

**FRAUEN IN FÜHRUNG
VIP-CLUB**

ERFOLGSFAHRPLAN

Mache 2021 zu deinem besten Jahr

Rückblick, Ausblick und Planung für das ... Quartal 2021

**„Höre nicht auf die Pessimisten.
Es gibt immer jemanden, der dir erzählen will,
dass du etwas nicht tun kannst,
weil es zu schwierig oder zu gefährlich sei,
weil du zu jung oder alt seist.**

Tue es einfach.

**Es ist nie zu spät, die Dinge zu tun,
die du schon immer tun wolltest.“**

(Helen Tew)

Sie überquerte mit 89 Jahren in einem Segelboot den Atlantik und erfüllte sich so einen Lebenstraum.



dr.anjaschäfer

Mache 2021 zu deinem besten Jahr

**Ohne die entsprechenden Ziele
keinen Erfolg = keine Ergebnisse**

Planen ist wichtig, um deine Ziele vor Augen zu haben und später mit Ergebnissen und Erfolgen belohnt zu werden - nämlich dann, wenn du deine Ziele erreichst.

Was ist dein Motto / großes Ziel für 2021?

Mein Motto/großes Ziel:



Teil 1: Rückblick

Bevor du dich mit der Planung für das neue Quartal und ggfs. auch das neue Jahr 2021 beschäftigst, lade ich dich ein, dir Zeit zu nehmen, um das vergangene Quartal und ggfs. auch das Jahr 2020 für dich noch einmal zu reflektieren. Nur so kannst du aus vergangenen Ereignissen lernen und das Gelernte in deine zukünftigen Ziele und späteren Erfolge einfließen lassen. Zudem machst du dir auf diese Weise auch bewusst, was du in den letzten drei Monaten (und ggfs. auch im vergangenen Jahr für dich bereits erreicht hast.

Schreib alles auf, was dir spontan zu den nachfolgenden Punkten einfällt. Auch die vielen kleinen Erfolge oder Misserfolge sind wichtige Meilensteine für dich und dem, was noch kommen wird!

Was hast du bislang alles erreicht?

Was hast du erfolgreich abgeschlossen (Projekte usw.)?

*Hinter jeder erfolgreichen Unternehmung steht eine mutige Entscheidung.
(Peter Drucker)*



dr.anjaschäfer

Teil 1: Rückblick

Was ist besonders gut gelaufen?

Was hast du getan, um all diese Dinge zu erreichen?

Für welche Unterstützung von anderen willst du Danke sagen?

Nutze einfach die nächsten Tage dafür, um anderen deine Wertschätzung zu zeigen.

*Man entdeckt keine neuen Erdteile, ohne den Mut zu haben,
alle Küsten aus den Augen zu verlieren.
(André Gide)*



dr.anjaschäfer

Teil 1: Rückblick

Wofür willst du dich besonders anerkennen? Womit belohnst du dich?

Sei dankbar, und du tust dir selbst etwas Gutes. Sei stolz auf dich und auf alles, was du bislang gewuppt und erreicht hast! Gib dir selbst die Liebe und den Beifall, den du dir mitunter von anderen wünschst.

Feiere dich und deine Erfolge!

*Eine günstige Gelegenheit ergibt sich nicht für den, der wartet.
Man muss den Mut haben, sie zu ergreifen.
(Douglas Macarthur)*



dr.anjaschäfer

Teil 1: Rückblick

Was wolltest du im letzten Quartal erreichen,
hast es aber (noch) nicht geschafft?

Warum hast du es nicht geschafft? Was hat dich ausgebremst?

Lediglich deine Pläne und Strategien sind bei einem Misserfolg gescheitert
– nicht aber du als Mensch. Fehler und Misserfolge gehören zum Leben
dazu. Es geht nicht immer alles nach Plan.

*Die größte Mutprobe besteht darin, eine Niederlage einzustecken,
ohne darüber den Mut zu verlieren.*

(Robert G. Ingersoll)



dr.anjaschäfer

Teil 1: Rückblick

Was hast du Wertvolles für dich und dein Business/Job gelernt?

Schließe Freundschaft mit dir und höre auf, dich selbst zu bekämpfen. Denn du bist auf der Erde, um zu lernen und später dafür belohnt zu werden – mit Zufriedenheit, Erfahrung, Wachstum und innerer Reife.

Was willst du im zukünftig besser/anders machen?
Wo willst du besser werden?

Du kannst etwas nur ändern, wenn du es akzeptierst und für den Augenblick als gegeben hinnimmst. Dann kannst du dich damit beschäftigen, wie du denken, dich fühlen und verhalten wirst, wenn du eine Veränderung bewirkt hast.

*Wenn du tust, wovor du dich fürchtest, hört die Furcht auf.
(Mark Twain)*



dr.anjaschäfer

Teil 1: Rückblick

Fasse dein vergangenes Quartal noch einmal für dich zusammen.

Was lief gut, was lief schlecht? Worauf bist du am meisten stolz? Welche großartigen Menschen haben dich begleitet? Welche anderen Dinge haben dich glücklich und zufrieden gemacht?

