

Effektive Jahresplanung

Reflexion und Ausblick – der Schlüssel zum Erfolg



AUSDAUERBLOG.DE

Verfasst von: Torsten Pretzsch

Effektive Jahresplanung

Reflexion und Ausblick – der Schlüssel zum Erfolg

Inhaltsverzeichnis

WARUM EINE JAHRESPLANUNG?	2
WO SOLL DAS STATTFINDEN?.....	2
WIE FÜHRE ICH DIE JAHRESPLANUNG DURCH?.....	3
REFLEXION – OHNE RÜCKBLICK KEIN AUSBLICK	3
PASST DEIN JOB NOCH ZU DIR? 10 FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION IM BERUFSLEBEN	3
WIE WAR DEIN JAHR? 12 FRAGEN ZUR PERSÖNLICHEN SELBSTREFLEXION	5
WAS FOLGT DIESER REFLEXION?.....	6
DER AUSBLICK – DIE PLANUNG FÜR DAS KOMMENDE JAHR.....	8
DAS LIEBE GELD UND DEINE WERTE.....	10
FINANZPLANUNG	10
WERTE BESTIMMEN	10
FAZIT – WARUM DU EINE AUSFÜHRLICHE JAHRESPLANUNG DURCHFÜHREN SOLLTEST	11
LINKS UND LESETIPPS	12

Warum eine Jahresplanung?

Hast du Träume, die du noch erreichen willst? Dir fehlt allerdings die Zeit, daraus Ziele zu formulieren und erst Recht, um sie zu erfüllen? Dann wird es Zeit für eine effektive Jahresplanung. Durch diese Planung gehst du einen Vertrag mit dir selbst ein und damit eine Verpflichtung, die mehr wert ist, als die leidigen Neujahrsvorsätze. Eine Reflexion ist dabei ebenso wichtig, wie eine nachhaltige Planung. Mir ist es dadurch gelungen, meine beruflichen Ziele zu erreichen und es „nebenbei“ noch vom rauchenden Couch-Sportler zum Langdistanz-Triathleten zu werden.

Wo soll das stattfinden?

Einmal im Jahr – meist zu Anfang des Jahres – ziehe ich mich an einem Wochenende zurück und mache meine ganz persönliche Jahresplanung. Dazu fahre ich in ein gutes Business-Hotel und verbinde das mit meinem Hobby Eishockey. Ein Wellness-Hotel hat sich dabei nicht bewährt, da die Verlockung stundenlang dem Müßiggang zu frönen, dort zu groß ist. Warum nicht zu Hause? Dort gibt es meiner Meinung nach zu viel Ablenkung aus dem Alltag und der gewohnten Umgebung. Hier also nun die Anleitung zur Jahresplanung für dich zum Nachmachen.

Weiterführende Links und Grundlagen findest du auf meinem Blog <http://www.ausdauerblog.de>.

Wie führe ich die Jahresplanung durch?

Die Planung des kommenden bzw. begonnenen Jahr steht im Mittelpunkt, doch jeder Ausblick beginnt mit einem Rückblick. Ohne diese Reflexion macht die Planung keinen Sinn. Ein Fehler, den viele bei ihrer Planung machen.

Reflexion – ohne Rückblick kein Ausblick

Selbstreflexion? Ist das wirklich notwendig? Als erstes schaue vor allem auf die vergangenen 12 Monate zurück. Dabei liegt der Schwerpunkt sowohl auf dem Beruf- wie auch dem Privatleben. Ich habe dabei stets ein Dokument mit Fragen vor mir, die ich jeweils ausfülle.

Passt dein Job noch zu dir? 10 Fragen zur Selbstreflexion im Berufsleben

Am Anfang steht der Rückblick auf dein berufliches Jahr. Wobei das keine Wertung darstellt. Diese 10 Fragen beantworte ich schriftlich eine nach der anderen. Inspiriert wurde ich durch einen Artikel, der vor einigen Jahren auf Karrierebibel.de erschien.

- ❖ Was hat sich in meinen Job im letzten Jahr verändert?
- ❖ Bin ich mit meinen aktuellen Aufgaben unter- oder überfordert?
- ❖ Ist die Entwicklung und meine aktuelle Jobsituation zufriedenstellend?

