

**FRAUEN IN FÜHRUNG  
VIP-CLUB**

**ERFOLGSFAHRPLAN**

# **Mache 2022 zu deinem besten Jahr**

## **Rückblick, Ausblick und Planung für das ... Quartal 2022**

**„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 2022 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 2022?

**Mein Motto/großes Ziel:**



**dr.anjaschäfer**

## Teil 1: Rückblick

Bevor du dich mit der Planung für das neue Quartal und ggfs. komplette Jahr 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**

# 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 2022

**Was willst du 2022 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 2022 zu deinem besten Jahr!

## Deine Ziele für 2022

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 ...

---

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 ...

---

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 ...

---

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**

# Mache 2022 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**

Schaue diesen Erfolgsfahrplan och 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.

*2022 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.***



dr.anjaschäfer