

Deine Zukunftsplanung

*„Wenn man es nicht schafft zu planen, plant man, es nicht zu schaffen.“
– Benjamin Franklin*

DARUM GEHT ES

Die meisten Dinge von Wert entstehen nicht von heute auf morgen, sondern sind das Resultat langfristiger Planung und zielgerichteter Arbeit. Eine der kraftvollsten Techniken, um ein Leben nach deinen Vorstellungen zu führen, ist kostenlos, jederzeit zugänglich und wird doch häufig so sehr unterschätzt: deine Planung. Eine überlegte Jahres-, Monats-, Wochen- oder auch Tagesplanung ist der Schlüssel zu mehr Wachstum, Entwicklung und erfolgreicher Veränderung in deinem Leben – egal, um was es geht. Alles was du dafür brauchst ist: dich selbst, ein bisschen Zeit, ein Lieblingsgetränk deiner Wahl (optional) und einen Kalender.

AUFGABE

Unabhängig davon, wo du gerade in deinem Leben stehst:

Im Folgenden bekommst du einen Schritt-für-Schritt-Prozess an die Hand, um deine nächsten 3, 6 und 12 Monate zu planen. Nimm dir dafür ausreichend Zeit und Ruhe und achte darauf, dich nicht ablenken zu lassen.

Erlaube dir außerdem, wirklich groß zu träumen und wähle nur Projekte, die wirklich deinem Herzen entsprechen.

Ganz wichtig: Du brauchst einen Kalender. Falls du noch keinen besitzen solltest, dann besorge dir einen übersichtlichen Kalender, mit dem du gerne arbeiten möchtest oder schau doch mal hier:

<https://www.kalenderpedia.de/download/schulkalender/schulkalender-2020-2021-querformat-2-seiten.pdf> ...

vorbei und drucke dir eine Vorlage aus. (Alternative: Recherchiere doch mal bei Google unter 'Jahreskalender Vorlage'). Am besten ist jedoch ein Buchkalender, in dem du sowohl einen Jahreskalender, als auch Raum für deine Wochen- und Tagesplanung findest.

Noch ein Tipp: Wir können die Terminkalender von 'Ein guter Plan' sehr empfehlen.



Nutze den Kalender nicht nur, um einfache Aufgaben und tägliche To-Do's zu bearbeiten, sondern versuche im Zuge deiner Planung auch an dein Leben im Großen und Ganzen zu denken. Plane Zeit ein für deine Beziehungen, für die Dinge, die du gerne lernen möchtest, für die Vorhaben, die für dich wichtig sind, für die Ziele, die du erreichen möchtest, für die Fähigkeiten, die du lernen möchtest und für alles, was dir wirklich Freude macht.



Schritt 1**WORAUF BIST DU STOLZ?**

Um deine Planung mit einem guten Gefühl zu beginnen und um dir bewusst zu machen, was du bis heute bereits alles erreicht hast, reflektiere deine TOP 5 Erfolge der vergangenen Monate oder Jahre. Worauf bist du richtig stolz? Welche Erfolge haben dir Vertrauen in dich selbst geschenkt? Erkenne auch die scheinbar kleinen Schritte an, denn auch diese haben dich weit vorangebracht.

MEINE TOP 5 ERFOLGE

Erledigt



Schritt 2

VERSCHAFTE DIR EINEN ÜBERBLICK

Was steht bei dir in den kommenden Monaten an? Was für wichtige Ereignisse und Termine kommen bald auf dich zu?

Beispiele:

- Geburtstage von Familie und Freunden
- Klassenarbeitstermine/Prüfungstermine
- geplante Urlaube
- Arzttermine
- Hobbys/Freizeitveranstaltungen
- Seminare/Workshops (ggf. für deine Weiterentwicklung)
- Zeit für dich selbst (Freizeit frei gestaltbar)
- ggf. Arbeitstage (z.B. Nebenjob) usw.

Sammle zunächst erstmal spontan ALLE Termine und Ereignisse, die in den nächsten 6-12 Monaten bei dir anstehen.

Bei deiner Planung kannst du systematisch folgende Lebensbereiche durchgehen, damit du keine wichtigen Termine oder Ereignisse vergisst:



- Familie, Freunde & Beziehungen
- Schule, Weiterbildung & berufliche Zukunft
- Gesundheit, Fitness & Lebensqualität
- persönliche Weiterentwicklung & Wachstum

Deine Zukunftsplanung

Schreibe einmal ALLES auf, was im nächsten Jahr bei dir ansteht.

