

Vom Zeitplan zur Umsetzung

Tipps und Tricks zum Thema „erfolgreiches Planen“

Langfristige Planung

Langfristige Planung beinhaltet nicht direkt konkrete Aufgaben (kann auch), sondern häufig größere Ziele oder eine (Lebens-) Vision. Langfristige Ziele helfen, motiviert und konzentriert zu bleiben, gerade in anstrengenden oder stressigen Phasen. Sie geben eine gewisse Sinnhaftigkeit vor. Zielebenen sind oft eng verknüpft oder leiten sich voneinander ab.

Hinweise zur optimalen Zielerreichung

1. Bewusstmachen von Wünsche, Bedürfnisse und Interessen
2. Überprüfen, ob Wünsche mit deinen Möglichkeiten übereinstimmen (realistische Erreichung)
3. Formulierung: SMART-Methode
4. Herunterbrechen, da langfristige Ziele meist nicht in einem Schritt abgearbeitet werden können
5. Entwickeln von Maßnahmen

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht immer noch schneller als der, der ohne Ziel herumirrt.“ (Lessing)



Priorisieren

Priorisieren heißt, entscheiden, was Vorrang hat. Also „Nein“ zu sagen, um zu etwas Anderem „Ja“ sagen zu können. Es ist durchaus möglich, Prioritäten intuitiv zu setzen. Es gibt aber auch Möglichkeiten, methodisch vorzugehen.

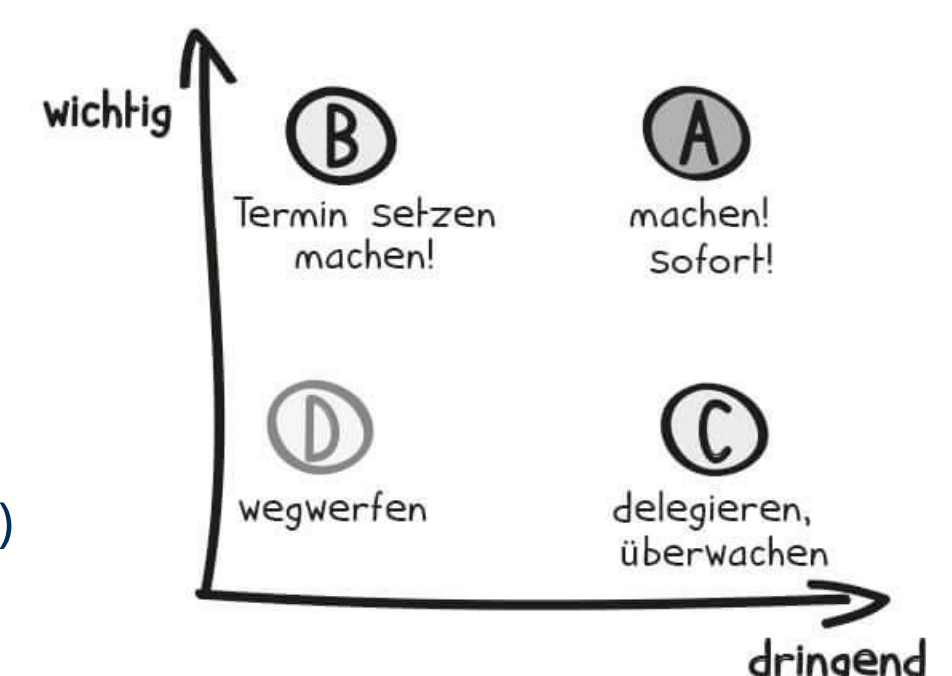
„Choosing priorities means deciding what will remain undone.“ (Nahr)

ABC-Analyse

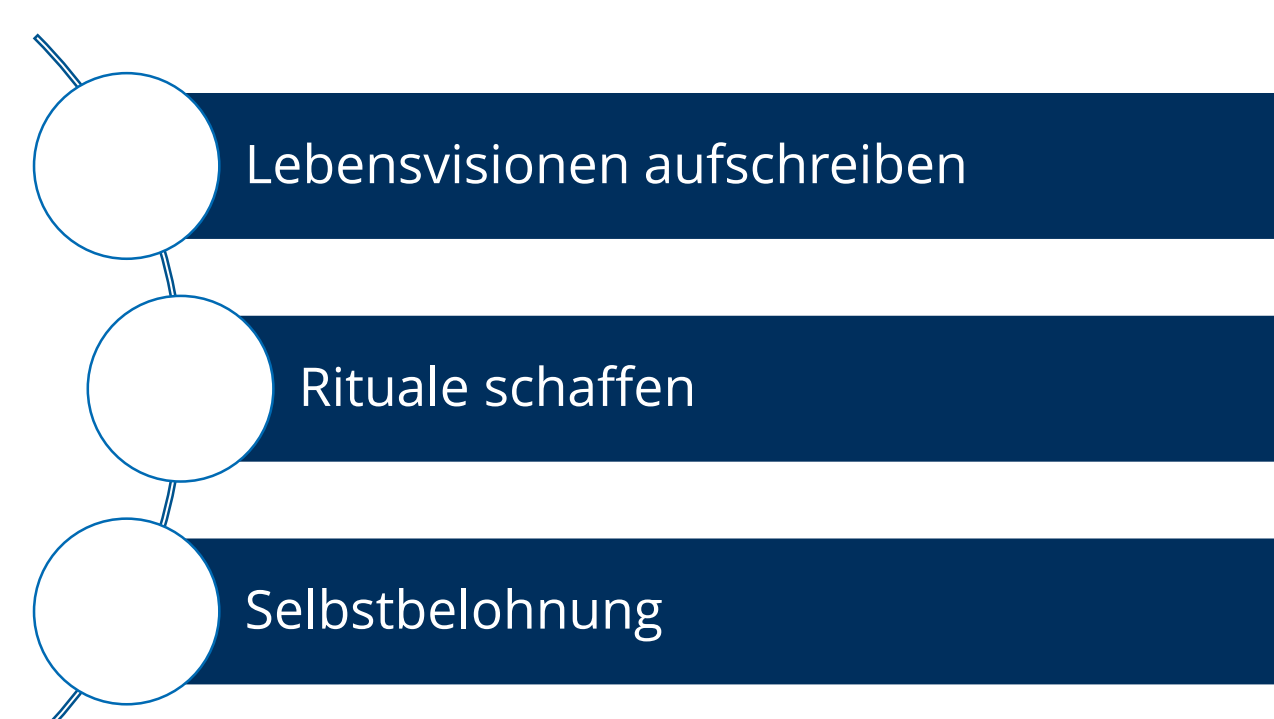
Hierbei wird jedem einzelnen Ziel eine Kategorie zugeordnet: A (hohe Priorität), B (mittlere Priorität) oder C (Niedrige Priorität). Dadurch erhält man eine grobe Orientierung, welche Ziele wichtiger sind als andere. Wichtig ist, dass nicht zu viele Ziele eine A-Priorität bekommen. Die Entscheidungen sind immer subjektiv.

Eisenhower-Methode

- A Dinge, die sich vordrängeln durch Plötzlichkeit, oder Aufschieberietis (in Zukunft vermeiden)
- B Dinge, die meist zu kurz kommen, aber langfristig zum Erfolg führen (Zeit einplanen)
- C Routine oder Support Dinge (nicht zu viel Energie verschwenden)
- D Dinge, die wir tun, um uns abzulenken oder die kein Ergebnis bringen (möglichst einschränken)



Best-of Motivationsstrategien



Mitglied im Netzwerk von: