

Jahreselbstgespräch



MARCUS ROSIK
SYSTEMISCHE BERATUNG

CheckIn

Dieses Manual habe ich erstellt, um einen Beitrag zu guter Arbeit und einem ausgeglichenen Leben zu leisten. Meine Hypothese: Wenn du dich mit diesem Manual ausführlich beschäftigst, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass du dein Arbeitsleben zielgerichteter gestaltest und damit mehr Zufriedenheit gewinnst.

Vielleicht hast du das *Jahresgespräch* in deinem Berufsleben schon kennengelernt. Ich höre häufiger, dass es als wenig hilfreich erlebt wird. Es gäbe zu wenig Anreize. Manchmal verhindere unklare Sinnhaftigkeit, das Einlassen auf ein Gespräch.

Dieses **Jahresselbstgespräch** unterstützt dich, fokussiert und mit einem starken Gefühl der Selbstwirksamkeit durch das nächste Arbeitsjahr zu gehen. Damit du mehr deinem Sinn – oder wie jetzt häufiger gesagt wird „deinem Purpose“ – folgend handelst. **Für eine gute Entwicklung deiner Karriere.**

Nimm dir Zeit. Wahrscheinlich wirst du einen halben bis einen Tag investieren, um auf der letzten Seite anzukommen. Du kannst dieses Manual in einem Stück bearbeiten oder immer mal wieder. Dann versuche die Bearbeitung innerhalb von 14 Tagen abzuschließen. Längeren Bearbeitungszeiten nehmen oft Kraft und Wirksamkeit.

Das Jahresselbstgespräch gliedert sich in vier Teile: Erstens in den **Rückblick** auf das vergangene Jahr. Er lädt ein, Erfolge auch angemessen zu feiern. Denn deine Erfolge sind auch deine Kraft- und Energiequellen. Zweitens in die **Vorausschau**. Wie wird das vor dir liegende Jahr verlaufen, wenn es sich ganz nach deinen Vorstellungen entwickelt? Diese Frage beleuchte ich auf der persönlichen, beruflichen und gesellschaftlichen Ebene. Drittens geht es dann um die **Umsetzung**: Was kannst Du dazu beitragen, damit das Jahr ganz genau so verläuft? Viertens bietet dir die **Qualitätssicherung** die Möglichkeit, zu prüfen, ob du insgesamt auf deinem „richtigen“ Weg bist.

Nun wünsche ich dir gutes Gelingen und Spaß damit.

Für dein gutes Arbeitsleben!



Rückblick — Ernten

Der Blick auf das vergangene Jahr ermöglicht dir, das Erlebte und Gelernte in Erinnerung zu rufen, damit ggf. Wertvolles und Gelerntes erhalten bleibt. Los geht's!

Hattest du dir für 2021 Ziele gesetzt?

Wenn ja, wie gut hast du diese Ziele auf einer Skala von 1 bis 10 erreicht? 1 = ich habe kein Ziel erreicht, 10 = ich habe alle Ziele so erreicht, wie ich es mir vorgestellt habe.

Was hat dazu beigetragen?

Was ist dir im vergangenen Jahr 2021 gut gelungen?

Wem hast du das schon erzählt?

Wem könntest du das noch erzählen?

Hast du das Gelungene schon gefeiert?

Wenn ja, wie? — Wenn nein, wie könntest du es feiern?

Was aus 2021 soll zukünftig nicht nochmals passieren?

Gibt es etwas, dass du dazu beitragen kannst, damit es nicht nochmals passiert?

Wovon möchtest du in 2022 mehr haben?

Was müsste dafür passieren?

Was könntest du dazu beitragen?

Welcher wäre ein erster Schritt in diese Richtung?

Mach jetzt 30 Minuten Pause.

Vorausschau — Wohin du willst!

In diesem Teil wirst du eingeladen, so zu tun als ob das neue Jahr 2022 für dich optimal verläuft. Ganz nach deiner Vorstellung. Alles, was du anpackst, gelingt dir. Und dabei achtest du auf Ausgewogenheit und ein gutes Gleichgewicht in allen Aspekten, die dein Leben ausmachen; im privaten genauso wie im beruflichen und auch im gesellschaftlichen Leben.

Privat

Was ist dir in deinem Privatleben wichtig?

Das sind die **privaten Aspekte**, die du in die Tabelle unten eintragen kannst.

Die privaten Aspekte können sehr vielfältig sein. Denn sie beziehen lebenswichtige Elemente wie Partnerschaft, Familie und Freizeit mit ein. Ein weiterer Aspekt ist die soziale Vernetzung, die beispielsweise durch die Pflege von Freundschaften, das Ausüben von Hobbies oder mit sportlichen Aktivitäten gestärkt wird. Was ist dir in deinem Privatleben wichtig?

Im nächsten Schritt beschreibst du die minimale Ausprägung je Aspekt. Welche Aktivitäten sollen für den Aspekt im nächsten Jahr mindesten stattfinden? Danach beschreibst du die maximale Ausprägung dieses Aspektes. Sie ist die Ausprägung, die du dir in deiner idealen Welt wünscht.

Beispiel

In meinem Privatleben sind mir meine Freunde wichtig. Darüber hinaus ist es meine Freizeitaktivität, hier der Sport „Laufen“. Schließlich hatte ich gesundheitlich in der Vergangenheit einige Probleme. Deswegen ist ein weiterer Aspekt die Gesundheit.

