



Workbook April
Jahresprogramm

Erfolg &
Finanzen

Wunder erschaffen!

Dream it – Plan
it – Do it!

Zunächst einmal geht es darum, so groß zu denken und so wild zu träumen, dass Dein Herz kleine Luftsprünge macht

große Träume, die es ein bisschen kribbeln lassen, lassen Dopamin sprudeln und setzen Glückshormone frei

und das hilf Dir, Dich in Bewegung zu setzen

Anfangen –
aber wo?



Plan it!



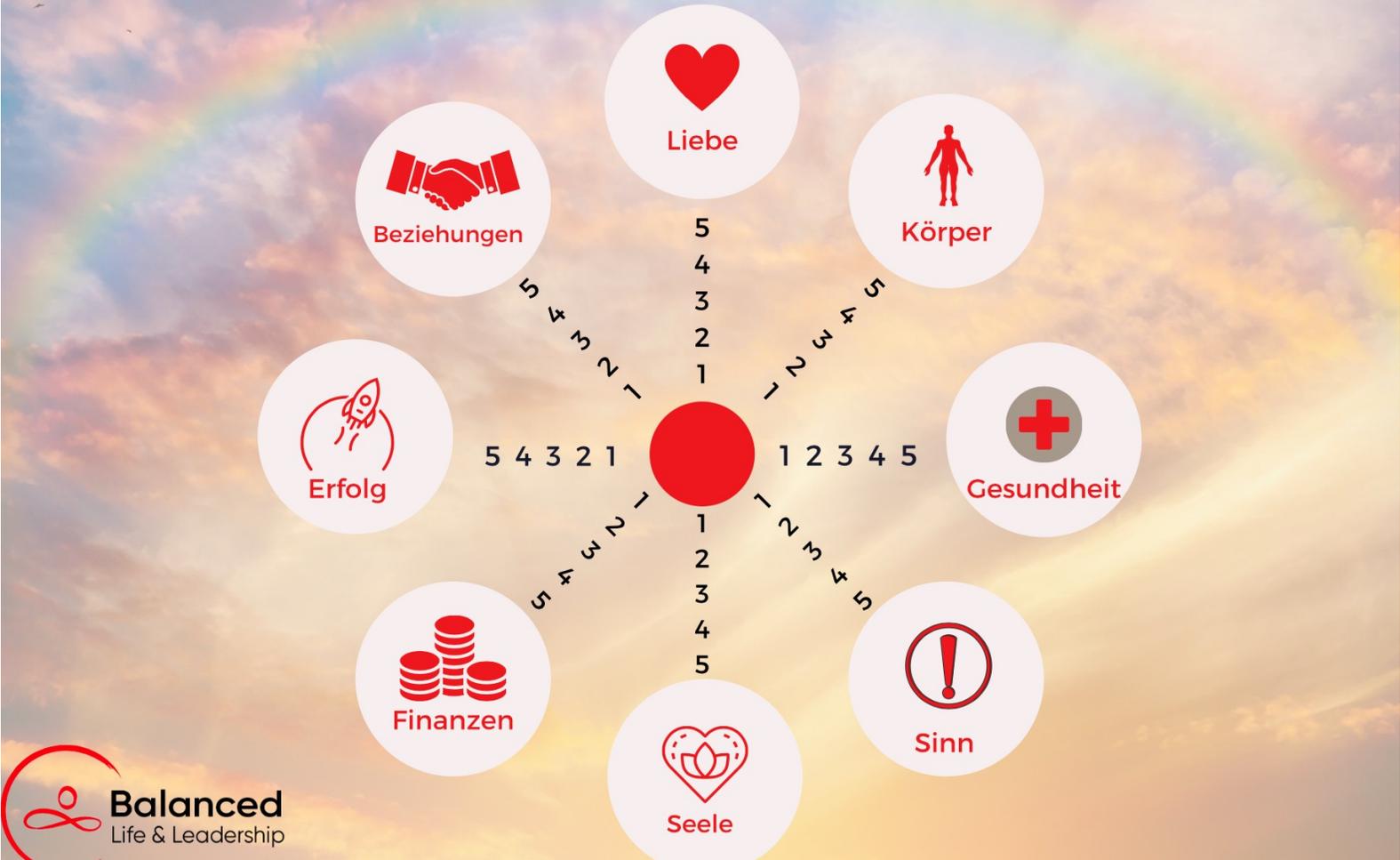
Setze Dir Dein Ziel



Schau Dir dabei möglichst alle
Lebensbereiche an – nutze dafür
das „Rad des Lebens“

**In welchem Lebensbereich
befindet sich Deine größte
„Baustelle“?**

Das Rad des Lebens



Was wäre wenn....?

