

Ziele, Visionen, Vorsätze fürs neue Jahr entwickeln anhand des Lebensrads

Im folgenden Worksheet erhältst du eine Anleitung, wie Du vorgehen kannst, um Bilanz zu ziehen über das vergangene Jahr, Deinen Ist-Zustand herauszufinden und realistische und umsetzbare Ziele für Dein neues Lebensjahr zu entwickeln.

Wir werden in einzelnen Schritten die Teilbereiche bearbeiten und am Ende hast du deine Ziele für das kommende Jahr ausformuliert in den Händen und kannst loslegen.

Bereit? Dann brauchst Du nur noch einen Stift und es kann losgehen!

Falls Du Unterstützung bei der Umsetzung brauchst oder merkst, dass Du im Laufe der Umsetzung an Grenzen stößt kannst Du Dich an mich wenden und ich unterstütze Dich mit einem Coaching. Für persönliche oder Business-Themen kannst Du auf meiner Seite www.arktis-coaching.de ein Personal-Coaching mit mir buchen. Dies ist auch als Online-Coaching, per Skype, Zoom oder telefonisch möglich.

Falls Du im Bereich Ernährung, gesunder Lebensstil oder Fitness begleitet werden möchtest kannst Du Dir unter www.sensitiveandstrong.de oder www.denk-dich-schlank.info das passende Programm für Dich aussuchen.

Auf meinen Instagram-Accounts **arktis_coaching** gibt es täglich neue Motivation und Coaching-Tools. Bei **sensitive_and_strong** wirst Du mit Fitnesstipps und Rezeptideen versorgt, die Dir helfen einen gesunden Lebensstil umzusetzen.

Nun aber los...!

