

# Der Umsetzungs-Planer

So kommst du endlich ins Handeln!

Das ist der Planer von .....

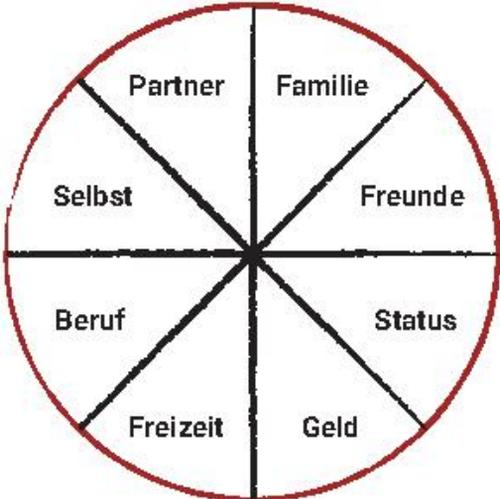
Mein Warum ist ...

Meine TOP 3 Werte sind ....

#1 .....

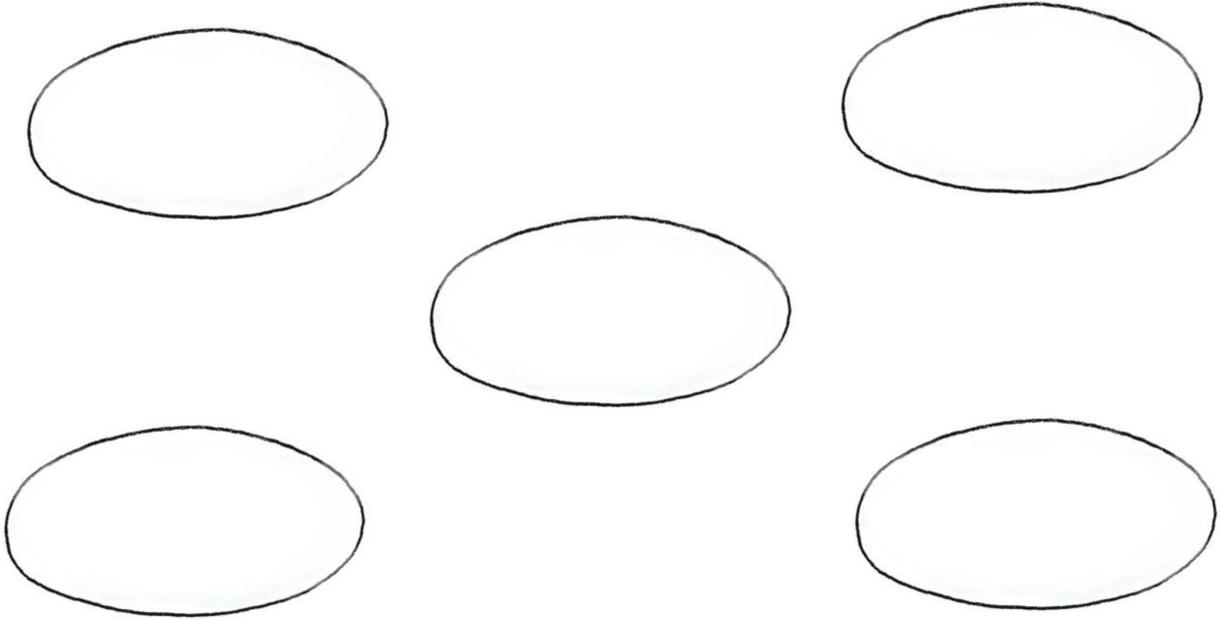
#2.....

#3.....

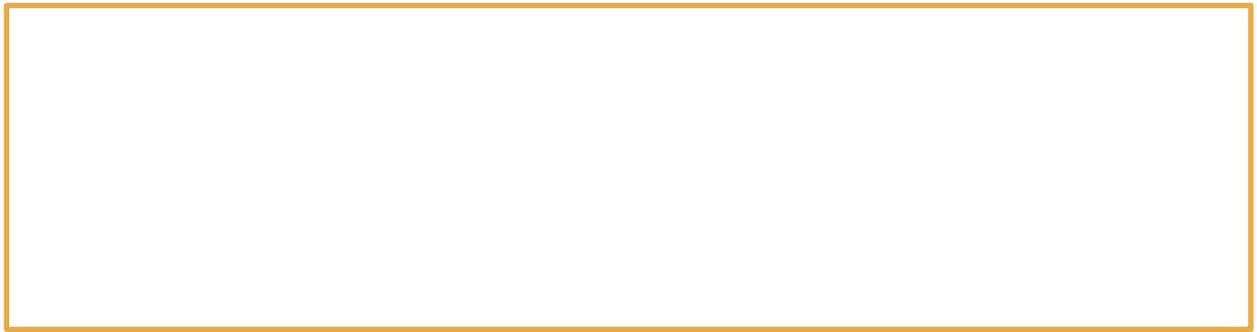




Meine BIG 5 sind:



Mein größtes Ziel für die nächsten 3 Monate ist:



- Ist es konkret messbar?
- Ist es spezifisch genug formuliert?
- Hast du die Deadline definiert?
- Reizt dich das Ziel wirklich?
- Ist es realistisch?

Was passiert, wenn?

Wenn ....., dann .....

Wenn ....., dann .....

Wenn ....., dann .....

Die Meilensteine der nächsten 3 Monate sind:

<u>Bezeichnung</u>	<u>Messgröße</u>	<u>Deadline</u>
#1 .....	.....	.....
#2.....	.....	.....
#3.....	.....	.....

