

DEIN
**BESTES
JAHR**

WORKBOOK



LARS BOBACH 

DEIN BESTES JAHR

Toll, dass Du dabei bist!

Ich freue mich wirklich riesig, Dich hier in meinem Kurs DEIN BESTES JAHR begrüßen zu dürfen und meinen ganz **herzlichen Glückwunsch!** Du hast den ersten Schritt zu mehr Fokus in Deinem Leben gemacht.

Als Dein virtueller Mentor und Coach werde ich Dich in der nächsten Zeit auf dem Weg zu Deinen Zielen begleiten. Darauf freue ich mich und ich bin schon ganz gespannt, was wir in dieser Zeit alles gemeinsam erreichen.
Bitte lasse mich auf unserer Foren-Plattform Twist unbedingt daran teilhaben!

Der Name **DEIN BESTES JAHR** ist übrigens Programm. Ich garantiere Dir schon jetzt, dass dieser Kurs Dein Leben nachhaltig positiv verändern wird.
2024 wird Dein bestes Jahr. Versprochen!

Der Kurs ist bewusst in 5 Kapitel aufgeteilt. Du kannst selbst entscheiden, ob Du die Kapitel direkt hintereinander wegarbeitest oder ob Du Dir bewusst zwischen den Kapiteln etwas Zeit lässt. Beides funktioniert! Wobei ich Dir raten würde, die 5 Stufen auf 5 Tage aufzuteilen.

So, genug der Vorrede. Machen wir 2024 zu Deinem besten Jahr!
Ich juble Dir zu! Fangen wir an!

Liebe Grüße
Lars



DEIN BESTES JAHR

Einführung

Mit diesem Kurs wird Dir das Setzen von inspirierenden Zielen viel leichter fallen und er wird auch dafür sorgen, dass Du all Deine Wünsche und Träume erreichst. Du folgst einem erprobten Plan.

Vorab eine **Anleitung für die Ausführung** des Kurses.

1. Reserviere Dir Zeit im Kalender

Der Kurs ist in 5 Kapitel aufgeteilt, welche genau in der angegebenen Reihenfolge abgearbeitet werden sollten.

1. Der Rückblick	ca.	2,5 Stunden
2. Der Jahresabschluss	ca.	1,0 Stunde
3. Die Möglichkeiten	ca.	1,0 Stunde
4. Die Zukunft	ca.	1,5 Stunden
5. Die Umsetzung	ca.	1,0 Stunde

Du kannst alle Kapitel in einem Rutsch durcharbeiten. Dann solltest Du Dir einen kompletten Tag dafür reservieren.

Besser wäre aus meiner Sicht, sich zwischen den einzelnen Kapiteln etwas Zeit zu lassen. So kann das Erarbeitete besser sacken und im **Unterbewussten** arbeiten.

Ich würde daher empfehlen, die Kapitel auf 5 aufeinander folgende Tage zu verteilen und **im Kalender entsprechende Zeitblöcke zu reservieren.**

DEIN BESTES JAHR

2. Gehe offline

Schließe Deine E-Mail App, **schalte alle Benachrichtigungen aus** und stelle Dein Mobiltelefon in den Flugmodus. Sei ganz im Hier und Jetzt und lasse Dich auf die Übungen ein.

3. Schließe den Kurs ab

Verpflichte Dich heute, den Kurs zu beenden.
Alle Übungen sind darauf ausgelegt, Dein Leben zu verändern.
Bleibe daher am Ball.
Aufgeben oder Abbrechen sind für Dich keine Option.
Nimm Dein Leben aktiv in die Hand.
Es liegt einzig und alleine an Dir und Deiner Einstellung.



DEIN
BESTES
JAHR

KAPITEL 1

Der Rückblick

DEIN BESTES JAHR

Blicke auf das Jahr zurück



*Verstehen kann man das Leben oft nur rückwärts,
doch leben muss man es vorwärts.*

Søren Kierkegaard

Im ersten Schritt lässt Du das Jahr als Ganzes nochmals Revue passieren. Nutze dazu alle Aufzeichnungen und Protokolle, die Du aus dem letzten Jahr hast, wie zum Beispiel:

1. Kalender
2. Notizen
3. Tagebuch
4. Foto-Mediathek

Gehe eins nach dem anderen durch und durchlebe das vergangene Jahr nochmals in Gedanken. Fühle Dich in die schönen und weniger schönen Momente nochmals hinein.

Fülle dabei parallel die folgenden Listen auf den kommenden Seiten:

1. Erfolge
2. Niederlagen
3. Bereuen
4. Ideen Speicher
5. Stop-Doing Liste

DEIN BESTES JAHR

ERFOLGE

Welche Erfolge konnte ich im vergangenen Jahr feiern? Worauf bin ich stolz?
Wofür hätte ich Anerkennung verdient gehabt?



DEIN BESTES JAHR

ERFOLGE

Welche Erfolge konnte ich im vergangenen Jahr feiern? Worauf bin ich stolz?
Wofür hätte ich Anerkennung verdient gehabt?



DEIN BESTES JAHR

NIEDERLAGEN

Welche Rückschläge habe ich im vergangenen Jahr hinnehmen müssen?
Welche Fehler habe ich gemacht? Was habe ich daraus gelernt?



DEIN BESTES JAHR

NIEDERLAGEN

Welche Rückschläge habe ich im vergangenen Jahr hinnehmen müssen?
Welche Fehler habe ich gemacht? Was habe ich daraus gelernt?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DEIN BESTES JAHR

BEREUEEN

Was bereue ich? Welche Dinge hätte ich machen sollen oder sein lassen sollen?
Warum bereue ich es?



DEIN BESTES JAHR

BEREUEEN

Was bereue ich? Welche Dinge hätte ich machen sollen oder sein lassen sollen?
Warum bereue ich es?



DEIN BESTES JAHR

IDEENSPEICHER

Ideen, Ziele und Projekte, die Dir im Kopf herumschwirren.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

DEIN BESTES JAHR

IDEENSPEICHER

Ideen, Ziele und Projekte, die Dir im Kopf herumschwirren.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DEIN BESTES JAHR

STOP DOING LISTE

Was wirst Du zukünftig nicht mehr machen?

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

DEIN BESTES JAHR

STOP DOING LISTE

Was wirst Du zukünftig nicht mehr machen?

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

x

DEIN
BESTES
JAHR

KAPITEL 2

Der Jahresabschluss

DEIN BESTES JAHR

Wie war das Jahr für Dich?



Die Jahre lehren viel, was die Tage niemals wissen.

Ralph Waldo Emerson

Um selbstbewusst in das neue Jahr zu starten, musst Du die Vergangenheit bewusst abschließen.

Du machst einen **persönlichen Jahresabschluss**, wie Du ihn aus Deinem Unternehmen kennst. Nicht so analytisch und Zahlen basiert wie in der Firma. Nein, viel persönlicher, viel emotionaler und viel wichtiger.

Dabei gehst Du wie folgt vor:

1. **Überlege**, welche Pläne Du hattest.
2. **Akzeptiere**, wie es wirklich gelaufen ist.
3. **Lerne** aus den Erfahrungen.



DEIN BESTES JAHR

1. Wie lief das vergangene Jahr insgesamt für Dich?

2. Welche Ziele, Pläne und Träume hattest Du?

DEIN BESTES JAHR

3. Welche Ziele hast Du erreicht?

4. Welche Ziele hast Du nicht erreicht und warum hast Du diese nicht erreicht?

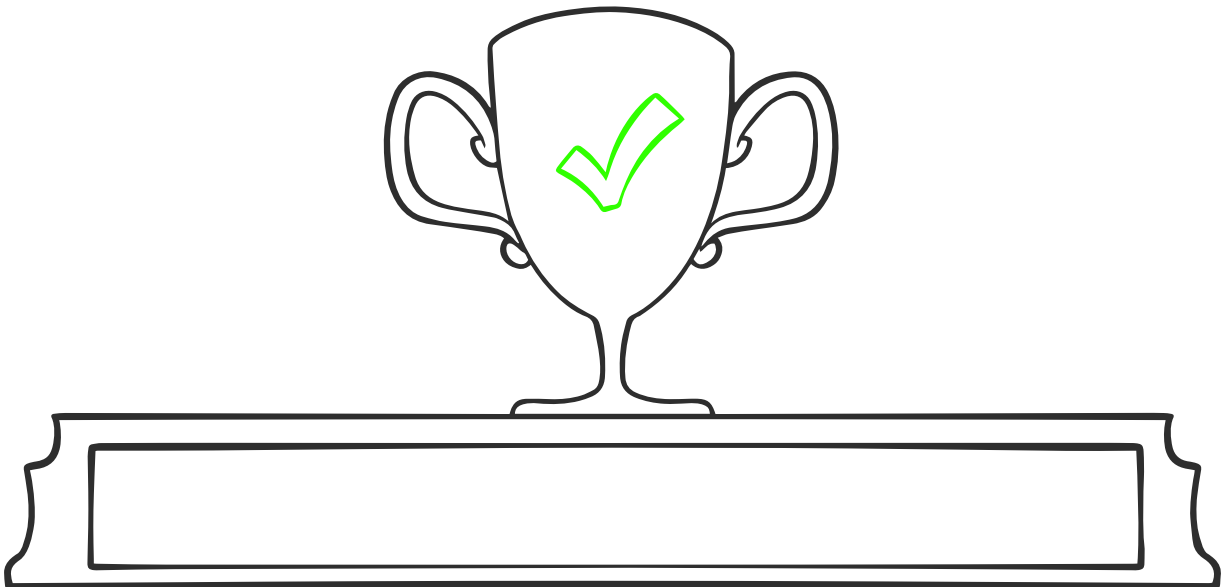
DEIN BESTES JAHR

5. Wenn das letzte Jahr ein Film wäre, welchem Genre würdest Du es zuordnen?

- | | | |
|-----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Drama | <input type="checkbox"/> Romanze | <input type="checkbox"/> Fantasy |
| <input type="checkbox"/> Komödie | <input type="checkbox"/> Action | <input type="checkbox"/> Science Fiction |
| <input type="checkbox"/> Krimi/Thriller | <input type="checkbox"/> Horror | |

6. Was wäre ein guter Filmtitel?

7. Auf welchen Erfolg bist Du am meisten stolz?



Warum bist Du darauf stolz?

DEIN BESTES JAHR

8. Was waren Deine drei größten Erkenntnisse und Learnings, die Du für Dein Leben gewonnen hast?

1. _____

2. _____

3. _____

9. Welche immer wiederkehrende Themen erkennst Du?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

DEIN
BESTES
JAHR

KAPITEL 3

Die Möglichkeiten

DEIN BESTES JAHR

Glaube an die Möglichkeiten

“ Glaube an Dich selbst und alles, was Du bist.
Erkenne, dass in Dir etwas Größeres steckt als jede Herausforderung.
Christian D. Larsson

Das Einzige, was Dich zurückhält und Dich davon abhält, das Leben Deiner Träume zu führen, sind Deine Glaubenssätze. **Glaubenssätze sind Grenzen, die wir uns selbst setzen.** Diese entstehen durch die Art, wie wir denken und die Welt betrachten.

In diesem Kapitel identifizieren wir diese und lösen sie auf. Denn Eins ist sicher :

1. Mit der **richtigen Art zu denken**, kannst Du alles erreichen.
2. Du hast **alle Möglichkeiten**, Dir fehlt einzig und allein die Klarheit.



DEIN BESTES JAHR

In welchen Bereichen treten immer wieder Schwierigkeiten auf?

- | | |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gesundheit, körperlich | <input type="checkbox"/> Gesundheit, mental |
| <input type="checkbox"/> Partnerschaft | <input type="checkbox"/> Persönlichkeit |
| <input type="checkbox"/> Emotional | <input type="checkbox"/> Als Eltern |
| <input type="checkbox"/> Finanziell | <input type="checkbox"/> Beruflich |
| <input type="checkbox"/> Freundschaften | <input type="checkbox"/> Spiritualität |
| <input type="checkbox"/> Nebenberuflich/Hobbys | <input type="checkbox"/> |

Welche Schwierigkeiten und Herausforderungen sind das?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?


1. Herausforderung

Es fällt mir schwer, Verantwortung und Aufgaben an andere abzugeben.

Glaubenssatz

Wenn ich Aufgaben delegiere, bin ich faul oder inkompetent.

Reframing



Indem ich Aufgaben an andere abgebe, kann ich meine eigenen Fähigkeiten erweitern und mich auf wichtigere Dinge konzentrieren. Nur so kann ich mein Potential entfalten und mein Unternehmen zum Erfolg führen.

DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

1. Herausforderung

Ich fühle mich gestresst und überfordert, weil ich zu viele Dinge auf einmal machen will.

Glaubenssatz

Man darf erst entspannen und ausruhen, wenn die gesamte Arbeit erledigt ist.

Reframing



Indem ich auf meine eigenen Bedürfnisse achte und eine gesunde Balance finde, bin ich langfristig erfolgreicher und zufriedener, als wenn ich versuche, zu viele Dinge auf einmal zu machen und mich ständig überanstrengte.

DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

1. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

2. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

3. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

4. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

5. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Welche Glaubenssätze stehen dahinter?

Wie kann ich die Glaubenssätze umwandeln/reframen?

6. Herausforderung

Glaubenssatz

Reframing



DEIN BESTES JAHR

Dankbarkeit

10 Dinge, für die Du dankbar bist:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

DEIN
BESTES
JAHR

KAPITEL 4

Die Zukunft

DEIN BESTES JAHR

Die Zukunft gestalten

“ Die beste Möglichkeit, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.
Abraham Lincoln

1. Identifiziere als Erstes die Lebensbereiche

In der Bobach-Methode sprechen wir bei den Lebensbereichen von Lebenskonten. Identifiziere die Lebenskonten, an denen Du arbeiten möchtest. Meine Empfehlung ist, sich auf maximal **drei Lebenskonten** zu beschränken. Dies sind die FOKUS-Konten.

- | | | |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gesundheit | <input type="checkbox"/> Finanzen | <input type="checkbox"/> Spirituell |
| <input type="checkbox"/> Persönlichkeit | <input type="checkbox"/> Beruf | <input type="checkbox"/> Emotional |
| <input type="checkbox"/> Partnerschaft | <input type="checkbox"/> Nebenberuf/Hobbies | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Als Eltern | <input type="checkbox"/> Freunde | <input type="checkbox"/> |

2. Ziele für die FOKUS-Konten definieren

Im nächsten Schritt legst Du für jedes dieser Fokus-Konten mindestens ein Ziel fest. Achte dabei darauf, dass Du Dir **maximal sechs Ziele** vornimmst.

3. Ziele SMART definieren

Überprüfe, ob die Ziele SMART sind.

- | | | |
|----------------------------|---|---------------------------------------|
| S Spezifisch | → | Klar formuliert |
| M Messbar | → | Kriterium, wann das Ziel erreicht ist |
| A Aktionsorientiert | → | Immer mit Verb beginnen |
| R Realistisch | → | Nicht utopisch |
| T Terminiert | → | Ein klarer Zeithorizont |

DEIN BESTES JAHR

4. Motivation festhalten

Hinterfrage das „WARUM“ hinter dem Ziel und überprüfe, ob es stark genug ist. Denn nur wenn das „WARUM“ hinter dem Ziel stark ist, wirst Du auch in schwierigen Phasen an Deinen Zielen dranbleiben.

5. Zielbild definieren

Für die Motivation solltest Du Dir zusätzlich vorstellen, wie es sein wird, **das Ziel erreicht zu haben**. Frage Dich dazu:

Wie wird es sich am Ende des Jahres konkret anfühlen, das Ziel erreicht zu haben?

Welche Vision, welchen Traum, welches Zielbild hast Du dabei vor Augen?

Hinterfrage das „WARUM“ hinter dem Ziel und überprüfe, ob es stark genug ist. Denn nur wenn das „WARUM“ hinter dem Ziel stark ist, wirst Du auch in schwierigen Phasen an Deinen Zielen dranbleiben.

DEIN BESTES JAHR

Ziel 1

FOKUS-Konto: Gesundheit, mein Körper

Ziel:

Ab sofort 3x die Woche 30 min joggen

Bis zum 30.6.2024 das Gewicht auf <75kg

bei einem Körperfett von <20%

Checkliste

S

M

A

R

T

Motivation

1. Besseres Körpergefühl

2. Abschalten beim Sport

3. Geringeres Herzinfarkttrisiko

4. _____

5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

Ich werde ein aktiveres Leben haben. Viel mehr unternehmen
und wieder aktiv mit meinen Kindern Fußball spielen.

DEIN BESTES JAHR

Ziel 1

FOKUS-Konto: _____

Ziel:

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN BESTES JAHR

Ziel 2

FOKUS-Konto: _____

Ziel

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN BESTES JAHR

Ziel 3

FOKUS-Konto: _____

Ziel

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN BESTES JAHR

Ziel 4

FOKUS-Konto: _____

Ziel

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN BESTES JAHR

Ziel 5

FOKUS-Konto: _____

Ziel

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN BESTES JAHR

Ziel 6

FOKUS-Konto: _____

Ziel

Checkliste

- S
- M
- A
- R
- T

Motivation

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Wie wird sich Dein Leben mit Erreichen des Ziels verändert haben?

DEIN
BESTES
JAHR

KAPITEL 5

Die Umsetzung

DEIN BESTES JAHR

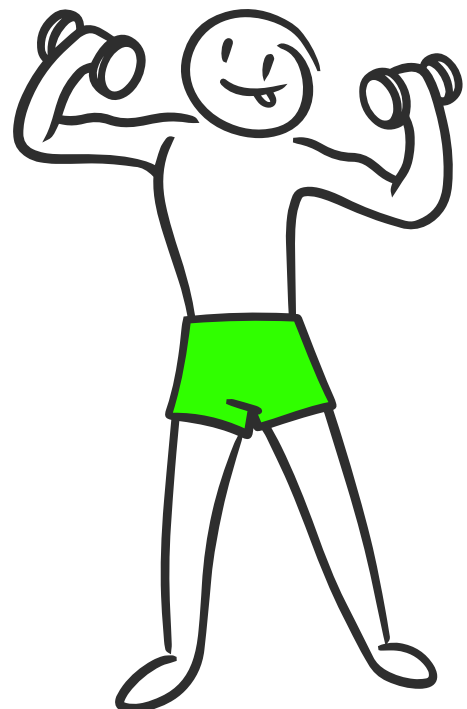
Komm' in die Umsetzung

“ *Es ist nicht genug zu wissen, man muss auch anwenden,
es ist nicht genug zu wollen, man muss auch tun.*

Johann Wolfgang von Goethe

Jetzt geht es darum, in die Umsetzung zu kommen. Dafür gehen wir mehrere Schritte:

1. Wenn Deine Ziele für 2024 nach der gestrigen Lektion Bestand haben, übertrage die Ziele auf das **Ziel-Blatt**. Am besten druckst Du das Blatt aus und hängst es neben Deinem Schreibtisch auf.
2. Lege für jedes Deiner Ziele jetzt die nächsten **konkreten Schritte** fest. Definiere zusätzliche **Meilensteine** und **Gewohnheiten**, die Du für die Erreichung der Ziele benötigst.
3. Dann planst Du das Jahr 2024. Lege für mindestens die nächsten sechs Monate einen **Monatsfokus** fest. Zusätzlich verteilst Du die Meilensteine und Ziele auf die nächsten Monate. So hast Du einen **klaren Plan für 2024**.



DEIN
BESTES
JAHR

Meine Ziele 2024

The image displays six hand-drawn Polaroid-style goal cards, each with a white center and a black border. The cards are arranged in a staggered, overlapping pattern. Each card is numbered in the top-left corner with a green, cloud-like shape containing a black number: 1, 2, 3, 4, 5, and 6. The cards are currently blank, intended for the user to write their goals for the year 2024.

DEIN BESTES JAHR

Ziel 1 *Gesundheit, mein Körper*

Ab sofort 3x die Woche 30 min joggen

Bis zum 30.6.2024 das Gewicht auf <75kg

bei einem Körperfett von <20%

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

App recherchieren

Erster Lauf

Lauf-Buddy suchen

Termin

Sonntagabend

Di., 17:30 Uhr

Ende der Woche

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

2 km ohne Pause

5 km ohne Pause

Volkslauf um die Talsperre, 12km

Termin

Ende Januar

Ende März

Ende August

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Tracke den Fortschritt

Jeden zweiten Tag laufen

Schaue meinen FOKUS Plan an

Zyklus

täglich

2-tägig

wöchentlich

DEIN BESTES JAHR

Ziel 1

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

Ziel 2

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

Ziel 3

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

Ziel 4

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

Ziel 5

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

Ziel 6

Deine nächsten, konkreten Schritte:

Schritt

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Halte für Dein Ziel Meilensteine fest:

Meilenstein

Termin

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Welche Gewohnheiten sind notwendig, um Dein Ziel zu erreichen?

Gewohnheiten

Zyklus

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

DEIN BESTES JAHR

DEIN BESTES JAHR 2024

JANUAR

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



FEBRUAR

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



MÄRZ

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



APRIL

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



MAI

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



JUNI

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



DEIN BESTES JAHR

JULI

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



AUGUST

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



SEPTEMBER

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



OKTOBER

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



NOVEMBER

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



DEZEMBER

Monatsfokus

Ziele/Meilensteine



DEIN BESTES JAHR

**Glückwunsch, Du hast es geschafft.
Du hast einen großen Schritt gemacht, sodass
2024 Dein bestes Jahr wird.**

Damit du dranbleibst an Deinen Zielen, hier noch ein paar wichtige Tipps für die Umsetzung:

1. Fange an und lege los
2. Nicht zu viel nachdenken/grübeln, einfach machen
3. Teile Deine Ziele mit Familie und Freunden
4. Nutze keine Aufgabenliste, sondern Deinen Kalender
5. Mache Termine mit Dir selbst, um in die Umsetzung zu kommen
6. Höre nicht auf Deinen inneren Kritiker, auch wenn es manchmal nicht wie geplant läuft
7. Bleibe geduldig und auf Deine Ziele fokussiert
8. Überprüfe Deine Ziele und Deinen Weg regelmäßig
9. Gehe niemals ohne einen Plan in die Arbeitswoche
10. Feiere Deine Erfolge



DEIN
BESTES
JAHR

”

*Ein Ziel ist nicht immer dafür da,
erreicht zu werden.
Oft dient es einfach dazu,
auf etwas hinzuarbeiten.*

Bruce Lee