

>> Wichtig: Bitte erstelle dir eine Kopie des Dokumentes für deine Unterlagen (1. Klicke auf 'Datei', 2. 'Kopie erstellen')

Dein Erfolgs-Jour fixe

HP-Routine #4: Wochenplanung

Schritt 1: Vorbereitung

Um für dein wöchentliches Erfolgs-Jour fixe optimal vorbereitet zu sein, nimm Folgendes zur Hand:

- Jahres-/Quartals/-Monats/-Wochenplan
- Kalender
- Timer (stelle ihn entweder separat für die einzelnen Schritte oder für die gesamte Routine)

Tipp #1: Halte dich an einem "Wohlfühlort" auf und mache dir optional zur Entspannung noch einen Tee, höre Musik o. ä.

Tipp #2: Vor dem Start: Visualisierung und Intention setzen. Nutze eine Visualisierungsübung, um emotional einzutauchen. *Stelle dir vor, wie sich eine ideale Woche anfühlt: Klarheit, Energie, Fortschritt und Freude. Was wäre, wenn diese Woche dein bestes Selbst widerspiegelt?*

- Transformation Code: „Jede Woche ist eine neue Chance, meine Vision zu leben.“

Tipp #3: Falls du Angestellte hast, ist es sinnvoll, sie ganz oder teilweise zu involvieren. Falls du Einzelunternehmer bist, ist es extrem effektiv, die Routine mit einem Accountability-Buddy oder einem befreundeten Unternehmer zu machen.

Schritt 2: Analysiere deinen letzten Sprint¹

Ziel dieses Schrittes ist zu schauen, ob du (wie geplant) in der letzten Woche deinen Zielen näher gekommen bist oder sie schon erreicht hast.

Hier sind ein paar Reflexionsfragen für dich:

- Bin ich auf Kurs meine übergeordneten Ziele zu erreichen? Benötigt es Anpassungen in der Strategie?
- Habe ich alles erreicht, was ich mir letzte Woche vorgenommen habe? War die Zeit rückblickend am gewinnbringendsten investiert?
- Welche drei großartigen Dinge sind letzte Woche passiert?
- Was hat gut funktioniert? Welche Prinzipien oder Gewohnheiten haben geholfen? Feiere deine Erfolge!
- Was hat mich in dieser Woche herausgefordert und was habe ich daraus gelernt?
- Was möchte ich in der kommenden Woche fortsetzen, verbessern oder verändern?

¹ Ein Sprint ist eine Definierte Arbeitsphase, die typischerweise 1-2 Wochen dauert. In diesem Zeitraum fokussierst du dich zu 100% darauf, die dafür abgesteckten Ziele zu erreichen. Alles andere hat Prio 2.

- Welche wichtigen Dinge, habe ich in der letzten Woche über mich oder andere Menschen gelernt? Was waren wichtige Erkenntnisse?

Falls du nicht alle Aufgaben erledigt bekommen hast, stelle dir z. B. folgende Fragen:

- Was hast du nicht geschafft? Weshalb? Was war die Ursache? *(Gibt es Aktivitäten, in denen du "dich versteckst"? (sie lassen sich häufig eliminieren, systematisieren, automatisieren, delegieren) Wie kannst du in der nächsten Woche sicherstellen, dass das nicht mehr passiert? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Welche ich die Beste? Was bist du bereit davon zu tun? Wie kannst du Spaß dabei haben?)*
- Ist dadurch die Erreichung deiner größeren Ziele gefährdet? Wie kannst du sicherstellen, dass du sie trotzdem erreichst? Sind Anpassungen notwendig?
- Was war die Haupt-Herausforderung, die ich letzte Woche erlebt habe (und wenn ich jemandem anderen helfen müsste, dieselbe Herausforderung zu lösen, welchen Tipp würde ich ihm geben?)

(Der Bonus-Schritt 2 "Detaillierte Balance- und Performanceanalyse", hilft dir u.a. genauer zu verstehen, weshalb du deine Ziele erreicht hast oder weshalb nicht).

Darüber hinaus kannst du dir noch folgende Fragen stellen:

- Was sollte ich aufhören zu tun/weniger tun/weiter tun/mehr tun/anfangen zu tun?
- Angenommen du könntest nicht scheitern, hättest grenzenloses Selbstvertrauen und die Meinung anderer wäre dir egal, was würdest du anders machen?
- Könntest du jemanden um Unterstützung bitten?
- Arbeitest du bewusst nach dem Pareto-Prinzip? Was sind die 20% der Dinge, die 80% deiner gewünschten Ergebnisse erzielen?

Schritt 3: Plane deinen nächsten Sprint

Schritt 3.1: Allgemeine Terminplanung

Das Ziel dieses Schrittes ist, einen Überblick zu bekommen, wie viel Zeit dir tatsächlich in der nächsten Woche zur Verfügung steht.

