

# MODUL 1: „SUPERCHARGE YOUR DAILY TASKS“

Ziel dieses Moduls ist, mit jedem Schritt zu wissen warum man ihn jetzt wohin geht. Wir sind so strukturiert, dass wir mehr leisten können, wenn wir wissen wofür.

Wir arbeiten gemeinsam von Deinem ausformulierten Visionssatz über die Mission hin zu den ToDos einen Weg aus, der Dir entspricht und Dich zu Deinen Zielen bringt.

Dadurch, dass Du immer weißt, warum Du ein konkretes ToDo erledigen musst, geht es Dir leicht von der Hand. Dies lässt sich auch auf Projekte und in Gruppen/Organisationen anwenden.



## **Dein Visionssatz (DEIN WARUM)**

Kurz, knapp und in einem Satz, wie die ideale Welt aussieht und was Du dazu beiträgst. Solltest Du noch keinen haben, erstellen wir ihn gemeinsam.



## **Dein Missionssatz (DEIN WIE)**

Dieser entspricht Deinen Werten und definiert, wie Du vorgehen wirst, um Dein Ziel zu erreichen. Jede Entscheidung wird leichter, denn Du musst sie nur mit Deinem Missionssatz abgleichen um zu wissen, ob sie Deinen Zielen dient



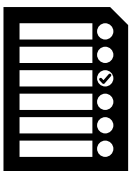
## **Meilensteine (WAS bis WANN)**

Wir erstellen eine Planung, die festlegt, WAS Du bis WANN erledigt haben musst.



## **TO DOs (kleine Häppchen)**

Um die Ziele möglichst niederschwellig zu gestalten, zerlegen wir diese in kleine Aufgaben.



## **Daily Tasks (SUPERCHARGED)**

Nun sind wir bei Deinem täglichen Tun angelangt. Du arbeitest Deine TO DOs auf täglicher Basis ab.



## **Dein soziales Umfeld**

Deine Familie, Deine Freunde, Deine Kollegen, Deine Geschäftspartner. Alle sind Dein soziales Umfeld und ihre Rollen beleuchten wir, sodass wir ihnen ermöglichen, Dich zu unterstützen.



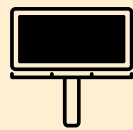
## **Deine Ressourcen**

Dein Wissen, Deine Fähigkeiten, Deine Erfahrung, Deine Kontakte. Unter Ressourcen verstehen wir alles, was Dich befähigt, Deinen Weg gehen zu können.

# WAS IST ZU TUN

## VISION

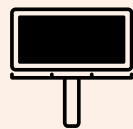
- 1. Optimaler Zustand.** Hier sind wir frei. Wir brainstormen den Zustand, der Dir, Deinem Umfeld und Deinem Vorhaben in optimaler Weise entspricht. Warum tust Du, was Du tust? Was treibt Dich in Deinem täglichen Tun an? Welchen Customer-Pain löst Du? Warum verbesserst Du den Zustand der Welt? Wichtig: wir hängen uns nicht an Details auf und behalten im Bewusstsein, dass der Satz sich verändern darf im Laufe der Zeit.
- 2. Visionssatz.** Wir formulieren einen Satz, der leicht verständlich ist und sofort begreiflich macht, was Du anbietest und warum Dein Vorhaben so wertvoll ist. Übergeordnet und leicht verständlich. Jedes Mal, wenn Du diesen Satz liest, erfüllt er Dich mit Klarheit und Kraft.



- A.** Brainstorming
- B.** Satz formulieren
- C.** Satz überarbeiten
- D.** Satz finalisieren

## MISSION

- 1. Werte.** Wir definieren aus einer Vielzahl von Werten diejenigen, die Dir entsprechen und notieren diese.
- 2. Wie.** Wir formulieren auf dieser Grundlage konkrete Sätze, die Dein Handeln ab jetzt prägen.
- 3. Überprüfung/Reflexion.** In den nächsten vier Wochen überprüfst Du, wie Dein tägliches Handeln sich verändert und ob Dir Deine Mission entspricht.
- 4. Finalisierung.** Du überarbeitest Deine Mission, die Dir ab sofort im täglichen Tun dient.



- A.** Wertelisten sammeln
- B.** Werte sukzessive auf 20, auf 15, auf 10 und schließlich 5 reduzieren
- C.** Wir formulieren Sätze, die konkret beschreiben, was Du wie tun wirst.
- D.** Wir reduzieren diese Sätze auf 3-5.
- E.** Vor allen Entscheidungen, die Du in den nächsten Wochen triffst, konsultierst Du Deine Wertetabelle und Deine Mission.
- F.** Reflexion: was passt, was passt nicht? Ehrlichkeit und Klarheit sind gefragt.
- G.** Entsprechend der Erfahrungen finalisierst Du Deinen Missionssatz.