Dazu fallen mir folgende To-Dos ein:

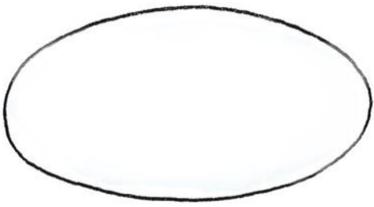


Monat: \_\_\_\_\_ Woche: \_\_\_\_\_

Was will ich am Ende der Woche erreicht haben?

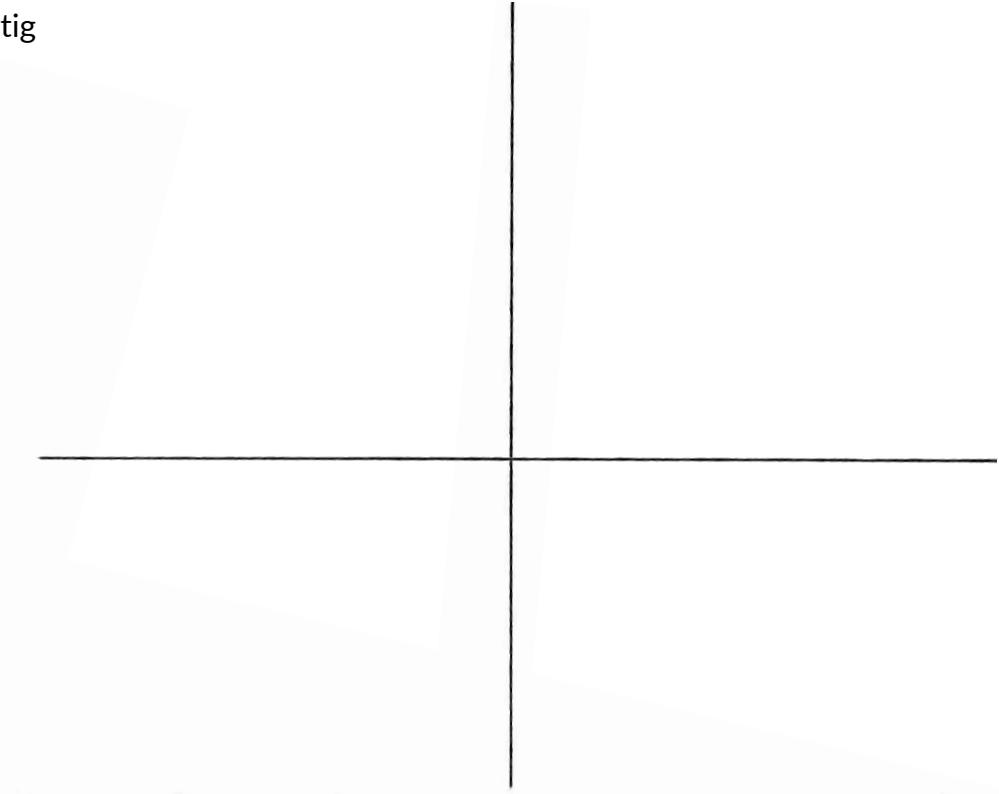
\_\_\_\_\_

Was ist dafür zu tun? Welche sonstigen großen To-dos stehen an?



\_\_\_\_\_

Wichtig



Dringend

Montag

MIT (Most important task)

Habe ich mein MIT erledigt?

Ja  Nein

Wenn „Nein“, woran lag es?

Wofür bin ich heute dankbar?

Dienstag

MIT (Most important task)

Habe ich mein MIT erledigt?

Ja  Nein

Wenn „Nein“, woran lag es?

Wofür bin ich heute dankbar?

52  
ways

Mittwoch

MIT (Most important task)

Habe ich mein MIT erledigt?

Ja  Nein

Wenn „Nein“, woran lag es?

Wofür bin ich heute dankbar?

Donnerstag

MIT (Most important task)

Habe ich mein MIT erledigt?

Ja  Nein

Wenn „Nein“, woran lag es?

Wofür bin ich heute dankbar?

MIT (Most important task)

Was war gut diese Woche?

Habe ich mein MIT erledigt?

Ja

Nein

Was kann ich nächste Woche verbessern?

Wenn „Nein“, woran lag es?

Wofür bin ich heute dankbar?

Platz für Notizen/Ideen/Skizzen

Bewerte den vergangenen Monat anhand der folgenden Kriterien

Glücklich	1	2	3	4	5	Unglücklich
Gelangweilt	1	2	3	4	5	Aufgeregt
Müde	1	2	3	4	5	Ausgeschlafen
Gestresst	1	2	3	4	5	Ruhig
Ungesund	1	2	3	4	5	Gesund
Unproduktiv	1	2	3	4	5	Produktiv

Score: ...../30

Was war gut? Wofür bin ich dankbar?

3 Lektionen, die ich gelernt habe!

Was kann ich nächsten Monat besser machen, um mein Ziel zu erreichen? 3 Dinge!

---

Platz für Notizen/Ideen/Skizzen

### Wie klappt es mit dem Planer?

Auch ich möchte ständig dazulernen. Gib mir gerne ein Feedback, wie du mit der Umsetzung vorwärts kommst! Außerdem steht natürlich immer noch mein Coaching-Angebot, wenn du maßgeschneiderte Unterstützung suchst! Melde dich jederzeit bei mir: [dennis@52ways.de](mailto:dennis@52ways.de)

