

Fachbeitrag

Jahresplanung erstellen

Klare Ziele für eine gesunde Work-Life-Balance

Die meisten Menschen planen ihr Leben meiner Ansicht nach weniger sorgfältig als einen vierzehntägigen Urlaub. Berufliche oder geschäftliche Ziele haben dabei häufig Vorrang – Projektmanager stecken meist so tief in Ihren Projekten, dass sie vergessen, sich Freiräume für sich selbst und ihr Privatleben zu nehmen. Doch genau hier liegt der "Hase im Pfeffer": Familie, Gesundheit, Freunde und Hobbies stufen wir häufig als zweitrangig ein. Natürlich nehmen wir uns vor, z.B. endlich einmal mehr Zeit für ein Wochenende mit dem Partner oder einen Besuch bei den Eltern zu finden. Doch es bleiben Lippenbekenntnisse, wenn wir weiterhin so planen wie bisher.

Um die Grundlage für eine gesunde Work-Life-Balance zu schaffen, ist es wichtig, sich bewusst Freiräume, z.B. für die Familie und eigene Hobbies zu nehmen und diese in einer Wochenplanung festzuhalten. Dadurch gelingt der Balanceakt zwischen Privatem und Beruflichem besser.

Zunächst sollten Sie sich bewusst machen, was Sie in Ihrem Leben beruflich und privat erreichen wollen, um anschließend mit einer Jahresplanung den Grundstein für das Erreichen Ihrer Ziele zu legen. Im Folgenden stelle ich Ihnen dazu drei Aktionsschritte zur Zielklarheit und Zielerreichung vor:

1. Schritt: Balance der Lebensbereiche
2. Schritt: Zehn-Jahres-Bilanz
3. Schritt: Aus Wünschen Ziele machen

Drei Schritte zur Zielklarheit und Zielerreichung

1. Schritt: Balance der Lebensbereiche

Der Schlüssel für ein dauerhaft erfolgreiches Leben ist das Ergebnis eines Vorgehens, durch das Sie sich täglich alle wichtigen Bereiche Ihres Lebens bewusst machen und überlegen, wie Sie diese in Einklang bringen können. Denn wer seinen Lebensschwerpunkt nur in seinem beruflichen Leistungsbereich sieht, dem kann es passieren, dass er sich in der Mitte seines Lebens in einer heftigen Sinnkrise wiederfindet. Wer die Menschen, die ihm wirklich wichtig sind, ständig auf Zeiten vertröstet, in denen er "dann einmal" Zeit für sie hat, der setzt seine Bezie-

Autor

**Bernd Wobser**

seit 2000 Partner bei
Personalberatung für IT-
Branche, stellvtr.

Bundesvorsitzender der GfA e.V.

Kontakt: Wobser@mbm.de

Mehr Informationen unter:

› projektmagazin.de/autoren

ähnliche Artikel

› [Erlebnisorientierte Karriere-
Entwicklung](#)

› [Resilienz im Projektmanagement –
Leistung bringen ohne auszubrennen](#)

› [Systemisches Coaching in der Praxis](#)

sowie in den Rubriken:

› [Karriereplanung](#)

› [Selbstmanagement](#)

