



MY
HAPPY
NEW
YEAR

Damit die guten Vorsätze umgesetzt und nicht
gleich wieder über Bord geworfen werden!

Gültig für das Jahr

2018

My Happy New Year

Das Neujahr-Booklet für Dich – und nur für Dich. Es hilft Dir, Deine Wünsche wahr werden zu lassen.

Träume, halte Deine Wünsche fest und plane die Umsetzung.

In die leeren Felder kannst Du Deine Notizen eintragen.
Zum Beispiel:

Dieses Booklet gehört

Wenn Du weitere Tipps und Informationen zur Erreichung Deiner persönlichen Ziele wünschst, zögere nicht mich zu kontaktieren. Mein Name ist:

Beat Baumgartner

Und ich bin erreichbar unter:
Eurotraining GmbH
Farbhofstrasse 11
8048 Zürich
Tel: 044 558 31 44
www.eurotraining.ch
beat.baumgartner@eurotraining.ch

Träume nicht Dein Leben, lebe Deinen Traum

(Tommaso Campanella 1568 – 1639)



Mein Traum

Das möchte ich im neuen Jahr erreichen für:

- Meine Familie

- Meine Liebe

- Meine Freunde

- Meine Ferien

- Meine Arbeit

- Meine Gesundheit

- Mein Zuhause

- Mein Hobby

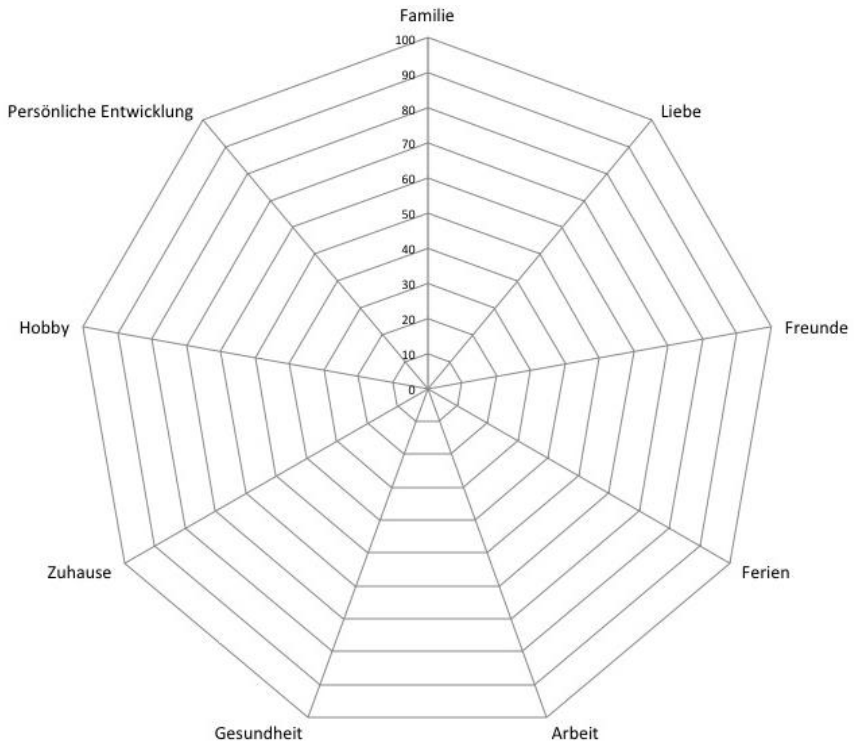
- Meine persönliche Entwicklung; z.B. Weiterbildung



Die persönliche Balance

Wie ausgeglichen soll das nächste Jahr für Dich sein?

1. Zeichne auf der Skala ein wie viel Du in den einzelnen Themen erreichen willst (Achtung: Bleibe realistisch. Alle Werte auf 100% zu setzen ist unrealistisch)
2. Verbinde danach die eingezeichneten Punkte mit einer Linie im Uhrzeigersinn so dass ein Netzdiagramm entsteht.

