

10-Jahresreise in die Zukunft

Die „persönliche Jahreszielplanung“ für das kommende Jahr steht an.
Welches Motto wollen Sie ihm geben?

Es empfiehlt sich, mit einer Gedankenreise zu beginnen – blicken Sie ins Jahr 2022.
Unsere Wünsche, Träume, Hoffnungen, Sehnsüchte – unsere Visionen – sind unsere stärksten Motivatoren. Nur wer Ziele hat weiß, wohin er will.

Deshalb ist es wichtig, dass wir für uns selbst attraktive und lohnende Ziele definieren.
„Wer kein Ziel hat, für den ist nichts wichtig“ formulierte schon Konfuzius. Werfen Sie also Ihren Blick nach vorne - in den Sommer 2022.
Notieren Sie sich Ihre Ideen!

Privatleben:

Wie geht es Ihnen persönlich? Was macht Ihre Gesundheit, und was tun Sie für deren Pflege und Erhalt? Bewegen Sie sich genug? Ernähren Sie sich vernünftig? Was tun Sie für Erholung und Entspannung?

Finanzen:

Wie schaut es bei den Finanzen aus? Wie hat sich Ihr Einkommen entwickelt, wie die Vermögenssituation? Wie wohnen Sie, und was machen Urlaub und Konsum? Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer materiellen Situation?

Beruf:

Wie läuft es beruflich bzw. mit Ihrem Unternehmen, wenn Sie Unternehmer oder Entscheider sind? Was bereitet Ihnen beruflich am meisten Freude?

Soziales:

Wie steht es mit Ihrer immateriellen Situation? Familie, Freunde, Arbeitskollegen, gesellschaftliche Kontakte? Wie profitieren Sie von diesen vielfältigen Beziehungen?

Wen lassen Sie an Ihrem Wohlergehen teilhaben? Wo engagieren Sie sich sozial? Was bedeutet Ihnen dieses Engagement?

Wofür sind Sie bei welchen Menschen bekannt und beliebt? Wofür werden Sie geschätzt? Welche Anerkennung haben Sie für Ihr Engagement erhalten? Welchen Stellenwert hat dies für Sie?

Nehmen Sie sich Zeit für diese Zukunftsreise - sie ist gut investiert! Überlegen Sie, wie Sie jeden einzelnen Ihrer Wünsche realisieren können - fertigen Sie einen Maßnahmenplan an. Aber bitte nicht: ...man müsste, man sollte, man könnte. Sondern: Ich werde!

Und – ganz wichtig – hören Sie nicht auf die kleinen Besserwisser im Hinterkopf, die suggerieren wollen: das hat doch keinen Sinn, das schaffst Du nie, usw.

Was sagt uns die Möwe Jonathan im gleichnamigen Buch von Richard Bach: Glaube an Deine Grenzen, und sie gehören Dir! Nein, Sie werden Grenzen überwinden und Ihre Wünsche und Visionen realisieren. Tun Sie den ersten Schritt!

„Es gibt nichts Gutes – außer man tut es!“ (Erich Kästner)

Mein persönlicher Jahresplan 2012 / Teil 3

Jahresplan/Teil 3a

3. Meine privaten Ziele für das Jahr 2012

a) Wie werde ich meine Freizeit sinnvoll nützen?

- Hobbys?
- Soziales Engagement?
- Urlaub. Wann, wo und mit wem verbringe ich im nächsten Jahr meinen Urlaub?
- Familie? (Lebenspartner, Kindererziehung, Arbeitsteilung)
- Freundschaften. Wer sind meine wirklichen Freunde und wie pflege ich diese Freundschaften?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b) Was werde ich für meine Gesundheit tun?

- Regelmäßige ärztliche Untersuchung, wann?
- Ernährung. Wie ernähre ich mich richtig?
- Sport. Wie betätige ich mich sportlich, damit es meiner Gesundheit dient?

.....

.....

.....

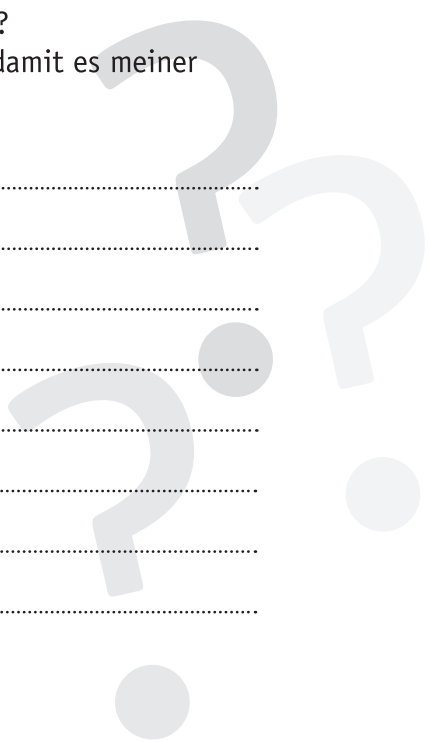
.....

.....

.....

.....

.....