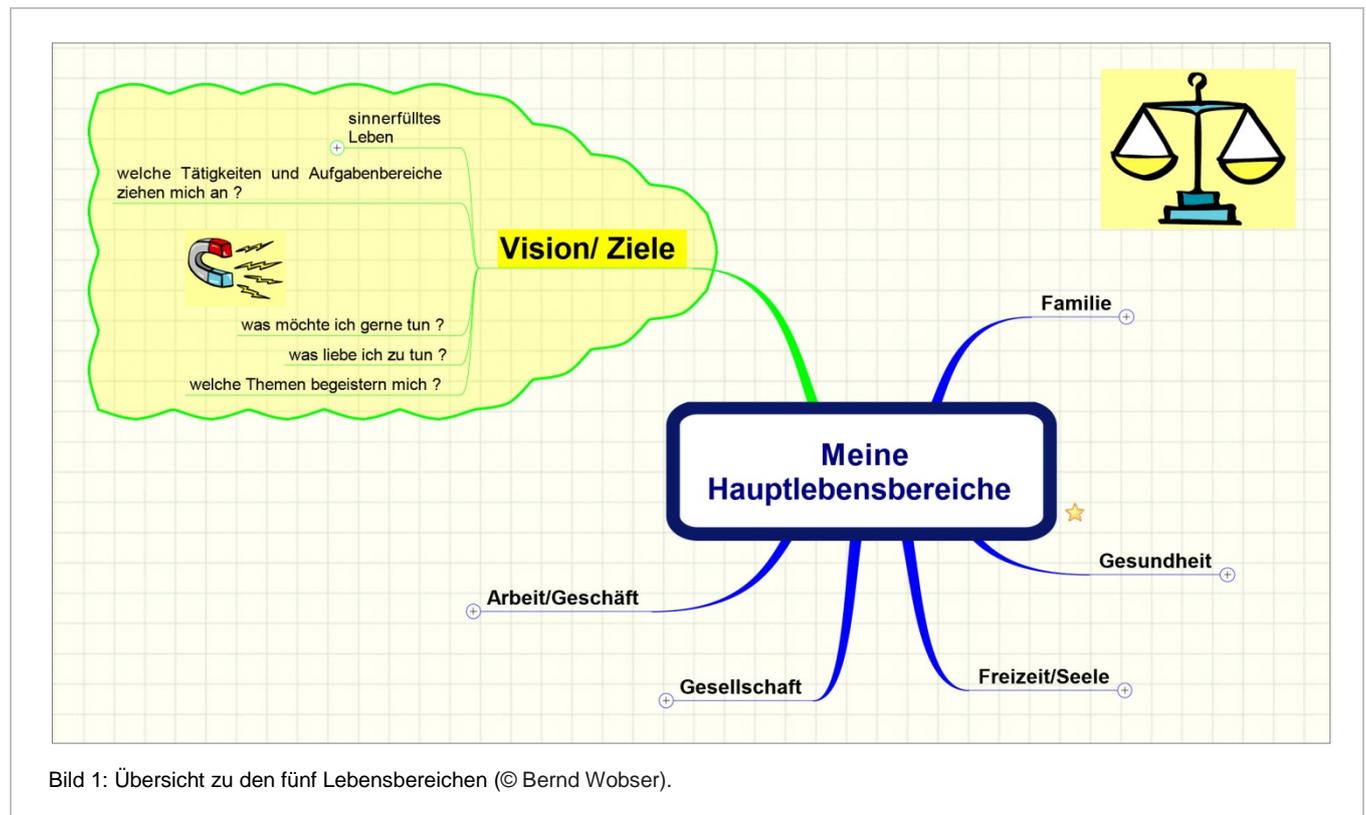
› [Persönlichkeitsentwicklung](#)

hungen aufs Spiel und muss damit rechnen, irgendwann den Preis in Form von Verlust von Freundschaften, Konflikten mit den eigenen Kindern oder Scheidung zu zahlen.

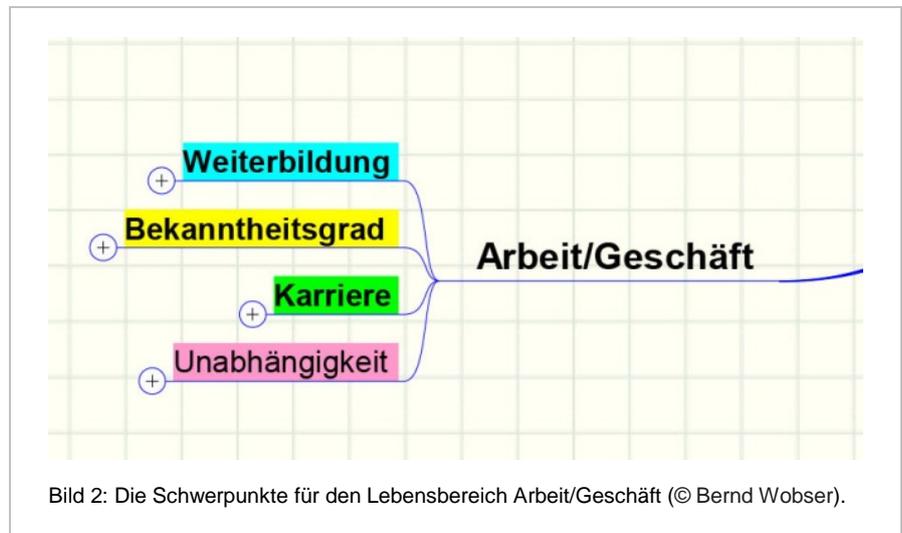
Wer den eigenen Körper hintergeht und nicht für ausreichend Entspannung, Schlaf, gesunde Ernährung und Bewegung sorgt, der muss damit rechnen, dass der Körper eines Tages streikt und mit Krankheiten kontert. Nur als gesunder, zufriedener und ausgeglichener Mensch können Sie besonders im komplexen Arbeitsfeld Projektmanagement dauerhaft Höchstleistungen vollbringen. Die eigene Lebensbalance ist ein wichtiger Baustein, um Erfolge, Zufriedenheit sowie Berufs- und Lebensziele zu erreichen.