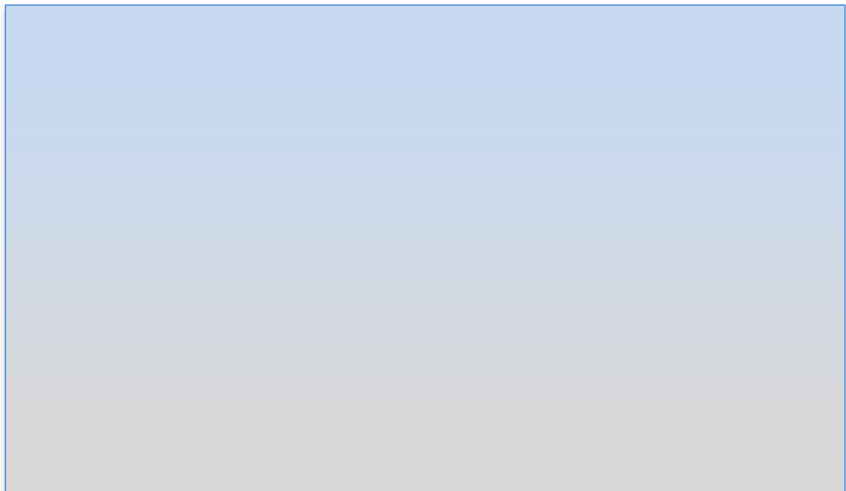


Rückblick

Das habe ich im letzten Jahr erreicht:

A large, empty rectangular box with a light blue-to-white gradient background and a thin blue border, intended for the user to list their achievements from the last year.

Das hätte besser sein können:

A large, empty rectangular box with a light blue-to-white gradient background and a thin blue border, intended for the user to list areas where they could have performed better in the last year.

Life Balance

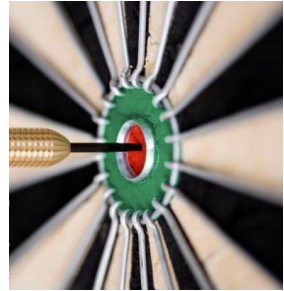
Mit der Life Balance wird der Ausgleich zwischen Arbeits- und Freizeit, Aktivität und Entspannung sowie der Ernährung thematisiert. Der menschliche Körper kann grosse Leistungen erbringen und braucht dazu aber auch, die entsprechenden Ruhezeiten. Auch die menschliche Psyche braucht Abwechslung. Pflichtgefühle sollten in einem angemessenen Verhältnis zu Freude und Glück stehen.



Ziele setzen

Ein gut definiertes Ziel soll:

- Konkret formuliert,
- Schriftlich festgehalten,
- Messbar,
- Terminiert,
- Erreichbar und
- Realistisch sein



Zur Formulierung von Zielen hilft die SMART Regel

S	Spezifisch: Schriftlich festgehalten und klar formuliert.
M	Messbar: Angaben in Kilogramm, Geldmenge, Volumen, Stückzahl etc. damit nach der angegebenen Zeit gemessen werden kann, ob das Ziel erreicht wurde.
A	Attraktiv: Die attraktive Formulierung des Ziels trägt dazu bei, dass ich es einhalte und auch in schwierigen Zeiten an der Erreichung des Ziels festhalte.
R	Realistisch: Nur realistische Ziele motivieren.
T	Terminiert: Einen konkreten Zeitraum vorgeben oder ein konkretes Datum nennen. Z.B. bis zum 31.12.20xx

Den Weg zur Zielerreichung festlegen

Um ein Ziel zu erreichen, musst Du etwas unternehmen.
Von nichts kommt nichts!

Definierte Massnahmen zeigen den Weg und die Teilschritte
wie ein Ziel erreicht werden soll.

Wenn Du zum Beispiel in die Ferien fahren willst am
31.07.20xx. Was ist Dein erster Schritt dazu? Den
Ferienzeitraum im Geschäft reservieren? Ein Hotel
reservieren oder die Reiseroute festlegen?



Meine Ziele für das neue Jahr

Jetzt wird's konkret! Formuliere auf den nächsten Seiten
Deine Ziele für jeden einzelnen Bereich. Deine Wünsche
hast Du ja bereits auf den Seiten vier und fünf notiert.

Für meine **Familie** will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine **Liebe** will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine **Freunde** will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine Ferien will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine Arbeit will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine **Gesundheit** will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für mein Zuhause will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine Hobbys will ich im neuen Jahr

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Für meine Persönliche Entwicklung

...und das erreiche ich indem...

Zielformulierung:

Bis Datum:

Messbarkeit:

...und so setze ich das Vorhaben um...



Lässt sich alles erreichen?

Bravo! Du hast Dir nun Gedanken zu den neun wichtigsten Themen in Deinem Leben gemacht. Und vielleicht hast Du auch überall etwas notiert, das Du erreichen willst. Aber Achtung, Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut! Nimm Dir bitte nicht zu viel vor, sonst besteht die Gefahr alle Vorhaben abzubrechen.

Prüfe den Zeitaufwand

Wie viel Zeit werden Deine Ziele für das neue Jahr in Anspruch nehmen? Übertrage die Termine und den entsprechenden Tages-Zeitaufwand auf den untenstehenden (neutralen) Monatskalender. Damit kannst Du prüfen, ob Du die gestellten Anforderungen auch wirklich durchziehen willst.

Nimmt sich z.B. jemand vor, viel Sport zu treiben (ca. 3h/Woche) und zusätzlich soll auch noch ein Hobby mit täglich 1/2h gepflegt werden – dann wird es für eine Person mit 100%-Job schon schwierig, alles unterzubringen. Es soll ja nicht zu einer Belastung werden, sondern Life-Balance sein.

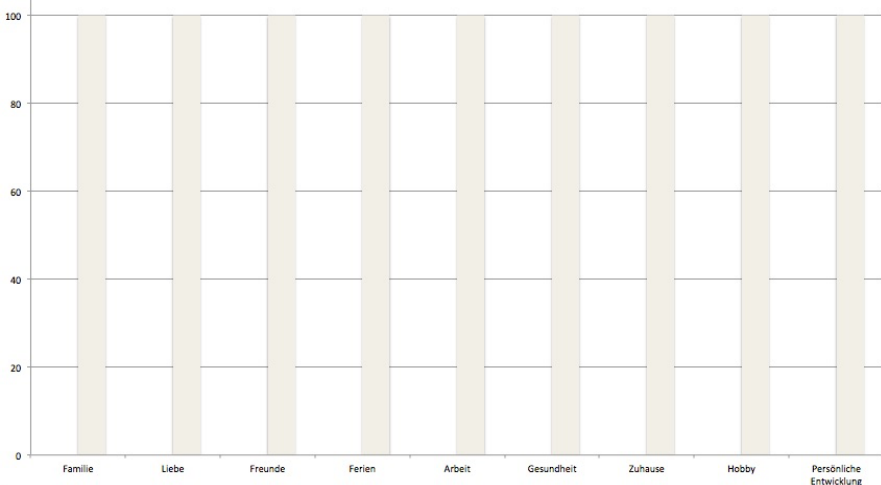
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Hat's geklappt?

Bringst Du alle Vorhaben unter einen Hut? Dann kannst Du diese Seite überspringen. Wenn Du Dir nicht ganz sicher bist oder einfach zu viel vorgenommen hast, entscheide was Dir besonders am Herzen liegt.

Prioritäten setzen

Welches Thema ist für Dich im neuen Jahr das Wichtigste? Zeichne die Wichtigkeit der einzelnen Themen auf der Skala von 0-100 ein.



Die Jahresplanung

Hast Du Dich entschieden welche Themen Du in diesem Jahr anpacken willst? Dann übertrage nun das zeitliche Engagement in Deinen persönlichen Kalender.

Wichtig dabei ist, dass es sich um DEINEN Kalender handelt, den Du täglich beachtest. Egal ob das der Kalender auf dem Smartphone, dem Computer oder in der Papieragenda ist. Solltest Du zu Hause einen Familienplaner haben, trage die Termine auch dort ein. So können die anderen Familienmitglieder Deine Vorhaben respektieren (Dazu ist jedoch eine vorherige Absprache notwendig. Schliesslich soll die Familie auch profitieren von Deinen Jahresvorhaben. Und vielleicht hat Dein/e Lebenspartner/in auch seine/ihre Jahresziele?)

eurotraining *da für Sie*

**Viel Glück bei der Umsetzung und HAPPY
NEW YEAR!**



Zeitmanagement

Wir unterstützen Dich auch mit weiteren Tools, um Träume wahr werden zu lassen und Zeit zu sparen.

Das Zeitmanagement Seminar

Allen Anforderungen gerecht zu werden ist nicht immer einfach. In diesem zweitägigen Seminar lernst Du, wie Du Zeit sparen kannst durch strukturierte Arbeitsweise.



Das persönliche Coaching

Die effizienteste Lernmethode. Direkt für Deine Situation. Keine allgemeinen Regeln sondern nur persönlich angepasste Tipps, Tricks und Methoden.

Viel Erfolg!

Autor dieses Booklets:
Eurotraining GmbH
Beat Baumgartner
Farbhofstrasse 11
8048 Zürich
Tel: 044 558 31 44
www.eurotraining.ch
info@eurotraining.ch oder
beat.baumgartner@eurotraining.ch

