

Meine Ziele

Anleitung

1 Meine Ziele
 1. 3 Monate bis 30. April 20
 2. 6 Monate bis 30. Juli 20
 3. 12 Monate bis 30. Juli 21

Beruf Karriere Mission	<ul style="list-style-type: none"> Zielformulierung schreiben Stärke im Team/Teamarbeit Agilität/Anpassung an Veränderungen Journalismus/Content Marketing 	<ul style="list-style-type: none"> Content Creation Stärke in Projekten Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke plus Leadership Stärke plus Strategien Stärke plus Innovation Stärke plus Resilienz Stärke plus Flexibilität
Finanzielles Materielles	<ul style="list-style-type: none"> Umsatzsteigerungsmaßnahmen Stärkung des Kundenbeziehungen Stärkung des Markenwerts Stärkung des Umsatzes 	<ul style="list-style-type: none"> Verkaufsfähigkeit Stärke in Verhandlungen Stärke in Präsentationen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC 	<ul style="list-style-type: none"> Hoher Rechner Stärke in Projekten Stärke in Netzwerken Stärke in Verhandlungen Stärke in Präsentationen
Freizeit, Social, Love	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC
Hobby, Freizeit, Health	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC 	<ul style="list-style-type: none"> Stärke in Meetings Stärke in Präsentationen Stärke in Verhandlungen Stärke in Netzwerken Stärke in Check/FAC

2 20 Jahre
3 10 Jahre
4 5 Jahre

So sieht das bei mir aus, hängt so in meinem Schrank (nur Namen sind anonymisiert)

1. Stand und Start

Wir können nicht immer gleich loslegen, deswegen finde ich wichtig, dass man einerseits festhält, wann man sich die Gedanken gemacht hat, wann man die Tabellen ausgefüllt hat – und separat dazu, wann die Umsetzung starten soll. Wie man bei mir sieht, kann hier auch gern ein Monat dazwischen liegen, z.B. weil man weiß, dass die nächsten Wochen sehr voll oder intensiv sind, dass man im Urlaub ist oder sonstiges. Es braucht kein neues Jahr, keinen 1. und keine neue Woche, um Veränderungen anzustoßen. Vielen Menschen hilft es aber, sich einen solchen Rahmen zu setzen.

2. Das große Ziel: Wie soll es in 20 Jahren sein?

Ja richtig, Ihr springt erstmal in die unterste Zeile. Hier kommt nämlich die "große Vision" hin: Wie soll Euer Leben in 20 Jahren aussehen? Beruflich, privat, finanziell, sozial, gesundheitlich? Hier darf groß gedacht, geträumt werden. Wirklich ein Idealbild entworfen werden (unter Berücksichtigung ein paar weniger Dinge, die wir vielleicht auch in 20 Jahren nicht ändern können).

3. Was sind wichtige Meilensteine? In 5 und 10 Jahren?

Jetzt wird die große Vision heruntergebrochen: Was sind Zwischenziele auf dem Weg dahin? Dinge, die Ihr erreicht haben wollt oder müsst, damit Euer 20 Jahre älteres Ich das Leben lebt, von dem Ihr heute noch träumt?

4. Fokus auf die nächsten 12 Monate.

Und dann: was wollt Ihr in den nächsten 3, 6, 12 Monaten erreichen? Wie könnt Ihr dem großen Ziel näher kommen? Vielleicht gibt es hier auch Punkte, die nicht direkt auf die "große" Vision einzahlen, die Ihr aber trotzdem schaffen oder erreichen wollt, müsst.

5. BIG FIVE

John Strelecky sagt: Unsere Big Five for Life sind die fünf Dinge, die wir im Leben unbedingt erleben oder erreichen wollen, damit wir am Ende sagen können: „Das war ein richtig gutes Leben.“ Wenn wir sie kennen, treffen wir öfter Entscheidungen, die besser zu uns passen. Sie helfen dabei, unser Leben bewusst zu gestalten.

6. Ein guter Tag? Eine gute Woche? Ein guter Monat?

Anhand der BIG FIVE könnt Ihr nun überlegen: wann war es eigentlich ein guter Tag? Was muss dafür passiert sein, womit müsst Ihr Eure Zeit verbracht haben, worauf Euren Fokus gelegt haben?