Finde Dein Powerziel für 90 Tage

Welche Veränderung würde
Dein Herz am meisten zum
Klopfen bringen?

Welches Ziel würde Dein
Leben am stärksten
verändern?

Welches Ziel lässt es am
meisten kribbeln?



90 Tage – ein Ziel?

- **Warum EIN Ziel?**
Wenn du alles auf einmal angehst, verzettelst du dich schnell. Die Konzentration auf ein Ziel hilft, deine Aufmerksamkeit und Energie zu fokussieren und klare Prioritäten zu setzen.
- **Warum 90 Tage?**
90 Tage sind lang genug, um ein herausforderndes Ziel anzugehen, ohne dass du deinen nächsten Schritt endlos aufschieben kannst. Und es bleibt genug Zeit, um weitere Ziele zu verwirklichen und die gesammelten Erfahrungen einfließen zu lassen.
- Wenn dir dein Ziel zu groß für 90 Tage erscheint, dann nehme dir ein Teilziel, quasi einen Meilenstein auf dem Weg zu deinem großen Ziel vor.

Dein Warum

WARUM willst Du dieses Ziel erreichen?

Was ist Deine tieferliegende Motivation dahinter?
Welches Bedürfnis willst Du Dir erfüllen?
Welche Bedeutung hat Dein Ziel wirklich für dich?

Bevor du Deinem Ziel hinterher jagst (und dann feststellst, dass Du es zwar erreichen kannst, aber es Dich nicht glücklich macht), kläre diese Frage und ob Du wirklich deine eigenen Ziele verfolgst oder den Wünschen und Erwartungen anderer hinterherläufst.

Be SMART

Spezifisch.

Messbar.

Attraktiv.

Realistisch.

Terminiert.

STRETCH!

Dein Ziel darf kribbeln. Herzklopfen machen. Augen zum Leuchten bringen!

Dein Ziel soll Dich aus der Komfortzone locken, um über Dich hinaus zu wachsen. Es darf Dich aber nicht überfordern, denn dann bewegst Du Dich erfahrungsgemäß gar nicht.