Erstellen Sie deshalb eine Übersicht, in der Sie Ihr Leben in folgende fünf Hauptlebensbereiche aufgliedern (Bild 1):

- Arbeit/Geschäft
- Gesellschaft
- Freizeit/Seele
- Gesundheit
- Familie



Führen Sie sich anschließend zu jedem Lebensbereich die Schwerpunkte vor Augen, die für Sie persönlich wichtig sind und die Sie in Ihre weitere Planung mit einbeziehen möchten. In Bild 2 sind die individuellen Schwerpunkte für den Lebensbereich Arbeit/Geschäft beispielhaft aufgeführt. Als wichtige Schwerpunkte werden hier die Bereiche "Weiterbildung", "Bekanntheitsgrad", "Karriere" und "Unabhängigkeit" identifiziert.



Beispiel

Momentan bin ich Senior-IT-Consultant bei einem internationalen Top-Unternehmen. Die Erhöhung meines Bekanntheitsgrads beim Fachmanagement wie auch auf der Entscheidungsebene meiner Kunden sehe ich als wichtige "Selbstmarketingmaßnahme" für meine langfristig geplante Selbstständigkeit/Unabhängigkeit an. Ich möchte als unabhängiger "High Professional Expert" anerkannt und weiterempfohlen werden und dadurch auch im eigenen Unternehmen schneller weiterkommen. Weiterbildungen sollen diese Ziele unterstützen.

2. Schritt: Zehn-Jahres-Bilanz

Nachdem Sie sich Ihre individuellen Schwerpunkte für jeden Lebensbereich gesetzt haben, gilt es Bilanz zu ziehen. Fragen Sie sich dafür zuerst: "Wo war ich vor zehn Jahren in jedem der fünf Lebensbereiche?" Halten Sie Ihre Antworten stichpunktartig fest. Gerne können Sie hierfür auf das Tabellenblatt "Übersicht Zehn-Jahres-Bilanz" aus der Excel-Vorlage zurückgreifen, die bei der HTML-Version des Artikels zum Download zur Verfügung steht.

Wo stand ich vor zehn Jahren beruflich und privat?

Beispiel

- **Karriere und Bekanntheitsgrad:** Ich war Junior-Berater für Microsoft-ERP-Software bei einem kleinen Software-Dienstleister mit 15 Mitarbeitern und einem überschaubaren Kundenstamm. Ich stand ganz am Anfang meiner Karriere.
- **Einkommen:** 37 T€ Jahresgehalt
- **Vermögen:** keines
- **Kunden:** Meine Kunden waren kleine mittelständische, oft inhabergeführte Unternehmen aus der Region mit gewachsenen Strukturen, Abläufen, Abteilungs-Besitzümern und unklaren Machtverhältnissen.
- **Projekterfahrung:** Ich war fachlich noch sehr unsicher, da ich nur eine oberflächliche Ausbildung/Einweisung erhalten hatte. So wurde ich z.B. in ein Projekt (Handelsunternehmen, zwei Brüder in der GF) als Ersatz für

einen ausgefallenen Projektmanager "hineingeworfen" und sollte entsprechend "in time und in budget" das Projekt "durchziehen". Die Schwierigkeiten waren dabei ein nur "schwammiges" Pflichtenheft, völlig unzureichende Vorbereitungen und ein "HickHack" zwischen der Geschäftsführung und einem alteingesessenen Abteilungsleiter bezüglich Kompetenzverlusts durch die neue erforderliche Arbeits- und Ablauforganisation.

