

M | P | M_konzept

Konzeption | Beratung | Service

präsentiert

Smart/limits

Zielplansystem

Smart/limits

Zielplansystem

„Entdecken Sie heute ein System, das Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen, und nicht nur da ist, um Ihre Zeit zu verwalten“

Willkommen zum **Smart/limits Zielplansystem** der MPM_konzept. Wenn Sie Wert darauf legen, Ziele zu setzen und zu erreichen, und wenn Sie bereit sind, jeden Tag ein wenig Zeit sinnvoll zu investieren, dann kann Ihnen dieses System helfen, damit Sie Ihre Ziele im Einklang zwischen beruflichen, privaten und persönlichen Umfeld auch tatsächlich erreichen.

*„Ist das **Smart/limits Zielplansystem** ein weiteres Zeitplanbuch, wie zum Beispiel Timesystem oder Filofax?“*

Warum ist das System kostenlos?

Warum verteile ich ein so wertvolles System kostenlos? Nun ja, zum einen ist es für mich eine wirklich großartige Werbung. Zum anderen ist dieses System für mich ein Ausdruck meiner Philosophie:

„Du kannst alles im Leben erreichen, was immer Du erreichen willst, wenn Du bereit bist, so vielen Menschen wie möglich zu helfen, damit diese das erreichen, was Sie wollen!“

Und mit diesem Zielplansystem will ich Ihnen helfen, damit Sie noch erfolgreicher werde.

Und natürlich verbinde ich damit auch die Hoffnung, dass Sie mich vielleicht im Gegenzug in guter Erinnerung behalten und immer wieder gerne weiterempfehlen.

Nein, ganz bestimmt nicht. Das Smart/limits Zielplansystem ist vielmehr eine Ergänzung der bekannten Systeme. Sicherlich werden Ihnen die großen Unterschiede zu einem normalen Zeitplanbuch sofort beim ersten Durchblättern auffallen. Dieses vor Ihnen liegende System führt Sie Schritt für Schritt von der Zeitplanung hin zur Zielplanung und -realisierung.

Das alltägliche Problem ist, dass wir zwar sehr viele Möglichkeiten und Strategien haben, um unsere Zeit effektiv einzuteilen und zu nutzen, doch was nützen alle diese Systeme, wenn wir keine langfristigen Ziele verfolgen, und konsequent auf diese hinarbeiten?

Das Handlungsprinzip dieses Systems ist denkbar einfach. Sie werden jeden Tag mit Fragen und Denkrichtungen inspiriert, über Ihre Ziele, Ideen und Wünsche nachzudenken. Mit Hilfe von intelligenten Fragen schaffen sie die Möglichkeiten und Wege, damit Sie Ihre Ziele, Wünsche und Ideen Realität werden lassen.

Alles ganz nach dem Prinzip:
„Das Denken bestimmt unser Handeln.“

+++ Warnung!!! +++

Erwarten Sie bitte keine „30-Minuten-Quickfix-Superschnell-Lösung“, damit Sie Ihre Ziele ohne Anspannung und fast wie im Schlaf realisieren.

Solche Ansätze sind meiner Meinung nach fernab der Realität, und schon vom Ansatz her zum Scheitern verurteilt.

Das **Smart/limits Zielplansystem** ist auf einen ganzheitlichen Ansatz hin ausgerichtet, und es berücksichtigt sowohl die beruflichen, als auch privaten und persönlichen Belange.

Ziel ist es, Ihnen ein Werkzeug an die Hand zugeben das Sie führt, Sie anregt und inspiriert, Dinge und Situationen gezielt in Frage zu stellen, sich weiter zu entwickeln und im Einklang zwischen Ihren Erfahrungen, Ihrem Umfeld und Ihren Möglichkeiten einen Zielplan zu entwickeln der Ihnen hilft, damit Sie Ihre Ziele auch erreichen, und Ihnen aber auch Hilfestellung gibt, wenn es mal nicht gleich auf Anhieb beim ersten Versuch funktioniert, oder Sie gar mit Ihren Ideen scheitern. Der kontinuierliche Erfolg ist eben ein Prozess, und kein Zustand.

