



getting your life together

2

0

2

4

Ein Guide, um in 7 einfachen Schritten das neue Jahr zu planen und aus guten Vorsätzen gute Pläne zu machen, die Ergebnisse bringen

KATE S. STARK

EINLEITUNG

zeit für eine veränderung

Ziele zu setzen wird zum Ende eines Jahres immer heiß diskutiert. Ob man sie teilt oder nicht, so gut wie jeder von uns hat mindestens einen guten Vorsatz für das neue Jahr. Aber oft bleibt es genau dabei, bei einem Vorsatz. Wirklich in Aktion treten wir nicht, oder zumindest nur in den ersten paar Tagen nach Neujahr.

Ich habe diesen Guide speziell rund um meine 7 Schritte Methode entwickelt, um in diesem Jahr kontinuierlich an meinen Zielen zu arbeiten und nicht auf halber Strecke alles liegen zu lassen, weil man irgendwo vom Weg abgekommen ist. Und natürlich auch, um euch dabei zu helfen, eure Ziele zu erreichen und 2024 zu einem richtig, richtig guten Jahr zu machen.

Pro Schritt gibt es eine Checkliste, hilfreiche Fragen für euer Brainstorming und die ein oder andere Buchempfehlung, die bei manchen Themen etwas mehr in die Tiefe geht, als ich es in diesem Guide oder meinen Videos kann. Zudem habe ich auch für jeden Schritt einen Vlog erstellt, bei dem ihr mich durch diesen Prozess begleiten könnt und nicht ganz so allein seid bei der Arbeit an eurer Zukunft. Die ganze YouTube-Playlist findet ihr [HIER](#).

Die 7 Schritte und sämtliche Tipps sind eine Mischung aus persönlicher Erfahrung und den Infos aus vielen, vielen Self-Help-Büchern und Produktivitätsratgebern, die ich in den letzten Jahren gelesen habe. Und sie sind bei Weitem nicht perfekt. Deswegen freue ich mich sehr über Verbesserungsvorschläge und Feedback, die ihr mir an mailankatestark@gmail.com schicken könnt. So können wir den Guide für 2025 noch besser machen ;)

Jetzt geht's aber ans Brainstormen und Vorbereiten für 2024!

eure kate

(1) REFLEXION

aus der vergangenheit lernen

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Früher habe ich Reflexion für überflüssig gehalten, weil ich so gut wie jeden Tag reflektiere. Dabei war ich meist aber nur auf die kleinen Probleme fixiert.

Den wirklich großen habe ich mich nie gewidmet, weil ich wusste, dass ich dabei nicht gut weggekommen wäre. Und die meisten von uns, vermeiden Kritik lieber, anstatt sich diesem Gefühl zu stellen.

Aber erst dadurch lernt man: indem man sich anguckt, was in der Vergangenheit nicht funktioniert hat - und warum. Und das tun wir in diesem Schritt.

BUCHEMPFEHLUNG

Ryder Carroll: *Die Bullet Journal Methode*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Lasst das Jahr Revue passieren
- Feiert die Meilensteine und Erfolge
- Lernt aus den Fehlern und Misserfolgen
- Geht eure offenen Aufgaben/Projekte durch – Was kann weg? Was nehmt ihr mit ins neue Jahr?

Macht euch für Fehler und Misserfolge nicht fertig. Seht sie als Chance, zu wachsen und euer Potenzial zu entfalten.

Brainstorming schritt 1

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

- Wie würde ich dieses Jahr in einem Satz beschreiben?
- Was war in diesem Jahr besonders positiv für mich?
- Was war in diesem Jahr eher negativ oder unangenehm für mich?
- Was waren die größten Veränderungen für mich in diesem Jahr?
- Was ist mir besonders gut gelungen? Woran liegt das?
- Was ist mir weniger gut gelungen? Woran liegt das?
- Inwiefern habe ich meine Ziele für dieses Jahr erreicht?
- Was könnte der Grund für das Erreichen oder auch das Nichterreichen sein?
- Gab es einen besonderen Aha-Moment oder einen Moment des Erwachens für mich in diesem Jahr? Was habe ich daraus gelernt und wie kann ich das zukünftig nutzen?
- Was war meine größte Herausforderung in diesem Jahr? Wie bin ich damit umgegangen?
- Wofür bin ich dieses Jahr besonders dankbar?

Brainstorming schritt 1



(2) VISION

die zukunft vor augen

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Während unsere Vergangenheit wie ein persönliches Lehrbuch sein kann, ist die Zukunft unser Richtungsweiser in der Gegenwart.

Also wird es Zeit, uns darüber Gedanken zu machen, wie unsere Zukunft aussehen soll. Aber noch viel wichtiger: wer wir in 5-10 Jahren sein werden.

Der Mensch, der wir heute sind, kann nicht all die Dinge erreichen, die unser zukünftiges Ich schon hinter sich hat. Es ist deshalb so herausfordernd, unsere Träume zu erreichen, weil wir uns erst weiterentwickeln müssen, um überhaupt in der Lage zu sein, sie umzusetzen.

BUCHEMPFEHLUNG

Todd Herman: *The Alter Ego Effect*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

Dieser Schritt besteht aus zwei Aktionen:

- Erträumen, wie unser Leben in 5-10 Jahren aussieht
- und überlegen, wer wir in 5-10 Jahren werden müssen, um all diese Dinge zu bekommen.
- Optional: Vision Board erstellen

Fake it, till you make it.

TIPP

Erstellt euch ein Vision Board oder einen Alter-Ego-Sim, falls ihr auch so ein Sims-Fan seid wie ich :)

Brainstorming schritt 2

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

Allgemeine Fragen

- Was habe ich in 10 Jahren?
- Was tue ich in 10 Jahren?
- Wer bin ich in 10 Jahren?
- Wie würde mein Leben aussehen, wenn Geld keine Rolle spielt?
- Warum genau will ich ausgerechnet das?
- Ist das wirklich mein tiefster Herzenswunsch oder schreibe ich mir das nur auf die Liste, weil alle das machen oder das von mir erwartet wird?
- Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diese Dinge nicht habe?

Fragen zum Zukunfts-Ich

- Wie sieht der Tagesablauf von unserem Zukunfts-Ich aus?
- Wie kleidet sich unser Zukunfts-Ich?
- Mit welchen Leuten verbringt unser Zukunfts-Ich die meiste Zeit? Welche Leute hat unser Zukunfts-Ich aus unserem Leben ausgeschlossen und warum?
- Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften besitzt unser Zukunfts-Ich, die wir aktuell noch nicht haben? Wie hat unser Zukunfts-Ich diese erlangt?

Brainstorming schritt 2



(3) ZIELE

vom Traum zum Leitplan

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Im letzten Schritt haben wir groß geträumt. Jetzt wird es Zeit, vom Abstrakten ins Konkrete überzugehen und uns anzuschauen, wie wir unsere Träume in die Tat umsetzen können.

Sprich: Wir definieren unsere Ziele für die nächsten Jahre.

Dabei starten wir, indem wir nochmal verschriftlichen, was wir am Ende der nächsten zehn Jahre erreicht haben wollen und suchen uns dann die wichtigsten aus, an denen wir im neuen Jahr arbeiten wollen.

BUCHEMPFEHLUNG

Grant Cardone: *Die 10x-Regel*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Liste mit Zielen basierend auf Zukunftsvision erstellen
- 5 wichtigste heraussuchen, Rest streichen
- Ziele genau definieren
- Etwas Herausforderung in die Ziele einbauen

Menschen mit Zielen haben Erfolg, weil sie wissen, wohin sie gehen.

Earl Nightingale

TIPP

Baut etwas Herausforderung in eure Ziele ein, damit euer Gehirn gefordert wird und euch nicht zu schnell langweilig wird.