7. Reminder, Zitate, Affirmationen – Whatever works!

Ja ich weiß, es gibt sie diese abgedroschenen Kalendersprüche, die wir alle nicht mehr hören können. Aber es gibt auch die, die uns wirklich motivieren, inspirieren oder an Dinge erinnern können, die wir im Alltag sonst schnell vergessen. Ob es ein Liedtext, ein Zitat oder selber geschriebene Affirmationen sind – das hier ist der Raum um Euch selber Dinge zu sagen, die Ihr gerne öfter hören bzw. lesen wollt/sollt.

8. Werte

Kennt Ihr Eure Werte? Dann schreibt die zwei, die im kommenden Jahr im Fokus stehen sollen hier hin. Wenn Ihr sie nicht kennt: es gibt diverse Übungen im Internet, die Euch dabei helfen können. Und ja, manche Werte sind stabil, begleiten uns das ganze Leben. Andere ändern sich, stehen mal höher mal niedriger auf der Agenda. Hier könnt Ihr Euch präsent halten, was Euch in den nächsten Monaten leiten soll.

MEINE BIG 5
 0. FAMILY: Quality Time (connected mit 1, 2 & 3)
 1. MONEY: Financial Sicherheit erlangen
 2. TRAVEL: regelmäßig reisen, viel von der Welt sehen
 3. HEALTH: Gesund sein, viel von der Welt sehen
 4. BIG LIFE: Ein großes Leben, Ziele setzen, Reflexion
 5. IMPACT: Die Welt (durch meine Arbeit) besser machen

guter Tag (wenn mind. 2 x Ja)	<ul style="list-style-type: none"> Habe ich etwas für meine Community getan? (Philanthropie) Habe ich etwas neues gelernt? Habe ich kein Geld ausgegeben? Habe ich mich entspannt? Habe ich mich geputzt? Habe ich mich mit meinen Kindern verstanden? Habe ich mich geliebt?
gute Woche?	<ul style="list-style-type: none"> Habe ich etwas für meine Community getan? (Philanthropie) Habe ich etwas neues gelernt? Habe ich kein Geld ausgegeben? Habe ich mich entspannt? Habe ich mich geputzt? Habe ich mich mit meinen Kindern verstanden? Habe ich mich geliebt?
guter Monat?	<ul style="list-style-type: none"> Habe ich etwas für meine Community getan? (Philanthropie) Habe ich etwas neues gelernt? Habe ich kein Geld ausgegeben? Habe ich mich entspannt? Habe ich mich geputzt? Habe ich mich mit meinen Kindern verstanden? Habe ich mich geliebt?

7 If you believe it will work out, you'll see opportunities.
 If you believe it won't, you will see obstacles.
 Your thoughts become your reality.
 Your future is found in your daily routine.
 Successful people do daily what others do occasionally.
 S.M.A.T! The hour where legends are either waking up or going to sleep.
 Before you act, just ask yourself if tomorrow's version of you will thank you for it.

8 GESUNDHEIT - FOKUS

Meine Ziele

STAND: _____

START: _____

	+ 3 Monate: bis	+ 6 Monate: bis	+ 12 Monate: bis
Beruf Karriere Mission	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">
Finanzielles Materielles	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">
Freunde, Social, Love	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">
Hobby, Freizeit, Health	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none"> 	<ul style="list-style-type: none">

+ 5 Jahre 20__ __ Jahre	<ul style="list-style-type: none">
+ 10 Jahre 20__ __ Jahre	<ul style="list-style-type: none">
+ 20 Jahre 20__ __ Jahre	<ul style="list-style-type: none">

Meine Ziele

STAND:

START:

MEINE BIG 5

1.
2.
3.
4.
5.

War es ein(e)...	
guter Tag (wenn mind 3 x JA)	<ul style="list-style-type: none">•••
... gute Woche?	Jeden Sonntag Abend: <ul style="list-style-type: none">•••
... guter Monat?	Jeden letzten Tag im Monat: <ul style="list-style-type: none">•••

.....

.....

.....

.....

.....

War heute ein guter Tag?