Passe dafür bereits eingetragene Termine an, falls sie nicht mehr aktuell sind oder mehr/weniger Zeit benötigen.

Trage bereits geplante Termine in deinen Kalender ein. Das umfasst:

- 1) fixe Termine (z. B. Termine mit Kunden, Einladungen zu Veranstaltungen) und
- 2) flexible Termine (z. B. Sport, Freizeit).

Schritt 3.2: Aufgabensammlung

Schaue dir nun deine Ziele an und definiere ggf. noch wichtige Meilensteine, um diese Ziele zu erreichen.

Erstelle für jeden Meilenstein eine Liste mit allen Aufgaben, die du innerhalb des nächsten Sprints abarbeiten "darfst"², um die Ziele zeitgemäß zu erreichen.

Was ist der eine Schritt, der den größten Unterschied macht?

² Die Einstellung die Aufgaben nicht als Belastung ("muss"), sondern als selbst auferlegte Herausforderung zu sehen, die dich näher an deine Ziele und Träume bringt ("darfst"), macht einen großen Unterschied für die Motivation und Leichtigkeit, mit der du die Aufgaben angehest.

Welche Aufgaben sind dringend, welche wichtig? (Optional: Eisenhower-Matrix)

Tipp #1: Mach dir bewusst, was du mit den einzelnen Aufgaben erreichen willst, anstatt die einzelnen Arbeitsschritte aufzulisten.

Bsp.: *Einkaufen gehen, Rezept raussuchen, Kuchen backen etc.* **VS.** *Meinen Gästen einen leckeren Kuchen servieren.*

Die zweite Variante, schult dich in der Denkweise, dass du nicht selbst für jeden Arbeitsschritt selbst verantwortlich sein musst. Den leckeren Kuchen könnte beispielsweise auch einer der Gäste mitbringen oder du könntest ihn liefern lassen etc. Dadurch würdest du dir mehrere Stunden Arbeit sparen.

Hinweis #2: Nutze die Eisenhower-Matrix, die Unternehmer-Scorecard und das Pareto-Prinzip, um dich auf die wichtigen und wertstiftenden Aufgaben zu fokussieren.

Schritt 3.3.: Terminplanung

Plane dir nun Zeitblöcke in deinen Kalender ein, um diese Aufgaben zu erledigen.³

Hinweis #1: Wenn du merkst, dass du zu wenig Zeit für deine Aufgaben hast, stelle dir folgende Fragen; „Welche Aufgaben kann ich weglassen? Welche Termine bringen mich nicht meinen Zielen näher? Was könnte ich optimieren, um Zeit zu sparen? Worauf bin ich bereit kurzfristig zu verzichten, um mittel- und langfristig meine Ziele zu erreichen?“

Hinweis #2: Gerade, wenn du neue Aufgaben durchführst, kann es gut sein, dass du länger brauchst, als du dafür eingeplant hast. Wenn das mehrfach passiert, kannst du daraus 2 Rückschlüsse ziehen: 1) Dir fehlt noch Wissen bzw. die Fähigkeiten die Aufgabe schneller zu beenden. In dem Fall ist es sinnvoll, dir das entsprechende Wissen anzueignen. 2) Du merkst, dass die Aufgabe überhaupt nicht dein Ding ist bzw. es zu lange dauern würde, es zu lernen. In dem Fall solltest du sie so schnell wie möglich auslagern. Falls du kein Team hast, bietet sich dafür z. B. <https://www.fiverr.com/> an oder finde jmd., der dich gerne ggf. sogar kostenlos unterstützt.

Hinweis #3: Die meisten Menschen können besser darin werden, sich auch mal selbst etwas Gutes zu tun. Falls du dazu gehörst, kannst du mal ausprobieren mit einer Wochenbelohnung zu arbeiten, du dir selbst gönnst, wenn du 100% deiner Ziele erreicht hast.

High5!

³ Wir nutzen den Kalender, da dadurch die Wahrscheinlichkeit steigt, dass die notwendigen Schritte zur Zielerreichung tatsächlich passieren und auch in der vorgegebenen Zeit (Stichwort: Parkinsonsches Gesetz: „Arbeit dehnt sich in genau dem Maß aus, wie Zeit für ihre Erledigung zur Verfügung steht.“). Ich selbst trage auch fast alles in meinen Kalender ein: Wann ich schlafen gehe und aufstehe, in welchem Zeitraum ich Gespräche mit Kunden führe, wann und wie lange ich mit Social Media Marketing verbringe, wann ich Pausen mache, wann ich Zeit für unvorhergesehene Aufgaben habe, wann ich Freunde treffe etc. Um mir die Zeit zu blockieren, muss ich noch nicht 100% wissen, was genau ich in der Zeit mache. Beispielsweise plane ich ein, mich am Freitag mit Freunden zu verabreden und finde dann erst nachher heraus, wer wirklich am Freitag Zeit hat. Der Schlüssel zum Erfolg ist sich diszipliniert genau an diesen Plan zu halten!

