

Meine Erfolgskontrolle für ein Leben in Balance

Leben findet immer nur heute statt.

- ✓ **Was habe ich für mein Leben in Balance diesen Monat getan?**
- ✓ **Welche positiven Erfahrungen habe ich diesen Monat gemacht?**
- ✓ **Was habe ich getan, um meine Stärken zu stärken und meine Schwächen zu schwächen?**

Januar _____ Juli _____

Februar _____ August _____

März _____ September _____

April _____ Oktober _____

Mai _____ November _____

Juni _____ Dezember _____

Ich habe immer genauso viel Zeit, wie ich mir nehme.

Wenn ich weiß, was ich will, kann ich auch erreichen, was ich will.



Meine persönlichen Jahresziele

Ziele geben Orientierung, helfen Prioritäten zu setzen, mobilisieren Energien und vermitteln Lebenssinn. Die Zielformulierung erfolgt positiv, konkret, anspruchsvoll, überprüfbar, realistisch und terminiert.

Zielklarheit erreichen

Mein wichtigstes Jahresziel? _____

Was kann ich vorbereitend tun, um mein Ziel zu erreichen? _____

Womit beginne ich bereits morgen? _____

Welches Teilziel verwirkliche ich im nächsten Monat? _____

Was gibt mir die Gewissheit, mein Ziel zu erreichen? _____

Meine Teilziele für

Januar _____

Februar _____

März _____

April _____

Mai _____

Juni _____

Juli _____

August _____

September _____

Oktober _____

November _____

Dezember _____

Heute ist mein bester Tag

Gib jedem Tag die Chance,
der beste in deinem Leben zu werden.

Körper und Gesundheit: Ernährung, Erholung, Entspannung, Sport

Jetziger Zustand? _____

Was tue ich für den Erhalt bzw. die Wiederherstellung meiner Gesundheit? _____

Was will ich ändern? _____

Kontakt: Freunde/Familie, Zuwendung, Anerkennung, Eingebundensein

Wie bewusst pflege ich meine Kontakte? _____

Welche Kontakte will ich verstärken? _____

Welche vernachlässigen? _____

Arbeit und Leistung: Erfolg, Beruf, Karriere

Welche beruflichen Ziele stehen an? _____

Wo schlummern in mir Verbesserungspotenziale? Zeit, Umsatz, Führung? _____

Wie viel Zeit stelle ich dem Bereich Arbeit zur Verfügung? _____

Wohlstand und Finanzen:

Meine finanziellen Ziele für das Alter? _____

Für nächstes Jahr? _____

Geplante Ausgaben? _____

Wie viel kann und will ich monatlich ausgeben? _____

Weiterbildung:

Wo benötige ich neue Orientierung, Anstöße? _____

Persönlich? _____

Beruflich? _____

Lebensveränderungen:

Stehen die einzelnen Lebensbereiche in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander? _____

Welche Situation will ich ändern? _____

Wer kann mich dabei unterstützen? _____

Wo können Probleme auftauchen? _____