- ❖ Was sind meine beruflichen Ziele im kommenden Jahr und sind diese realistisch?
- ❖ Passt mein Arbeitgeber noch zu meinen Wünschen und Zielen?
- ❖ Besteht Interesse an Weiterbildung und in welchen Bereichen kann mich mein Arbeitgeber unterstützen?
- ❖ Gibt es Alternativen zum aktuellen Jobmodell und sind diese aktuell interessant? (Arbeitszeit, Homeoffice, Selbstständigkeit, etc.)
- ❖ Stimmt die Entwicklung des Unternehmens mit meinen persönlichen Zielen überein?
- ❖ Welche Kollegen sind mir wichtig, welche Netzwerke sollte ich ausbauen und erweitern?
- ❖ Welche Aufgaben kann ich noch übernehmen, welche abgeben und wie viel Energie darf mich das kosten?

Link: <http://ausdauerblog.de/passt-dein-job-noch-zu-dir-10-fragen-zur-selbstreflexion-im-berufsleben/>

Wie war dein Jahr? 12 Fragen zur persönlichen Selbstreflexion

Als nächstes geht es um die private Selbstreflexion. Diese 12 Fragen stelle ich mir an meinem Wochenende der Selbstreflexion. Inspiriert wurden sie ebenfalls durch einen Artikel, der vor einigen Jahren auf Karrierebibel erschien.

- ❖ Welche Höhepunkte gab es im zurückliegenden Jahr? Welche Ziele habe ich im vergangenen Jahr erreicht? Welche Tiefs waren dabei?
- ❖ Bin ich in meiner Partnerschaft oder Beziehung glücklich?
- ❖ Passt mein Umfeld noch zu mir und meinen Plänen?
- ❖ Wo muss ich mit Widerstand rechnen?
- ❖ Was will ich auf jeden Fall verändern?
- ❖ Welche Menschen sind mir wichtig?
- ❖ Welche Ziele setze ich mir für das kommende Jahr?
- ❖ Gibt es noch unerfüllte Träume, die ich angehen will? Wie lassen sich diese realisieren?
- ❖ Wie kann ich meine privaten Ziele und meinen Beruf vereinbaren?
- ❖ Welche Aktivitäten muss ich aufgeben, um meine Ziele zu erreichen?

- ❖ Welche Projekte habe ich? Wie viel Energie und Zeit will ich in welches Projekt stecken?
- ❖ Welche Gewohnheiten und Aktivitäten will ich ablegen oder beenden?
- ❖ Mit diesen Fragen bist du gut gerüstet für deine private Selbstreflexion, sei es im Jahresreview oder anderswo.

Link: <http://ausdauerblog.de/wie-war-dein-jahr-12-fragen-zur-persoentlichen-selbstreflexion>

Was folgt dieser Reflexion?

Doch damit längst nicht genug, es gilt Schlüsse und Folgerungen zu ziehen.

➤ Vergleiche und Schlüsse ziehen

Abschließend vergleiche die Aufzeichnungen mit dem Vorjahr und definiere mir 2-3 Ziele, die im kommenden Jahr als Schwerpunkt dienen sollen. Dabei ist es völlig unerheblich, was das Ziel ist, es muss nur 100% persönlich und authentisch sein.

Nach diesem ersten Block der Reflexion, der bei mir meist 3-4 Stunden dauert, ist Pause angesagt und das Gehirn gehört durchlüftet. Ob bei einem Spaziergang oder – wie bei mir der Fall – bei Sport ist eine Frage der persönlichen Vorlieben. Es zählen die frische Luft und der klare Geist. Die Pause kann dabei

auch länger ausfallen, je nach Belieben. Wichtig ist, dass man nun nicht aufhört und die folgende Punkte auch vornimmt.

Der Ausblick – die Planung für das kommende Jahr

➤ Ziele aus Reflexion formulieren und schriftlich fixieren

Die Ziele aus der Reflexion schreibe ich nach der Pause auf. Dabei merkt man mit etwas Abstand auch, ob das wirklich die richtigen Ziele sind.

➤ Durchsicht meiner Ideen aus dem Evernote

Als nächstes schaue ich mir meine Ideen an, die ich im Laufe des Jahres notiert habe. Ihr seht, Notizen spielen eine große Rolle in meinem Leben. Jede Idee schreibe ich immer sofort auf und benutze Evernote dafür. Und wie wichtig das ist, merkt man eben an solchen Tagen.

