

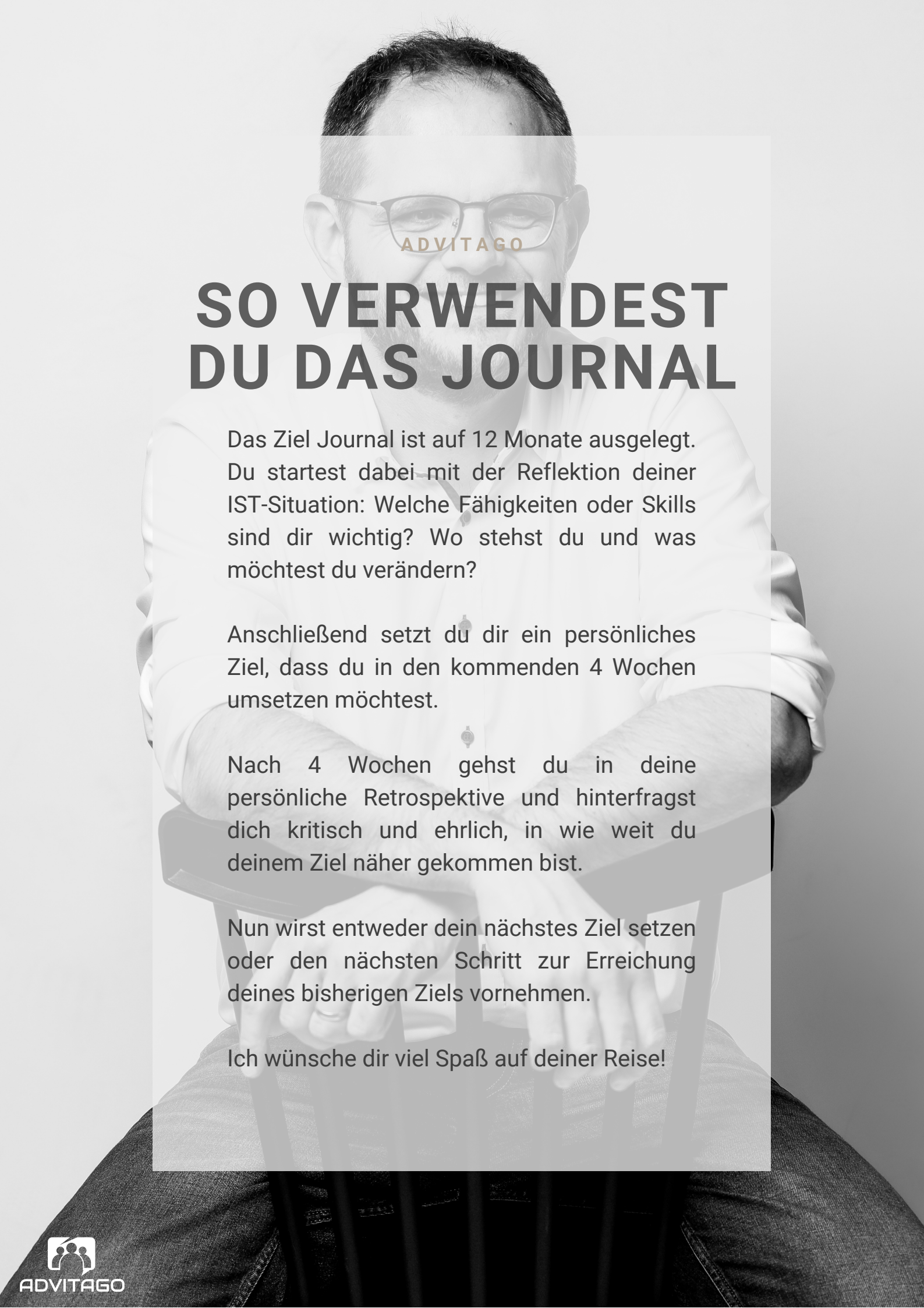


ZIEL JOURNAL

Mit kleinen Schritten zum Erfolg

PATRIC EID





ADVITAGO

SO VERWENDEST DU DAS JOURNAL

Das Ziel Journal ist auf 12 Monate ausgelegt. Du startest dabei mit der Reflektion deiner IST-Situation: Welche Fähigkeiten oder Skills sind dir wichtig? Wo stehst du und was möchtest du verändern?

Anschließend setzt du dir ein persönliches Ziel, dass du in den kommenden 4 Wochen umsetzen möchtest.