*Tue genau das, wovon du denkst, du kannst es nicht.
(Eleanor Roosevelt)*



dr.anjaschäfer

FRAUEN IN FÜHRUNG

Gebote der Gelassenheit

nach Papst Johannes XXIII.

1. Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben, ohne alle Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten. Ich werde nicht danach streben, die anderen zu verbessern, ... nur mich selbst.

3. Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin, ...nicht nur die anderen.

4. Realismus

Nur für heute werden ich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass sich die Umstände an meine Wünsche anpassen.

5. Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen, denn eine gute Lektüre ist notwendig für das Leben der Seele.



FRAUEN IN FÜHRUNG

Gebote der Gelassenheit

nach Papst Johannes XXIII.

6. Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen und es niemandem erzählen.

7. Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe, und dafür sorgen, dass es niemand merkt.

8. Planen

Nur für heute werde ich ein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: Hetze und Unentschlossenheit.

9. Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben und an die Güte glauben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an all dem zu freuen, was schön ist.

10. Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben, selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten, dass sich die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.



Mache 2021 zu deinem besten Jahr

Teil 2: Deine Ziele

„Um dieses Jahr zu deinem bisher besten Jahr zu machen, brauchst du Ziele. Aber nicht nur. Du brauchst auch einen Plan, der dir Orientierung gibt.

Ziele zu haben, ist wichtig: für dich persönlich, aber auch für dein Vorankommen im Business oder Beruf. Mit Zielen gibst du den Dingen, die du angehen wirst, einen Sinn.

Jeder Mensch braucht Ziele, auf die er hinarbeiten kann. Ohne Ziele erreichst du nichts, verschenkst deine Zeit und bist unzufrieden.

Dieser Erfolgsfahrplan hilft dir dabei, nicht nur dieses Jahr, sondern jedes Quartal ganz bewusst für dich anzugehen. Nimm dir ausreichend Zeit für deine Planung und um einmal in Ruhe darüber nachzudenken.

Du brauchst nicht auf alles heute im Workshop eine Antwort. Schaffe aber jetzt die Grundlagen an Klarheit, um fokussiert und stark ins und durch das nächste Quartal und damit auch durch das ganze Jahr 2020 zu gehen.

Nimm dir einen Moment Zeit und leg los. Wenn die Zeit nicht reicht, dann nimm dir nach dem Workshop noch einmal eine Stunde oder länger für dich, um deine Planung zu beenden.



Dein Fokus im Jahr 2021

**Was willst du 2021 erreichen? Im Business, Job oder auch privat?
Was ist deine "Mission"?**

Konzentriere dich auf deine drei wichtigsten Ziele und halte diese dir immer wieder vor Augen. Was willst du erreichen? Was treibt dich an?

Schreibe dir hier nur deine wirklichen 3 Ziele auf.

Erlaube dir groß zu denken. Lass dich durch nichts einschränken. Alles ist möglich!

*Nichts ist so stark, wie einen Idee, deren Zeit gekommen ist.
(Victor Hugo)*



dr.anjaschäfer

Teil 2: Deine Ziele

Wie sieht dein Leben (dein Business bzw. deine Tätigkeit) am 31.12. aus?

Nimm dir ein bisschen Zeit und denke darüber nach, was du dieses Jahr alles erreichen willst?

Was hat sich verändert? An welchem Punkt stehst du dann? Was hast du in deinem Business oder Job alles erreicht? Welche Projekte bist du erfolgreich angegangen? Welche Herausforderungen hast du gemeistert?

Erlaube dir zu träumen!

*Versuche das Unmöglich, um das Mögliche zu erreichen.
(nach H. Hesse)*



dr.anjaschäfer

Mache 2021 zu deinem besten Jahr!

Deine Ziele für 2021

Unterteile deine Ziele für dieses Jahr in sechs wichtige Bereiche, die alle zusammenspielen und unterstützend wirken, so dass dieses Jahr zu deinem besten wird.

Frage dich im Folgenden immer, was sind deine 3 wichtigsten Ziele für den jeweiligen Bereich. Was willst du erreichen? Wo willst du hin?

***Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.
(Laotse)***

Schreibe dir dann klare, messbare und erreichbare Ziele auf und formuliere diese "smart".

Ziele sind "**SMART**" und damit

S=spezifisch: Was genau willst du erreichen?

M=messbar: Woran erkennst du, dass du dein Ziel erreicht hast?

A=akzeptabel: Setzt du dir ein Ziel, dass du auch erreichen willst? Höre dabei auf deinen Bauch!

R=realistisch: Ist dein Ziel erreichbar für dich?

T=terminierbar: Bis wann willst du dein Ziel erreichen?

***Bist du bereit, sind die Dinge es auch.
(Seneca)***



Meilensteine für dein Business oder deine berufliche Tätigkeit

Werde dir klar, was du erreichen willst. Erlaube dir, groß zu denken!

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

*Um große Ziele zu erreichen, muss etwas gewagt werden.
(Helmuth von Moltke)*



dr.anjaschäfer

Meilensteine für deine Finanzen

Werde dir klar, was du erreichen willst. Erlaube dir, groß zu denken!

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

*Das Geheimnis des Erfolgs besteht darin, seinen Zielen treu zu bleiben.
(Benjamin Disraeli)*



dr.anjaschäfer

Meilensteine

für dein persönliches bzw. berufliches Vorankommen

Werde dir klar, was du für deine persönliche oder berufliche Entwicklung tun willst und dadurch erreichen kannst. Erlaube dir, groß zu denken!

Welche Kenntnisse oder Fähigkeiten willst du erwerben oder ausbauen?
Welche zusätzlichen Kompetenzen willst du dir aneignen? Was willst du ändern? Welche Ängste willst du überwinden?

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

Es zählt allein, was du tust. Und nicht das, was du anderen zu tun empfiehlst.



dr.anjaschäfer

Meilensteine

für deine Zufriedenheit & mentales Wohlbefinden

Mache dir bewusst, was du für dich tun kannst, damit du glücklicher und zufriedener bist. Alles ist möglich, alles darf sein!

Was könntest du in deinen Alltag integrieren, damit du dich glücklich und zufrieden fühlst? Wie willst du deine Freizeit verbringen, welche Aktivität neu oder wieder aufnehmen? Was willst du dir dieses Jahr leisten? Womit willst du dich für deine Erfolge belohnen?

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

*Wenn du etwas wirklich willst, werden alle Märchen wahr.
(Theodor Herzl)*



dr.anjaschäfer

Meilensteine für Gesundheit und körperliches Wohlbefinden

Mache dir bewusst, was du dieses Jahr für dich tun kannst, damit du gesund bleibst oder auch gesünder lebst! Was könntest du in deinen Alltag integrieren, damit du dich gesund fühlst und dies auch bleibst? Welche Aktivität willst du neu beginnen oder wiederaufnehmen, um gesund und achtsam zu leben? Was willst du konkret für dein körperliches Wohlbefinden tun?

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

*Gesundheit ist wie das Salz. Man bemerkt es nur, wenn es fehlt.
(aus Italien)*



dr.anjaschäfer

Meilensteine für dein Netzwerk

Mache dir bewusst, was du für den Auf- und Ausbau
deines Netzwerkes tun kannst.

Was könntest du ganz konkret regelmäßig für den Auf- und Ausbau deines
Netzwerkes tun? Welche Aktivität willst du neu beginnen oder wieder
aufnehmen, um deine Netzwerkkontakte zu pflegen oder zu erweitern?

Bis wann willst du deine Ziele erreichen?

Woran erkennst du, dass du deine Ziele erreicht hast? Wie fühlst du dich?

Erfolg ist geben, immer wieder geben.



dr.anjaschäfer

Mache 2021 zu deinem besten Jahr!

Teil 3: Visualisiere deine Ziele

Denn dies beeinflusst die Zielerreichung positiv.

Erstelle dir ein „Visionsboard“, auf der du deine Ziele für 2021 visualisierst. Ein Visionsboard ist eine Collage aus Bildern, Stichworten und Affirmationen rund um deine Ziele, welches dir helfen und dich motivieren wird, diese auch für dich zu verwirklichen.

*Das Geheimnis großer Leistungen ist, sich im Geiste ein Bild ihres erfolgreichen Ausgangs zu machen.
(Henry D. Thoreau)*

So erstellst du dir dein Visionsboard:

Schritt 1: Priorisiere deine Ziele

Schau diesen Erfolgsfahrplan noch einmal durch und erstelle dir eine Mindmap für die 6 Bereiche. Aus dieser sollte hervorgehen, welche Ziele dir wirklich zum Strahlen bringen und dir damit wirklich wichtig sind – beruflich und privat. Notiere dir dazu positive Gedanken, die du verinnerlichen willst, damit du sie immer wieder vor Augen hast.

Schritt 2: Visualisiere deine Ziele

Visualisiere deine beruflichen und privaten Ziele aus Schritt 1. Suche dir aus Zeitschriften, Zeitungen usw. die passenden Bilder. Schreibe Ziele und positive Gedanken hinzu, sofern sie sich nicht visualisieren lassen.

Schritt 3: Gestalte dein Visionsboard

Besorge dir jetzt eine stabile Unterlage (Pappe, Kork usw.) in entsprechender Größe und klebe deine Bilder und Textausschnitte auf. Lass dich dabei von deiner Intuition leiten. Auf diese Weise findet alles seinen Platz.

Schritt 4: Hänge dein Board auf

Suche dir einen passenden Platz für dein Visionsboard und hänge es dort auf. Am besten ist ein Ort, an dem du mehrfach am Tag vorbeikommst. So wirst du immer wieder aufs Neue inspiriert und motiviert.

*2021 wird dein bestes Jahr! Ich wünsche dir dabei viel Spaß und Erfolg. Ich freue mich, dass ich dich dabei begleiten darf.
Alles Liebe, Deine Anja*

Man kann viel, wenn man sich nur viel zutraut.