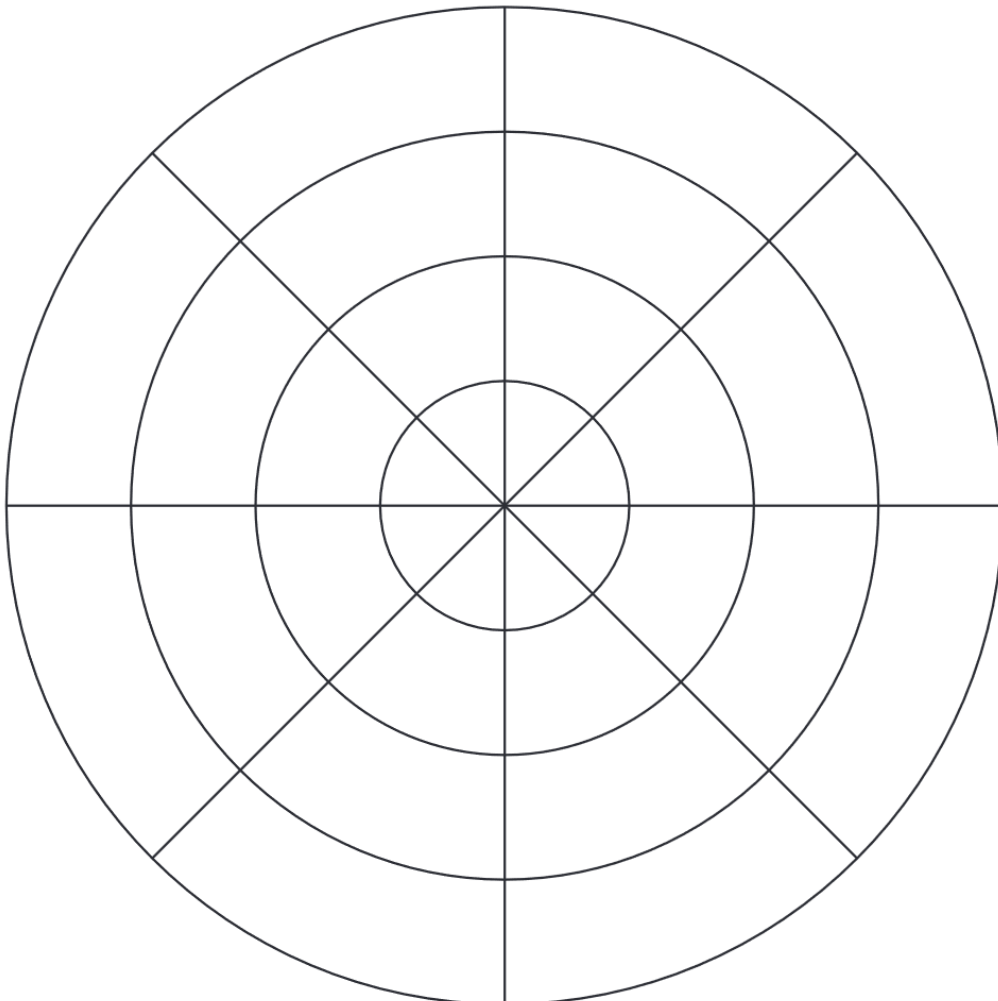
1. Das Lebensrad

Das Lebensrad ist ein kraftvolles Coaching-Tool mit dessen Hilfe wir einen schnellen Überblick über die verschiedenen Lebensbereiche erhalten. Die Bereiche des Lebensrads sind frei wählbar. Ich habe Dir unten ein paar Bereiche aufgeführt, wie ich sie verwende. Selbstverständlich kannst Du die einzelnen Bereiche auch austauschen oder für Dich abändern, je nach Fokus.

Bereiche des Lebensrads:

1. Beruf/ Karriere
2. Beziehungen
3. Gesundheit/ Fitness
4. Familie
5. Persönliche Weiterentwicklung
6. Spiritualität
7. Wohlergehen/ Finanzen
8. Freizeit/ Hobbys

Trage dann die von Dir gewählten Bereiche auf den Achsen des Lebensrads ein:



Rückblick:

Betrachte die einzelnen Bereiche des Lebensrads und beantworte folgende Fragen bezogen auf dein letztes Jahr:

1. Was ist mir gut gelungen?
2. Worin habe ich mich verbessert ?
3. Wofür bin ich dankbar?
4. Was habe ich erreicht?
5. Worüber freue ich mich?

Finde für jeden Bereich mindestens 3 Beispiele!

1. Beruf/ Karriere

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

2. Beziehungen

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

3. Gesundheit/ Fitness

- 1.-----
- 2.-----
- 3.-----

4. Familie

1.-----

2.-----

3.-----

5. Persönliche Weiterentwicklung

1.-----

2.-----

3.-----

6. Spiritualität

1.-----

2.-----

3.-----

7. Wohlergehen/ Finanzen

1.-----

2.-----

3.-----

8. Freizeit/ Hobbys

1.-----

2.-----

3.-----

2. Die Ist-Analyse

Betrachte nun die einzelnen Bereiche des Lebensrads nacheinander. Für die einzelnen Lebensbereiche kannst du dir folgende Fragen stellen: Beantworte sie mit einer Prozentzahl von 1%– 100%
Am Ende kannst Du den Durchschnittswert deiner Antworten mit einem Kreuz im Lebensrad eintragen.

1. Beruf/ Karriere

- Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Situation? -----
- Ist meine berufliche Tätigkeit das was mir Freude bereitet? -----
- Interessiert mich meine berufliche Tätigkeit? -----
- Bin ich in meinem Team zufrieden? -----
- Läuft meine Karriere so, wie ich es gerne möchte? -----
- Sind meine beruflichen Umstände zufriedenstellend? (Arbeitszeit, berufliche Vergünstigungen etc.) -----
- Habe ich meinen Traumjob? -----
- Eigene Fragen:

2. Beziehungen (Freunde / Partnerschaft)

- Führe ich die Beziehungen die ich führen will? ----
- Sind meine Freunde so wie ich es mir wünsche? Unterstützen sie mich und sind sie mir wohlgesonnen? ----
- Sehe ich meine Freunde so oft ich möchte, verbringen wir die Zeit mit schönen Dingen, die uns bereichern? ----
- Sind meine Beziehungen geprägt von Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit? ----
- Kann ich meinen Freunden vertrauen und auf sie zählen? ----
- Eigene Fragen:

3. Gesundheit / Fitness

Gesundheit:

- Bin ich so gesund wie ich es sein könnte? ----
- Tue ich was in meiner Macht steht, um gesund zu sein und zu bleiben? ----
- Gibt es Faktoren in meinem Lebensstil, die meiner Gesundheit schaden? ----
- Sollte ich schlechte gesundheitsschädliche Angewohnheiten ablegen? ----
- Sorge ich für Psychohygiene und ein gesundes Umfeld, das mit gut tut? ----

Ernährung:

- Ernähre ich mich gesund? ----
- Schaffe ich es ein gesundes Maß bei der Ernährung zu finden? ----
- Ist meine Ernährung gesund und ausgewogen und fördert sie meine Fitness? ----
- Weiß ich über gesunde Ernährung Bescheid? ----

Fitness:

- Bewege ich mich ausreichend? ----
- Mache ich ausreichend Sport? ----
- Habe ich eine Sportart gefunden, die mir Spaß macht? ----
- Habe ich genug Zeit um mich fit zu halten? ----

Schlaf/ Regeneration:

- Betreibe ich aktive Regeneration im Alltag? ----
- Schlafe ich gut? Sorge ich mit einer entsprechenden Schlafhygiene für einen erholsamen Schlaf? ----

Eigene Fragen:

4. Familie

- Haben wir einen positiven Umgang in unserer Familie miteinander? ----
- Führen wir unser Familienleben so, wie es uns gut tut? ----
- Sind wir als Familie eine Gemeinschaft, die zusammenhält? ----
- Schaffe ich es in einer schwierigen Familie den gemeinsamen Umgang so zu gestalten, dass es sich für mich gut anfühlt und ich ohne Groll, Reue, Ressentiments oder Verletzungen Zeit mit meiner Familie verbringen kann? ----
- Was kann ich dazu beitragen, dass wir als Familie einen harmonischeren Umgang miteinander pflegen können? ----
- Eigene Fragen:

5. Persönliche Weiterentwicklung

- Investiere ich in meine Weiterentwicklung in Form von Coachings, Seminaren, Persönlichkeitsentwicklung, Büchern, Hörbüchern oder anderen Formen der persönlichen Weiterentwicklung? ----
- Arbeite ich an mir, um mich weiterzuentwickeln? ----
- Setze ich mir Ziele, um persönlich und charakterlich zu wachsen? ----
- Habe ich Vorbilder von denen ich mir positive Verhaltensweisen abschauen kann und mich so weiterentwickeln kann? ----
- Versuche ich meine Zukunft und mein Schicksal aktiv zu gestalten und übernehme die Verantwortung dafür, wie ich mit meinem Leben und meinem Umfeld interagiere? ----
- Eigene Fragen:

6. Spiritualität

- Beschäftige ich mich mit Spiritualität? Das kann in Form von Glauben sein oder auch in anderer Form, wie zum Beispiel durch Meditation, Achtsamkeitsübungen, Yoga, Spaziergängen ----
- Was bedeutet Spiritualität für mich und geben ich meiner Seele, meinem Herz und meinen Gefühlen genug Raum in meinem Alltag? ----
- Eigene Fragen:

7. Wohlergehen/ Finanzen

- Wie gehe ich mit meinen Finanzen um ? Übernehme ich in diesem Bereich die Verantwortung gut für mich zu sorgen? ----
- Weiß ich was ich brauche, damit es mir gut geht? Bin ich sicherheitsliebend oder reicht mir auch wenig aus, um mich finanziell gut abgesichert zu fühlen? ----
- Welchen Lebensstandard will ich haben und lebe ich ihn? ----
- Lebe ich bewusst und bedacht meinen Verhältnissen entsprechend oder gebe ich Geld über die Maßen aus? Wenn ja, warum? Was kann ich daran ändern? ----
- Was kann ich tun, um finanzielle Verantwortung zu übernehmen? ----
- Ist mein Job angemessen bezahlt? Sollte ich hier Verantwortung übernehmen und etwas ändern? ----
- Eigene Fragen:

8. Freizeit/ Hobbys

- Verbringe ich meine Freizeit erholsam und inspirierend? ____
- Habe ich Hobbys und beschäftige mich auch damit? ____
- Wie verbringe ich meine Freizeit? Gestalte ich sie so, dass ich mich dadurch erholen kann und Kraft tanken? Sorge ich in meiner Freizeit gut für mich? ____
- Habe ich genug Freizeit zur Verfügung oder muss ich hier zusehen, wie ich mehr Freizeit bekommen kann? Kann ich meine Freizeit besser strukturieren oder besser gestalten, um mehr davon für mich übrig zu haben? ____

- Eigene Fragen:

Setze jeweils an der Stelle im Rad ein Kreuz, wo du deinen aktuellen Stand einordnest. Setzt du dein Kreuz in der Mitte, bedeutet das, dass du mir diesem Bereich noch gar nicht Zufrieden bist, setzt du dein Kreuz am Rand bist du optimal zufrieden mit dem aktuellen Stand.

Setze nun für jeden Lebensbereich ein Kreuz auf der jeweiligen Achse. Im zweiten Schritt verbinde nun die Kreuze miteinander.

In manchen Bereichen wird das Rad nicht rund laufen. Dort befinden sich die Stellen, die wir genauer ansehen müssen und herausfinden, was nicht rund läuft und warum. Ebenso sollte das Ziel sein in allen Bereichen auf ein Zufriedenheitslevel von ca. 80% zu kommen.

Nun gilt es herauszufinden, was die Gründe sind, warum dein Kreuz an manchen Stellen nahe der Mitte gesetzt wurde?

Welche Gründe fallen Dir ein? Wenn du die Gründe gefunden hast überlege dir zwei mögliche Strategien, was du tun kannst, um die Situation für dich zu verbessern. Diese nennen wir Lösungsansätze.

Bereich: -----

Grund: -----

Lösungsansätze:

- -----

Auf welche Prozentzahl würde sich dein Kreuz verschieben, wenn du den Lösungsansatz erfolgreich umgesetzt hast? ----

Bereich: -----

Grund: -----

Lösungsansätze:

- -----

Auf welche Prozentzahl würde sich dein Kreuz verschieben, wenn du den Lösungsansatz erfolgreich umgesetzt hast? ----

Bereich: -----

Grund: -----

Lösungsansätze:

- -----

Auf welche Prozentzahl würde sich dein Kreuz verschieben, wenn du den Lösungsansatz erfolgreich umgesetzt hast? ----

3. Ziele für das neue Jahr entwickeln.

Aus deiner Ist-Analyse und dem Jahresrückblick ergeben sich nun deine Ziele für das neue Jahr.

Was ist dir bei deinem Jahresrückblick aufgefallen?

Welche Ziele, Visionen, Wünsche die du im letzten Jahr erreichen wolltest, hast Du nicht erreicht? Was hattest du dir vorgenommen und nicht umgesetzt? Welche Träume sollen noch Realität werden?

Hier kannst du deine Gedanken dazu aufschreiben:

Was hat sich bei deiner Ist-Analyse ergeben? In welchen Lebensbereichen möchtest du noch etwas verändern und verbessern? Wo besteht Handlungsbedarf und wo ist Weiterentwicklung nötig?

Hier kannst du notieren, wenn du zu Aufgabe 2 noch etwas ergänzen möchtest.

Ziele entwickeln

Im letzten Abschnitt werden wir nun zunächst an einem Beispiel ein Ziel entwickeln das umsetzbar ist. Dazu benutzen wir die SMART-Formel. So hat dein Ziel alle Anteile, die nötig sind, um Realität zu werden.

So funktioniert die SMART-Formel:

1. Formuliere dein Ziel. Wo möchtest Du in 30/60/90 Tagen sein?
2. Was willst Du erreicht haben?
3. Wie willst Du Dich fühlen?

1. Ziele setzen und erreichen:

Ziele setzen und erreichen will gelernt sein. So können wir uns vornehmen in 7 Tagen 30 kg abzunehmen, nebenbei einen Marathonlauf erfolgreich zu absolvieren, dabei am Besten noch einen Dokortitel zu erlangen und die ersten Millionen auf dem Konto anzusammeln. Machbar? – Vielleicht! Realistisch? – Vermutlich nicht!

So haben wir schon einige Faktoren kennengelernt, die für funktionierende Ziele wichtig sind.

Ziele sollen SMART formuliert werden.

S für spezifisch, das bedeutet ganz konkret und klar.

M für messbar – man muss das Ziel irgendwie überprüfen können.

A für attraktiv – das Ziel soll auf dich anziehend wirken, so dass du dich darauf freust.

R für realistisch – also ein Ziel, dass gut erreichbar ist

T für terminiert – auf einen Zeitpunkt bezogen, wann soll das Ziel erreicht sein.

Damit es nochmal anschaulicher wird, gehen wir uns das Ganze noch am Beispiel von Anna durch. Anna möchte abnehmen. Diäten hat sie schon einige hinter sich. Doch in 4 Monaten wird sie heiraten und da will sie unbedingt in ihr Traumhochzeitskleid passen.

Anna hat ihr Traumkleid schon gefunden. Gekauft und angepasst ist es schon, doch leider zwickt es noch an ein paar Stellen – Anna hat sich die Weihnachtsplätzchen zu gut schmecken lassen und zu viele Nachmittage auf der Couch verbraucht statt wie früher zum Sport zu gehen. Doch das soll sich nun ändern – eine Freundin hat vor kurzem mit der Vegan Keto Diät tolle Ergebnisse erzielt. Die hat Anna sich nun auch besorgt. Es kann also losgehen:

Also versucht Anna mit Hilfe der Smart-Formel ihr Ziel zu formulieren:

Spezifisch	Anna will 5 kg abnehmen
Messbar	Anna hat eine Waage zuhause und kann ihren Gewichtsverlust verfolgen - außerdem zwickt das Kleid dann nicht mehr
Realistisch	Anna hat 4 Monate Zeit, das bedeutet 16 Wochen - in der Zeit ist es gut zu schaffen 5 kg abzunehmen
Attraktiv	Oh ja, Anna träumt jede Nacht davon ihr wundervolles Kleid zu tragen und wie sie ihr Verlobter und die Hochzeitsgäste ansehen werden...
Terminiert	4 Monate - am Hochzeitstag muss das Kleid sitzen!

So formuliert Anna ihr Ziel wie folgt:

Ich, Anna möchte bis zu meinem Hochzeitstag am 7.5.2025 genau 5 kg abnehmen, um in mein Hochzeitskleid zu passen. Mein Verlobter und die Gäste werden Augen machen - es fühlt sich einfach großartig an!

Nun ist es an der Zeit, dass Du deine eigenen Ziele formulierst.

Hier nochmal die Check-Fragen die dir helfen werden ein SMARTes Ziel zu formulieren:

Spezifisch	Ist das Ziel klar formuliert?	√
Messbar	Wie kann das Ziel gemessen, überprüft werden?	√
Realistisch	Ist das Ziel realistisch gewählt? Nicht zu groß, aber auch nicht zu klein?	√
Attraktiv	Ist das Ziel für dich anziehend, willst du es gerne erreichen? Wie fühlt es sich an, wenn du es erreicht hast?	√
Terminiert	Formuliere einen Zeitpunkt bis wann du dein Ziel erreicht haben willst.	√

In der letzten Spalte kannst du abhaken, ob deine Formulierungen so für dich stimmig sind.

Natürlich kannst du dir beliebig viele Ziele setzen und das folgende Arbeitsblatt beliebig oft ausfüllen. Achte jedoch darauf, dass es nicht zu viele sind - sonst ist es nicht mehr realistisch sie zu erreichen ;-)

Nun übertragen wir das Ganze auf deine Lebensbereiche:

1. Beruf/ Karriere

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

2. Beziehungen

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

3. Gesundheit/ Fitness

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

4. Familie

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

5. Persönliche Weiterentwicklung

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

6. Spiritualität

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

7. Wohlergehen/ Finanzen

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:

8. Freizeit/ Hobbys

Spezifisch		
Messbar		
Realistisch		
Attraktiv		
Terminiert		

Mein Ziel:
