



Workbook

Neues Jahr, neue Chance!
Erschaffe dir dein Wunschjahr!



Lass das
kommende Jahr
zu "**DEINEM JAHR**"
werden!

sonja **AICHMANN**
selfcare | glück | erfolg

www.sonja-aichmann.at

WAS WILLST DU WIRKLICH?

- ✓ mehr Geld?
- ✓ mehr Freizeit?
- ✓ den Wunschpartner finden?
- ✓ den Traumjob bekommen?
- ✓ mehr Sport treiben?
- ✓ gesünder essen?

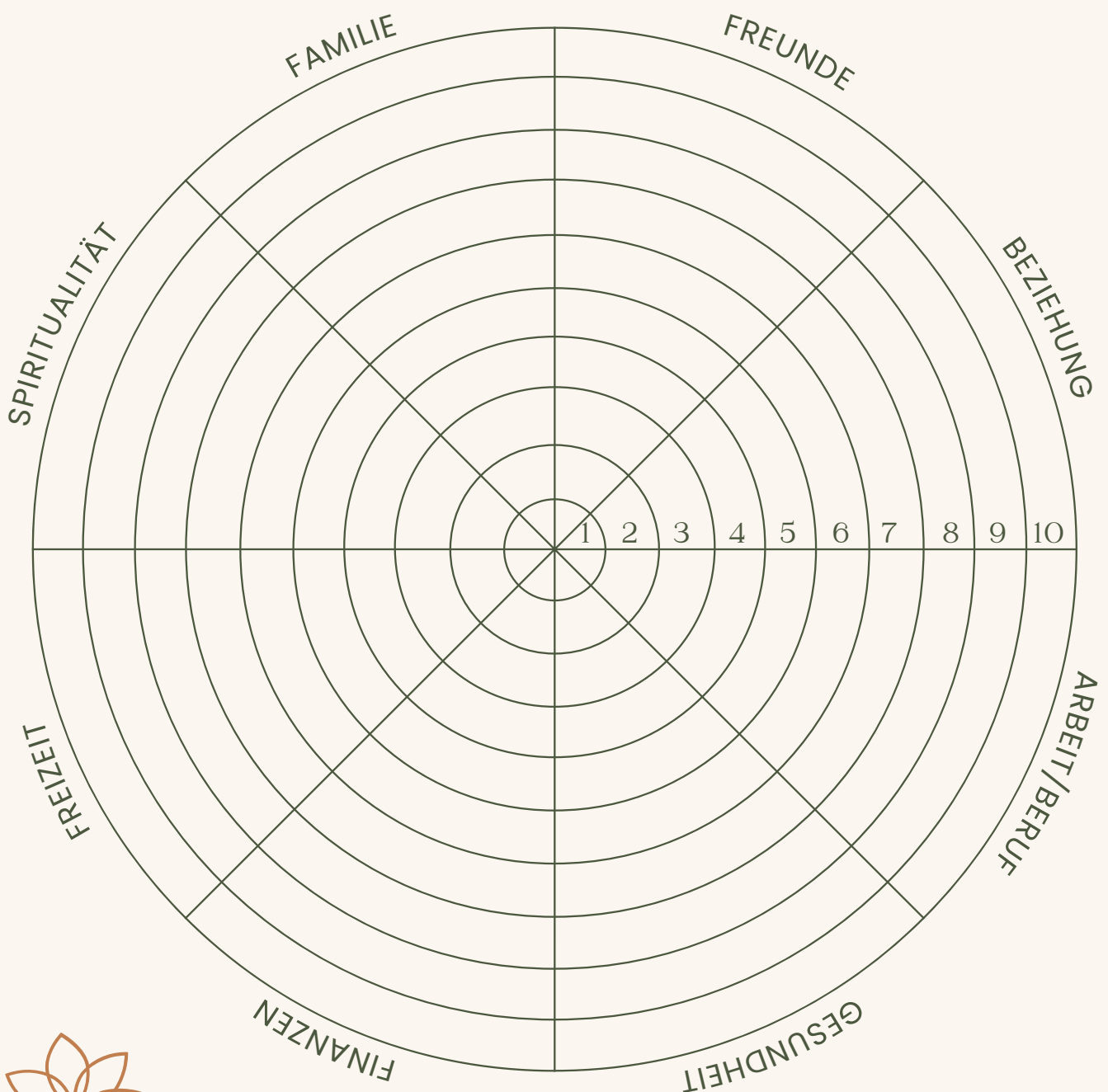


Um herauszufinden, wo du hinwillst, macht es Sinn, erst zu überprüfen, von wo du überhaupt losgehst. Mit der Lebensrad-Übung aus dem Coaching kannst du ganz leicht und rasch für dich erkennen, welchen Bereichen in deinem Leben du mehr Aufmerksamkeit schenken darfst.



NUTZE DAS RAD DES LEBENS ZUR STANDORTBESTIMMUNG

Das Rad des Lebens zeigt dir, ob dein Leben im Gleichgewicht ist und alle wichtigen Bereiche ausreichend Aufmerksamkeit bekommen. Du kannst dieses Modell immer wieder in regelmäßigen Abständen in deinem Leben verwenden, um dir Klarheit zu verschaffen. Trage in allen Bereichen ein, wie es derzeit in deinem Leben ist. Läuft es gerade sehr gut (10) oder ist es in diesem Bereich gerade nicht so zufriedenstellend (1)





ERWARTUNGSHORIZONT BESTIMMEN ODER ZIELE FESTLEGEN

Nun hast du klar vor Augen, welche Bereiche in deinem Leben derzeit den größten Raum einnehmen. Wenn du diese Bestimmung mit viel Zeitabstand immer wieder machst, wirst du feststellen, dass sich die priorisierten Bereiche abwechseln. Mal ist der Bereich Familie am stärksten (vielleicht hast du gerade ein Kind bekommen), mal ist Arbeit und Beruf am stärksten (wenn du zum Beispiel gerade befördert worden bist). So ist es völlig normal, dass sich über die Jahre auch die Prioritäten verändern oder abwechseln.

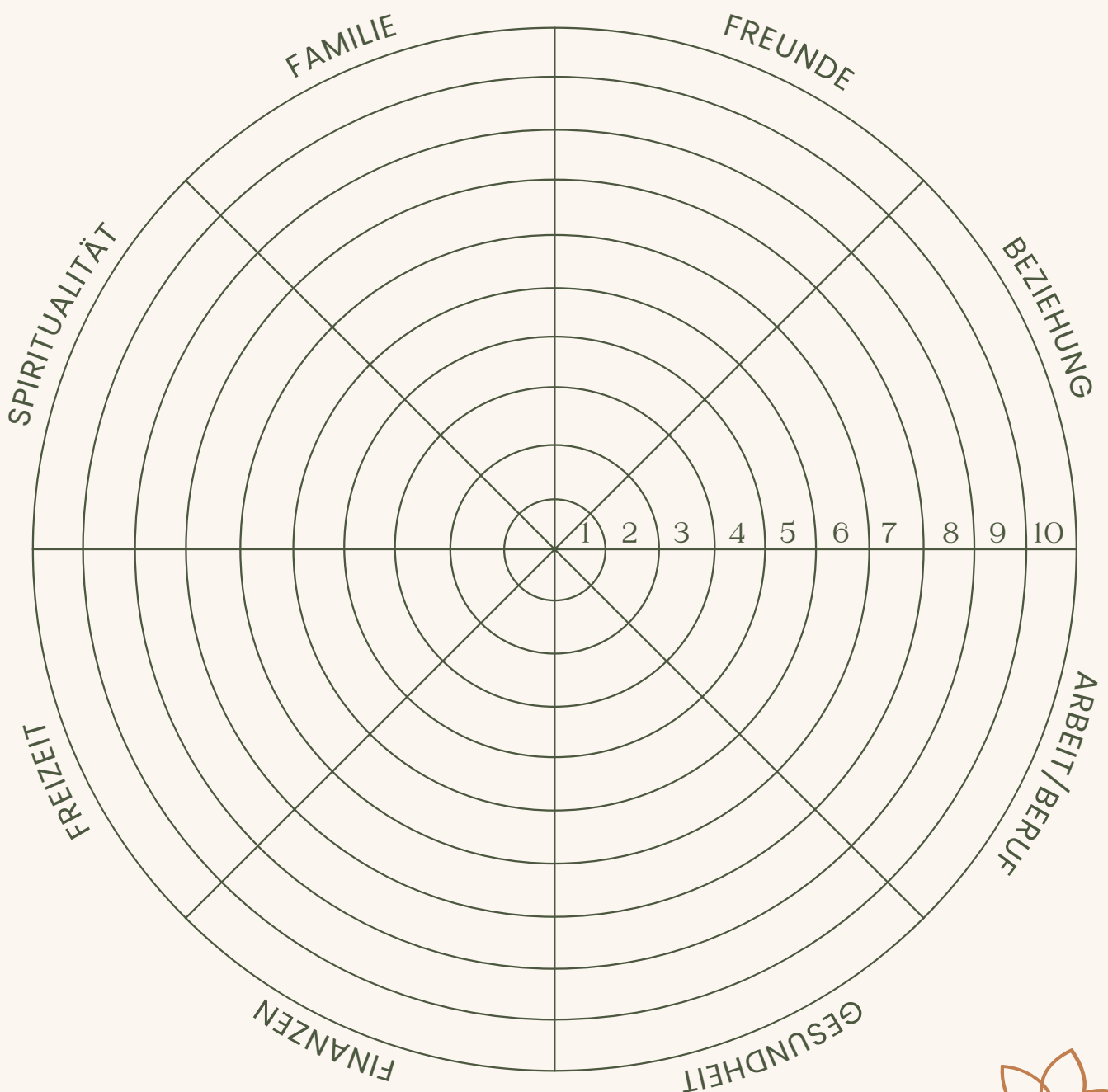
Da dir dieses Workbook zur Planung deiner Zukunft dienen soll, gehen wir immer vom aktuellen Status Quo aus.

Wenn du nun ein Jahr in die Zukunft denkst, in welchen Lebensbereichen wünschst du dir Veränderung? Das kann in beide Richtungen gehen. Du kannst dir in einen Bereich eine Zunahme oder Verbesserung wünschen und in einem anderen Bereich etwas kürzertreten wollen. Nimm dir hier gerne die Zeit, in Ruhe zu überlegen, was du dir wünschst.



NIMM DIR DIE ZEIT, DEINE ZUKUNFT ZU PLANEN!

In dieser Lebensrad-Grafik kannst du nun die Vorstellungen für das kommende Jahr eintragen. Vielleicht machst du das ganz intuitiv? Denn oft weiß dein Unterbewusstsein ganz genau, welche Bereiche für dich wichtig sind. Vielleicht machst du es auch frei nach Pippi Langstrumpf, die gesagt hat: "Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut."



ZIELE DEFINIEREN UND MASSNAHMEN BESTIMMEN

Wunderbar. Bevor es nun in die Umsetzung geht, halte einmal kurz inne und bedanke dich bei dir selbst. Du hast die Entscheidung getroffen, dich mit dir, deinem Leben und deinen Wünschen und Vorstellungen zu beschäftigen. Somit hast du dich auf den Weg gemacht und bist bereits dabei, dir dein Wunschleben zu verwirklichen!

Finde nun für alle Bereiche, in denen du dir Veränderung wünschst, geeignete Maßnahmen. Wähle hier die Intensität und Häufigkeit so, dass dir die Umsetzung leicht fällt. Hier ein Beispiel:

| LEBENSBEREICH | ZIEL | MASSNAHME |
|---------------|--------------------|----------------------------|
| Gesundheit | mehr Sport treiben | 5 x pro Woche laufen gehen |

Wenn du bisher überhaupt keinen Sport gemacht hast, ist die Dosis von 5 x laufen gehen pro Woche womöglich so viel, dass du es nur schwer umsetzen kannst. Vielleicht ist es sogar besser, in den ersten Wochen "nur" zu walken, anstatt zu laufen. Also könnte dein Maßnahmenplan auch so aussehen:

| | | |
|------------|--------------------|------------------------------|
| Gesundheit | mehr Sport treiben | 2 x pro Woche 30 Min. walken |
|------------|--------------------|------------------------------|

Diese Intensität lässt sich leichter in den Alltag integrieren und ermöglicht dir so, mit Spaß dabei zu bleiben.

DEIN ZIELE- UND MASSNAHMEN-PLANN

Finde zu allen Bereichen, in denen du etws verändern möchtest, Massnahmen, die du mit Spaß und Leichtigkeit in deinen Alltag integrieren kannst.

| LEBENSBEREICH | ZIEL | MASSNAHME |
|---------------|------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Diese Intenstät lässt sich leichter in den Alltag integrieren und ermöglicht dir so, mit Spaß dabei zu bleiben.



Neues Jahr, neue Chance!
Triff die Entscheidung, und sei selbst der
Glücksbringer in deinem Leben.



"Warte nicht darauf, dass die
Menschen dich anlächeln
Zeige ihnen wie es geht!"

Pippi Langstrumpf



www.sonja-aichmann.at