- **Berufliche Verantwortung:** Ich hatte Probleme, in kritischen Situationen den Überblick zu behalten, z.B. als erkennbar wurde, dass der Zeitplan in einem Projekt völlig "aus dem Ruder" lief. Deshalb kam es zu massiven Vorwürfen seitens der Geschäftsführung und ich war eine Nachtschicht lang beschäftigt, eine Alternativ-/Zwischenlösung zu entwickeln und diese Vorgehensweise dann auch bei der Geschäftsführung durchzusetzen.
- **Weiterbildung:** Ich wurde oft ins "kalte Wasser" geworfen und musste dann irgendwie durchkommen. Ähnlich schwierige Projektsituationen habe ich noch mehrmals durchgemacht. Meistens war die Vorbereitung für das Projekt ungenügend, die Mitarbeiter auf der Kundenseite schlecht geschult und es kam permanent zu Diskussionen, Änderungswünschen und Verzögerungen.
- **Unabhängigkeit:** Häufig wurde ich von meinem damaligen Chef zu sog. "troubleshooting"-Aufgaben bei den Kunden eingesetzt. Dort war Stress vorprogrammiert. Damals hatte ich mir deshalb geschworen, eines Tages mein eigener Chef zu werden und damit unabhängig vom Wohlwollen oder der Willkür eines Vorgesetzten zu arbeiten.
- **Familie:** Ich machte eine schwierige Zeit mit meiner damaligen Freundin durch. Ich hatte wenig Zeit für mich selbst, war unausgeglichen und reizbar.
- **Gesundheit:** Ich ging gerne joggen, war aber beruflich so eingespannt, dass ich selten dazu kam.
- **Freizeit/Seele:** Ich spielte gerne Gitarre, fand allerdings kaum Zeit dafür.
- **Gesellschaft:** Meine Freunde vernachlässigte ich durch den beruflichen Stress oft.

Im nächsten Schritt erfolgt eine "Bestandsaufnahme", die zeigt, wie sich die berufliche und private Situation verändert hat. Halten Sie dabei die momentane Situation ebenfalls in Stichpunkten fest. Stellen Sie sich dazu die Frage: "Wo stehe ich heute, was hat sich verändert?"

Wo stehe ich heute beruflich und privat?

Beispiel

- **Karriere und Bekanntheitsgrad:** Ich bin im dritten Jahr Senior-IT-Consultant bei einem internationalen Top-Unternehmen. Unser Unternehmen gehört zu einem der weltweit führenden Telekommunikationsunternehmen mit über 230.000 Mitarbeitern und umfassenden globalen Lösungen in den Bereichen Infrastruktur, Kommunikation, Mobilität und IT-Services. Unsere Mitarbeiter und Kunden haben Zugriff auf das weltweite Experten-Know-how und ein globales Wissensnetzwerk.
- **Einkommen:** 85 T€ + Bonus + Firmenauto
- **Vermögen:** Besitzer einer Eigentumswohnung, mit Hilfe des Arbeitgebers solide finanziert
- **Kunden:** Als Senior IT-Consultant berate ich nun überwiegend Automobil- und Nutzfahrzeughersteller dabei, deren Geschäftsprozesse und IT-Lösungen auf die sich abzeichnenden Veränderungen anzupassen. Unsere

Projektstandorte sind München, Stuttgart, Ingolstadt und Wolfsburg. Derzeit erarbeitet unser Team für einen großen deutschen Automobilhersteller Lösungsansätze für den Bereich After Sales Services in Form von Anforderungsdokumenten, Lastenheften sowie Grob- und Feinkonzepten an der Schnittstelle zwischen Prozess, Fachlichkeit, IT-Architektur und IT-Umsetzung.

- **Projekterfahrung:** In meinen anderen Projekten geht es um die Mobilität der Zukunft. Hier arbeiten wir mit dem Kunden an der Umsetzung von zukunftsweisenden Mobilitätskonzepten mit vernetzten Fahrzeugen, Ladestationen-Management und die dazu erforderlichen IT-Landschaften. Die Themenfelder umfassen dabei: Strategieentwicklung, Anforderungsanalyse sowie die Formulierung der Ziel-Architektur; Umsetzungsbegleitung, Steuerung von Entwicklerteams und die Auswahl und Bewertung von geeigneten technischen Lösungen.
- **Weiterbildung:** Ich genieße eine sehr gute fachliche Weiterentwicklung sowie kontinuierliche Schulungen in den Bereichen agile Methoden im PM (wie z.B. SCRUM), PRINCE2, Requirements Engineering, Business Process Modeling, Management- und Selbstmanagement-Skills.
- **Betriebsklima:** Das Management erkennt meine Leistungen an und ich leite ein Team.
- **Aufstiegsmöglichkeiten:** Ich sehe Perspektiven für meine berufliche Entwicklung, da das Unternehmen interne Aufstiegschancen bietet.
- **Unabhängigkeit:** Ich genieße den Freiraum in meinen Projektaktivitäten, bei denen ich als "Unternehmer im Unternehmen" agieren kann. Meine Erfolge bei der Akquisition neuer Anschlussprojekte motivieren mich und verstärken meinen Antrieb zum nächsten Karriereschritt.
- **Familie:** Meine heutige Lebenspartnerin ist ebenfalls in der Consulting-Branche. Sie hat deshalb Verständnis für meine flexiblen Arbeitszeiten und Dienstreisen.
- **Gesundheit:** Ich nehme mir nur unregelmäßig die Zeit, um Sport zu treiben.
- **Freizeit/Seele:** Ich habe seit Jahren nicht mehr Gitarre gespielt.
- **Gesellschaft:** In meinem derzeitigen Unternehmen habe ich viele neue Kollegen kennengelernt, die ich auch privat gerne treffe.