Ich trage also die Aspekte Freunde, Laufen und Gesundheit in die Tabelle ein.

Nun lege ich die Ausprägungen fest:

Freunde

minimal: Ich treffe keine Freunde*innen und habe auch keinen Kontakt zu ihnen.

maximal: Ich treffe jede Woche vier Freunde*innen.

Laufen

minimal: Ich gehe einmal im Monat laufen.

maximal: Ich gehe jeden Tag laufen.

Gesundheit

minimal: Der aktuelle Status Quo bleibt erhalten. Ich tue nichts Zusätzliches.

maximal: Ich wechsle meine fast-food-Ernährung und nehme mir mehr Zeit für die Mittagessen. Zudem gehe ich zwei Mal in der Woche zum Sport.

Wenn du die Aspekte mit ihren Ausprägungen in die Tabelle eingetragen hast, kannst du die Aspekte in die nach der Tabelle folgenden Grafik, dem Kreis, eintragen. Das

könnte dadurch gehen, dass du vom Mittelpunkt bis zum äußersten Ring eine Linie ziehst und dort den Aspekt hinschreibst.

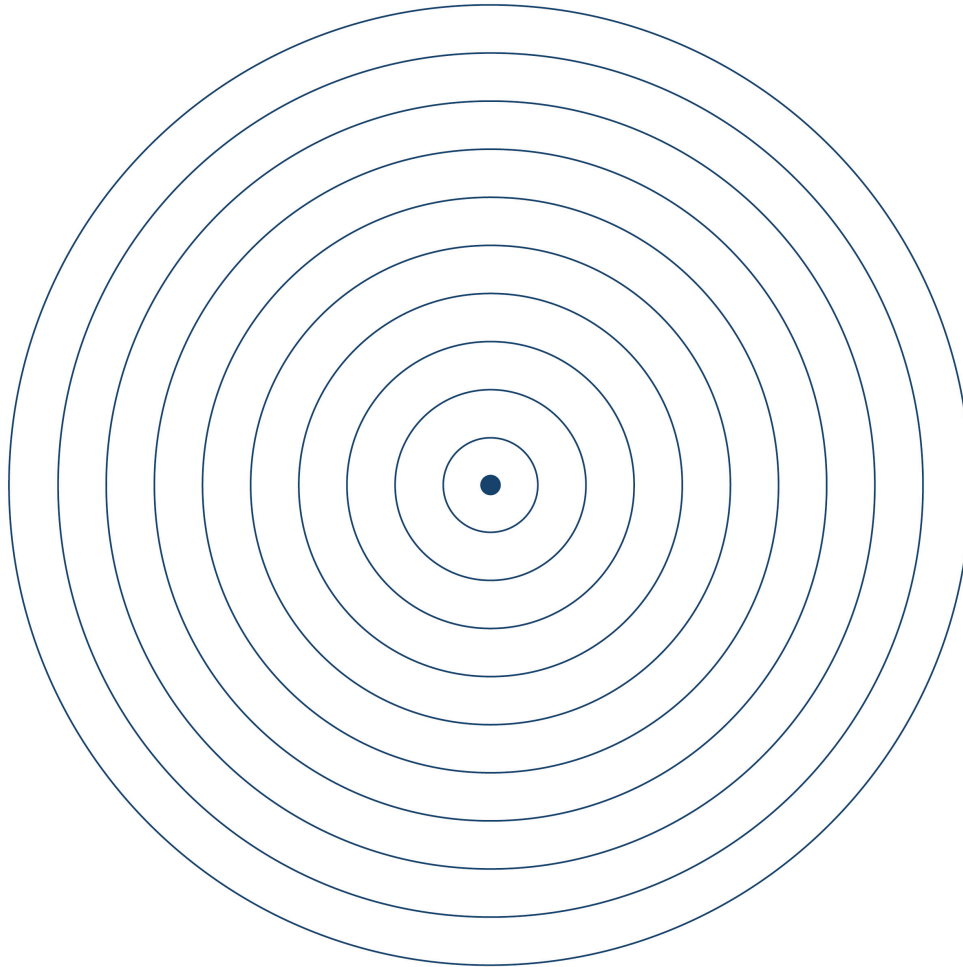
Aspekt	Ausprägung min.	Ausprägung max.

Tabelle 1: Private Aspekte

Nun folgen zwei Aufgaben.

1. Trage auf einer Skala von 0 (Mittelpunkt) bis 10 (äußerer Kreis) ein, wo Du in der Ausprägung aktuell stehst. Wähle dazu einen Stift mit einer bestimmten Farbe. Wiederhole das für alle Aspekte. Verbinde die Punkte miteinander. Es entsteht eine Art Netz.
2. Trage nun auf der gleichen Skala mit einer anderen Farbe die Ausprägung ein, die du in 2022 erreichen möchtest. Das ist dein Zielpunkt. Wiederhole das für alle Aspekte. Verbinde schließlich alle Zielpunkte miteinander.
3. Markiere die dir drei wichtigsten Aspekte.

Meine persönlichen Aspekte im Privatkreis



Beruflich

Karriere, Bildung, Bezugsgruppen, Gefühle/Emotionen

Was ist dir in deinem Berufsleben wichtig?

