



## Mein persönlicher Jahreszielplan für \_\_\_\_\_

Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen helfen, Ihren persönlichen Jahreszielplan zu erstellen. Mit der schriftlichen Festlegung Ihrer Ziele, haben Sie Ihre Erfolgchancen diese auch zu verwirklichen, bereits zur Hälfte geschafft. Denn Ziele, die niedergeschrieben werden, gravieren sich um ein vielfaches stärker in Ihr Bewusstsein (und damit auch ins Unterbewusstsein) ein, als einmal gedachte Gedanken. Und Sie können jederzeit nachprüfen, ob Sie auf dem richtigen Weg sind, Ihre Ziele auch tatsächlich zu erreichen. Nehmen Sie sich deshalb Zeit und überlegen entspannt, wie Sie das kommende Jahr verbringen möchten und was Sie leisten und sich gönnen wollen.

### **„Das Überwinden von Hindernissen bedeutet den Vollgenuss des Daseins.“**

Arthur Schopenhauer, dt. Philosoph, 1788-1860

---

Wie ist das Jahr \_\_\_\_\_ für mich beruflich und privat gelaufen? Welche Konsequenzen werde ich aus diesen Erfahrungen ziehen?

Wie sehen meine beruflichen und privaten Pläne für das Neue Jahr aus?

Was werde ich nächstes Jahr für meine berufliche und persönliche Weiterbildung tun?

Wie werde ich nächstes Jahr meine Freizeit sinnvoll gestalten (Hobbies, Tiere, Sport etc.)?

Wohin fahre ich nächstes Jahr in Urlaub?

Welche Wünsche möchte ich mir nächstes Jahr erfüllen?

Was tue ich nächstes Jahr für meine Gesundheit (Sport, Wellness, Erholung etc.)?

Was tue ich für meine Freunde (*Wer nichts für seine Freunde tut, der hat auch keine!*)?

Wie soll sich mein Einkommen entwickeln? Was bin ich bereit dafür zu tun?

Was will ich im persönlichen Bereich sonst noch ändern (z.B. Gewicht, rauchen, Alkohol, Verträglichkeit, Umgang ...)?

Was will ich nächstes Jahr tun, um meiner Familie das Leben täglich etwas schöner zu gestalten?