Nach der Analyse der vergangenen zehn Jahre und der derzeitigen Situation werfen Sie nun einen "Blick in die Zukunft".

Wo möchte ich in zehn Jahren beruflich und privat stehen?

Überlegen Sie sich dazu konkrete Antworten zu den drei nachfolgenden Fragen:

- Was möchte ich mit meinem Leben in den nächsten zehn Jahren am liebsten anfangen?
- Was würde ich mir für die nächsten zehn Jahre alles wünschen, wenn ich wüsste, dass es genauso kommt, wie ich es möchte?
- Was täte ich, wenn ich wüsste, dass Misserfolg absolut ausgeschlossen ist?

Beispiel-Wunschzettel

- **Karriere und Bekanntheitsgrad:** Ich möchte zum Senior-Manager in unserem Unternehmen aufsteigen und mit einem Team für Großkundenprojekte von BMW oder AUDI zuständig sein. Hierbei möchte ich z.B. die Leitung von Projekten mit strategischen IT-Schnittpunkten und Managementbegleitung bei umfangreichen IT-Transformationen übernehmen. Zudem möchte ich Lösungsansätze konzipieren und Expertenrunden sowie Workshops zur Vorbereitung von wesentlichen Managemententscheidungen leiten.
- **Projekte und Unabhängigkeit:** Ich möchte für ein Jahr in den USA arbeiten und zurück in Deutschland ein internationales Team aus Mitarbeitern für international organisierte Großunternehmen führen. Mit der Erfahrung aus dem USA-Engagement möchte ich Folgendes erreichen: Akquisition von strategischen "Leuchtturm"-Projekten in der europäischen Automobilindustrie, eigenverantwortliche Erstellung komplexer IT-Angebote mit meinem Expertenteam sowie Pflege und Ausweitung von Beziehungen auf der Top-Management-Ebene im Kundenumfeld sowie innerhalb unserer internationalen Organisation.
- **Weiterbildung:** Ich möchte nebenberuflich ein Fernstudium in Psychologie abgeschlossen haben und damit die Basis für meine spätere freiberufliche Tätigkeit als Management-Berater gelegt haben.
- **Familie:** Ich möchte mit meiner jetzigen Lebenspartnerin eine Familie mit zwei dann schon fast erwachsenen Kindern haben und ein eigenes Haus in der Umgebung von Rosenheim bewohnen. Ich möchte stolz auf das Verhältnis zu meiner Frau und zu unseren Kindern sein.
- **Gesundheit:** Ich möchte körperlich so fit sein, dass ich an einem Marathonlauf teilnehmen kann.
- **Gesellschaft und Freizeit/Seele:** Ich möchte einen großen Freundeskreis um mich wissen und mit meiner Frau regelmäßig unserem gemeinsamen Hobby, dem Tanzen, nachgehen.

Sie haben nun festgehalten, was Sie sich für Ihre Zukunft wünschen. Um Klarheit über Ihre Wünsche und Ziele zu erhalten, gehen Sie nun dazu über, Ihre Wünsche in konkrete Ziele umzuwandeln.

3. Schritt: Aus Wünschen Ziele machen

Gehen Sie es nun an, Ihre Wünsche zu Zielen zu machen, indem Sie sich fragen:

- Begeistert mich das Ziel so, dass ich bin zum Ende durchhalte?
- Kann ich "sehen", dass ich dieses Ziel erreiche?

Mit diesen zwei Fragen im Hinterkopf leiten Sie nun aus dem Rohmaterial der Gedanken, Wünsche und Vorstellungen konkrete Ziele für das erste Jahr ab. Legen Sie hierzu für jeden Lebensbereich die Etappenziele fest. Die Etappenziele für das erste Jahr sollten Sie Ihren Zielen aus der Zehn-Jahres-Perspektive ein Stück näher bringen. Gerne können Sie hierfür auf das Tabellenblatt "Ziele und Maßnahmen 2016" aus der Excel-Vorlage zurückgreifen, die bei der HTML-Version des Artikels zum Download zur Verfügung steht.

