

		Beziehung		Bildung		Begabung		Bewegung		Business	
		Menschen & Gruppen	Priorität	Themenbereiche	Priorität	Talente & Kreativität	Priorität	Sport & Alltag	Priorität	Projekte & Kollaborationen	Priorität
Beispiele		Welche Beziehungen willst du intensivieren? Es geht um Beziehung zu Familie, Bekannte, Freunde und Arbeitskollegen, aber auch um mehr Zeit für dich selbst für zB. Wellnesen, Powernappen oder den Theaterbesuch.		In welchen Bereichen möchtest du dich gern weiterbilden? Überlege dir, welches Buch du gern lesen, welches Thema vertiefen oder welches Fortbildungsseminar du bald besuchen möchtest!		Entwickelst du eigentlich deine Kreativität, Begabungen und Talente? Sei doch wieder mal kreativ und male, bastle, designe entwickle oder musiziere und habe vor allem Spass dabei!		Bewegung meint nicht unbedingt Sport, sondern auch spazieren gehen, Stiegen steigen oder stehend arbeiten. Wo kannst du dich im Alltag mehr bewegen und dich dadurch wohler fühlen?		Welche Projekte willst du vorantreiben und wieviel Zeit willst du dafür aufwenden? Strebst du eine Beförderung an, willst du ein neues Tool erlernen oder dich selbstständig machen?	
Zeitmanagement & Potenzialentfaltung			IST [%]	SOLL [%]	GAP [%]	Mit welchen Aktionen setze ich das um?		Was habe ich bereits umgesetzt?			
								Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
		Beziehung									
		Bildung									
		Begabung									
		Bewegung									
Business											
Beispiele		Bewegung	Wie viel bewege ich mich pro Tag im Schnitt? (zB. 10%)	Wieviel Zeit will ich täglich in Bewegung investieren? (zB. 15%)	Das heißt, ich will 5% mehr Zeit investieren! (zB. +5%)	Ich benutze in der Arbeit nicht mehr den Lift, sondern nehme die Treppen. Ich mache jeden morgen nach dem Zähneputzen 30 Sit-Ups. Ich steige eine Öffi-Station früher aus und gehe den restlichen Weg zu Fuss.		Dokumentiere hier deine bereits umgesetzten Aktivitäten! Das Ziel ist, jede Woche Maßnahmen in allen 5 Bereichen umzusetzen! Qualität geht dabei immer vor Quantität! Have fun!			
Summe			100	100	0						