

# MEINE VORSÄTZE

Kennst du das nicht auch? Zu Beginn des Jahres schreibst du voller Vorfreude und Motivation deine Vorsätze fürs neue Jahr auf. Aber Tag für Tag, Monat für Monat geraten diese Vorsätze dann doch irgendwie wieder in Vergessenheit. Und Schwups - sind schon wieder Weihnachten und Silvester und du kannst dich gar nicht mehr daran erinnern, wo eigentlich deine Liste mit guten Vorsätzen liegt, geschweige denn, was da überhaupt drauf steht. Und selbst wenn du deine Liste noch aus einer Schublade rausgekratzt bekommst, dann ist es meistens schon wieder viel zu spät, um die ganzen guten Vorsätze noch vor Silvester zu erledigen.

Dabei kann es doch eigentlich so leicht sein: Du setzt dir deine Ziele für deine Lebensbereiche und bleibst einfach am Ball. Jeder Schritt, der dich deinen Zielen näher bringt, ist schon ein kleiner Sieg. Und genau beim Feiern von den kleinen oder großen Erfolgen sollen dir die folgenden Seiten helfen. Denn eins ist ja wohl ganz klar: die richtig bedeutenden Lebensziele brauchen einfach auch mal mehr Zeit als nur ein Jahr.

Was ist jetzt also konkret zu tun? Zu Beginn des neuen Jahres (oder ein paar Tage davor oder danach) schreibst du in den linken Spalten zu den jeweiligen Lebensbereichen deine Vorsätze, Ziele und Wünsche fürs kommende Jahr auf. Hierbei gilt: Schreibe alles auf, was dir persönlich wichtig ist, ganz egal, wie klein es dir auch vorkommen mag. (Ein kleiner Tipp: je konkreter du deine Ziele aufschreibst, desto leichter ist es, sie auch zu meistern.)

In den rechten Kästen kannst du im Laufe des Jahres immer wieder aufschreiben, was du getan oder erlebt hast und wie du deine Träume Stück für Stück verwirklicht hast.

Am Jahresende kannst du dir deine Liste durchlesen, alle Lebensbereiche noch einmal reflektieren und einfach stolz sein. Sei stolz auf dich und deine Erfolge und schau, was die nächsten Schritte im nächsten Jahr sein könnten, bis du immer weiter dorthin kommst, wo du sein möchtest. Und zwar ganz entspannt und ohne schlechtes Gewissen wegen nicht eingehaltener Vorsätze.

Wie deine Vorsätze und Reflexionen aussehen könnten, haben wir dir hier einmal beispielhaft aufgeschrieben (no pressure):

## Gesundheit

Ernährung: 1 x Fastentag pro Woche; mind. 2 zuckerfreie

Tage pro Woche; Rohkost-Snacks statt Süßigkeiten

Bewegung: 2 x pro Woche Kraft- und Konditionssport; 1x pro

Woche Yoga; jede Mittagspause spazieren gehen

Schlafhygiene: 1 Stunde "No Screen Time" vorm Schlafen

Wobei habe ich gut  
auf mich geachtet?

- 2 x pro Monat gefastet, 1 x pro Woche zuckerfrei; Entsafter gekauft und dadurch mehr Obst "gegessen"
- Im Januar bei Urban Sportsclub angemeldet und drei Monate durchgezogen; im Sommer 2x pro Monat Yoga zu Hause gemacht (Kraftsport hat nachgelassen...)
- Angefangen abends Schlaftee oder goldene Milch zu trinken; Gutenacht-Geschichten statt Netflix

## Berufung

Selbstständigkeit starten

3 Monate im Jahr ortsunabhängig (im Ausland) arbeiten

Reichweite auf Instagram aufbauen (Eigenmarketing  
verstärken)

Gesunder Arbeitsrhythmus (nicht so viele Überstunden)

Wie bin ich meiner Vision einen  
Schritt näher gekommen?

- Festanstellung gekündigt & Gewerbe angemeldet; 3 Kunden gewonnen
- 1. Dreh im Ausland; Homeoffice funktioniert (Corona und Ausland funktionieren nicht)
- Über 1.000 neue Follower auf Instagram
- Wochenende ist Wochenende (unter der Woche läuft's noch nicht so...)
- Private Projekte (YouTube Videos, Online Kurse) gestartet

Viel Vergnügen beim Vorsätze schreiben ... und einhalten!

Julie & Lars

# MEINE VORSÄTZE

Gesundheit

---

---

---

---

---

Persönliche Weiterentwicklung

---

---

---

---

---

Berufung

---

---

---

---

---

Hobbies

---

---

---

---

---

Wobei habe ich gut  
auf mich geachtet?

---

---

---

---

---

Wo bin ich über  
mich hinausgewachsen?

---

---

---

---

---

Wie bin ich meiner Vision einen  
Schritt näher gekommen?

---

---

---

---

---

Was habe ich Neues ausprobiert?

---

---

---

---

---

# MEINE VORSÄTZE

Familie

---

---

---

---

---

Welche Erinnerungen habe ich mit meiner Familie erschaffen?

---

---

---

---

---

Beziehung

---

---

---

---

---

Was habe ich für eine erfüllte Beziehung getan?

---

---

---

---

---

Freunde

---

---

---

---

---

Mit wem habe ich gerne Zeit verbracht?

---

---

---

---

---

Reisen

---

---

---

---

---

Was habe ich alles von der Welt gesehen?

---

---

---

---

---

# MEINE VORSÄTZE

Finanzen

---



---



---



---



---

Aufschieberei

---



---



---



---



---

-----

---



---



---



---



---

Welche finanziellen Ziele habe ich gemeistert?

Was habe ich endlich von meiner To-Do-Liste gestrichen?

Was ist mir noch besonders wichtig?

Meine drei wichtigsten Träume

---



---



---