

Persönliche Jahreszielplanung (4. Horizont)

am in

Mein persönlicher Jahreszielplan, für den ich mir mindestens einen Tag Zeit nehme, setzt sich aus mehreren Teilen zusammen:

1. Ich lese meine persönliche Sinn-Vision und meine langfristigen Ziele: Lebe ich danach?
2. Ich lese meine Periodenzielplanung: Welche Veränderungen haben sich ergeben? (Periodenzielplan abzeichnen und Veränderungen markieren)
3. Analyse des vergangenen Jahres

Stärken: Was lief gut? Welche Ziele habe ich erreicht?

Schwächen: Was lief schlecht? Welche Ziele habe ich nicht erreicht? Welche Ziele übertrage ich in das kommende Jahr?

Risiken: Welche Risiken haben sich für dieses Jahr ergeben?

Chancen: Welche Chancen haben sich für dieses Jahr ergeben?

1. Was werde ich nächstes Jahr nicht mehr tun?
2. Ziele des Jahres: Was will ich in folgenden Bereichen SEIN, TUN und HABEN?

Bei jedem einzelnen Ziel überlege ich mir was zu tun ist, wie viel Zeit ich dazu brauche und wie viel Geld ich dafür investiere.

|  |  |
| --- | --- |
| **Frieden:** Für meinen persönlichen Frieden, Glauben  und Sinn? (Konkrete Projekte) | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Freude:** Was will ich erleben? Welche  Hobbies will ich pflegen oder anfangen? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Familie:** Was sind wichtige Ziele mit meiner  Familie und meinen Kindern? Was wollen sie? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Freunde:** Was leiste ich für Freundschaften  und mein soziales Netzwerk? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fitness:** Welche Maßnahmen ergreife ich für meine Fitness? (Sport, Körpergewicht, Arztbesuche, Ruhe ...) | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Finanzen:** Was will ich mir leisten können? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Firma:** Was will ich dafür leisten? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Fortbildung:** Was will ich lernen?  Wie will ich mich weiterentwickeln? | Was tue ich für diese Ziele? |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Welche Werte will ich im nächsten Jahr verstärkt leben? Ich übertrage je einen Wert in die Monats- planung und widme mich in dem jeweiligen Monat diesem bestimmten Wert. Mein Ziel ist es, meine Werte auch wirklich zu leben. Wann und wie hole ich mir Feedback zu meinen Werten?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Wert** | Monat |
| 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
| 7 |  |  |
| 8 |  |  |
| 9 |  |  |
| 10 |  |  |
| 11 |  |  |
| 12 |  |  |

1. Termine des Jahres: Welche Termine stehen jetzt bereits wann an?
2. Wann nehme ich mir Zeit für Ruhe und Entspannung?
3. Was tue ich für mein äußeres Erscheinungsbild?

**10.** Mein Jahresmotto lautet: