



# LEITFADEN ZUR ERREICHUNG DEINER ZIELE

Arbeitsblatt

Material und Fragen, die dir dabei helfen, deine  
Ziele im neuen Jahr zu erreichen.

WOMENMATTER/S



Statistiken zufolge erreichen nur 8% von uns die Ziele, die wir uns anfangs Jahr gesetzt haben – eine Zahl, die übrigens mit zunehmendem Alter abnimmt (Statistic Brain, 2018). Der Rest findet sich bis spätestens Mitte Januar im Alltagstrott wieder.

Ziele sind meist zu vage, zu ambitiös oder abgeleitet von den Zielen der Freundin und somit nicht wirklich das, was wir erreichen wollen. Oft sind wir auch einfach zu ungeduldig oder uns fehlt der Plan, das Ganze ins Rollen zu bringen.

# LET'S NOT BE THAT PERSON!

---

*«Wenn du nicht  
weisst, wohin du  
gehst, wirst du  
wahrscheinlich  
woanders landen.»*

– Lawrence J. Peter



Es ist Zeit, neuen Spirit und Leidenschaft zu tanken. Dieser Leitfaden wird dir helfen, Ziele zu setzen, die auch wirklich einen Sinn ergeben. Wenn du diesem Step-by-Step-Leitfaden folgst, stellst du sicher, dass du dein Leben selbst steuerst und mehr erreichst.

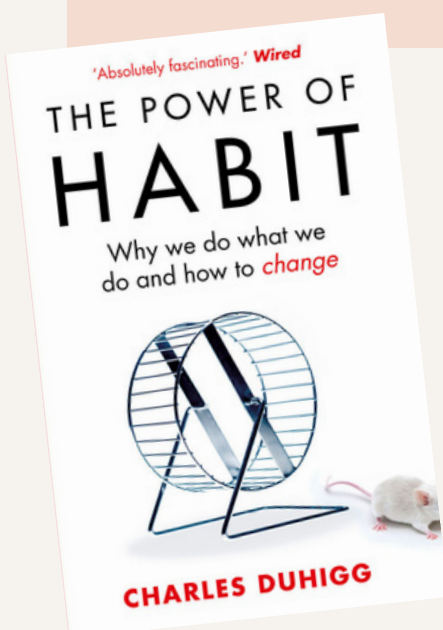
# GEWOHNHEITEN ETABLIEREN

---

Bevor wir über Ziele und Visionen sprechen, müssen wir uns mit unseren Gewohnheiten auseinandersetzen.

In seinem Buch 'The Power of Habit' beschreibt Charles Duhigg, wie Gewohnheiten funktionieren:

- **Stichwort:** der Jahreswechsel weist dein Gehirn an, deine Routine zu starten
- **Routine:** dein Verhalten oder deine Gedankenmuster
- **Belohnung:** du fühlst dich, als hättest du einen Award erhalten – dein Gehirn wird aufgefordert, dieses Muster zu wiederholen



# DAS PROBLEM MIT NEUJAHRSZIELEN

---

Das Problem mit Neujahrswzielen ist:

- **Stichwort:** der Jahreswechsel passiert genau einmal pro Jahr – das heisst, dein Gehirn erhält durchs restliche Jahr kein Stichwort
- **Routine:** dadurch etablierst du keine Routine – du meldest dich zwar fürs Fitnessstudio an, hast aber nicht wirklich einen Plan, wie, wann, wo und was
- **Belohnung:** bleibt aus

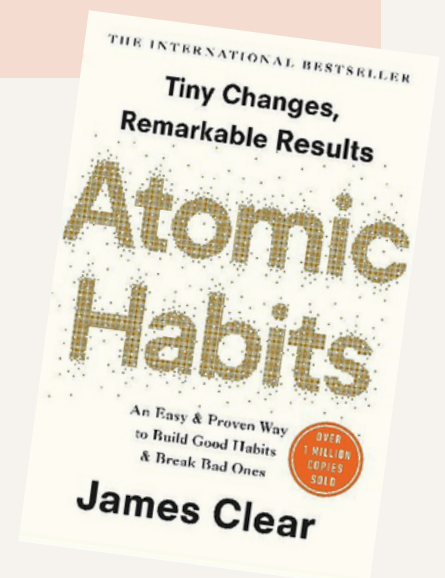


# WHY BOTHER?

Wieso genau solltest du jetzt unserem Leitfaden folgen, wenn unsere Ziele und Visionen sowieso zum Scheitern verurteilt sind?

Weil wir dir dabei helfen, tägliche Massnahmen zu ergreifen (die du selber festlegst), eine Routine sowie ein Belohnungs-System vorschlagen.

Zudem helfen wir dir, deine Vision zu erarbeiten. Der Autor von 'Atomic Habits', James Clear, baut auf dem Modell von Charles Duhigg auf. Er argumentiert, dass das Modell so zwar funktioniert, jedoch fehle eine genaue Erklärung dafür, wie sich unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen auf unser Verhalten auswirken. Das heisst also, dass Gewohnheiten zwar funktionieren, wir jedoch ein inneres 'Warum' brauchen, um an unseren Verhaltensweisen festzuhalten.



Du kannst schlecht ein Ziel erreichen, das du nicht wirklich siehst.

Deshalb ist es um so wichtiger, dass du eine klare Vision für dein Leben erarbeitest und dann aber nicht links liegen lässt.

Denn deine Lebensvision ist die wichtigste Determinante für deinen Erfolg.

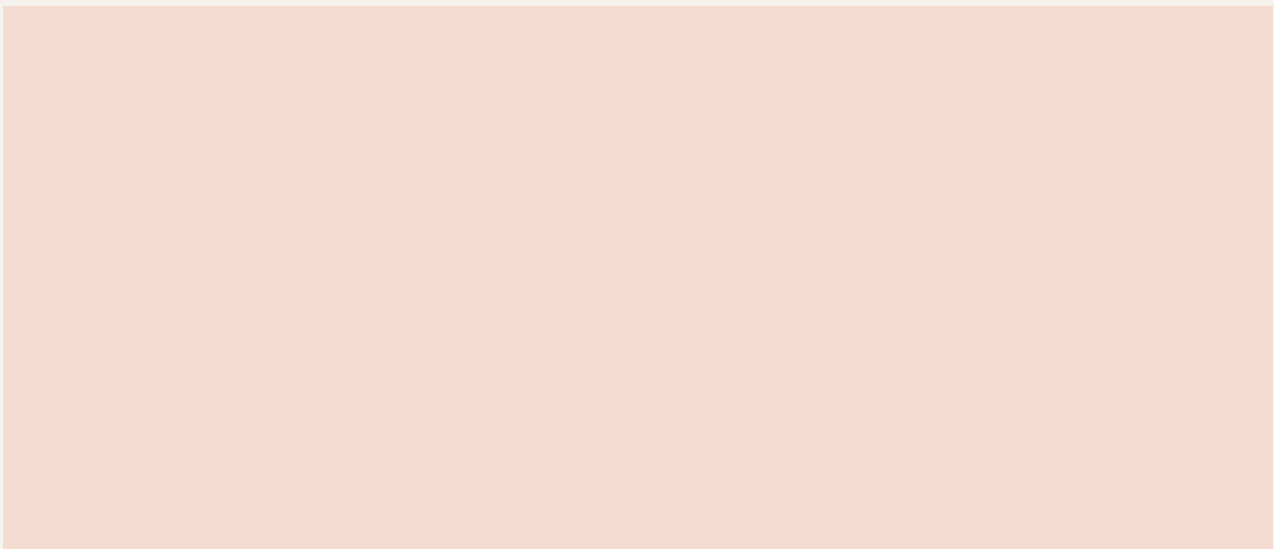
# WAS ICH ERREICHEN WILL

---

**Fitness:** Willst du flexibler werden? Mit Joggen anfangen oder vielleicht eher Gewichte stemmen?



**Mind und Spirit:** Was tut dir gut? Wie entspannst du dich? Mit Yoga? Einem Bad? Beim Lesen?





# WAS ICH ERREICHEN WILL

---

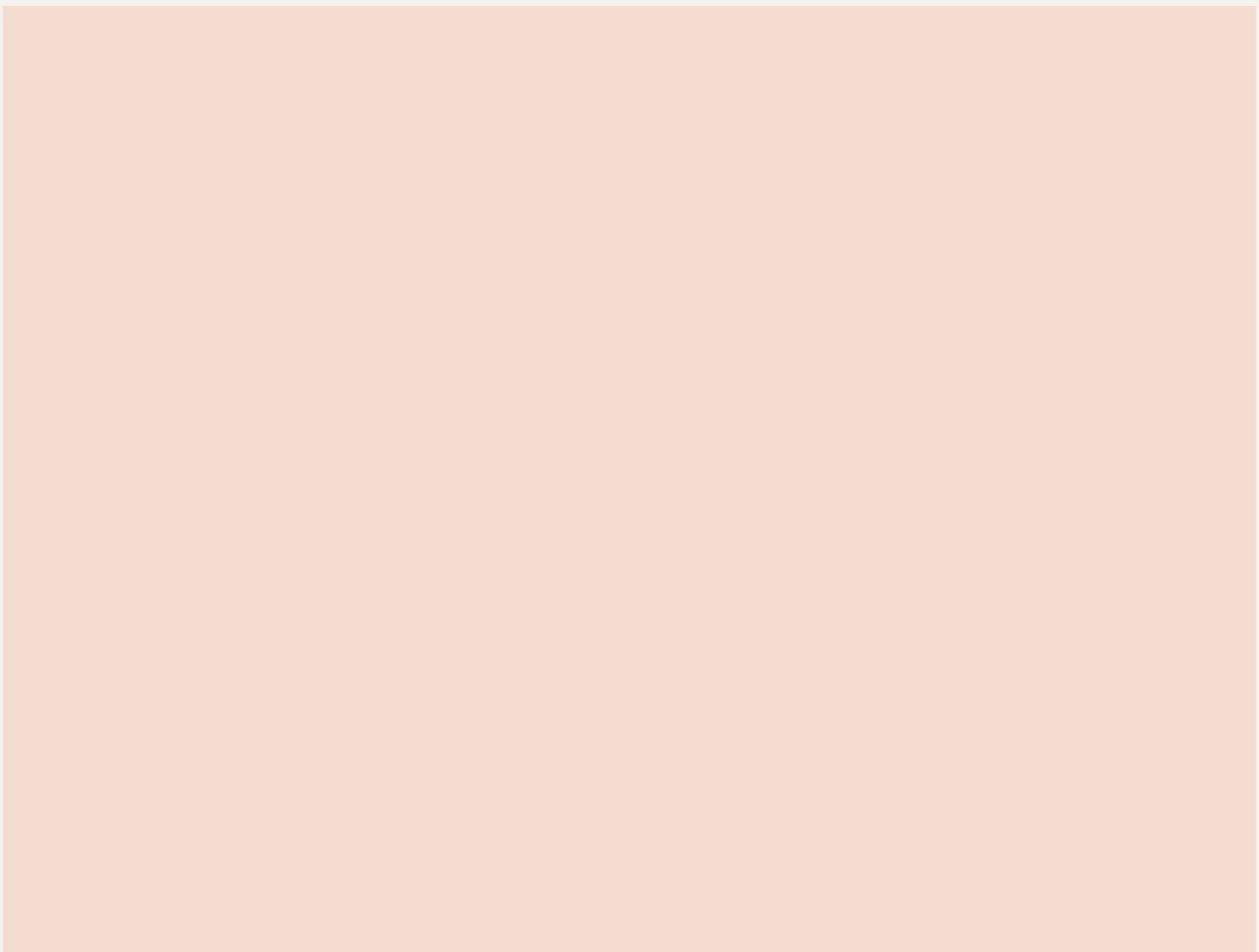