Brainstorming schritt 3

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

Kriterien

- Sollte einen näher an die Zukunftsvision heranbringen
- Bestenfalls in 1 Jahr erreichbar und etwas herausfordernd
- Sollte zu den eigenen Zukunftsplänen passen und nicht zu den Erwartungen anderer
- Sollte euch begeistern

Ziele definieren

- Was genau ist euer Ziel? Was wollt ihr erreichen?
- Bis wann wollt ihr es erreichen? Gibt es eine spezifische Deadline?
- Warum wollt ihr dieses Ziel erreichen? Was bringt es euch das? Inwiefern bringt es euch eurem Traum näher?
- Was sind mögliche Projekte oder Aufgaben, mit denen ihr dieses Ziel erreichen könnt?
- Was könnte euch davon abhalten, das Ziel zu erreichen? Wie könnt ihr diese Hindernisse vermeiden oder überwinden?

Brainstorming schritt 3



(4) GEWOHNHEITEN

mit regelmäßigkeit zum erfolg

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Wahrscheinlich dachtet ihr, dass wir jetzt direkt zu den Projekten weitergehen, aber vorher möchte ich noch einen wichtigen Zwischenstopp einlegen.

Bei den Gewohnheiten, die uns mit kleinen, regelmäßigen Schritten unseren großen Träumen näher bringen.

Sportteams haben alle das Ziel zu gewinnen, aber am Ende kann es nur einen Sieger geben. Und da sind es meistens die kleinen Dinge, Verbesserungen und Gewohnheiten, die spielentscheidend und zielführend sind.

BUCHEMPFEHLUNG

James Clear: *Die 1%-Methode*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Erstellt eine Liste mit euren Gewohnheiten (gute wie schlechte)
- Erstellt eine Liste mit den Gewohnheiten eures Zukunfts-Ichs
- Vergleicht die beiden Listen
- Integriert erste Gewohnheiten eures Zukunfts-Ichs in euer Leben

GEWOHNHEIT

das, was man immer wieder tut, sodass es schon selbstverständlich ist

Oxford Languages

TIPP

Je offensichtlicher, attraktiver, einfacher und zufriedenstellender eine Gewohnheit, umso wahrscheinlicher ist es, dass sie regelmäßig durchgeführt wird.

Brainstorming schritt 4

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

Allgemein

- Welche guten Gewohnheiten erledige ich täglich?
- Welche schlechten Gewohnheiten habe ich?
- Welche Gewohnheiten hat mein Zukunfts-Ich?

Vergleich

- Welche meiner aktuellen (guten) Gewohnheiten decken sich mit denen meines Zukunfts-Ichs?
- Welche (schlechten) Gewohnheiten möchte ich loswerden?
- Welche bestehenden Gewohnheiten sollte ich verbessern oder anpassen, damit sie besser zu meinem Zukunfts-Ich passen?
- Welche neuen Gewohnheiten möchte ich dazugewinnen, um meinem Zukunfts-Ich näher zu sein?

Verbesserung

- Wie kann ich meine guten Gewohnheiten offensichtlicher, einfacher, attraktiver und zufriedenstellender machen?
- Wie kann ich meine schlechten Gewohnheiten weniger offensichtlich, schwerer, unattraktiver und enttäuschender machen?

Brainstorming schritt 4



(5) PROJEKTE

die bausteine unseres luftschlosses

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

So, jetzt kommen wir tatsächlich zum Planen unserer Projekte für das kommende Jahr.

Projekte, an denen wir arbeiten möchten (oder sollten), kommen aus zwei Quellen. Natürlich von unseren Zielen, die wir für das neue Jahr festgelegt haben, aber auch von unserer Reflexion des letzten Jahres, sprich, alles, was davon noch liegen geblieben ist.

Bei den alten müssen wir entscheiden, ob sie noch relevant sind, bei den neuen überprüfen, ob sie zielführend und überhaupt umsetzbar sind.