Wohlgeformte Ziele

Positiv formuliert

Aktive Beteiligung

Spezifischer Kontext

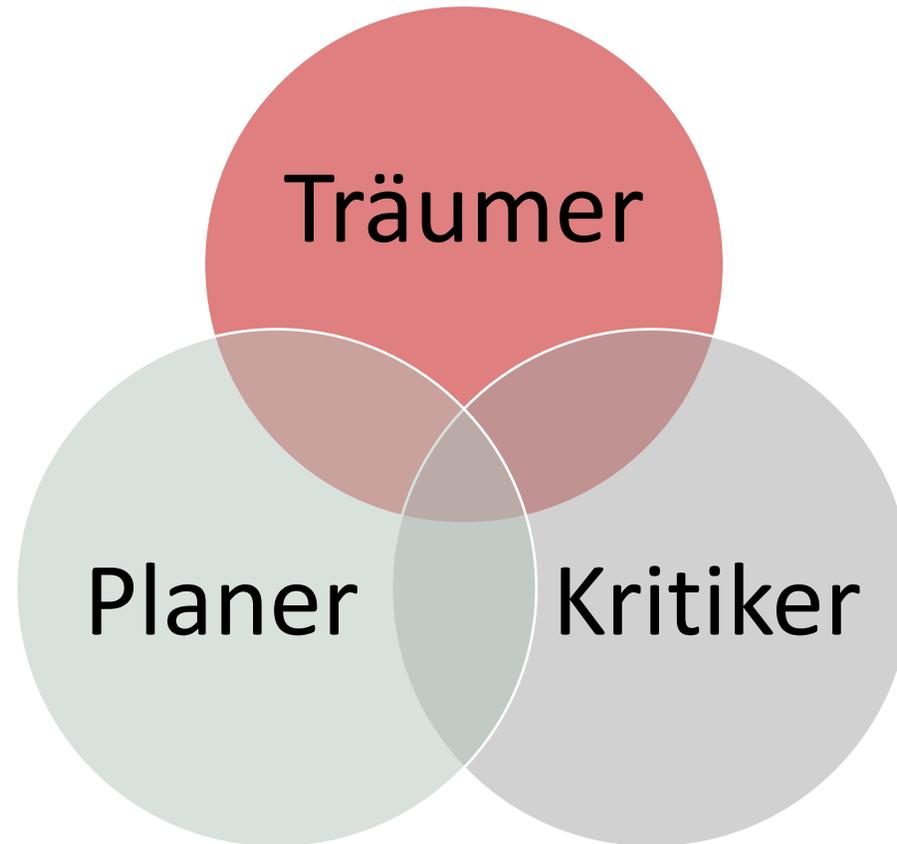
Sinnlich konkret

Ressourcen

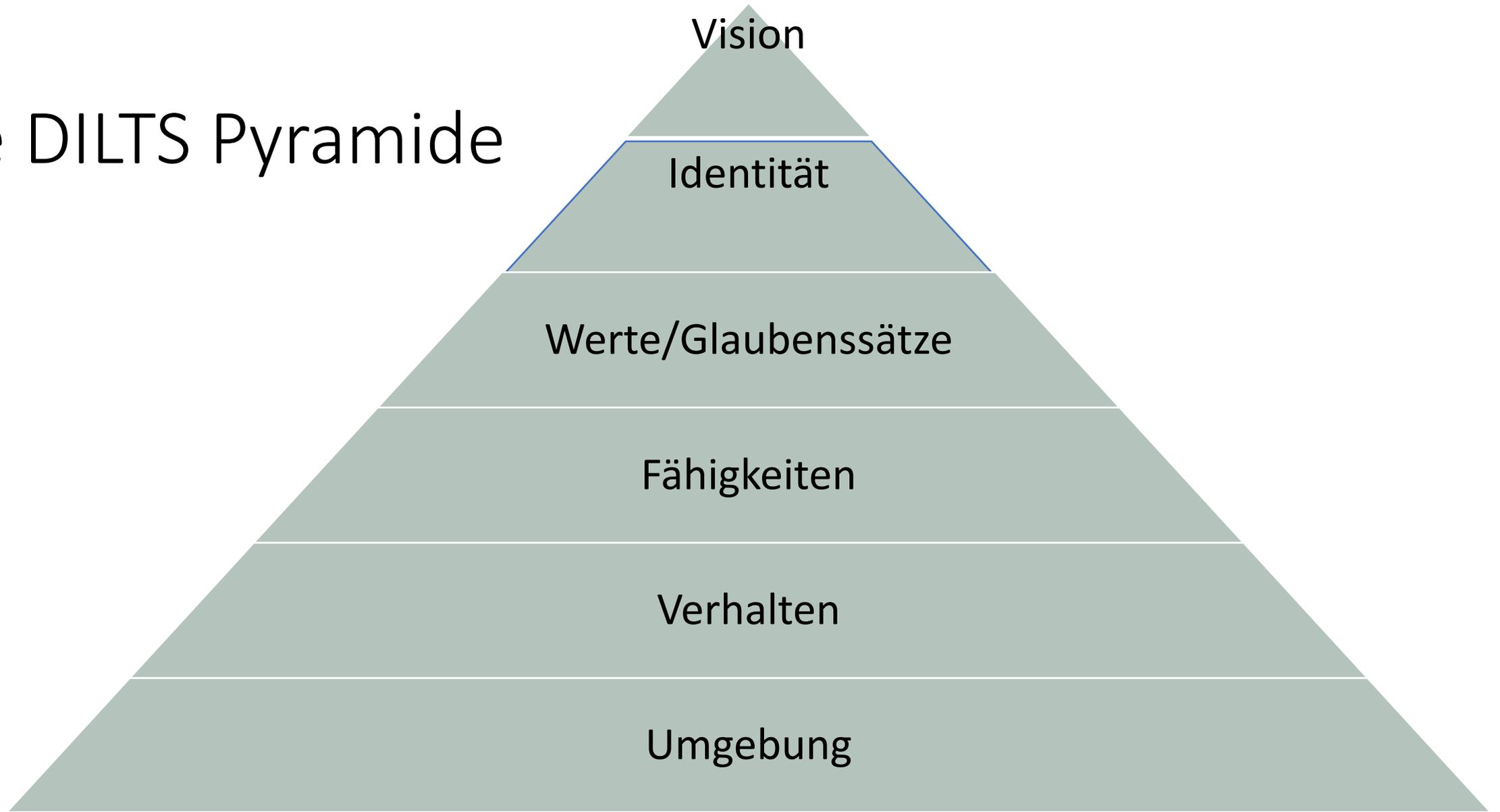
Größe

"Ökologie"

Walt-Disney Strategie



Die DILTS Pyramide



**Werde der Mensch, der
dieses Ziel bereits erreicht
hat!**

„Fake it, until you make it!“