Das sind die **beruflichen Aspekte**, die du in die Tabelle unten eintragen kannst. Diese Aspekte können aus den Kategorien Bildung, Status, Bezugsgruppen, Arbeit oder Emotionen kommen.

Mögliche Aspekte aus der Kategorie Bildung sind Weiterbildungen oder (Fach-)Lehrgänge zur Erweiterung der fachlichen und sozialen Kompetenzen.

In der Kategorie Status könnte es um die Entwicklung zur Führungskraft gehen, zu der neben den fachlichen und sozialen Kompetenzen auch strukturelle Möglichkeiten der Organisation berücksichtigt. Als Beispiel möge hier die klassische Entwicklung zur Führungskraft dienen. Ein alternatives Beispiel wäre die Entwicklung zur/m Expert*in in einem Fachgebiet.

In der Kategorie Bezugsgruppen könnte es um die eigene Position in und zu den Bezugsgruppen gehen, die an den eigenen Tätigkeitsbereich angrenzen. Als Beispiel könnte es sein, die eigene Teamfähigkeit auszubauen, Konflikte beizulegen oder Kundenbeziehungen zu festigen.

In der Kategorie Arbeit könnte es um den Start oder das Beenden von Projekten gehen. Es könnte darum gehen, dass Arbeitsabläufe optimiert werden.

Besonders wichtig ist uns die Kategorie Emotionen. Hier geht es darum, welche Gefühle die Arbeit verursachen soll. Angenommen wir gingen täglich mit einem Gefühl von Druck (beispielsweise auf der Brust) zur Arbeit, dann wäre ein gesundes Ziel mit Freude zur Arbeit zu gehen.

Es könnte sein, dass es für dich passender ist, anstatt mit Aspekten mit Zielen zu arbeiten. In diesem Fall ersetze bitte das Wort Aspekt durch das Wort Ziel. Und fahre analog fort.

Wenn du die Aspekte/Ziele in die Tabelle eingetragen hast, beschreibe bitte die minimale Ausprägung. Diese kann sein, die Ausprägung kommt nicht vor. Es auch sein, dass die minimale Ausprägung diejenige ist, die für dich mindestens vorkommen

soll. Danach beschreibe bitte die maximale Ausprägung dieses Aspektes. Sie ist die Ausprägung, die du dir in deiner idealen Welt wünschst.

Aspekt/Ziel	Ausprägung min.	Ausprägung max.

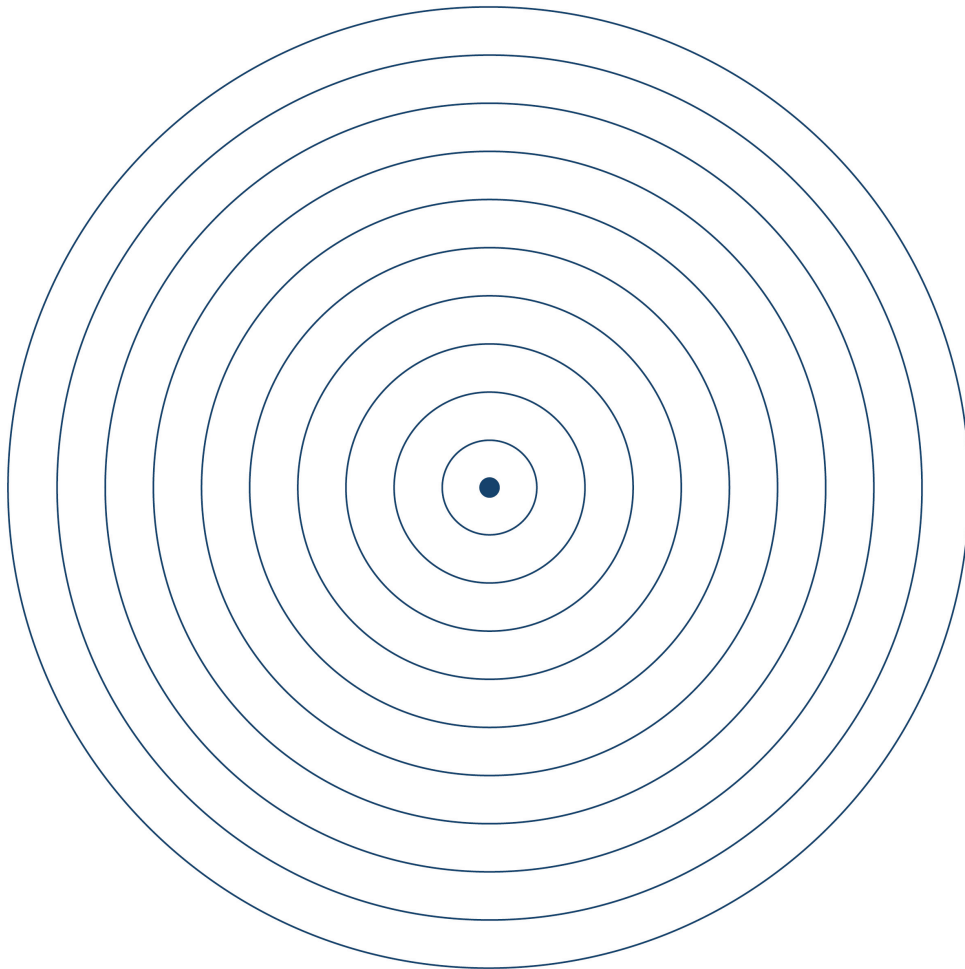
Tabelle 2: Berufliche Aspekte/Ziele

Wie schon für dein Privatleben getan, kannst du nun die Aspekte/Ziele in den Aspektkreis auf der nächsten Seite eintragen. Markiere bitte auch wieder den Punkt auf der Skala von 0 bis 10 wo du gerade stehst in einer Farbe deiner Wahl. Markiere in einer anderen Farbe den Zielpunkt auf der Skala, den Du 2022 erreichen möchtest. Verbinde schließlich alle Zielpunkte miteinander.

Nun folgen zwei Aufgaben.

1. Trage auf einer Skala von 0 (Mittelpunkt) bis 10 (äußerer Kreis) mit der ersten Farbe ein, wo Du in den Ausprägungen aktuell stehst.
2. Trage nun auf der gleichen Skala mit der anderen Farbe die Ausprägungen ein, die du in 2022 erreichen möchtest. Setze deine Zielpunkte. Verbinde die Zielpunkte miteinander
3. Markiere die drei dir wichtigsten Aspekte.

Meine beruflichen Aspekte im Berufskreis



Gesellschaftlich

Nun hast du schon Übung mit der Erarbeitung von Aspekten und Zielen. In diesem Kapitel „Gesellschaftlich“ geht es um die Frage, ob und wenn ja, welche Aspekte und Ziele du auf der gesellschaftlichen Ebene für dich ausfüllen möchtest.

Es kann sein, dass du diesen Bereich nicht weiter beachten magst, dann kannst du gleich zum nächsten Kapitel „Umsetzung“ springen und dort weiter machen.

Was ist dir in deinem gesellschaftlichen Leben wichtig?

Welche Aspekte möchtest du im gesellschaftlichen Leben ausfüllen? Ist es vielleicht die politische Beteiligung? Würdest du dich gerne über eine politische Partei beteiligen oder anders? Ist es vielleicht eher ein sozialer Beitrag, den du leisten möchtest? Beispielsweise durch ein Ehrenamt? Oder möchtest du etwas für den Klima- und/oder Naturschutz tun?

Möchtest du deine Zeit oder dein Geld einsetzen?

Wenn du die Aspekte in die Tabelle eingetragen hast, beschreibe bitte die minimale Ausprägung. Diese kann sein, die Ausprägung kommt nicht vor. Es auch sein, dass die minimale Ausprägung diejenige ist, die für dich mindestens vorkommen soll. Danach beschreibe bitte die maximale Ausprägung dieses Aspektes. Sie ist die Ausprägung, die du dir in deiner idealen Welt wünschst.

Aspekt	Ausprägung min.	Ausprägung max.

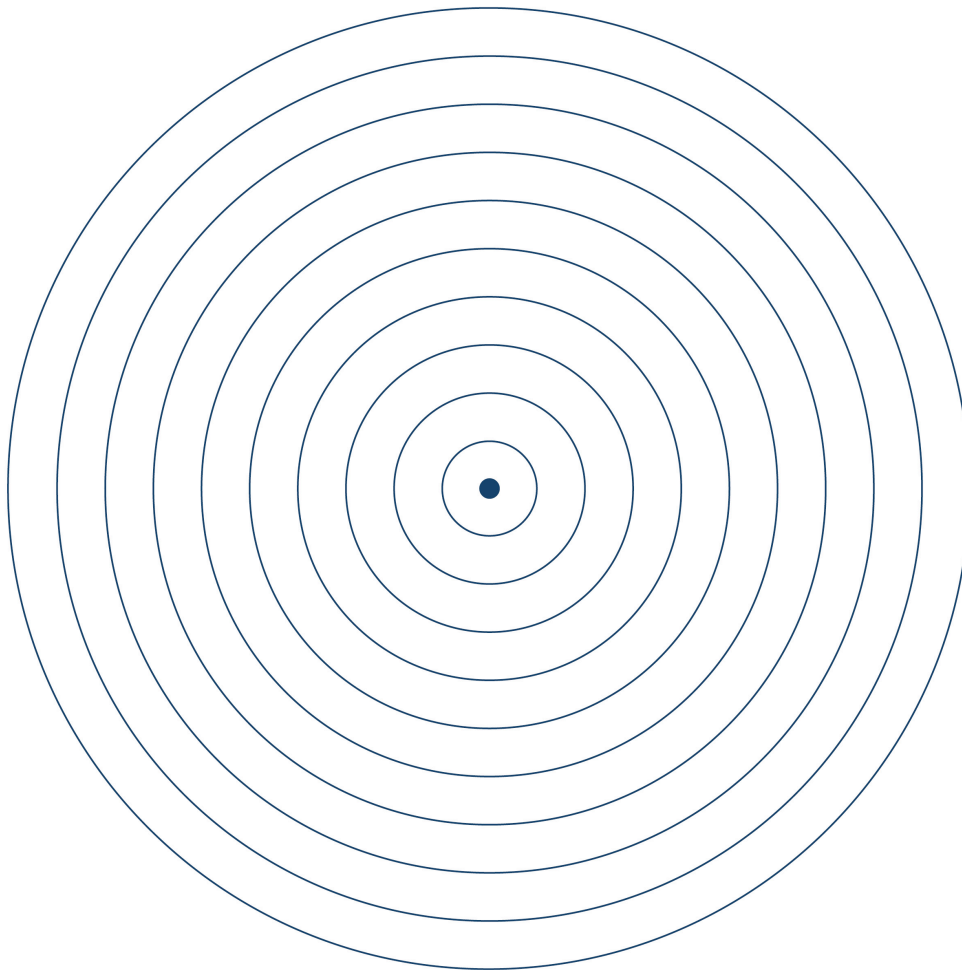
Tabelle 3: Gesellschaftliche Aspekte

Meine gesellschaftlichen Aspekte im Gesellschaftskreis

Wenn du die Aspekte mit ihren Ausprägungen in die Tabelle eingetragen hast, kannst du die Aspekte in Kreis übertragen. Das könnte dadurch gehen, dass du vom Mittelpunkt bis zum äußersten Ring eine Linie ziehst und am Ende den Aspekt hinschreibst.

Nun folgen zwei Aufgaben.

4. Trage auf einer Skala von 0 (Mittelpunkt) bis 10 (äußerer Kreis) mit der ersten Farbe ein, wo Du in den Ausprägungen aktuell stehst.
5. Trage nun auf der gleichen Skala mit der anderen Farbe die Ausprägungen ein, die du in 2022 erreichen möchtest. Setze deine Zielpunkte. Verbinde die Zielpunkte miteinander
6. Markiere die drei dir wichtigsten Aspekte.



Umsetzung – Schritte planen

Wenn du bis hierher durchgehend gearbeitet hast, könnte es jetzt Zeit für eine Pause sein. 15 Minuten hast du dir mindestens verdient, oder?

Nun wird es konkret. Es geht in diesem Kapitel darum, dass du dich in deinem Jahresselbstgespräch mit den Wegen zu deinen Zielen, die du für die einzelnen Aspekte formuliert hast, zu beschäftigen. Es geht um die Frage:

Was könnte ich tun, um dem Zielpunkt in dem jeweiligen Aspekt näher zu kommen, ihn vielleicht sogar zu erreichen?

Ich schlage dir vor, das in vier Schritten zu tun.

Im 1. Schritt blickst du nochmals auf die Zielpunkte und formulierst diese aus. Zwei Methoden werde dir angeboten. Du kannst eine davon auswählen. So werden die Zielpunkte konkreter und emotional aufgeladen. Wenn sie emotional aufgeladen sind, ist ihre Umsetzungswahrscheinlichkeit höher. Dass ist das Ziel mit diesem Schritt.

Im 2. Schritt geht es um eine Fokussierung. Wenn du insgesamt nicht mehr als drei Aspekte aufgeschrieben hast, kannst du diesen Schritt überspringen. Solltest du diesen Schritt bearbeiten wollen, wird es bei dir – wie bei vielen Menschen – so sein, dass du recht viele Zielpunkte beschrieben hast. Ich lade dich ein, dich zunächst auf maximal drei Zielpunkte zu fokussieren. Diese kannst du in diesem Schritt auswählen.

Der 3. Schritt ist ein Brainstorming. Du kannst vollkommen unsortiert alle Ideen und Gedanken aufschreiben (vielleicht auch auf-zeichnen), die dich dem jeweiligen Zielpunkt näherbringen.

Im 4. Schritt wählst du attraktive und umsetzbare Ideen aus. Für diese erstellst du einen Umsetzungsplan und trägst dir dafür konkrete Termine und Arbeitszeiten in deinen Kalender ein. Nun bist du schon auf dem Weg zu deinen Zielpunkten. Glückwunsch!

Schritt 1: Blick auf die Zielpunkte

Bisher hast du festgelegt, wo auf der Skala der Zielpunkt liegt. Nun geht es darum, diesen Zielpunkt auszugestalten. Das Ziel dieses Schrittes ist, den Zielpunkt so „aufzuladen“, dass du Lust hast, dich sofort auf den Weg zum Zielpunkt zu machen.

Dabei könnten folgende Fragen hilfreich sein:

1. Was genau hast du im Zielpunkt erreicht?
2. Was ist im Zielpunkt anders/besser als heute?
3. Wie sieht es im Zielpunkt aus?

Da wir Menschen sehr unterschiedlich „ticken“, biete ich dir für die Ausformulierung der Zielpunkte zwei Methoden an. Die eine ist eher technischer Natur und die andere Methode hat einen eher emotionalen Ansatz. Eine der beiden Methoden kannst du nutzen, um die Zielpunkte möglichst attraktiv zu gestalten. Denn das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass du dich auf den Weg machst, um diese Punkte zu erreichen.

1. SMART-Formel

Formuliere den Zielpunkt **spezifisch**, **messbar**, **attraktiv**, **realistisch** und **terminiert**. Falls Du eine ausführlichere Beschreibung lesen magst, folge diesem [Link](#). Bitte achte bei der Formulierung darauf, dass sie „Kraft“ hat. So dass du Lust verspürst, loszulegen.

Als Spielart biete ich die Gedanken von Stefan Merath an. In seinem Buch *Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer*¹ schreibt er, dass „attraktiv“ ist nicht genug sei. „mitreißend“ verursache eine stärkere Anziehungskraft. Zudem empfiehlt er „realistisch“ in (etwas) „**unrealistisch**“ zu wandeln. Unser Gehirn versuche Lücke zu schließen, das verleitet uns eher ins Handeln zu kommen. Vielleicht magst du das mal ausprobieren.

2. Imagination

Mit dieser zweiten Methode, Imagination, zeichnest du in Gedanken ein Bild. Du stellst dir vor, wie es im Zielpunkt aussieht. Was ist das für ein Ort? Welche Farben siehst du dort? Wie fühlt sich die Umgebung dort an? Wie geht es dir dort? Was ist dort besser, attraktiver oder schöner? Male dir in

¹ Stefan Merath, *Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer*, Gabal Verlag, 8. Auflage, 2012, Seite 100 bis 106

Gedanken deinen Zielpunkt genau aus. Skizziere ihn abschließend kurz in einer für dich passenden Form.

Am einfachsten ist es, wenn du auf die Kreise deiner privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Aspekte zurück gehst, um dort die Zielpunkte zu betrachten und sie mit einer der beiden Methoden genauer zu beschreiben. Sollte der Platz dort nicht ausreichen, nimm für jeden Kreis ein separates Blatt Papier. Dort kannst du dann die Zielpunkte näher beschreiben.

Schritt 2: Fokussierung

Wie in der Einleitung zu diesem Kapitel beschrieben, kannst du diesen Schritt überspringen, wenn du insgesamt nicht mehr als drei Aspekte mit ihren Zielpunkten aufgeschrieben hast.

Ansonsten könnte es sein, dass du jetzt schon denkst, dass eine ganz schön viele Aufgaben vor dir liegen, wenn du dir die Vielzahl deiner Aspekte vor Augen führst.. Fasse die jeweils drei wichtigsten Aspekte aus den Lebensbereichen hier für dich zusammen:

	privat	beruflich	gesellschaftlich
1.	Fokus-Aspekt		
2.	Fokus-Aspekt		
3.	Fokus-Aspekt		

Alle Aspekte im Jahr zu bearbeiten zu wollen könnte Stresssymptome verursachen. Das würde ich dir gerne ersparen. Zudem ist es hilfreich, sich ein Jahr „nicht gleich“ voll zu packen. Deswegen lade ich dich ein, dich in der Umsetzung auf ein bis drei Aspekte zu beschränken. Suche dir aus den Aspekten diejenigen aus, die dir am wichtigsten sind. Alternativ könntest du die Auswahl nach der Größe des erwarteten

positiven Effektes auf dein Leben auswählen. Vielleicht passt für dich auch die Auswahl nach der Größe des Glücksgefühls, dass du erwartest, wenn du den jeweiligen Zielpunkt erreicht hast.

Wähle so, wie es für dich am passendsten erscheint ein bis drei Aspekte aus, die du in diesem Jahr angehen möchtest.

1. Fokus-Aspekt:
2. Fokus-Aspekt:
3. Fokus-Aspekt:

Übrigens, wenn du schon im Januar alle Zielpunkte erreicht haben solltest, könntest du innerhalb des Jahres diesen Schritt der Auswahl wiederholen und dir weitere Aspekte zur Umsetzung auswählen.

Schritt 3: Brainstorming – Umsetzungswege suchen

Wie oben erwähnt geht es nun um die Frage:

Was könnte ich tun, um dem Zielpunkt in dem jeweiligen Aspekt näher zu kommen?

An dieser Stelle schlage ich dir ein Brainstorming vor. In diesem geht es darum, möglichst viele Schritte zu sammeln, die dich dem Zielpunkt näherbringen. Frage auch andere Menschen. Frage beispielsweise Personen aus der Familie oder Freund*innen welche Schritte sie gehen würden, um sich dem Zielpunkt zu nähern.

Eine gute Methode, die im Brainstorming entstandenen Ideen festzuhalten, ist die Mindmap (Beispiel: siehe Grafik 1.). In die Mitte einer Mindmap kannst du den ausformulierten oder skizzierten Zielpunkt notieren. Wenn du magst, kannst du diesen nach deinen Vorstellungen umrahmen. Jeder Schritt wird dann auf einer Linie, die von der Mitte wegführt, festgehalten.

Eine weitere Methode ist eine einfache Liste. In dieser schreibst du die Ideen einfach wie sie kommen untereinander auf.

Was du auch wählst, die nächste Seite habe ich dafür für dich leer gelassen.

Schritt 4: Umsetzung planen – Schritte zu den Zielpunkten

Nun notiere zu jedem Schritt aus dem Brainstorming wie attraktiv du ihn auf einer Skala von 1 bis 10 findest (1 = wenig Attraktiv, 10 = genau das Gegenteil). Als Skala kannst du auch Symbole wie Smilys oder wie die Wettersymbole in der Beispielfigur (Grafik 1) eine ganz individuelle wählen, sollte dir die Skala von 1 bis 10 nicht gefallen. Schätze gerne zusätzlich ein, wie viele Punkte dich der Schritt näher an den Zielpunkt bringt. Schreibe beides in unterschiedlichen Farben an den Schritt.



Grafik 1: Beispiel Mindmap – Brainstorming Schritt zu Zielpunkt eines Aspektes

Nun ist es aus meiner Sicht hilfreich, zu schätzen, wie viel Zeit du für die Umsetzung brauchst. Einige Schritte könnten innerhalb von fünf Minuten zu erledigen sein. Diese nenne ich die „schnellen Gewinne“. Es ist hilfreich, wenn du dir diese besonders markierst. Die übrigen Schritte kannst du nun terminlich besser planen, weil du bereits eine Idee hast, wie viel Zeit sie in deinem Terminkalender belegen werden.

Jetzt hast du alles für eine weitere Entscheidung vorbereitet. Denn im Moment könnte es noch so sein, dass dich mehrere Schritte das gleiche Ergebnis bewirken. Du kannst dich nun für einen Schritt entscheiden. Die gerade ausgeführten Einschätzungen werden dich dabei unterstützen.

Bei der Umsetzung könnte es übrigens sein, dass du auf Hindernisse stößt. Bei mir war es beispielsweise so, dass ich mir als Ziel im privaten Bereich „Feierabend einhalten“ aufgeschrieben habe. Das ist einerseits gut, um Zeit für Familie und Freunde zu haben, andererseits setzt es mich enorm unter Druck, weil ich die Befürchtung (vielleicht auch Angst) habe, meine Arbeit nicht zu schaffen. Diese Situation wäre ein typischer Anlass für ein Coaching, wenn ich die Ambivalenz noch nicht selbständig auflösen kann.

Qualitätssicherung

Wenn du bis hierher ohne Pause gearbeitet hast, könnte jetzt eine gute Gelegenheit sein, eine Pause zu machen. Vielleicht sind 15 Minuten passend für dich.

Die Qualitätssicherung ist ein „kann“ kein „muss“. Sie hätte den Vorteil, dass du überprüfst, ob die ausgewählten Fokus-Aspekte dich deinem langfristig angestrebten Ziel näherbringen.

Wäre das der Fall, kannst du dich weiter mit deiner Umsetzung beschäftigen. Denn du bist auf deinem Weg.

Kämost du zu dem Urteil, die ausgewählten Aspekte passen nicht gut zu deinem langfristigen Ziel, wäre es jetzt hilfreich eine kleine Schleife zu drehen. Dafür schlage ich dir ein kleines Gedankenspiel zur Vorbereitung vor.

Gedankenspiel

Es mag sich komisch anfühlen, dennoch ist es hilfreich, wenn du dir den fett gedruckten Absatz laut vorliest.

Gehe bei diesem Gedankenspiel davon aus, dass dein Leben genauso verläuft, wie du es dir gerade jetzt vorstellst. Dich wird das Glück begleiten. Du wirst Erfolge haben. Natürlich wird es auch Rückschläge geben. Doch wenn du aus einem Punkt aus der fernen Zukunft auf dein Leben zurückblickst bist du sehr zufrieden und glücklich. Dir ist ein erfülltes Leben gelungen. Du bist an diesem Punkt in der Zukunft zufrieden und glücklich. Verweile gerne einen Moment in diesem Punkt der Zukunft, lass ihn auf dich wirken und spüre in ihn hinein. Was ist dir alles geglückt? Welche Empfindungen und Gefühle nimmst du wahr?

Schleife drehen

Nun schlage ich dir vor, im Kapitel Vorausschau (Seite 6) nochmals einzusteigen, um langfristig dienlichere Aspekte auszuwählen.

Vielleicht bist du mit dem Gedankenspiel fokussiert genug, um weitere Aspekte herauszuarbeiten. Wenn du gerne weitere Anregungen hättest, nutze die folgenden Fragen. Nutze für jeden Bereich einen separaten Zettel.

Denke daran, die Fragen aus dem Punkt in der Zukunft heraus zu beantworten.

Private Aspekte

Was möchtest du am Ende deines Lebens erreicht haben?

Was möchtest du, dass Familienmitglieder, Freunde und Menschen aus deinen anderen Bezugsgruppen am Ende deines Lebens über dich sagen?

Tragen die in den Privatkreis eingetragenen Aspekte mit den dazugehörigen Zielen dazu bei?

Wenn nein, was könntest du ändern?

Berufliche Aspekte

Was möchtest du am Ende deines Berufslebens erreicht haben?

Was möchtest du, dass Kolleginnen, Vorgesetzte und Geschäftspartner (Kunden und Lieferanten, etc.) über dich sagen.

Wie haben dich diese in Erinnerung?

Tragen die in den Berufskreis eingetragenen Aspekte und Ziele dazu bei?

Wenn ein, was könntest du ändern?

Gesellschaftliche Aspekte

Was möchtest du am Ende deines Lebens zum gesellschaftlichen Leben beigetragen haben?

Möchtest du zu einem Verein, einer Vereinigung oder einer Gruppe dazugehören?

Was sind dort deine Aufgaben?

Wofür möchtest du in der Gesellschaft stehen?

Tragen die in den Gesellschaftskreis eingetragenen Aspekte und Ziele dazu bei?

Wenn ein, was könntest du ändern?

Umsetzung & Termine

In diesem Kapitel geht es darum, die Umsetzung der Fokus-Aspekte in deinen Alltag zu integrieren. Vielleicht ist es hilfreich, gleich konkrete Termine für die geplanten Aufgaben in deinen Kalender jetzt einzutragen. Zudem könnte es nützlich sein, Zeiten für die weitere Planung und Organisation im Kalender zu reservieren.