BUCHEMPFEHLUNG

Tiago Forte: *Building A Second Brain*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Alte Projekte bewerten
- Neue Projekte abhängig von den Zielen brainstormen
- Neue Projekte definieren und bewerten
- Restliche/pausierte Projekte auf Merkliste schreiben

Ein schlecht geplantes Projekt wird dreimal so lange dauern als ursprünglich erwartet, ein gut geplantes Projekt nur doppelt so lange.
Tom DeMarco

TIPP

Statt Projekte, die noch nicht umsetzbar sind, ganz zu kippen, schreibe ich sie auf eine Merkliste. So vergesse ich sie bei späteren Planungssessions nicht.

Brainstorming schritt 5

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

Kriterien für alte Projekte

- Sollte einen voranbringen und im besten Fall zu den ausgewählten Zielen passen.
- Sollte machbar und auch ein bisschen herausfordernd sein.
- Sollte euch begeistern und motivieren.
- Hat eine dringende Deadline oder ist an Verpflichtungen dritter Gegenüber gebunden und muss umgesetzt werden.

Priorisierung

- Welches hat den größten Einfluss auf meine Ziele?
- Worauf habe ich richtig Lust?
- Ist es in einem Jahr (oder weniger) machbar? Kann ich sie in kleinere Projekte aufteilen?
- Welche müssen unbedingt erledigt werden (Deadlines, Zusammenarbeit mit Dritten)?
- Gibt es Projekte, die noch zu ambitioniert sind?
- Wo fehlen aktuell bestimmte Voraussetzungen, die ich noch schaffen muss?

Definition

- Was genau möchte ich damit erreichen?
- Bis wann möchte ich es abschließen? Deadline?
- Warum dieses Projekt?
- Aufgaben/Gewohnheiten, mit denen ich dieses Projekt abschließen kann?
- Welche Hindernisse könnten mich vom erfolgreichen Abschluss des Projekts abhalten? Wie kann ich sie überwinden oder umgehen?

Brainstorming schritt 5



(6) AUFGABEN

die kleinen schritte zum ziel

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Wir haben es fast geschafft!
Und wenn ihr die anderen Schritte gründlich durchgeführt habt, könnte sich dieser sechste Schritt schnell erledigt haben.

Hier geht es um die konkreten Aufgaben, die wir erledigen müssen, um unsere Projekte abzuschließen und damit unseren Zielen näher zu kommen.

Dazu nehmen wir die, die wir bisher gebrainstormt haben, aber denken auch darüber nach, welche Aufgaben noch nötig sind, um unsere Projekte abzuschließen und so unsere Ziele zu erreichen.

BUCHEMPFEHLUNG

Ryder Carroll: *Die Bullet Journal Methode*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr **HIER** in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Bisher gebrainstormte Aufgaben den Projekten zuordnen
- Weitere Aufgaben für Projekte brainstormen und definieren
- Aufgaben in sinnvolle Reihenfolge bringen

Je genauer eine Aufgabe definiert ist, umso leichter wird es euch hinterher fallen, sie auszuführen.

TIPP

Kleinere Aufgaben, die sich ähneln und in 5-10 Minuten erledigt werden können, könnt ihr bündeln und in einer Session abarbeiten, um voranzukommen.

Brainstorming schritt 6

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

- Welche „alten“ Aufgaben aus dem letzten Jahr sind noch offen?
- Welchen Projekten kann ich die einzelnen Aufgaben zu ordnen?
- Welche Aufgaben können gestrichen werden, weil unnötig oder nicht relevant?
- Welche Projekte oder Aufgaben muss ich noch unterbrechen, um sie leichter zu erreichen?
- Was genau möchte ich mit dieser Aufgabe erreichen?
- Wie lange brauche ich zum Erledigen dieser Aufgabe?
- Muss ich vor dem Erledigen dieser Aufgabe noch andere abschließen? Welche?
- Welche kleineren Aufgaben kann ich bündeln und in einem Zug abarbeiten?