Zehn-Jahres-Ziel "Senior-Manager" (Lebensbereich Arbeit/Geschäft)

Für das angestrebte Karriereziel "Senior-Manager" ist es notwendig, dass ich mich im Lebensbereich Arbeit/Geschäft weiterentwickle. Dazu sollte ich mir in den von mir gewählten vier Schwerpunkten Weiterbildung, Karriere, Unabhängigkeit und Bekanntheitsgrad konkrete Ziele setzen.

Weiterbildung

Um mich weiterzubilden, werde ich z.B. ein Führungstraining absolvieren.

Karriere

Um meine Karriere voranzutreiben, nehme ich mir für dieses Jahr vor, einen Karriereordner anzulegen. Obwohl ein Wechsel meines Arbeitgebers derzeit kein Thema für mich ist, kann durch Umstrukturierungen oder ein ganz besonderes, attraktives Angebot eines Mitbewerbers eine Veränderungssituation entstehen. Denn bei einer Bewerbung für eine Managementposition wird erwartet, dass ein persönlicher Karriereordner neben den üblichen Unterlagen die Kenntnisse, Erfahrungen, Fähigkeiten, Erfolge, Referenzen, Anerkennungen und vor allem die erzielten Ergebnisse professionell darstellt. Der Karriereordner sollte zeitnah verfügbar sein.

Unabhängigkeit

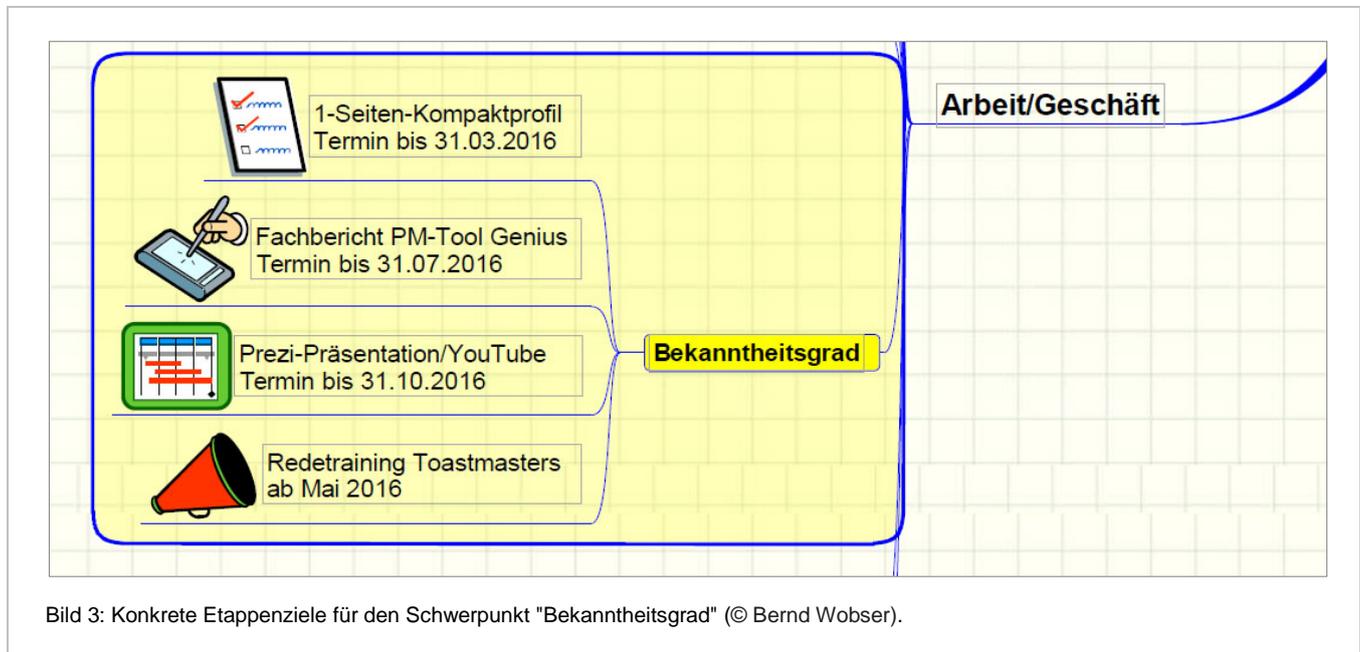
Für meine beruflichen Zielvorstellungen als unabhängiger und selbstbestimmender Managementberater knüpfe ich über Xing und LinkedIn Kontakte zu Personen mit ähnlichem Werdegang und erreichter Zielposition. Außerdem abonniere ich Newsletter der fünf Top-Management-Beratungen, um kontinuierlich aktuelle Informationen über Strategien, Marktausrichtungen und Entwicklungen zu erhalten und damit die Chancen für meine spätere Positionierung/Spezialisierung einschätzen zu können.