2026

JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER	
1 Di	1 So	1 So	1 Mi	1 Fr	1 Mo	1 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So	1 Di	
2 Fr	2 Mo	2 Mo	2 Do	2 Sa	2 Di	2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi	
3 Sa	3 Di	3 Di	3 Fr	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do	
4 So	4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr	
5 Mo	5 Do	5 Do	5 So	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa	
6 Di	6 Fr	6 Fr	6 Mo	6 Mi	6 Sa	6 Mo	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So	
7 Mi	7 Sa	7 Sa	7 Di	7 Do	7 So	7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa	7 Mo	
8 Do	8 So	8 So	8 Mi	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di	
9 Fr	9 Mo	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di	9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi	
10 Sa	10 Di	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do	
11 So	11 Mi	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr	
12 Mo	12 Do	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do	12 Sa	
13 Di	13 Fr	13 Fr	13 Mo	13 Mi	13 Sa	13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So	
14 Mi	14 So	14 Sa	14 Di	14 Do	14 So	14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa	14 Mo	
15 Do	15 So	15 So	15 Mi	15 Fr	15 Mo	15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di	
16 Fr	16 Mo	16 Mo	16 Do	16 Sa	16 Di	16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo	16 Mi	
17 Sa	17 Di	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do	
18 So	18 Mi	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr	
19 Mo	19 Do	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Sa	19 Mo	19 Do	19 Sa	
20 Di	20 Fr	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Mo	20 Do	20 So	20 Do	20 Di	20 Fr	20 So	
21 Mi	21 So	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Di	21 Fr	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo	
22 Do	22 So	22 So	22 Mi	22 Fr	22 Mo	22 Mi	22 Sa	22 Di	22 Do	22 So	22 Di	
23 Fr	23 Mo	23 Mo	23 Do	23 Sa	23 Di	23 Do	23 So	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi	
24 Sa	24 Di	24 Di	24 Fr	24 So	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do	
25 So	25 Mi	25 Mi	25 Sa	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr	
26 Mo	26 Do	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa	
27 Di	27 Fr	27 Fr	27 Mo	27 Mi	27 Do	27 Sa	27 Mo	27 Do	27 Di	27 Fr	27 So	
28 Mi	28 So	28 Sa	28 Di	28 Do	28 So	28 Di	28 Fr	28 Mo	28 Mi	28 Sa	28 Mo	
29 Do	29 Mo	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Di	29 Do	29 So	29 Di	
30 Fr	30 Do	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi	
31 Sa		31 Di		31 So		31 Fr		31 Mo		31 Sa		31 Do

Dominiques Tipp:

Bei mir hängt das ausgefüllte Ziele-Visions-Blatt innen im Spiegelschrank im Badezimmer. Den öffne ich – mindestens – zwei Mal am Tag. Nein, ich schaue nicht jedes Mal total bewusst drauf. Aber die Inhalte sind und bleiben präsent.

Jeden Abend mache ich den Check:

**war es ein guter Tag,
anhand meiner vorher festgelegten Kategorien?**

Dann male ich den Tag in der Übersicht grün.
War das nicht der Fall wird rot gemalt.

Ich mache das seit Januar 2025, beim Schreiben dieser Worte ist es Oktober – und es stehen aktuell 12 rote Tage drin und weitere 8 die rot-grün sind. Also 20 Tage. Von ca. 300.

Was das bei mir bewirkt hat: Oft hatte ich abends das Gefühl, nicht genug geschafft zu haben, nichts "geleistet" zu haben. Seit ich diese Reflexion abends mache, anhand Dingen, die ich vorher für mich festgelegt habe, dass sie mir wichtig sind, gehe ich mit einem komplett anderen Gefühl aus dem Tag raus. Gerade abends mit oft leerem Akku besteht die Gefahr, nur die Sachen auf dem Schirm zu haben, die wir NICHT geschafft haben, die inneren Kritiker:innen werden laut. Mit diesem Tool setze ich ihnen was entgegen und sage: "Schau, was ich heute geschafft habe!"

Dranbleiben

Ich nehme mir ein Mal im Jahr Zeit zur Reflexion (bei mir passt zwischen den Jahren am Besten – aber Ihr könnt jederzeit loslegen). Ich schaue, was habe ich erreicht, was noch nicht – und wenn noch nicht, was war der Grund dafür? Habe ich es nicht versucht? Habe ich Teile erreicht? Habe ich was nicht bedacht? Haben sich meine Prioritäten, mein Wissen verändert? Und dann: was möchte ich erreichen im nächsten Jahr, wo meine Schwerpunkte, meinen Fokus drauf legen? Muss ich an der "großen" Vision etwas anpassen?