beruf“, „Gesundheit“ und „Genuss“ insgesamt maximal 8 Ziele.

Idealerweise setzt Du Dir

- für jeden Bereich 1 Ziel und überlegst Dir danach,
- wo Du die weiteren (maximal) 4 Ziele positionieren möchtest.

Das ist aber nur ein Vorschlag.

Entscheide selbst, was für Dich das Beste ist.

# Liebe

## Familie

Kinder, Zuhause, gemeinschaftliche Unternehmungen, Urlaub, Schule etc.

## Partnerschaft

Nähe, Zuhause, gemeinschaftliche Unternehmungen, Sex, Urlaub etc.

## Freunde

Gemeinschaftliche Unternehmungen, Austausch, Urlaub etc.

# Beruf

Projekte. Ziele. Angebote. Produkte und Dienstleistungen. Umsatz/Verdienst.

# Genuss

Hobbies, Vergnügen, Lebensfreude, Leckerer, Luxus und mehr...

# Gesundheit

Wohlbefinden, Sport, Entspannung, Gelassenheit, Aussehen, Gewicht

# Visionstafeln

Geschriebene Jahresziele wirken oft abstrakt. Deswegen ist es sinnvoll, Ziele mit Bildern zu visualisieren.

## Die Visionstafel

Eine Visionstafel (siehe auch „Visionboard“ bei Google) ist eine einfache und zugleich sehr wirksame Möglichkeit, seine Jahresziele zu visualisieren.

Ursprünglich diente als Visionstafel eine einfache Kork- oder Metalltafel, an die man Bilder heftete, die stellvertretend für die eigenen Ziele stehen. Dazu kannst Du eigene Fotos oder Bilder aus Zeitschriften verwenden. Aber auch im Internet wirst Du fündig: Werfe einfach die Google Bildersuche an, oder stöbere auf Seiten wie [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de), [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com), [www.flickr.com](http://www.flickr.com) oder [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

## Digitale Visionstafeln

Ich selbst verwende eine Software für eine digitale Version der Visionstafel. Ideal eignen sich dafür Präsentationsprogramme wie PowerPoint aus dem Microsoft Office Paket (<http://office.microsoft.com>), Keynote aus dem Apple Keynote (<http://www.apple.de>) oder „Impress“ aus der kostenlosen OpenOffice Softwarelösung (<http://de.openoffice.org>).

## Mobile Visionstafeln

Wer es, wie ich, gerne auf die Spitze treibt und über ein Smartphone oder Tablet verfügt, kann sich auch eine mobile Version erstellen. Man kann aus den oben genannten Programmen entweder ein PDF oder Bilder exportieren und dann ins Mobilgerät importieren. Die meisten Geräte erkennen PowerPoint-Formate, Apple-Geräte erkennen auch Keynote-Präsentationen.

# Planen

## **7. Plane Monats- und Wochenziele**

Leite aus Deinen Jahreszielen konkrete Monatsziele (für die nächsten 4 Wochen) und Wochenziele (für die nächsten 7 Tage) ab.



# Monats- und Wochenziele

## **Feste Termine**

Wenn Du Jahresziele mit einem festen Endtermin hast (Ausstellung, Fristen, Abgabetermine für ein Projekt etc.) gibt es zwei Möglichkeiten:

- Entweder das Projekt groß planen und viele Überstunden miteinbeziehen, um den Flux.Faktor abfangen zu können.
- Oder das Projekt minimalistisch planen und zusätzliche Features, Leistungen etc. in die Planung aufnehmen, wenn die wesentlichen Punkte abgearbeitet sind..

## **Flexible Termine**

Flexibel heißt: Wann wir das Ziel erreicht haben möchten, können wir selbst festlegen. Das bedeutet einerseits Freiheit. Andererseits besteht die Gefahr, dass Ziele untergehen.

