

MEINE ZIELE FÜR 2017



Name: _____

BERUF UND KARRIERE

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

BEZIEHUNG UND FAMILIE

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

SPIRITUALITÄT UND LEBENSSINN

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

SPASS UND LEBENSFREUDE

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

ENGE SOZIALE BEZIEHUNGEN

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

GESUNDHEIT UND ALTER

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

PERSÖNLICHE FINANZEN

Was: _____ Wann: _____

Das hilft mir dabei: _____

ANLEITUNG

Wir alle haben berufliche und private Ziele, die im Alltag aber oft schnell wieder vergessen sind: Das berufliche Netzwerk ausbauen, regelmäßig zum Sport gehen, mehr Zeit mit der Familie oder dem Partner verbringen, den Dispokredit zurückzahlen, sich ehrenamtlich engagieren oder morgens vor der Arbeit kurz meditieren.

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen, für das neue Jahr acht Schwerpunkte zu setzen. Sie können das pdf am Computer ausfüllen, ausdrucken und an einer gut sichtbaren Stelle, z. B. in der Küche, aufhängen - als tägliche Erinnerung und Motivation.

Was: Entscheiden Sie für jeden der acht Lebensbereiche, welches Ziel Sie darin im neuen Jahr erreichen möchten. Es sollte so konkret wie möglich sein.

Beispiel: 3x pro Woche trainieren

Wann: Legen Sie danach fest, wann Sie sich diesem Ziel widmen wollen. Ein fester Zeitpunkt, im Kalender reserviert, erhöht die Chance, dass Sie dabeibleiben.

Beispiel: Mo, Mi, Fr, 20-21.30 Uhr

Das hilft mir dabei: Überlegen Sie hier, welches technische (z. B. App) oder organisatorische Hilfsmittel (z. B. Verein) Sie unterstützen könnte.

Beispiel: Arbeitskollege XY als Sportpartner gewinnen

Viel Erfolg im Jahr 2017!