Ich wünsche Ihnen mit Ihrem **Smart/limits Zielplansystem** superviel Erfolg, und ich hoffe, dass Sie mir einmal per eMail an info@smartlimits.de mitteilen, was Sie von diesem Zielplansystem halten, und wie es Ihnen geholfen hat/hilft, Ihre Ziele zu erreichen.



Marc Perl-Michel

PS: Bitte geben Sie das System weiter und/oder stellen Sie es auf Ihre Internet-Seite als kostenlosen Download zur Verfügung. Helfen Sie, damit auch andere Menschen noch erfolgreicher werden.

Geben Sie das System weiter!

Ja, Sie lesen richtig! Wenn Sie auch jemanden mit diesem System eine Freude bereiten wollen, oder wenn Sie auch andere Menschen noch erfolgreicher machen wollen, dann geben Sie dieses System einfach per eMail weiter.

Stellen Sie dieses System auf Ihre Internetseite als kostenlosen Download zur Verfügung. Nutzen Sie das System bewußt, um Ihr Umfeld positiv zu beeinflussen.

Ihr Logo auf dem Titel?

Kein Problem. Für einen kleinen Unkostenbeitrag von 50,00 Euro (Einführungspreis, zzgl. USt.) wird Ihr Logo auf dem Umschlag plazierte. Dadurch erhalten Sie eine downloadfähige PDF-Datei, und Ihr Unternehmen präsentiert auf Ihrer Internet-Seite individuell das **Smart/limits Zielplansystem**.

Impressum

Das Layout und Grundkonzept des **Smart/limits Zielplansystem** ist urheberrechtlich geschützt. Dieses System darf nur in der hier vorliegenden Form genutzt und weitergegeben werden. Eine Veränderung, oder eine andere Nutzung, bedürfen der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung des Verfassers.

© 2005 by MPM_konzept
c/o Marc Perl-Michel
Burggrafenstraße 38

14974 Thyrow

Internet:
www.mpmkonzept.de
eMail: info@mpmkonzept.de

Anleitung

Die einzelnen Elemente des **Smart/limits Zielplansystem** sind im Grunde genommen selbsterklärend. Um das Verständnis für die dahinter liegende Strategie zu vertiefen, werde ich trotzdem einige Punkte näher erläutern.

Ausdruck der Formblätter

Das Originallayout dieses Systems ist DIN-A4. Das bedeutet, dass Sie sich für dieses System vielleicht einen richtig schönen passenden DIN-A4 Ordner (und einen passenden Locher) besorgen, und so das System als „Schreibtischversion“ nutzen.

Mit Hilfe der Papierformat-Funktion beim Ausdruck der PDF-Datei können Sie aber auch das gesamte System im Format DIN-A5 ausdrucken. Dadurch passen die Formblätter in alle gängigen Zeitplanbücher.

Achten Sie beim Ausdruck bitte darauf, dass Sie die Formblätter möglichst doppelseitig ausdrucken. Das heißt, Sie müssen beim Ausdruck zuerst die ungraden, und dann die geraden Seiten drucken.

Verwenden Sie sehr gutes Papier (vielleicht 110 g), und drucken Sie immer nur Teile des Systems aus. Dadurch verhindern Sie größere Probleme bei der Zuordnung der jeweiligen Seiten.

Bigpoints statt Prioritäten

Zuerst planen Sie im Jahresplan Ihre Ziele für das kommende/laufende Jahr. Vielleicht vermissen Sie im gesamten System das Setzen von Prioritäten. Diese wurden bewusst herausgenommen. Statt dessen gibt es nur die Unterteilung in sogenannte Bigpoints, und normale Aufgaben.

Die Bigpoints sind Aufgaben, die dazu da sind, damit Sie Ihre mittelfristigen und langfristigen Ziele auch erreichen. Die Bigpoints sind Aufgaben, die die größtmögliche Konsequenz haben, wenn Sie sie erledigen, aber auch, wenn Sie die Erledigung unterlassen!!!

Alle anderen Aufgaben und Prioritäten sind vielleicht auch wichtig, aber diese haben unter Umständen nur eine untergeordnete Konsequenz in Bezug auf Ihr Tagesgeschäft und/oder Ihre mittel- und langfristigen Ziele.

Damit Sie die einzelnen Bigpoints auch konsequent planen, finden Sie im Anschluß an die Jahresplanung die jeweiligen Projektpläne für die Bigpoints. Nutzen Sie diese, und verwandeln Sie Ihre Ideen Schritt für Schritt in Realität.

So planen Sie am besten

Wenn Sie die Bigpoints des kommenden/laufenden Jahres geplant haben, und auch angefangen haben die weiteren Ziele und Vorhaben des Jahres zu planen, dann geht es an die Monatsplanung.

Diese Planung findet jeweils zum Abschluß des Monats statt. Gehen Sie Ihre Bigpoints für das Jahr, und die anderen Ziele und Vorhaben durch und entscheiden Sie, welcher Bigpoint für Sie im kommenden Monat der wichtigste ist, und welche anderen Aufgaben und Vorhaben Sie realisieren werden.

In gleicher Weise wie Sie von Monat zu Monat planen, planen Sie auch hier wieder von Woche zu Woche. Keine Angst, wenn das System steht, dann brauchen Sie immer nur ein paar Minuten, um die jeweiligen Aufgaben und Aktivitäten zu planen, bzw. zu übernehmen.

Auch in der Wochenplanung tauchen täglich die Bigpoints auf. Auch das sind wieder die Aufgaben die Ihnen helfen, damit Sie Ihren mittel- und langfristigen

Haftungsausschluß

Für die Nutzung dieses Zielplansystems, und die jeweiligen Ergebnisse wird keine Haftung übernommen.

Jeder Mensch ist für seine Handlungen eigenverantwortlich, und muß die jeweiligen Konsequenzen seiner Entscheidungen überdenken, und dann die richtigen Entscheidungen treffen. Auch für diese Entscheidungen schließe ich jedwede Haftung aus.

Weitere Downloads

Auf Web-Site:

www.smartlimits.de

können Sie in Zukunft Erweiterungen dieses Systems, und die jährlichen Aktualisierungen (bis auf weiteres) kostenlos downloaden.

Neben diesem Zielplansystem sind noch weitere Publikationen zu Themen wie Marketing, Persönlichkeitsentwicklung, Kreativität, Kommunikation und Wahrnehmung geplant. Es lohnt sich also, immer wieder einmal vorbei zu schauen.

Machen Sie es am besten gleich jetzt, oder was läßt Sie zögern?

Zielen näher kommen. Bigpoints können sein: Termine, wichtiges zum Lesen, eine stille Stunde zum Nachdenken, ToDo's etc.

Alle weiteren Elemente auf den jeweiligen Seiten sind im Grunde genommen selbsterklärend.

Weitere Formulare

Vielleicht sind Ihnen schon die anderen Formulare aufgefallen.

„Wichtige Veränderungen/wichtigstes Ziel in diesem Monat“

Vieles von dem was wir jeden Tag machen sind spiegel erlernte Gewohnheiten wieder. Diese können positiv, aber auch negativ sein. Und gerade die negativen Gewohnheiten halten und oftmals davon ab, dass wir gesteckte Ziele nicht erreichen. Dieses Formularblatt soll Ihnen helfen, jeden Monat eine positive Eigenschaft zu entwickeln, bzw. negative und behindernde Eigenschaften abzulegen.

„Ideensammlung und Wunschliste“

Im Laufe des Jahres sammeln sich immer wieder Ideen und Wünsche an, die nur darauf warten, realisiert zu werden. In dieser Liste halten Sie diese Ideen und Wünsche fest. Neben einer schriftlichen Fixierung können Sie aber auch in der „Wunschliste“ Bilder einkleben.

Geben Sie dieser Idee auf jeden Fall eine Chance! Ich habe es selber in sehr ähnlicher Form probiert. Ich hatte mir Mitte 2005 einen Ordner angelegt, und dort aus dem Internet ausgedruckte Seiten von den Dingen abgelegt, die ich haben möchte, bzw. was ich unternehmen möchte. Am Ende des Jahres, also kaum 6 Monate später, hatte ich weit mehr als die Hälfte der dort verzeichneten Dinge umgesetzt. Ich war sprachlos über den Effekt dieser kleinen Idee.

Generelles zum Thema Ziele setzen und erreichen

Ziele setzen und erreichen ist ein Prozeß, und kein Zustand. Sie müssen Schritt für Schritt lernen, Ihre Ziele größer werden zu lassen. Lernen Sie, mit Ihren Zielen zu wachsen. Entwickeln Sie Ihre Ziele so, dass Sie sich strecken müssen, ohne zu zerbrechen. Sie dürfen nicht zu schnell zufrieden sein.

Erweitern Sie Ihre Fähigkeiten. Lernen Sie jeden Tag ein wenig mehr, entwickeln Sie Ihre Fähigkeiten die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen, und sehr bald werden Sie Ihre vorhandenen Talente entdecken und in der Lage sein, größere Ziele zu setzen, und eine wirklich große Visionen zu formulieren.

Das kann, je nach Ausgangssituation, ca. ein bis drei Jahre dauern. Aber dann werden Sie sicherlich Ihren Zielen entgegenstürmen, und alles das erreichen, was Sie wirklich wollen. Genau dieser Ansatz bringt mich zum letzten Formularblatt.

„Von der Vision zur Realität“

Wenn Sie ein sicheres Gespür für Ihre Fähigkeiten, Ihre Stärken und Ihre Schwächen und das Setzen von größeren Zielen entwickelt haben, und wenn Sie sich selber besser kennengelernt haben, dann werden Sie sehr bald in der Lage sein, auch langfristige Ziele zu setzen und Visionen zu formulieren.

Das sind dann die Bigpoints für Ihr Leben. Finden Sie Ihre Ziele und Visionen. Dabei wird Ihnen das vorliegende Zielplansystem auf jeden Fall helfen. Sehr schnell werden Sie dann feststellen, dass das Planen der Jahre, Monate, Wochen und Tage im Grunde genommen nur noch eine Fingerübung ist, denn jetzt wissen Sie, wo Sie wirklich hin wollen. Sie können jetzt bessere Entscheidungen treffen und Situationen beurteilen.

Dabei wünsche Ihnen superviel Erfolg.

Erfolgsnewsletter

Registrieren Sie sich am besten gleich jetzt auf der Internetseite

www.smartlimits.de/letter

für den Erfolgsnewsletter.

Hier erhalten Sie jeden Monat auf kompakte Art und Weise wichtige Informationen zu Themen wie Zielsetzung, Marketing, Persönlichkeitsentwicklung, Verkaufstechniken sowie Ziele setzen und erreichen.

Diese Seiten werden Ihnen helfen, damit Sie jeden Monat noch erfolgreicher werden.

Öffnen Sie ab besten jetzt Ihren Internetbrowser, gehen Sie auf die Internet-Seite www.smartlimits.de/letter, und tragen Sie sich ein.

Jahresplan _____

Zielplanung _____

Zufrieden mit letzten Jahr?



Ja



Nein

Wenn nein, warum nicht?

/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /

Das muß ich anders machen

1. / _____ /
2. / _____ /
3. / _____ /
4. / _____ /
5. / _____ /

Bigpoints des Jahres/die wichtigsten Ziele des Jahres

1. / _____ /
2. / _____ /
3. / _____ /
4. / _____ /
5. / _____ /
6. / _____ /
7. / _____ /
8. / _____ /
9. / _____ /
10. / _____ /

Persönliche Jahresziele

1. / _____ /
2. / _____ /
3. / _____ /
4. / _____ /
5. / _____ /
6. / _____ /
7. / _____ /
8. / _____ /
9. / _____ /
10. / _____ /

Womit bin ich unzufrieden, was hat mich im letzten Jahr wirklich gestört, was muß geändert werden?

1. / _____ /
2. / _____ /
3. / _____ /
4. / _____ /
5. / _____ /
6. / _____ /
7. / _____ /
8. / _____ /
9. / _____ /
10. / _____ /

Wie kann ich was verändern oder besser machen?

/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /

Welche Nachteile entstehen mir, wenn ich **NICHT** handle?

/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /

Welche Vorteile entstehen mir, **WENN** ich Initiative ergreife?

/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /
/ _____ /

Das mache ich in diesem Jahr für meine Gesundheit

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //
7. / _____ //
8. / _____ //
9. / _____ //
10. / _____ //

Welches Buch/Hörbuch arbeite ich intensiv durch/setze ich um?

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //
7. / _____ //
8. / _____ //
9. / _____ //
10. / _____ //

Das verbessere oder verändere ich in meinem Beruf

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //
7. / _____ //
8. / _____ //
9. / _____ //
10. / _____ //

Finanzstatus (Vermögen/Anlagen)

Vorjahr / _____ €/
 Dieses Jahr / _____ €/
 Veränderung / _____ €/
 Ziel für das nächste Jahr
 / _____ €/

Rücklagen (Ø pro Monat)

letztes Jahr / _____ €/
 dieses Jahr / _____ €/
 Veränderung / _____ €/
 Ziel für das nächste Jahr
 / _____ €/

Weitere Verbesserungsstrategien

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //

Was ich schon immer mal machen wollte, und diesen Jahr tun werde

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //
7. / _____ //
8. / _____ //
9. / _____ //
10. / _____ //

Lob & Anerkennung geben an ...

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //
7. / _____ //
8. / _____ //
9. / _____ //
10. / _____ //

Das werde ich mit meiner Familie in diesem Jahr sonst noch machen

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //

Schöne Ideen für meinen Partner

1. / _____ //
2. / _____ //
3. / _____ //
4. / _____ //
5. / _____ //
6. / _____ //

Projektplan

Bigpoint # __

Projektplan

Bigpoint # ___

Was will ich erreichen, was ist mein Ziel?

WARUM ist das Ziel so wichtig, was ist der brennende Wunsch, die treibende Kraft?

Motiv 1: /

Motiv 2: /

Motiv 3: /

Welche Vorteile werde ich genießen, wenn ich das Ziel erreiche, und wie werde ich mich dann dabei fühlen?

Welche Nachteile entstehen mir, wenn ich mein Ziel nicht erreiche, und wie werde ich mich dabei fühlen?

Mit welchen prägnanten Satz beschreibe ich das Ziel am treffendsten?

/ Ich habe am/ Ich bin am ...

/ ... und ich weiß, dass das Ziel erreicht ist wenn ...

Welche Gewohnheiten muß ich mir aneignen, um das Ziel auch wirklich zu erreichen?

Gewohnheit 1: /

Gewohnheit 2: /

Gewohnheit 3: /

Welchen weiteren Zusatzgewinn bringt mir diese dieses? (z. B. mehr Kunden, bessere Kontakte, weniger Stornierungen, bessere Qualität, verbesserte Kommunikation etc.)

/

/

/

Welche möglichen Probleme könnte es bei der Umsetzung des Ziels geben, und wie begegne ich diesen?

zu 1: /

Alternative: /

zu 2: /

Alternative: /

zu 3: /

Alternative: /

Mit welchen Mitteln werde ich mich in den nächsten 30 Tagen drei mal täglich an mein Ziel erinnern, bis mein Ziel, und die dazu gehörenden Handlungen, zur Gewohnheit geworden sind?

Mittel 1: /

Mittel 2: /

Mittel 3: /

Wer kann mir bei der Realisierung meines Ziels helfen, bzw. wer kann mich bei meiner Arbeit an meiner neuen Gewohnheit unterstützen, und hin und wieder erinnern?

Kontakt 1: /

Kontakt 2: /

Kontakt 3: /

Kontakt 4: /

Kontakt 5: /

Kontakt 6: /

Kontakt 7: /

Kontakt 8: /

Kontakt 9: /

Kontakt 10: /

Das Ziel ist erreicht ...