Du hast einen wichtigen Beitrag geleistet, um deiner eigenen Lebensvision näher zu kommen und dein Leben aktiv zu gestalten.

Bonus #1: Reset

Um gut in eine neue Woche zu starten, gehört für mich dazu, sie vorzubereiten.

Dafür "resette" ich alles auf einen Zustand, mit dem ich gut in die nächste Woche starten kann.

z. B. Klamotten für morgen rauslegen, Hygieneroutine, Sporttasche packen, Essen vorkochen, Nahrungsergänzungsmittel präparieren, aufräumen.

Bonus #2: Detaillierte Balance- und Performanceanalyse

Das Ziel dieses Schrittes, ist deine "Performance" der letzten Woche Revue passieren zu lassen und daraus Erkenntnisse für die nächste Woche zu ziehen.

Die Beschreibungen der Kategorien sind im Präsens formuliert. Wie zutreffend fühlen sich die Aussagen rückblickend auf einer Skala von 1 bis 10 für dich an? Skala von 1-10 (1 = trifft überhaupt nicht zu, 5 = trifft 10 = trifft voll zu).

Bewerte nun alle folgend aufgeführten Bereiche (mittlere Spalte). Die rechte Spalte kannst du in diesem Schritt ignorieren.

Hinweis: Du solltest für diesen Prozess ca. 10 Minuten einplanen. Es geht hierbei nicht um Perfektion, sondern darum deine Performance intuitiv zu bewerten und intuitiv zu merken, was der logische und einfachste nächste Schritt zur Verbesserung ist.

Schritt A: Bewerte deine 6 High Performance Bereiche

Kategorie	1-10	Starten/Stoppen/Mehr /Weniger/Weiter
Klarheit: Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leben in die richtige Richtung entwickelt. Ich bin mir über meine Ziele im Klaren. Ich handle entsprechend meiner Werte und Überzeugungen.		
Energie: Ich habe genug mentale und physische Energie, um meine Ziele zu erreichen und um motiviert und glücklich zu sein. Ich schlafe, esse und trinke genug, um mich energiegeladen zu fühlen. Ich spreche in Interaktionen mit Leidenschaft und gestikuliere. Ich generiere die Energie, die ich benötige, um erfolgreich zu sein.		
Motivation: Ich bin mir bewusst, warum ich meine Ziele erreichen will. Ich habe Spaß im Leben, es macht mich stolz und gibt mir das Gefühl etwas Bedeutsames zu tun. Ich verbringe genügend Zeit mit positiven Menschen, die mich auf meinem Weg anfeuern.		

Produktivität: Um mich meiner Vision näher zu bringen, handle ich konsequent, effektiv und fokussiert. Ich vermeide Ablenkungen. Ich fokussiere mich auf das Wesentliche.		
Einfluss: Ich bin in Interaktionen präsent und interessiere mich auch für mein Gegenüber. Ich habe den Einfluss auf mein Umfeld (z. B. Familie, Freunde, Kollegen), den ich benötige, um meine Ziele zu erreichen. Ich bin ein Vorbild für die Menschen in meinem Umfeld.		
Courage: Ich nehme Herausforderungen an, auch wenn sie mich Überwindung kosten. Ich vertrete meine Ansicht (was ich denke und was mir wichtig ist). Ich stehe dafür ein, wer ich wirklich bin oder sein will.		

Schritt B: Bewerte deine 10 Lebensbereiche

Kategorie	1-10	Starten/Stoppen/Mehr /Weniger/Weiter
Liebe: Falls du in einer Beziehung bist: Ich fühle eine durchweg tiefe, vertrauensvolle, anerkennende, liebevolle Verbindung mit meinem Partner. Ich bin geduldig, respektvoll und aufmerksam hinsichtlich der Bedürfnisse meines Partners?		
Freunde: Ich erlebe in meinem unmittelbaren sozialen Umfeld ein Gefühl der Verbundenheit, Spaß und positiver Energie. Ich suche positive Menschen und tue mein Bestes, um positive Energie und echte Authentizität in alle meine Beziehungen zu bringen. Ich verbringe genug Zeit mit Freunden.		
Hobby/Abenteuer: Ich plane besondere Erlebnisse - Ausflüge, Abenteuer, Zeit mit anderen oder auch alleine -, damit ich das Leben genieße. Ich gebe den Dingen, die ich im Leben liebe, genügend Zeit, einschließlich meiner Hobbys, Interessen und nicht-beruflichen Ziele und Abenteuer.		
Mental/Emotional: Ich habe eine positive Einstellung, wenn ich auf meine Zukunft blicke. Ich Sorge für ein Gefühl von Freude und Ausgeglichenheit in meinem Leben, damit ich mich gut fühle und positive Menschen in mein Leben ziehe. Ich kümmere mich um mich selbst, indem ich darauf achte die Energie, den Fokus und die Emotionen generiere, die ich in meinem Leben möchte.		
Gesundheit: Ich habe das Gefühl, dass meine körperliche und seelische Gesundheit (mein Wohlbefinden) so stark ist, dass ich mich jeden Tag energetisch, motiviert und stark fühle. Ich habe die mentale und physische Ausdauer, um mit den Herausforderungen und Chancen des Lebens		