Nach 4 Wochen gehst du in deine persönliche Retrospektive und hinterfragst dich kritisch und ehrlich, in wie weit du deinem Ziel näher gekommen bist.

Nun wirst entweder dein nächstes Ziel setzen oder den nächsten Schritt zur Erreichung deines bisherigen Ziels vornehmen.

Ich wünsche dir viel Spaß auf deiner Reise!



SKILLS / FÄHIGKEITEN

WAS MÖCHTE ICH KURZ-, MITTEL- UND LANGFRISTIG ERREICHEN?

WAS WIRD ALLGEMEIN BENÖTIGT, UM DABEI ERFOLGREICH ZU SEIN?

WELCHE KOMPETENZEN SIND AUSSCHLAGGEBEND DAFÜR?

WELCHE SKILLS ODER FÄHIGKEITEN BENÖTIGE ICH DAFÜR NOCH ODER
MÖCHTE ICH AUSBAUEN?

WORAUF MÖCHTE ICH DABEI ACHTEN?

WAS WERDE ICH DANN ANDERS MACHEN?



ZIEL CHECK

Ehrliche Reflektion
deiner
Ausgangssituation

1.

Welche beiden Skills oder Fähigkeiten möchte ich verändern?
Warum spielen die für mich eine Rolle?

Notiere dir hier deine Änderungswünsche:



2.

Woran merke ich, dass ich meine Ziele erreicht habe?
Und woran können es andere erkennen?





4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 1

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 2

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 3

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS ERGEBNIS IM FOKUS:

Das kannst du jetzt
überspringen und mit
der nächsten Seite
weitermachen.

ZIEL CHECK 2

Nach 3 Monaten:
Hat sich an der
Zielsetzung etwas
geändert?

1.

Welche beiden Skills oder Fähigkeiten haben sich bereits geändert? Wo gibt es noch Handlungsbedarf?

Notiere dir hier deine Änderungswünsche:



2.

Wie kann ich beurteilen, dass die Ziele erreicht worden sind? Was wird dann anders sein?





4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 4

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 5

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 6

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS ERGEBNIS IM FOKUS:

Das kannst du jetzt
überspringen und mit
der nächsten Seite
weitermachen.



ZIEL CHECK 2

Nach 3 Monaten:
Hat sich an der
Zielsetzung etwas
geändert?

1.

Was hat sich seit dem letzten Ziel Check geändert?
Was möchtest du noch angehen?

Notiere dir hier deine Änderungswünsche:



2.

Wie kann ich beurteilen, dass die Ziele erreicht worden
sind? Was wird dann anders sein?





4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 7

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 8

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 9

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS ERGEBNIS IM FOKUS:

Das kannst du jetzt
überspringen und mit
der nächsten Seite
weitermachen.

ZIEL CHECK 3

Nach 3 Monaten:
Hat sich an der
Zielsetzung etwas
geändert?

1.

Welche Änderungen hast du in den letzten 9 Monaten wahrgenommen? Wo möchtest du weiterkommen?

Notiere dir hier deine Änderungswünsche:



2.

Wie kann ich beurteilen, dass die Ziele erreicht worden sind? Was wird dann anders sein?





4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 10

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 11

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Weiter an dem Ziel
arbeiten oder gibt
es ein neues Ziel?



4 Wochen später:
Wurden das Ziel
erreicht?

ZIEL REVIEW 12

DATUM: ____-____-____

MOOD TRACKER 😊 😐 😞 🏠



DAS HAT GUT FUNKTIONIERT:



DAS KANN ICH BESSER MACHEN:



DAS BLEIBT MEIN FOKUS:

Du kannst im
Anschluss gerne wieder
bei der ersten Seite
weitermachen.



Viel Erfolg!

Ich wünsche dir alles Gute bei der Umsetzung deiner persönlichen Ziele.
Wenn du dabei einen Sparringspartner brauchst, melde dich gerne bei mir.

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an mich wenden unter
p.eid@advitago.com oder über LinkedIn.

Viele Grüße
Patric

[ADVITAGO.COM](https://advitago.com)

Rechtlicher Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung beim Autor Patric Eid eingeholt zu haben.

Haftungshinweis:

Die in diesem Workbook enthaltenen Informationen und Übungen sind jeweils ohne Garantie. Weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Der Autor kann nicht für Schäden zur Verantwortung gezogen werden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Übungen entstanden sind.