



ZIELE SETZEN & ERREICHEN

© Ferenc Rauschenbach

ARBEITSBLÄTTER - CHECKLISTEN - SELFMANAGEMENT



1. BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

Würde ich am liebsten was anderes machen?
Hat das was ich mache für mich einen Sinn?
Erschaffe ich was Gutes und Nützliches?
Mache ich es gerne?
Bin ich stolz darauf?
(beruflich & privat)



2. FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

Verstelle ich mich oder sage ich frei was ich denke?
Welche Menschen habe ich in meinem Umfeld?
Machen sie mich stärker oder schwächer?
Bin ich gern mit ihnen zusammen?
Tut mir die Beziehung gut?



3. PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

Was würde ich bereuen nie gemacht zu haben?
Will ich bis zum Ende so weiterleben?
Habe ich ein Ziel und ein Warum?
Reicht mir mein „jetzt“?
Habe ich Zeit für mich?



4. GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

Wann habe ich das letzte Mal vollkommene Stille genossen?
Esse ich regelmäßig und abwechslungsreich?
Kann ich direkt ein- und durchschlafen?
Bewege ich mich ausreichend?
Schlafe ich genug?



5. FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN

Kann ich mit Geld umgehen oder kontrollieren mich meine Finanzen?
Habe ich Glaubenssätze die Sinn und zeitgemäß sind?
Fühle ich mich oder bin ich finanziell sicher?
Kenne ich Frust und Stresskäufe?
Was geben mir Statussymbole?





BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN

-Schreibe alles auf was Du liebst, magst, möchtest oder gern hättest.

-Was du als Kind früher oft gemacht hast



-Wovon du träumst oder ins schwärmen kommst

*-Falls du eine Blockade hast, fang es umgekehrt an,
und notiere alles negative was dir einfällt.*



*-Schreibe auf was dir verhasst ist und dich stört
und übersetze es in das Gegenteil.*

-Es ist das was du möchtest

-Welcher der 5 Lebensbereiche ist dir am wichtigsten?



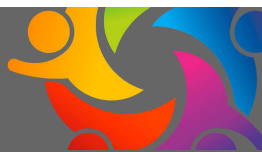
-Was wäre das schlimmste was dir widerfahren könnte?

-Was könntest du jetzt schon dagegen tun?

-Was würdest du am liebsten erben?

(leeres Blatt s. n. Seite)







Mein ZDE (Zweck der Existenz).



Meine BFFL (Big Five for Life).







BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN





Mein wichtigstes Jahresziel



Meine BFFL Jahresziele.







BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN





Mein wichtigstes Quartalssziel



Meine BFFL Quartal To-Do Liste.







BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN





Mein wichtigstes Monatssziel



Meine BFFL Monats To-Do Liste.







BERUF/AUFGABE/LEISTUNG/KARRIERE/ERFOLG

FAMILIE/PARTNERSCHAFT/FREUNDE/ZUWENDUNG

PERSÖNLICHKEIT/SPIRITUALITÄT/SINN/SELBSTVERWIRKLICHUNG

GESUNDHEIT/FITNESS/ERHOLUNG/ERNÄHRUNG/LEBENSERWARTUNG

FINANZEN/EINKOMMEN/WOHLSTAND/VERMÖGEN





BEMERKUNGEN

Damit du den Hintergrund besser verstehst, liest du dir am besten den Beitrag zu diesem Worksheet durch.

Lies ihn in Ruhe und lasse dir für das ganze Zeit.

Je nach Lebensphasen können sich auch Lebensziele verschieben, das ist normal, dann schreib sie neu auf.



Wähle für deine Big Five for Life je einen Bereich aus den fünf Lebensbereichen.

Du kommst deinen Lebenszielen näher, wenn du sie in Zwischenschritte unterteilst.



WIESO BRAUCHE ICH EIN ZDE (ZWECK DER EXISTENZ)?

Es ist dein Warum, dein größter innerer Motivator. Wenn du Ziele und Wünsche hast, aber du nicht sagen kannst Warum du es willst, werden dich die ersten Schwierigkeiten und Ablenkungen vom Kurs abbringen. Du wirst es sein lassen und keine langfristige Ziele erreichen.



WIESO BRAUCHE ICH MEINE BFFL?

Weil dein Warum nur der Motor ist, aber deine BFFL der Stadtplan. Mit beiden zusammen schaffst du es deine Ziele zu erreichen.

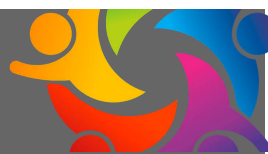
Lies hierzu am besten auch noch den Beitrag über *Work Life Balance* durch. Mit Work Life Balance streben wir nach einer Ausgewogenheit in unseren 5 Lebensbereichen, um einen Bedürfnismangel zu vermeiden.

Verknüpft man Work Life Balance mit dem BFFL Philosophie, dann hat man ein sehr starkes Lebensmodell, das zwei Sachen vermeiden soll:



1. ein rein funktionelles Leben
2. ein spätes Erwachen und Bereuen.

Ich wünsche Dir viel Erfolg :)





Dir hat dieses Arbeitsblatt gefallen?
DANN FOLGE MIR IN DEN SOCIAL MEDIA

Klicke auf eines der Buttons! Du erhältst immer die neueste Inhalte und Goodies!



FACEBOOK



INSTAGRAM



PINTEREST



TWITTER



GOOGLE+

