

L I E B

M O N N

T A

WORKBOOK

Ziele definieren

WORKBOOK

- ▶ Dieses Workbook zeigt dir eine spielerische und kreative Art, wie du deine Ziele definieren kannst
- ▶ Du kannst es zur Planung eines neuen Jahrs nutzen, aber auch einfach irgendwann einsteigen
- ▶ Wenn du das Workbook ausdruckst, kannst du es auch direkt als Journal nutzen und ausfüllen
- ▶ Du kannst es aber auch als Inspiration für deine eigene Planung nutzen

VIEL SPASS!

ZIEL



ZIEL

die Herangehensweise

- ▶ Es gibt viele Strategien, Ziele und Wünsche zu definieren
- ▶ Diese Variante ist eine der spannendsten, da sie „verkehrt herum“ funktioniert
- ▶ Am Anfang wird ein Ziel festgelegt, möglichst konkret und facettenreich
- ▶ Ähnlich wie bei einem Drehbuch, wird der ultimative Moment erdacht
- ▶ Von diesem Punkt geht es rückwärts weiter
- ▶ Einzelne Etappen vom Ziel gestartet, bis zum „Start“, werden definiert
- ▶ Fragen helfen dir dabei, dein Ziel realistisch zu erreichen

GEH' DOCH EINFACH RÜCKWÄRTS!

ZIEL

das Prinzip

WAS

...IST DEIN ZIEL

WARUM

... IST ES DEIN ZIEL?

WIE

...ERREICHST DU ES?

WANN

...HAST DU ES ERREICHT?



ZIEL

definiere dein Ziel

WAS

ICH BIN MIT MEINEM GRAFIKLABEL SO ERFOLGREICH, DASS ICH LOCKER VON DEN EINNAHMEN LEBEN KANN.

WARUM

DIESE ARBEIT MACHT MICH GLÜCKLICH UND ERLAUBT MIR, GLEICHZEITIG GENUG ZEIT FÜR MEINE FAMILIE ZU HABEN.

WIE

ICH BENÖTIGE GENUG ARBEITSBEISPIELE (5/WOCHE), FÜR MEINE WEBSITE UND MUSS DIESE AUSBAUEN, DAMIT KUNDEN MICH FINDEN

WANN

AM ENDE DES JAHRES 2020 WERDE ICH SO VIELE AUFTRAGE HABEN, DASS ICH MIR DIE BESTEN AUSSUCHEN KANN.

ZIEL

beschreibe den Moment

- ▶ Um dein Ziel möglichst präzise zu formulieren, ist deine Phantasie gefragt
- ▶ Stelle dir den Moment bildlich vor und formuliere in der Gegenwart
- ▶ Du kannst sogar soweit gehen, dir vorzustellen, wie es in dem Moment riecht oder was du für Kleidung trägst
- ▶ Sei möglichst konkret und realistisch: Hohe Ziele stecken ist erwünscht, utopische Wünsche hingegen sind kontraproduktiv
- ▶ Der „ultimative Moment“ kann natürlich alle Bereiche des Lebens beinhalten
- ▶ Du kannst dich aber auch zB. nur auf dein berufliches Ziel konzentrieren

BESCHREIBE DEINE IDEALVORSTELLUNG!

ZIEL

definiere dein Ziel

ICH SITZE IN EINEM CAFÉ UND HABE MEINE ZEICHENSACHEN BEI MIR UND ARBEITE AN EINEM KUNDENAUFTRAG, DER MIR SO VIEL GELD BRINGT, DASS ICH DEN RESTLICHEN MONAT NICHT MEHR ARBEITEN MÜSSTE. WENN ICH MIR VORSTELLE, DASS ICH BEREITS MORGEN, ALSO NACH DREI TAGEN DAMIT FERTIG BIN, VERSPÜRE ICH FAST EIN BISSCHEN MELANCHOLIE, DIESE KUNDEN WAREN WIEDER MAL SO NETT! IM MOMENT WO ICH DARÜBER NACHDENKE, KLINGELT MEIN HANDY. SCHON WIEDER EINE ANFRAGE FÜR EINEN GRÖßEREN AUFTRAG, MAL SCHAUEN, OB ICH DIESEN ÜBERHAUPT ANNEHMEN KANN, EIGENTLICH BIN ICH SCHON FÜR DIE NÄCHSTEN MONATE KOMPLETT AUSGEBUCHT. DENN IMMERHIN HABE ICH MIR VORGENOMMEN, NUR NOCH 20 STUNDEN IN DER WOCHE ZU ARBEITEN. MHHH, JETZT KOMMT DIE KELLNERIN AUCH SCHON MIT MEINEM KUCHEN, DER DUFTET HEUTE WIEDER BESONDERS GUT. OBWOHL MEIN MANN UND ICH ERST SEIT ZWEI WOCHEN HIER IN BARCELONA LEBEN. (NUR TEMPORÄR IM NOVEMBER, DEUTSCHLAND WAR ZU KALT) WEISS HIER JEDER SCHON, WAS MEINE LIEBLINGSSORTE IST. SCHÖN, ÜBERALL EIN GEFÜHL VON ZUHAUSE ZU HABEN.