Ja, am /



Nein

Wenn das Ziel nicht erreicht ist, was kann ich anders, oder besser machen, welche echten Alternativen habe ich noch, wen kann ich fragen, wie kann ich meinen Ansatz verändern?

/

/

/

/

/

/

SWOT-Analyse

Wie bewerte ich einzelne Elemente in meiner Projektplanung. Welche Chancen/Risiken sehe ich?

Chancen

Risiken

/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

Wie bewerte ich einzelne Elemente in meiner Projektplanung. Welche Stärken/Schwächen sehe ich?

Stärken

Schwächen

/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

Welche möglichen Probleme könnten sich noch ergeben, und wie begegne ich diesen?

Problem

Lösung



/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/
/	/

Monatsplan _____

Monat: _____

KW _____

Datum: _____

Zufrieden mit letzten Monat?	Wenn nein, warum nicht?	Das muß ich anders machen
 <input type="radio"/> Ja	_____ /	1. _____ /
	_____ /	2. _____ /
	_____ /	3. _____ /
	_____ /	4. _____ /
	_____ /	5. _____ /
 <input type="radio"/> Nein	_____ /	_____ /
	_____ /	_____ /
	_____ /	_____ /
	_____ /	_____ /
	_____ /	_____ /

Bigpoints des Monats	Berufliche Ziele des Monats	Persönliche Ziele des Monats
1. _____ /	1. _____ /	1. _____ /
2. _____ /	2. _____ /	2. _____ /
3. _____ /	3. _____ /	3. _____ /
4. _____ /	4. _____ /	4. _____ /
5. _____ /	5. _____ /	5. _____ /

Womit bin ich unzufrieden, was hat mich im letzten Monat wirklich gestört, was muß geändert werden?

_____ /

_____ /

Wie kann ich was verändern oder besser machen?	Welche Nachteile entstehen mit, wenn ich NICHT handle?	Welche Vorteile entstehen mir, WENN ich Initiative ergreife?
_____ /	_____ /	_____ /
_____ /	_____ /	_____ /
_____ /	_____ /	_____ /
_____ /	_____ /	_____ /
_____ /	_____ /	_____ /

Das mache ich diesen Monat für meine Gesundheit	Welches Buch/Hörbuch arbeite ich intensiv durch/setze ich um?	Das verbessere oder verändere ich in meinem Beruf?
1. _____ /	1. _____ /	1. _____ /
2. _____ /	2. _____ /	2. _____ /
3. _____ /	3. _____ /	3. _____ /
4. _____ /	4. _____ /	4. _____ /
5. _____ /	5. _____ /	5. _____ /

Finanzstatus (Vermögen/Anlagen)	Rücklagen	Lob & Anerkennung geben an ...
Vormonat _____ € /	letzten Monat _____ € /	1. _____ /
Jetzt _____ € /	diesen Monat _____ € /	2. _____ /
Veränderung _____ € /	Veränderung _____ € /	3. _____ /
Ziel nächsten Monat _____ € /	Ziel nächsten Monat _____ € /	4. _____ /
_____ € /	_____ € /	5. _____ /

Die schönsten Augenblicke

Auf was bin ich im letzten Monat wirklich stolz?

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Für was bin ich in diesem Monat wirklich dankbar?

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Was waren die fünf wichtigsten Erfolge im letzten Monat?

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Was waren die fünf schönsten Augenblicke im letzten Monat?

1. /
2. /
3. /
4. /
5. /

Was ich sonst noch so alles schönes erlebt habe

- /
- /
- /
- /
- /
- /
- /
- /
- /
- /

Wichtigste Veränderung/ wichtigstes Ziel in diesem Monat

Schritt 1: Was will ich **WIRKLICH** heute, jetzt und für immer ändern, was will ich realisieren?

/

/

/

/

/

Schritt 2: Welche Motive habe ich, und **WARUM** ist das Ziel, bzw. die Veränderung so wichtig?

Motiv 1: /

Motiv 2: /

Motiv 3: /

Schritt 3: Welche **Vorteile** werde ich genießen, wenn ich das Ziel erreiche, bzw. die Veränderung umsetze, und wie werde ich mich dann dabei fühlen?

/

/

/

Schritt 4: Welche **Nachteile** entstehen mir, wenn ich mein Ziel nicht erreiche, bzw. ich die Veränderung nicht meistere, und wie werde ich mich dabei fühlen?

/

/

/

Schritt 5: Mit welchen prägnanten Satz beschreibe ich das Ziel/die Veränderung am treffendsten?

/ Ich habe am/ Ich bin am ...

/

/

/ ... und ich weiß, dass das Ziel erreicht ist wenn ...

/

/

Schritt 6: Welche Gewohnheiten muß ich mir aneignen, um das Ziel/die Veränderung umzusetzen?

Gewohnheit 1: /

Gewohnheit 2: /

Gewohnheit 3: /

Schritt 7: Welchen weiteren **Zusatzgewinn** bringt mir diese neue Gewohnheit? (z. B. weniger Fernsehen am Abend = mehr Zeit für die Familie oder die persönliche Weiterbildung)

/

/

Schritt 8: Mit welchen Strategien unterbreche ich alte Reaktionsmuster, um die Veränderung für mich bewußt, klar und deutlich zu machen?

Strategie 1: /

Strategie 2: /

Strategie 3: /

Schritt 9: Welche möglichen Einwände oder Probleme könnte es bei der Umsetzung des Ziels, oder bei der Angewöhnung einer neuen Gewohnheit geben, und wie begegne ich diesen?

Zu 1: /

Alternative: /

Zu 2: /

Alternative: /

Zu 3: /

Alternative: /

Schritt 10: Mit welchen Mitteln werde ich mich in den nächsten 30 Tagen drei mal täglich an mein Ziel, bzw. an die neue Gewohnheit erinnern, bis alles im Unterbewußtsein fest verankert ist?

Mittel 1: /

Mittel 2: /

Mittel 3: /

Schritt 11: Wer kann mir bei der Realisierung meines Ziels helfen, bzw. wer kann mich bei meiner Arbeit an meiner neuen Gewohnheit unterstützen, und hin und wieder erinnern?

Kontakt 1: /

Kontakt 2: /

Kontakt 3: /

Schritt 12: Wenn das Ziel/die Gewohnheit nach 30 Tagen nicht erreicht ist, bzw. im Unterbewußtsein fest verankert ist, was kann ich anders, oder besser machen? Welche Alternativen habe ich?

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

/

Wochenplan KW ____
von/bis: _____

Montag

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Dienstag

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Mittwoch

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Donnerstag

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Freitag

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Sa./So.

Bigpoint des Tages

/ /

/ /

/ /

/ /

Weitere ToDo's

1. / /

2. / /

3. / /

4. / /

5. / /

Wem gebe ich heute ein Lob, oder zeige Anerkennung?

/ /

/ /

/ /

/ /

/ /

Wem bereite ich eine Freude?

/ /

WICHTIG!!!

/ /

/ /

/ /

Die Erfolge meines Tages ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ich bin heute dankbar für ...

1. / /

2. / /

3. / /

Ideensammlung und Wunschliste für spätere Ziele, Vorhaben und Projekte

Wunschliste

Ich weiß, das Menschen zu allererst in Bildern denken, und dann in den Worten, die den Bildern gegeben wurden. Deshalb sammle ich hier Bilder von den Dingen die ich haben oder erreichen will, bzw. Bilder, die meine damit Assoziationen auf den Punkt fokussieren.

Wunschliste

Von der Vision zur Wirklichkeit

Ich schiebe bei dieser Liste ganz klar sämtliche Zweifel, Probleme und Widrigkeiten zur Seite. Ich will sehr viel mehr sehen, was ich langfristig wirklich will, um dann an diesen Zielen meine jährlichen, monatlichen und wöchentlichen Bigpoints auszurichten.