Jetzt überlegst du dir, welche der oben genannten Ereignisse und Termine mittel- bis kurzfristig und mit Blick auf die nächsten 6 und 3 Monate, sowie 2-4 Wochen bei dir anstehen.

Deine Zukunftsplanung

Was steht in den nächsten 6 Monaten an?

Was steht in den nächsten 3 Monaten an?

Was steht in den nächsten 2 - 4 Wochen an?

Trage anschließend alles so in deinen Kalender ein, dass du auf einen Blick alle wichtigen Termine und Ereignisse erkennst, die für dich wichtig sind.

Um deinen Kalender so klar und übersichtlich zu gestalten wie möglich, kannst du zum Beispiel auch eine Farblegende nutzen ...



Beispiel:

- Geburtstage
- wichtige Termine
- Prüfungen
- Urlaube & Freizeit

Erledigt



Schritt 3

PROJEKTPLANUNG

Um deine Ziele zu erreichen und um kontinuierlich zu wachsen, brauchst du erst die Klarheit darüber, was du wirklich willst und dann einen konkreten Plan, wie du das auch erreichen kannst. Frage dich im Zuge dieses Schrittes also erstmal, welche Projekte der folgenden Bereiche du dir in den nächsten 6 Monaten vornehmen möchtest. Plane die Projekte dann auch (s. Schritt 4) in deine Wochen- und Tagesplanung mit ein.

1. Deine berufliche Zukunft
2. Das Erlernen neuer Fähigkeiten
3. 2 Lebensbereiche aus dem Rad des Lebens

BEREICH 1: Deine berufliche Zukunft

Welche Fortschritte wünschst du dir in den kommenden 6 Monaten bei deiner Berufswahl? Wünschst du dir einen konkreten Plan für das nächste Jahr, mehr Klarheit oder auch mehr Erfahrungen, um in Zukunft bessere Entscheidungen treffen zu können? Was müsste in den nächsten 6 Monaten passieren, damit du weißt, dass du deinen eigenen Weg mit voller Zuversicht und Vertrauen gehen kannst? Was erhoffst du dir vielleicht auch von der Nutzung des Traumjob Campus?

Wie könnte das Ziel, das du in der Zukunft gerne erreichen willst, umschrieben werden? Versuche deinem Projekt einen Namen bzw. einen Titel zu geben.

Bereich	Mein Projekt
Berufswahl	

Beispiele:

„Das passende Studium/die richtige Ausbildung für mich finden.“

„Einen konkreten Plan für das nächste Jahr haben.“

„Mehr Sicherheit in meinen Entscheidungen finden.“

„Mehr Vertrauen in mich und meinen beruflichen Weg haben.“

„Mehr Klarheit darüber, was ich mir wirklich in meinem Leben und im Beruf wünsche.“

BEREICH 2: Das Erlernen neuer Fähigkeiten

Für unsere Persönlichkeit und unsere Zukunft ist es wichtig, dass wir uns kontinuierlich weiterbilden, wachsen und neu ausprobieren. Frage dich deshalb: Was möchtest du Neues lernen? Welche Fähigkeiten würdest du dir im nächsten halben Jahr gerne aneignen? Wolltest du schon immer mal ein Instrument oder eine neue Sprache lernen, eine andere Sportart ausprobieren oder dich für deinen zukünftigen beruflichen Weg weiterbilden? Finde eine Fähigkeit, die du in den nächsten 6 Monaten gerne erlernen möchtest.

Versuche dein Vorhaben/Projekt der nächsten 6 Monate konkret zu benennen.

Bereich	Mein Projekt
Fähigkeiten	

Schreibe nicht nur z.B. „Klavier spielen lernen“, sondern benenne konkret den Fortschritt, den du in 6 Monaten gerne sehen möchtest, also z.B. „5 Lieder ohne Noten aus meinem Gedächtnis frei auf der Gitarre spielen können.“



Beispiele:

- „15 Minuten lang ohne Notizen frei vor einem Publikum sprechen können.“
- „Jeden Monat ein Buch lesen, das mich persönlich weiterbildet.“
- „Ich kann eine einfache zehnminütige Unterhaltung auf z.B. Spanisch führen.“

BEREICH 3: Zwei Lebensbereiche aus deinem Rad des Lebens

Wähle nun bewusst zwei Lebensbereiche aus deinem Rad des Lebens aus, bei denen du noch viel Entwicklungspotenzial siehst. Überlege dann, was du dir in den beiden Lebensbereichen für das nächste halbe Jahr vornehmen möchtest.