**DU HAST VERSTANDEN, WORAUF ES ANKOMMT?
DANN BIST DU JETZT DRAN – DEFINIERE
DEIN ZIEL/ PERFEKTEN MOMENT!**



ZIEL

definiere dein Ziel



WAS

WARUM

WIE

WANN

ZIEL

definiere dein Ziel



A large grid of small dots, intended for writing or drawing, covering the majority of the page below the title.

ZIEL

definiere dein Ziel



A large grid of small dots, intended for writing or drawing. The grid consists of 20 columns and 15 rows of dots, providing a structured space for defining a goal.

WEG



WEG

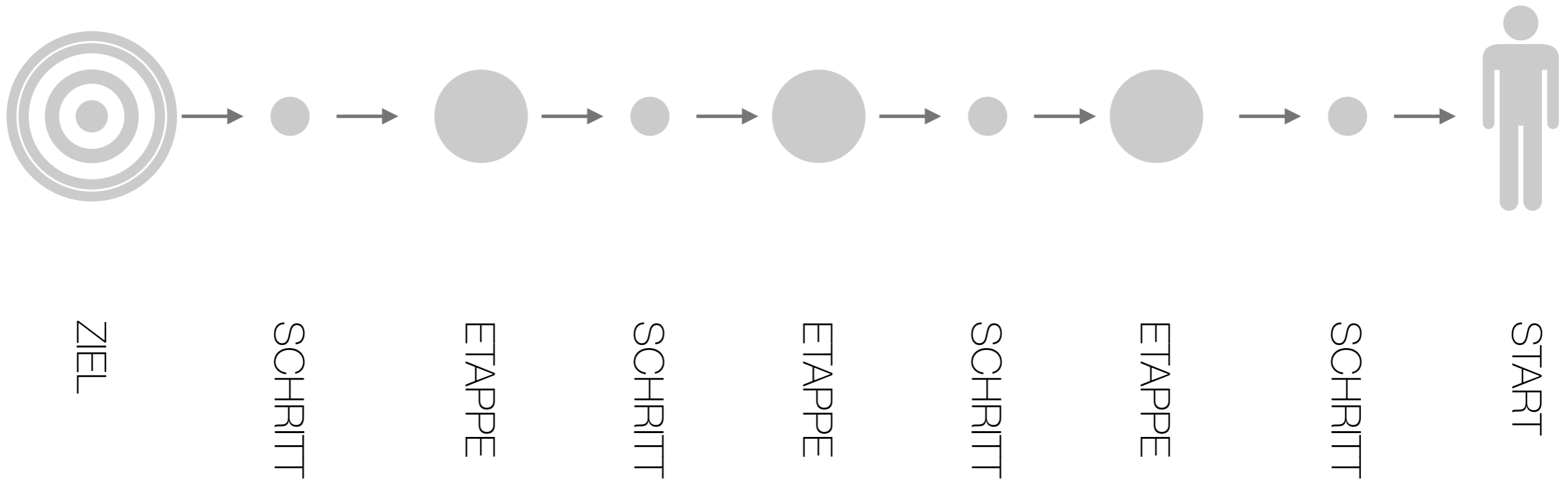
definiere deinen Weg

- ▶ Wenn du dein konkretes Ziel, deinen perfekten Moment definiert hast, kommt nun der Weg an die Reihe
- ▶ Welche (größere) Etappen musst du bis zum Ziel erreichen?
- ▶ Welche (kleineren) Zwischenschritte sind ebenfalls wichtig?
- ▶ In Gedanken gehst du also den Weg vom Ziel zurück zur Ausgangssituation
- ▶ So wird dir bewusst, was wirklich wichtig ist, um dein Ziel zu erreichen
- ▶ Formuliere auch hier in der Gegenwart („... ich habe Zeit für meine Kinder.“)

PLANE DEINEN WEG BIS ZUM ZIEL

WEG

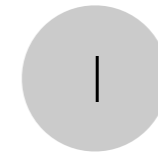
definiere deinen Weg



DEIN WEG VOM ZIEL ZUR AUSGANGSSITUATION.

WEG

definiere deine Etappen



- ▶ Etappe 3, ist die letzte vor deinem Ziel und gleichzeitig deine Erste - denk dran, alles geht hier rückwärts
- ▶ Etappen sind größere Ziele, zum Beispiel Quartalsziele
- ▶ Statt deines (End)Ziels kannst du auf deinem Weg auch nur die Etappen im Auge behalten. So verzettelst du dich nicht

WEG

definiere deine Zwischenschritte



- ▶ Verfahre wie mit den Etappen auch mit den Zwischenschritten
- ▶ Die Zwischenschritte sind kleinere To-Dos
- ▶ Du kannst sie zum Beispiel monatlich festlegen

WEG

definiere deine Etappen

ETAPPE III

ICH BIN KURZ VOR MEINEM ENDZIEL. UM JETZT NOCHMAL GAS ZU GEBEN, STREBE ICH MEHRERE VERÖFFENTLICHUNGEN (PRESSE) AN

ETAPPE II

MITTENDRIN WILL ICH MICH NUR AUF MEINE ARBEIT KONZENTRIEREN. DIE ARBEIT FÜR MEINE WEBSITE SOURCE ICH AUS

ETAPPE I

ICH MUSS JEDE WOCHEN MIND. 5 ARBEITEN PRODUZIEREN, FOTOGRAFIEREN UND ONLINE STELLEN – MEIN PORTFOLIO ENTSTEHT

WEG

definiere deine Zwischenschritte

SCHRITT IV

FÜR DIE VERÖFFENTLICHUNGEN MUSS ICH PR ARBEIT MACHEN. ICH LASSE EINE MEDIENSEITE UND PRESSERKLÄRUNGEN ERSTELLEN

SCHRITT III

DAMIT MEINE KUNDEN MEINE ARBEIT BEWUNDERN KÖNNEN, BRAUCHE ICH MÖGLICHEST VIELE AUSSTELLUNGEN. ON- UND OFFLINE

SCHRITT II

MEINE ARBEITSBEISPIELE MÜSSEN INS RICHTIGE LICHT GERÜCKT WERDEN. ICH BRAUCHE EINEN FOTOGRAFEN UND TEXTER

SCHRITT I

DAMIT ICH PRODUKTIV SEIN KANN, BRAUCHE ICH KREATIVE ZEIT FÜR MICH. ICH BUCHE EINE FERIENWOHNUNG IM WARMEN.

**GROSSE ETAPPEN UND KLEINE ZIELE. VOM
ZIEL ZURÜCK ZUR AUSGANGSSITUATION, DAS
IST DEIN WEG! DU BIST DRAN.**



WEG

definiere deine Etappen

ETAPPE III



ETAPPE II

ETAPPE I

WEG

definiere deine Zwischenschritte

SCHRITT IV



SCHRITT III

SCHRITT II

SCHRITT I

WEG

definiere deine Etappen & Zwischenschritte



WEG

definiere deine Etappen & Zwischenschritte



TIPPS

Ziele und Weg besser erreichen

- ▶ Dein Ziel/ultimatives Moment kannst du auf verschiedene Art und Weisen visualisieren
- ▶ Du kannst es aufschreiben oder aber eine Collage (Vision Board) erstellen
- ▶ Mit Pinterest geht das online und ohne Bastelambitionen
- ▶ Du kannst aber auch mit Excel analytische Tabellen mit Zeitstrahl etc erstellen
- ▶ Probiere einfach aus, was dir am meisten Spaß macht
- ▶ Denk immer dran: Dein Ziel und Weg sollte konkret, terminiert, realistisch und messbar sein



**ICH WÜNSCHE DIR VIEL SPASS UND ERFOLG
AUF DEINEM WEG DURCH DAS NEUE JAHR.**

● liebmontag.de

● MAIL post@liebmontag.de

● SYKPE liebmontag

● TEL +491590/6033950