**Karriere:** Ist es dein Ziel, ein Team zu übernehmen? Dich vertikal oder horizontal weiterzuentwickeln? Was brauchst du dazu? Wo arbeitest du lieber, zuhause oder im Office?

**Selbstentwicklung:** In welchen Bereichen möchtest du dich weiterentwickeln? Wie gehst du dabei vor? Liest du mehr? Besuchst du Online-Kurse? Oder hörst du dir evtl. Podcasts zum Thema an?

## WAS ICH ERREICHEN WILL

---

**Beziehungen:** Möchtest du vermehrt mit deinen Freund:innen Zeit verbringen? Deine Verwandten mehr sehen? Oder deinen Seelenverwandten finden? Mit was für Menschen möchtest du dich umgeben? Welche Werte sind dir wichtig? Falls du dir ein Leben mit einem/einer Partner:in vorstellen kannst, wo wirst du einmal wohnen? Im Haus oder in einer Wohnung? Zur Miete oder im Eigentum? Wirst du Kinder haben?



# MEINE VISION

---

Verfasse jetzt einen kurzen Paragraphen in Ich-Form über deine Lebensvision. *Congrats*, dieser Paragraph ist dein Nordstern für dein Leben!



“

DEINE VISION LEBT UND DARF SICH  
ÄNDERN – SO WIE AUCH DU DICH  
ÄNDERST UND WEITERENTWICKELST.

*xoxo*

*Mary & Stef*



JAHRESPLAN –  
DENN DAS BESTE  
JAHR DEINES  
LEBENS PASSIERT  
NICHT ZUFÄLLIG

01

---

*Mache einen  
Rückblick aufs  
Vorjahr*

Was waren deine Ziele? Hast du Fortschritte gemacht? Was hast du erreicht? Was hat gut funktioniert? Wo musst du dich verbessern? Wie fühlst du dich? Und zum Schluss: Wie steht's um deine Finanzen?