Bei dem was ich dir hier vorschlage, habe ich mich aus der agilen Arbeitswelt inspirieren lassen. Du kannst auch eine dir vertrautere Form der Umsetzung wählen. Ich schlage hier SCRUM-Elemente vor, weil meine Erfahrung ist, dass damit eine Umsetzung leicht und sehr gut gelingt. Denn in einer agilen Arbeitswelt wie SCRUM wird das Große in kleine überschaubare Teile gegliedert. So wird es einfacher, in die Umsetzung zu gehen. Für diese Umsetzung bedeutet das:

1. Einen Fokus-Aspekt nach dem anderen zu bearbeiten.
2. Große Schritte in kleine, überschaubare Teilschritte aufzuteilen.
3. Benötigte Zeiträume im Kalender für Planung und Umsetzung zu reservieren.

Kalendereinträge schlage ich vor für:

1. Aufgaben
2. Planungszeit
3. Review
4. Retrospektiven
- 5.

Aufgaben: Aufgaben sind hilfreiche Tätigkeiten, die dich den Zielen deiner Fokus-Aspekte näherbringen. Umfangreiche, lange dauernde Aufgaben, die z.B. einen oder mehrere Tage dauern, könntest du in kleinere Teil-Aufgaben untergliedern.

Planungszeit: Dir monatlich einen Stunde Zeit für eine Statusbetrachtung und die weitere Planung einzutragen, könnte dir helfen, deine Ziele im Auge zu behalten.

Review: Ein Review dient dazu, zu schauen, ob die Ziele noch zur aktuellen Situation passen. Vielleicht wäre es hilfreich sie zu ändern. Dann wären auch die Aufgaben zu überarbeiten. Es könnte hilfreich sein, Planungszeit und Reviewzeit zusammen zu legen.

Retrospektive: In der Retrospektive schaust du auf den Prozess der Umsetzung. Was hilft dir, deine Ziele zu erreichen? Was lenkt dich ab? Was kannst du ändern, damit du noch erfolgreicher sein kannst? Welche Erfolge gibt es zu feiern? Wo hat sich Potenzial für persönliche oder fachliche Entwicklung gezeigt?

Nun liegen diese Aufgaben vor dir:

Aufgabe 1

Was kannst du sofort machen? Welche Schritte dauern weniger als fünf Minuten und können deswegen sofort erledigt werden?

Aufgabe 2

Welche Schritte sind so groß, dass sie in leistbare Teilschritte gegliedert werden sollten. Welches sind sinnvolle Teilschritte?

Aufgabe 3

Nun lade ich dich ein, deinen Kalender zu nehmen und für die Umsetzung der ersten Schritte Zeiträume zu reservieren. Gleichzeitig könntest du die monatlichen Status-Termine auch gleich eintragen. Und die Quartalstermine, solltest du dich für diese entscheiden.

Fertig!

Solltest du übrigens schon im ersten Quartal mit deinem/n ausgewähltem/n Aspekt/en durch sein, kannst du aus deinen Aufzeichnungen weitere Aspekte auswählen, die es umzusetzen gilt. Nur damit dir das verbleibende Jahr nicht zu langweilig vorkommt.

Bevor du jetzt weiter machst, überlege, ob eine Pause gut für dich wäre. Vielleicht ist es gut, alles sacken zu lassen und Morgen oder in einer Woche weiter zu machen. Prüfe, was für dich stimmig ist.

Ich wünsche dir ein gelingendes neues Jahr. Möge dich auch das Glück dabei begleiten.

Abschluss

Wie ist es dir ergangen bei dem bearbeiten dieses Manuals? Hat es dir geholfen? Hast du mehr Klarheit für deine Themen, deine Karriere und deine Aktivitäten für 2022 erhalten?

Unsere Absicht mit diesem Manual ist, dich auf deinem Karriere-Weg ein wenig zu unterstützen. Unser Ziel ist, dass du deinen Weg alleine gehst. Dennoch kommt es vor, dass einige Punkte schwer zu bearbeiten sind. Vielleicht ging es für dich an der einen oder anderen Stelle auch nicht voran. Dann könnte es hilfreich sein, zu prüfen, ob du dir mit einem Coaching sozusagen über die Hürde helfen kannst. In diesem Fall lade ich dich ein, Kontakt mit uns oder einem anderen Coach aufzunehmen. Für dein gutes Arbeitsleben!

Darüber hinaus freue ich mich über Rückmeldungen zu diesem Manual. Schreib uns gerne an kontakt@marcusrosik.de mit dem Betreff *Jahresselbstgespräch*.

Gutes Gelingen!

Über den Autor



Marcus Rosik, Jahrgang 1966, lebt in Bremen und hat einen erwachsenen Sohn. Er ist seit 2015 als hypnosystemisch ausgebildeter Coach tätig. Er überzeugt durch seine ruhige Art mit der er sicheren Raum für persönliche Entwicklung bereitstellt.

Vor seiner Tätigkeit als Führungskräftecoach war er selbst weit über 20 Jahre in der Wirtschaft tätig. Sein Bereich war das Finanz- und Rechnungswesen. Er hat in der Dienstleistungsindustrie (Logistik und Werbung) sowie im Maschinen- und Anlagenbau und im Schiffbau gearbeitet. Er hat aus seiner beruflichen Rolle heraus Skandinavien, Russland und China und Süd-Korea bereist.

Jahresselbstgespräch
1. Auflage, Dezember 2021, V 1.1.

Copyright
Marcus Rosik systemische Beratung GmbH
Straßburger Straße 37/39
28211 Bremen

Kontakt:
kontakt@marcusrosik.de
+49 421 40 89 36 36