Bekanntheitsgrad

Um meinen Bekanntheitsgrad zu erhöhen, muss ich meine Kenntnisse, Erfahrungen, Leistungen und Erfolge bei den Entscheidern im eigenen Haus, aber auch im Markt bekannt machen und Aufmerksamkeit bei Meinungsführern erlangen. Ich lege deshalb folgende Etappenziele für 2016 fest (Bild 3):

1. Erarbeitung eines professionellen 1-Seiten-Kurzprofils in Deutsch und Englisch mit aktuellem Foto zur Nutzung als "vergrößerte Visitenkarte" bis zum 31.03.2016. Insbesondere nach interessanten Erstkontakten auf Veranstaltungen, Managementforen oder über Netzwerke sende ich eine kurze Dankes-Email und als Anhang mein Kompaktprofil. Das erhöht meinen Bekanntheitsgrad und kann zu weiteren neuen Kontakten führen, die ein besonderes Interesse an meinen Fähigkeiten oder eine weiterführende Vernetzung haben.
2. Erstellung und Veröffentlichung eines Fachberichts zu den Erfahrungen mit der neuen Version des webbasierten Online-Projektreporting-Tool von Genius bis 31.07.2016
3. Erstellung einer Präsentation mit Prezi-Software über moderne Methoden des Projektmanagements und Veröffentlichung mittels YouTube; Referat-Angebot zu dem Thema an FH Augsburg schicken bis 31.10.2016

4. Mitgliedschaft in der Toastmasters-Gruppe München, pro Monat einen Abend am Rede-/Rhetorik-Training teilnehmen, ab Mai 2016.



Zehn-Jahres-Ziel "eigene Familie" (Lebensbereich Familie)

In zehn Jahren werde ich eine eigene Familie haben und ein intaktes Familienleben führen. Ich nehme mir deshalb für dieses Jahr vor, mit meiner Lebenspartnerin unsere Zukunft zu besprechen. Dabei möchte ich die Punkte Eheschließung, Kinder und unseren zukünftigen Lebensmittelpunkt ansprechen. Für unsere Familienplanung werde ich gemeinsam mit meiner Partnerin, meinen Eltern und Schwiegereltern die Betreuung abstimmen. Zudem werde ich meinen Wunsch, ein Jahr in den USA zu arbeiten, gemeinsam mit meiner Partnerin besprechen, um zu klären, ob er machbar ist. Als konkretes Etappenziel werde ich bis zum 30.06.2016 eine Familienkonferenz einzuberufen. In dieser werde ich die genannten Punkte ansprechen, die ich bis Ende Mai mit meiner Partnerin vereinbart habe.

Zehn-Jahres-Ziel "Marathon laufen" (Lebensbereich Gesundheit)

Im Lebensbereich Gesundheit werde ich in zehn Jahren einen Marathon laufen. Dazu muss ich körperlich fit werden und bleiben. Für das erste Jahr nehme ich mir deshalb vor, einen Vertrag bei Kieser-Training abzuschließen, um dort einmal pro Woche 40 Minuten zu trainieren. Zudem werde ich dreimal pro Woche an einem Lauftreff teilnehmen.

Zehn-Jahres-Ziel "Beziehungen pflegen und gemeinsames Hobby" (Lebensbereiche Gesellschaft und Freizeit/Seele)

Für die Lebensbereiche Gesellschaft und Freizeit/Seele habe ich mir einen großen Freundeskreis von meiner Frau und mir gewünscht und, dass wir gemeinsam Tanzen gehen. Ich nehme mir deshalb für das erste Jahr als Etappenziel vor, am Wochenende mit meiner Partnerin Tanzen zu gehen und dafür Termine verbindlich mit ihr

abzustimmen. Um meinen Freundeskreis zu erweitern, melde ich mich bis Ende April in einem Sportverein an und spiele Basketball. Außerdem werde ich im nächsten Urlaub am Mittelmeer wieder mit dem Gitarre-Spielen beginnen. Diesen Urlaub am Mittelmeer werde ich mit meiner Partnerin bis Ende März buchen.