umzugehen. Ich kümmere mich regelmäßig um meine Gesundheit, damit ich mich hervorragend fühle.		
Skills/Persönlichkeitsentfaltung: Ich bin neugierig und achte auf die Welt um mich herum, damit ich neue Dinge lernen kann. Ich stelle Fragen. Ich versuche, neue Dinge über mich selbst und andere zu entdecken. Ich habe einen persönlichen Lehrplan für mich selbst erstellt, damit ich die für den Erfolg notwendigen Fähigkeiten entwickeln kann.		
Spirituell: Ich fühle mich mit dem gegenwärtigen Moment verbunden und lebendig. Ich handle kongruent mit meinen Überzeugungen und Verhaltensweisen und treffe Entscheidungen auf Basis meiner Überzeugungen und Werte.		
Arbeit/Mission: Ich fühle mich von meiner Arbeit klar, energetisiert und erfüllt und habe das Gefühl einen Beitrag zur Welt zu leisten. Ich glaube, dass meine Arbeit der Welt einen echten Mehrwert bringt und widerspiegelt, wie mein bestes Selbst handeln würde. Ich bin wirklich begeistert von dem, was ich tue - es fühlt sich an wie eine Mission, eine Berufung oder ein Ziel.		
Finanzen: Ich gebe mein Geld verantwortungsbewusst aus. Ich spare Geld für meine Zukunft. Ich habe eine Vision, wie viel ich verdienen möchte und lerne die notwendigen Fähigkeiten, um das zu erreichen. Ich bin glücklich mit meinem Lebensstil und erlaube mir, das zu genießen, was ich aufgebaut und verdient habe.		
Familie: Wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringe bin ich 100% gedanklich präsent. Ich schaffe tiefe Verbindungen, Spaß und positive Energie mit den Familienmitgliedern, mit denen ich in Kontakt bin und bleiben möchte. Für meine Familie ist es offensichtlich, dass ich sie liebe und mein Bestes für sie gebe. Ich versuche, ihren Fehlern zu verzeihen und sie mitfühlend zu behandeln.		

Schritt C: Analyse & Selbstcoaching in den Fokusbereichen

Analysiere nun, welche Bereiche das größte Optimierungspotenzial haben und wähle 3 (max. 5) Bereiche aus, auf deren Verbesserung du dich in der nächsten Woche fokussieren möchtest.

Fülle nun bei diesen Bereichen die rechte Spalte aus. Für die Verbesserung hast du die folgenden fünf Möglichkeiten:

- **Anfangen:** Durch welche neue Handlung (Aktivität/Gewohnheit/Denkweise), würde sich deine Bewertung in der nächsten Woche erhöhen?
- **Aufhören:** Welche Handlung (Aktivität/Gewohnheit/Denkweise) müsstest du aufhören, um deine Bewertung um X zu erhöhen?
- **Mehr:** Welche Handlung (Aktivität/Gewohnheit/Denkweise) müsstest du verstärkt ausführen, damit sich deine Bewertung in der nächsten Woche um X erhöht?

- **Weniger:** Welche Handlung (Aktivität/Gewohnheit/Denkweise) müsstest du verringern, damit sich deine Bewertung in der nächsten Woche um X erhöht?
- **Weiter:** Was müsstest du weiterhin machen, damit sich deine Bewertung in der nächsten Woche um X erhöht? (Manchmal braucht es eine Weile, bis sich die Effekte einstellen)

Ergänzend kannst du dir Fragen stellen, wie:

- **Status Quo:** Weshalb bewertest du deine aktuelle Situation als X/10?
- **Zukunftsvision:** Was wünschst du dir stattdessen? Woher weißt du, dass sich die Situation um X verbessert hat? Wie würde eine X/10 aussehen? Was wäre das positive Resultat? Welche negativen Situationen würden dadurch verschwinden? Wie würde es sich anfühlen?
- **Transferplanung:** Gibt es etwas, was dich davon abhalten könnte, die Handlung in die Tat umzusetzen (Aktivität/Gewohnheit/Denkweise)? Wie kannst du sicherstellen, dass das passiert?