Darum führe ich regelmäßig folgende Planungen durch:

- Monatsplanung am Monatsende: Ich frage mich, welche Meilensteine ich für meine Jahres- ziele bis Ende des laufenden Monats erreichen kann.
- Wochenplanung am Freitag: Ich setze mir sogenannte Leuchtturm-Ziele, die ich bis Ende der nächsten Woche erreichen kann.

Woche für Woche prüfe ich dann, was ich bereits geschafft habe und was nicht – und setze mir dann anhand meiner Jahresziele neue Monats- und Wochenziele.

# Festigen

## **8. Festige Deine Jahresziele mit der Audio-Fantasiereise "Symbolo"**

Nimm Dir Zeit für die "Symbolo"-Meditation, um Deine Jahresziele auf einer tiefen, inneren Ebene zu verankern.

# Symbolo

## **Zukunftsreise**

Stell Dir gedanklich vor, dass Du in eine Zukunft reist, in der Du alles erreicht hast, was Du wolltest.

## **Symbol: Wer bist Du, wenn Du das Ziel erreicht hast?**

Spüre, wie es sich anfühlt, an Deinem Ziel angelangt zu sein und achte darauf, wie Du Dich verändert hast. Wenn Du die Veränderung spürst, bitte innerlich um ein Symbol für Dein neues Ich 2.0. Das kann zum Beispiel sein...

- Ein Wort
- Ein Symbol
- Ein Bild
- Ein Klang
- Eine Farbe
- Ein Duft
- Oder ein Gegenstand

## **Energie: Wie fühlt sich die Energie dieses Symbols in Dir an?**

Wenn Du an das Symbol denkst, spüre die Energie, die Emotion, die sich mit dem Symbol verbindet.

## **Integration: Nimm die Energie jetzt auf**

Nimm wahr, wie Du körperlich mit dem Symbol verschmilzt, so dass Du die Energie Deines Symbols vollständig aufnimmst.

## **Verstärken: Warum kannst Du diese Energie gut leben?**

Nenne mindestens 5 Gründe, warum Du ab jetzt diese Energie in Deinem Alltag gut ausleben kannst.

## **Handeln: Was ist Dein nächster, konkreter Schritt?**

Lege nun fest, was Dein aller erster Schritt ist, so zu handeln. (Tipp. Ein guter Schritt wäre zum Beispiel, Dein Symbol irgendwo als Erinnerung zu hinterlegen. Als Post-it, als Eintrag in Deine Aufgabenverwaltung oder Kalender, in einem Notizbuch oder wo auch immer Du magst.)

# Angebote

Wenn Du Dir mehr Unterstützung wünschst, mach doch einfach bei einem unserer Kurse mit.

## Quest: Entdecke Deine Berufung

Wenn es Dir bei der Jahresplanung schwer gefallen ist, große Ziele zu definieren, die Dich inspirieren, motivieren und begeistern, dann ist „Quest“ genau das richtige für Dich.

[Mit Quest entdeckst Du Deine Bestimmung, Deinen Plan für ein erfüllendes und erfolgreiches Leben.](#)

## Flow: Zeitmanagement für Kreative

Für alle Kreativen, Querdenker und Solopreneure, die mehr in weniger Zeit erreichen möchten.

[Mit Flow lernst Du, Deine Ziele auf eine lässige, und zugleich ungemein produktive Art und Weise umzusetzen.](#)

## Big Shift Kickstarter

Du hast Dir ein großes und ambitioniertes Jahresziel vorgenommen? Und wirst von innerlichen Blockaden und Unsicherheiten zurück gehalten?

[Mit dem "Big Shift Kickstarter" zerschlägst Du die Blockaden – und kommst endlich ins Handeln.](#)

## Blind Date mit Deiner Inneren Stimme

Du hast ein Ziel, das Dich wirklich inspiriert – und hast nicht den geringsten Schimmer, wie Du das umsetzen sollst?

Wir haben die Lösung für unsere Probleme bereits in uns.

[Mit dem Kurs „Blind Date mit Deiner Inneren Stimme“ aktivierst Du Deine Intuition, um den genau richtigen Weg samt verblüffenden Lösungen zu entdecken – und umzusetzen.](#)