Brainstorming schritt 6



(7) PLANUNG

der beste weg, gute vorsätze zu erreichen

WAS BRINGT DIESER SCHRITT?

Normalerweise könntet ihr ab Schritt 6 schon loslegen, eure Projekte umzusetzen und somit eure Ziele zu erreichen.

Das habe ich all die Jahre über auch getan und bin spätestens zur Jahresmitte gescheitert, weil ich keinen wirklichen Plan hatte, wann und wie ich an meinen Zielen arbeiten soll.

Außerdem kann in einem Jahr sehr viel passieren. Deswegen ist es oft einfacher, sich auf ein Quartal oder vielleicht sogar auf einen Monat zu konzentrieren und danach zu überlegen, wie man weitermachen möchte.

BUCHEMPFEHLUNG

Moran & Lenington: *Das 12-Wochen-Jahr*

Weitere Infos zu diesem Schritt findet ihr [HIER](#) in den Shorts und Vlogs!

TO-DO

- Entscheidet euch für ein kürzeres Zeitintervall (z.B. Quartal oder Monat)
- Passt Ziele/Projekte an kürzeres Intervall an
- Erstellt eine tägliche und wöchentliche Routine
- Erstellt euch Tracker, Kalender und/oder To-Do-Listen als Hilfsmittel
- Plant Ausruh- und Krankheitstage ein



WICHTIG

Der Schritt ist bewusst offener gehalten, weil nicht jeder gern mit Kalendern/Trackern arbeitet. Hier gilt es, selbst auszuprobieren. Das kann ich euch nicht abnehmen.

Brainstorming schritt 7

BRAINSTORMING HILFESTELLUNG

- Auf welches Zeitintervall möchte ich mich konzentrieren? Quartal? Monat?
- Was kann ich in diesem Zeitintervall erledigen?
- An welchen Projekten möchte ich arbeiten? Muss ich sie ggf. herunterbrechen?
- Wie sieht mein Tag aus, wie meine Woche?
- Wann genau arbeite ich an meinen Projekten?
- Welche neuen Gewohnheiten kann ich im ersten Intervall implementieren?

Brainstorming schritt 7



FAZIT & EINE BITTE

dann fängt das ganze wieder von vorne an

Jetzt habt ihr eine sehr gute Grundlage, um in das neue Jahr zu starten, aber das allein wird nicht ausreichen. Unter dem Jahr solltet ihr diese 7 Schritte definitiv immer wieder durchlaufen, wenn auch weniger intensiv als jetzt beim ersten Mal, um auf Veränderungen, Hindernisse und Richtungswechsel reagieren und einen neuen Kurs setzen zu können.

Ich mache das meistens einmal wöchentlich, wobei ich mir einerseits angucke, wie die letzte Woche gelaufen ist, und was in der nächsten ansteht. Und dann wiederhole ich das nochmal quartalsweise, um zu beurteilen, wie gut ich vorangekommen bin und was im nächsten Quartal alles erledigt werden muss, um meine Ziele zu erreichen.

Ab und an kann es dabei natürlich passieren, dass geplante Projekte plötzlich überflüssig erscheinen oder man eines sehr unterschätzt hat. Das ist völlig normal und gar nicht schlimm. Wichtig ist, daraus zu lernen, sich neu aufzustellen und weiterzumachen. Oder wie das Sprichwort heißt: Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten und weitergehen. Das ist immer noch besser, als es nie gewagt zu haben, loszulaufen.

Für mich war es eine ziemliche Überwindung, das alles in einem Guide zusammenzufassen und ihn öffentlich zu machen. Deswegen freue ich mich sehr über euer Feedback, das ihr mir gern per Mail an mailankatestark@gmail.com zu schicken könnt. Jetzt, da die Basis des Guides steht, kann ich gerne auf eure Wünsche und Anregungen eingehen und ihn beim nächsten Mal noch besser hinbekommen.

Ich wünsche euch ganz viel Erfolg im neuen Jahr!

eure kate