Lebensbereiche mit einer Wochenplanung überwachen

Damit Sie Ihre Etappenziele für das erste Jahr nicht aus den Augen verlieren, sollten Sie jeden Lebensbereich in Ihrer Wochenplanung berücksichtigen und so die Ziele für jede Woche festhalten. Überlegen Sie sich zu Wochenbeginn, wie viel Zeit Sie für jeden Ihrer Lebensbereiche aufbringen können. Selbstverständlich kommt es im Tagesgeschäft auch immer wieder zu unvorhersehbaren Kollisionen von Terminen und Aktivitäten, z.B. eine wichtige Abschlusspräsentation und am gleichen Tag ein Krankheitsfall in der Familie, der einer Betreuung bedarf. Das lässt sich nicht planen und kann nur individuell und situationsbezogen gelöst werden.

Wenn Sie jedem Lebensbereich eine bestimmte Farbe zuweisen und die damit verbundenen Aufgaben entsprechend markieren (z.B. blau für alle beruflichen/geschäftlichen Termine und Aktivitäten etc.), ist die zeitliche Verteilung beim Erstellen des Wochenplans ohne weiteren Zeitaufwand sichtbar. Beim Rückblick auf die vorherige(n) Woche(n) lässt sich gut erkennen, wie sich die verfügbare Gesamtzeit auf die einzelnen Lebensbereiche verteilt hat. Eine "bunte" Woche bedeutet in "Balance" zu sein, eine überwiegend in z.B. "blau" geführte Woche veranschaulicht die Veränderung der Prioritäten und signalisiert Ihnen, dass Sie sich nicht genügend Zeit für die übrigen vier Lebensbereiche eingeplant haben.

Durch den wöchentlichen "Farben- Balance-Check" visualisieren Sie 52-mal im Jahr die gefühlte Gewichtung der Ausgeglichenheit und Zufriedenheit in Ihren Lebensbereichen. Am Ende des Jahres ziehen Sie Bilanz und können so sehen, wie viel Zeit Sie sich für jeden Lebensbereich genommen haben und wo Handlungsbedarf besteht.

Beispiel

Ich stelle fest, dass durch die Vernachlässigung des Bereichs Gesundheit meine Rückenbeschwerden deutlich angestiegen sind; meine Leistungsfähigkeit und Motivation nähern sich einem kritischen Punkt. Für die neue Jahresplanung priorisiere ich diesen Lebensbereich deshalb ab Januar deutlich höher. Ich lege drei fixe Termine pro Woche fest: Einmal Kieser-Rückentraining und zweimal Gruppen-Jogging. Diese Zielsetzung kommuniziere ich meiner Familie, meinen Kollegen und meinem Arbeitgeber. Sollten die wöchentlichen Termine für meine Gesundheit nicht möglich sein, muss ich einen eventuellen Wechsel des Arbeitgebers in Betracht ziehen.

Fazit

Bei einer Jahresplanung sollten wir bedenken, dass unsere Ziele aus der Vergangenheit mitunter zu unserer heutigen Lebenssituation geführt haben. Deshalb ist es wichtig, sich jetzt konkrete Ziele für eine aktive Lebensgestaltung und Berufsvision zu setzen, um diese in der Zukunft realisieren zu können. Diese Zielsetzungen und Vereinbarungen mit uns selbst sollten wir schriftlich fixieren ("Ich werde ..."). Denn dabei entsteht eine Art psychische Energie, die es als mentalen Verstärker bei der Umsetzung und dem Überwinden von Hindernissen zu nutzen gilt.

Die 10-Jahres-Vorschau ist eine aktive Vision mit möglichst anschaulichen Zukunftsbildern sowie ein ganzheitliches Leitbild für die eigenen beruflichen/persönlichen Entwicklungsziele. Die Einflüsse und mögliche Veränderungen in einer globalisierten Welt lassen sich jedoch über so einen langen Zeitraum nur grob abschätzen. In der Wirtschaft haben Aufspaltungen von Konzernen, Ausgliederungen, Teilverkäufe oder Fusionen i.d.R. einschneidende Auswirkungen auf die Arbeitsplätze und Lebensplanung betroffener Arbeitnehmer. Auch familiäre oder gesundheitliche Veränderungen können dazu führen, dass Sie Ihre Vision und Ihre Ziele anpassen oder in eine ganz andere Richtung lenken müssen.

Ich wünsche Ihnen für Ihre Jahresplanung 2016 viel Erfolg!

Hat Ihnen dieser Artikel gefallen?

Bewerten Sie ihn im Projekt Magazin online und teilen Sie so Ihre Meinung anderen Lesern mit. Wählen Sie dazu den Artikel im Internet unter <http://www.projektmagazin.de/ausgaben/2016> oder klicken Sie [hier](#), um direkt zum Artikel zu gelangen.