➤ Durchsicht meiner Bucketliste

Bucketliste? Nie gehört? Dann lese mal bei Thomas Mangold nach. Es ist quasi eine Wunschliste für Erwachsene, nur das die Wünsche nicht vom Weihnachtsmann oder dem Christkind erfüllt werden, sondern man schon selbst aktiv werden muss.

➤ **einzelne Punkte auf die ToDo-Liste setzen**

Aus Ideen und Bucketliste ergeben sich ein paar Punkte, die ich im kommenden Jahr angehen möchte. Wichtig ist dabei, sich nicht zu viel vorzunehmen, denn je mehr man sich vornimmt, desto glorreicher scheitern die meisten. Welche Punkte das sind, ist höchst individuell und bunt gemischt. Für 2015 möchte ich zum Beispiel endlich mal mit dem MTB über die Alpen fahren und beruflich ein Großprojekt leiten, nur um mal zwei Beispiele zu nennen.

➤ **Fixe Events, Termine und Urlaub planen**

Alle mir bereits bekannten Events und Termine trage ich abschließend in meinen Kalender ein. Da ich ein Freund langer Wochenenden und damit mehrerer kürzerer Urlaube bin, mache ich auch hier eine grobe Planung.

Ist dieser Teil abgeschlossen, ist es Zeit, sich der Wellness oder dem Sightseeing zu widmen. Auch hier gilt, jede Ablenkung ist gut und wichtig. Je abgelenkter ich bin, desto eher kommen mir noch ergänzende Ideen. Dafür habe ich immer Zettel und Stift dabei, aber natürlich tut es auch das Smartphone.

Das liebe Geld und deine Werte

Bereits ganz schön umfangreich, oder? Aber noch nicht alles! Meist am zweiten Tag widme ich mich noch zwei wichtigen Dingen, die man nicht vernachlässigen sollte.

Finanzplanung

Schluss mit lustig – jetzt geht es ums Geld. Jahrelang habe ich diesen Aspekt in meinem Jahresreview vernachlässigt, aber das ist nicht der richtige Weg. Es gibt ein gutes Buch “Finanzielle Jahresplanung”, in welchem eine mögliche die Jahresplanung erläutert wird. Danach gehe ich vor.

Werte bestimmen

Dein Handeln wird bestimmt von deinen Werten. Und genau diese solltest du kennen. Auch so ein Aspekt, über den ich mir eigentlich nie wirklich Gedanken machte. Doch irgendwann habe ich mich durchgerungen und habe gemäß eines Vorgehens, das Thomas Mangold in seinem Buch “Die Selbstmanagement-Formel” beschreibt, meine Werte bestimmt. Nun gilt es sie jährlich zu überprüfen, da sich Werte natürlich auch im Laufe der Zeit ändern. Wie das geht, erklärt Thomas auch in einem Podcast.

Fazit – warum du eine ausführliche Jahresplanung durchführen solltest

Ich weiß, eine solch aufwändige Jahresplanung ist nicht einfach. Die Ausdauer ist jedoch lohnenswert, das sagt meine Erfahrung. Seit ich die Jahresplanung durchführe, lebe ich bestimmter und zielgerichteter. Auch gönne ich mir mehr und lasse mich nicht so durch den Alltag treiben. Pro-Aktivität ist hier das Schlagwort. Durch das schriftliche Fixieren deiner Ziele machst du einen Vertrag mit dir selbst und dieser Aspekt ist nicht zu unterschätzen. Das ist der gravierendste Unterschied zu den sogenannten Neujahrsvorsätzen, die meist spätestens nach wenigen Wochen ad acta gelegt werden oder gar vergessen sind.

Mit dieser Vorlage und der nötigen Flexibilität in der Durchführung bist du gut gerüstet für deine Jahresplanung. Falls du Fragen hast schicke sie mir über das Kontaktformular oder über die Kommentarfunktion unterhalb des Artikels. Auch deine Erfahrungen mit der Jahresplanung interessieren alle anderen Leser und mich sehr.

Links und Lesetipps

Thomas Mangold “Die Selbstmanagement-Formel”

Norbert D. Frank “Finanzielle Jahresplanung”