

LEBENS-MASTERPLAN

Wozu ein Masterplan?

Wo genau will ich eigentlich in meinem Leben hin? Was soll meinem Leben und meinen Entscheidungen eine Richtung geben und wie kann ich mich hin zu meinen mittelfristigen und letztlich größten Zielen konkret in Bewegung setzen? Der Lebens-Masterplan kann zu einer Bestandsaufnahme verhelfen und Orientierung für die Zukunft geben. Der Masterplan soll helfen, die richtigen Prioritäten zu setzen und das für dich Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren.

Wie gehe ich vor?

Leitfragen:

1. Lebensbereiche: Gibt es noch weitere Lebensbereiche, die ich wichtig finde und in denen ich mir bewusst Ziele setzen will?
2. Vom Abstrakten zum Konkreten (von hinten nach vorne durcharbeiten):
Wofür lebe ich eigentlich? Auf welche Grundvorstellungen baue ich mein Leben?
Was ist mir im Leben wichtig,
welche Wünsche und Vorstellungen habe ich für mein Leben? Welche Lebensziele habe ich?
Welche konkreten Etappenziele können mir helfen, meinen Fokus auf meine Lebensziele zu behalten? Wo will ich nach einem Jahr, nach einer Lebensphase usw. sein?
3. Vom Plan zur Realität: Wie kann ich meine konkreten Etappenziele in die Realität umsetzen?
Mit welchen Schritten will ich anfangen? Wer kann mir dabei helfen?
Mit wem kann ich darüber sprechen und Rückmeldung bekommen?
Was hindert mich daran, meine Ziele zu erreichen?
4. Rückblick: Was habe ich bisher schon alles erreicht? Wo stehe ich?

Das Leben ist dynamisch

Du kannst dir deinen Masterplan immer wieder anschauen, ihn aktualisieren, Dinge verändern. Manche Leute machen das an Silvester, andere hängen ihren Plan an den Kühlschrank oder einen anderen auffälligen Ort, um ihn immer wieder anschauen und ggf. erweitern zu können.

Wenn du ihn wieder hervorholst, können dir folgende Fragen helfen:
Was ist aus meinen Zielen geworden? Haben sich Dinge geändert? Was ist gleich geblieben?
Bin ich noch „auf Kurs“? Hat mein Kurs sich geändert?