Bereich	Mein Projekt

Bereich	Mein Projekt

Erledigt



Schritt 4

MONATSPLANUNG

Wähle nun ein Projekt aus, das dir besonders wichtig ist. Stell dir vor, du hast dein Projekt realisiert und gehst jetzt rückwärts ins „Jetzt“ zurück. Du siehst die Schritte, die du gegangen bist und die Handlungen, die du umgesetzt hast. Schreibe die einzelnen Etappen und To-Do's auf und setze dir dann auf Grundlage der einzelnen Handlungsschritte ein Monatsziel für den kommenden Monat. Was von den zahlreichen To-Do's könntest du im kommenden Monat erledigen, um deinem Projektziel näher zu kommen.

Projekt:

To-Do's

Monatsziel:

Beispiel:

Projekt: Noten verbessern

To-Do's

- Ursachen herausfinden/ ggf. bei Lehrer/-innen nachfragen
- Prioritäten und kleine Ziele setzen & einen Lernplan entwerfen
- mich weiterbilden zum Thema 'Noten verbessern' & lernen, richtig zu lernen
- meine Freunde um Hilfe/Unterstützung bitten usw.

Monatsziel: Ursachen herausfinden & einen Lernplan entwerfen

Tipp: Mache eine regelmäßige Reflexion am Ende des Monats. Frage dich:

- Was lief gut (deine Erfolge)? Was lief nicht so gut? Was kann ich verändern?
- Was habe ich gelernt? Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
- Was wertschätzt du besonders an dir? Wofür bist du dir selbst dankbar?
- Was bedeutet das für den nächsten Monat? Worauf willst du dich konzentrieren?



Erledigt



Schritt 5

WOCHEN- UND TAGESPLANUNG

Da du bereits deine Monatsziele definiert hast, ist es nun wichtig, dass du auch die kommenden Wochen und die Wochentage nach deinen Zielen ausrichtest und planst. Nimm dir dafür jeden Sonntag ein bisschen Zeit und überlege, welche Ziele du die kommende Woche mit Blick auf deine Monatsziele und Projekte erreichen möchtest und wie du das möglich machen kannst.

Plane, wenn möglich, mit festen Wochentagen oder Uhrzeiten, denn so entwickelst du auch langfristig Routinen, die dir dienen. Plane also ausgehend von deiner Monatsplanung deine nächste Woche und überlege: Was musst du kommenden Woche (bzw. jeden Tag) tun, um deine Ziele zu erreichen?

Um deine Woche und die einzelnen Tage zu planen, kannst du auch die 'Time-Blocking'-Methode verwenden. Dabei geht es darum, dir für die wichtigen Dinge in deinem Leben bestimmte Zeiten deines Tages in deinem Kalender wortwörtlich zu 'blocken'. In diesen Zeiträumen ist es das Ziel, dass du dich nur auf das konzentrierst, was in diesem Zeitblock ansteht. Zeitblöcke kannst du sowohl für Schulaufgaben, Arbeit, Hobbys und deine Projekte verwenden, jedoch auch um aktiv Freude, Spaß und Entspannung in deinem Leben zu planen.



für nächste Woche erledigt



Reflexionsfragen für den kommenden Monat

Was ist wichtig für mich und doch habe ich wenig bis gar keine Lust darauf?

Das wird eine Herausforderung für mich ...

Darauf freue ich mich besonders ...

Dein nächster Schritt



Starte deine eigene Monats- oder Wochen-Challenge im Bereich 'Persönlichkeitsentwicklung'. Nimm dir jeden Monat bzw. jede Woche vor, eine bestimmte Sache besonders zu beachten, wegzulassen oder umzusetzen.

Nimm dir z.B. die nächsten 30 Tage/die nächste Woche vor ...

- ... besonders aufmerksam zuzuhören, wenn jemand mit dir spricht.
- ... besonders dankbar zu sein für die kleinen Dinge des Alltags.
- ... jeden schlechten Gedanken über dich selbst gegen einen positiven zu tauschen.
- ... das Gute in deinen Mitmenschen zu sehen und echte Komplimente zu verschenken.
- ... weniger Zeit am Handy und mehr Zeit draußen in der Natur zu verbringen.
- ... jeden Morgen 15 Minuten in einem Buch deiner Wahl zu lesen.
- ... jeden Tag etwas für andere zu tun.
- ... dich jeden Tag zu bewegen und besonders auf deine körperliche Gesundheit zu achten.
- ... nicht zu jammern oder dich über unnötige Dinge zu beschweren.
- ... eine regelmäßige Morgenroutine zu etablieren.

„Es ist nicht genug zu wissen,
man muß es auch anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen,
man muß es auch tun.“

– Johann Wolfgang
von Goethe