*Block dir deine  
Agenda*

Nimm dir wirklich 1-3 Tage Zeit – wenn du die Zeit hochrechnest, dann sind das vielleicht 0.8% deines Lebens, damit du die restlichen 99.2% produktiver und erfüllter leben kannst.

02

---

*Erstelle deine  
Jahresvision  
anhand deiner  
Lebensvision.*

# 03

---

*Setz dir  
vernünftige und  
klare Ziele*

Du hast deine Jahresvision, was sind nun deine Meilensteine auf dem Weg zum Ziel? Wie du dazu am besten vorgehst, siehst du im nächsten Abschnitt.

In einem Jahr: Wo lebst du? Mit wem? Mit welchen Menschen umgibst du dich? Wie hältst du dich fit? Was machst du beruflich? Wie viel Geld verdienst und sparst du? Was hast du gelernt?

# 04

---

---

# Deine Ziele

Erstelle eine sogenannte 'Long List' all deiner Ziele. Die 5 Bereiche Fitness, Mind and Spirit, Karriere, Selbstentwicklung und Beziehungen, können dir dabei helfen, Gedanken über deine verschiedenen Ziele zu machen.

Was sind die 20% der Ziele auf deiner Liste, die dich am ehesten an dein Jahresziel heranführen? Wähle 4-6 Ziele. Schreibe nun diese Ziele als Überschriften auf. Führe dann unter jeder Überschrift resp. unter jedem Ziel Benchmarks auf, die dir dabei helfen, das Ziel auch wirklich zu erreichen oder dem Ziel zumindest näher zu kommen.

# Meine primären Ziele

Ziel 1:

Benchmarks:

Ziel 2:

Benchmarks:

Ziel 3:

Benchmarks:

Ziel 4:

Benchmarks:

Ziel 5:

Benchmarks:

Ziel 6:

Benchmarks:



Wie James Clare sagt, hilft dir das Zielesetzen alleine nicht. Wir brauchen ein klares System, das uns dabei hilft, diese auch wirklich umzusetzen. Mit Zielen weisst du, was du bis wann erreichen willst. Das System soll dir dabei helfen, Gewohnheiten anzueignen, die dich deinem Ziel näher bringen. Schau dir also deine Master-Zielliste genau an und überleg dir, welche Gewohnheiten (was muss ich wann machen) du beibehalten und welche du etablieren musst, um deine Ziele zu erreichen. Halte das Ganze auf einem 1-seitigen Dokument fest.

# Quartals- und Wochenziele

Wir raten dir an, deine Jahresziele in Quartals-Ziele aufzuteilen. Du willst ja nicht am 31. Dezember aufwachen, nur um festzustellen, dass du deine Ziele verfehlt hast.

Am besten schreibst du dir deine Quartalsziele auf – du kannst dabei nach dem gleichen Schema fahren, wie bei deiner Jahresplanung.

Und zum Schluss: Wie sieht deine Woche aus? Entspannst du dich am Wochenende, nimmst dir aber gleichzeitig vor den Haushalt auf Vordermann zu bringen, damit du dich unter der Woche deinen täglichen Aktivitäten und deiner Karriere widmen kannst? Eine wöchentliche Planung hilft dir, auf dem Weg zu bleiben – ansonsten erreichst du oft nur die Hälfte von dem, was du eigentlich erreichen wolltest.



“

*Let's get shit done  
and make it our day,  
week, month, year!*

*xoxo*

*Mary & Stef*



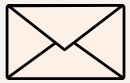
womenmatters\_network



womenmatters



[www.womenmatters.ch](http://www.womenmatters.ch)



[hello@womenmatters.ch](mailto:hello@womenmatters.ch)

#### Quelle

Statistic Brain (2018): [New Years Resolution Statistics](#)

#### Haftungsausschluss für Marketing

Dieses Dokument wird dir nur zu deiner Information und Diskussion zur Verfügung gestellt.

Dieses Dokument wurde aus Quellen erstellt, die womenmatter/s für zuverlässig hält, aber wir übernehmen keine Garantie für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der Inhalte.

womenmatter/s behält sich das Recht vor, eventuelle Fehler in diesem Dokument zu korrigieren.

Dieses Dokument enthält Links (Verweise) zu anderen Websites. womenmatter/s hat keine Kontrolle oder Einfluss auf den Inhalt dieser Sites und übernimmt keine Verantwortung für die Folgen einer Verbindung zu diesen Sites.

#### Copyright 2022 womenmatter/s

Alle Rechte vorbehalten: Alle Texte und Bilder dieses Dokuments unterliegen dem Copyright und Eigentum von womenmatter/s.

WOMEN  
*matter/s*