Mein persönlicher Jahresplan 2012 / Teil 3

Jahresplan/Teil 3b

3. Meine privaten Ziele für das Jahr 2012 (Fortsetzung)

- c) Was tue ich für meine Existenzsicherung und -vorsorge?
 - Einkommen. Welches Einkommen werde/muss ich erzielen?
 - Investitionen. Welche Investitionen (Haus, Einrichtung, Auto u.ä.) sind nötig?
 - Erbrechtliche Fragen. Was muss ich tun, damit es bei einem eventuellen Ausfall meiner Person zu keinen größeren Schwierigkeiten in der Familie kommt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Meinen Jahresplan teile ich in Monatspläne für 2012 auf und übertrage die geplanten Maßnahmen in die Monats- und Tagespläne meines Zeitplanbuches/Organizers.

5. Ich lege mir eine Ideen- und Informationssammlung an, in der ich Ideen und Informationen für meinen Jahresplan sammle.



Sieben Gründe für eine regelmäßige „systematische Selbstreflexion“

„Wenn Sie ihr Leben nicht selbst planen, dann werden das andere für Sie tun.“

Gustav Großmann, 1893-1973, Begründer der Großmann-Methode

Wissen Sie am Ende eines Tages, was Sie alles getan und erreicht haben?

Oder erinnern Sie sich nur, dass Sie den ganzen Tag über beschäftigt waren? Für viele lautet das Fazit eines langen Tages: hektische Betriebsamkeit und wenig Vorzeigbares.

Wer auf diese Weise nicht nur seine Tage sondern große Teile seines Lebens verbringt ist nicht nur unbefriedigt. Es ist auch teuer – sowohl für den Arbeitgeber als auch für Sie persönlich. Für einen Selbstständigen bedeutet dies der Beginn des Abstiegs. Tief in Ihrem Innern wissen Sie nämlich längst, welchen Preis Sie zahlen, wenn Sie lediglich hetzen und sich im Alltagsgeschäft aufreiben.

Wenn die Balance zwischen Beruf und Privatleben als unerreichbarer Traum erscheint und statt dessen der chronische Erschöpfungszustand (Burn-out-Syndrom) droht, erkennen Sie den Preis des pausenlosen Arbeitens. Schlimmer noch: Ihre Intuition, Ihre spirituelle Anbindung – verkümmert. Wer ein 24/7-Leben führt, das ausschließlich nach außen gerichtet ist, immer für andere ansprechbar, hat die Leitung besetzt, über welche sich die Intuition melden möchte.

Erfolgreiche kennen die Kraft des Rückblicks. Sie nutzen die regelmäßige Standortbestimmung, um sich zu erneuern und zu revitalisieren. Das ist Ihr „return on investment“:

1. Sie werden sich des Erreichten bewusst.

Im Alltagsgeschäft überwiegen oft die Probleme. Erfolge werden nicht ausreichend gewürdigt. Der Rückblick löst Erstaunen darüber aus, was man alles schon erreicht hat.

2. Sie gewinnen Kraft für die Zukunft.

Gerade in turbulenten Zeiten, wenn äußere Sicherheiten zusammenbrechen, ist es um so wichtiger, Sicherheit in sich selbst zu finden. Machen Sie sich bewusst, welche Herausforderungen Sie bereits gemeistert haben. Das macht Sie stark.

3. Sie hören auf, sich selbst zu bremsen.

Wenn der gewünschte Erfolg nicht eintritt, sind die Ursachen in der Langzeitbeurteilung einfacher zu erkennen als in der Einzelsituation. Die Klarheit über Ihre Erfolgsbremsen ermöglicht Ihnen, diese zu lösen und richtig durchzustarten.

4. Sie werden emotional frei für das Neue.

Der Datumswechsel alleine beendet das Jahr nicht. Nur bewusstes Abschließen des Alten bewirkt, dass unnötiger emotionaler und sonstiger Ballast beim weiteren Vorankommen blockiert.

5. Sie stellen die Weichen bewusst neu.

Die Zukunft ist frei wählbar. Sie ist nicht die automatische Fortschreibung der Vergangenheit. Mit Hilfe des Rückblicks erkennen Sie ihren derzeitigen Kurs und können notwendige (= Not wenden) Korrekturen vornehmen.

6. Sie nehmen Ihre persönliche Entwicklung selbst in die Hand.

Wichtiger als das, was Sie haben oder tun ist, wer Sie werden und wie Sie sich persönlich entwickeln. Wer Sie werden ist das Ergebnis vieler kleiner Entscheidungen. Die zurückliegenden Entscheidungen werden Ihnen durch den Rückblick gespiegelt. Zukünftige Entscheidungen können Sie frei wählen.

7. Sie finden Sinn in Ihrem Leben.

Manches, was in einer bestimmten Situation unerklärlich erscheint, bekommt in einer langfristigen Betrachtungsweise einen Sinn. Das gilt für „glückliche Zufälle“ ebenso wie für scheinbare Katastrophen. Auf dem Boden derartiger Einsichten wachsen Demut, Dankbarkeit und Vertrauen ins Leben.

Nehmen Sie sich in den kommenden Wochen eine kleine Auszeit. Denken Sie über die Vergangenheit nach. Versuchen Sie, für sich selbst, für Ihr soziales Umfeld und für Ihre Arbeit ein Motto für 2012 zu finden. Unter welchem Impuls soll das kommende Jahr stehen? Zünden Sie eine Kerze an, und sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört sind. Ein Glas Wein, ein guter Tee oder sonst etwas Angenehmes wird die Stimmung anheben.