# WAS IST ZU TUN

## MEILENSTEINE

1. **ZIELE definieren.** Was sind die großen Ziele, die Dir ermöglichen, Deine Vision zu verwirklichen?
2. **Reihenfolge der Ziele festlegen.** Wie ist der Zusammenhang zwischen den unterschiedlichen Zielen, welche bedingen einander?
3. **Zeitliche Planung.** Wir überschlagen grob, wie viel Zeitaufwand notwendig ist, um die einzelnen Ziele zu erreichen und legen einen ersten Zeitplan fest.



- A. Formulierung Ziele
- B. Reihenfolge Ziele festlegen
- C. S.M.A.R.T.-Methode anwenden

## TO DOS

1. **Zerkleinern.** Wir zerlegen die Meilensteine in Einzelaufgaben.
2. **Zeitaufwand.** Wir bestimmen den Zeitaufwand jedes To Dos.
3. **S.M.A.R.T.** Jede Einzelaufgabe wird spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert.
4. **Jahresübersicht erstellen.** Wir notieren die Ziele für die nächsten 12 Monate.



- A. Meilensteine in To Dos zerkleinern
- B. Zeitaufwand bestimmen
- C. S.M.A.R.T.-Methode anwenden
- D. Jahresziele bestimmen.

## DAILY TASKS

1. **Monatsübersicht.** Wir ordnen die Jahresziele den Monaten zu.
2. **Wochenübersicht.** Anhand des Aufwandes ordnen wir die Monatsziele den Wochen zu.
3. **Daily Tasks.** Wir zerkleinern die To Dos auf die tägliche Ebene, sodass wir mit kleinsten Schritten auf unsere Vision zugehen.



- A. Monatsübersicht erstellen
- B. Wochenübersicht erstellen
- C. Tagesplanung erstellen

# RESSOURCEN, REFLEXION & KOMMUNIKATION

## RESSOURCEN

1. **Ressourcen definieren.** Wir legen eine Liste mit den Ressourcen an, die uns für unser Vorhaben zur Verfügung stehen.
2. **Überprüfung.** Sind unsere Ziele erreichbar mit den vorhandenen Ressourcen?
3. **Sinnhaftigkeit.** Sehen wir Sinnhaftigkeit in unserem Vorhaben und Vorgehen?



- A. Ressourcenliste
- B. Abgleich Ressourcen/Vorhaben
- C. Sinnhaftigkeit?

## REFLEXION

## SOZIALES UMFELD

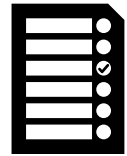
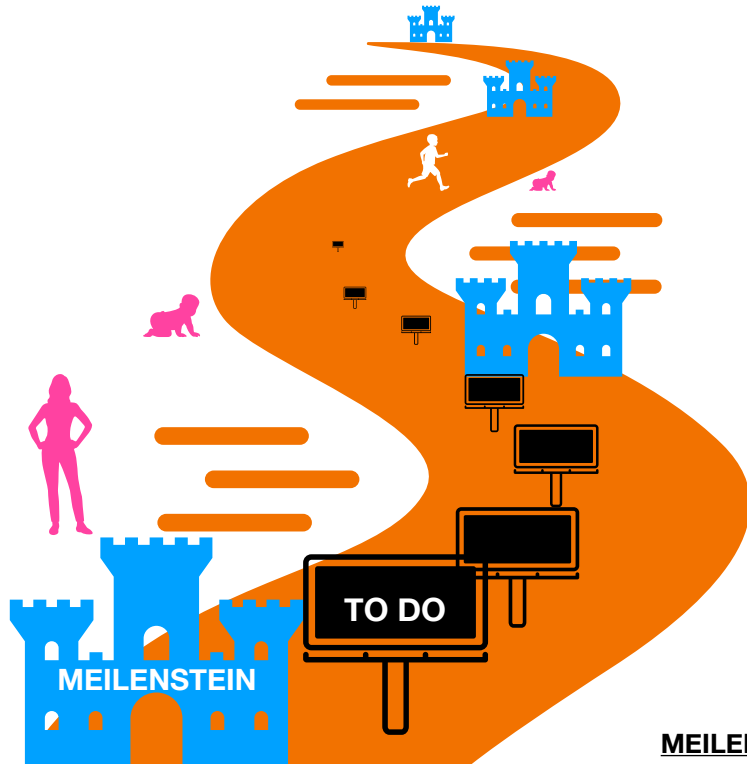
1. **Wer ist von meinem Vorhaben inwiefern betroffen?** Familie, Freunde und Kollegen wünschen sich, gesehen zu werden und können eine wichtige Ressource für uns sein.
2. **Wie kommuniziere ich mein Vorhaben?** Worte werden zu Taten. Unser Umfeld kann uns unterstützen, wenn es unser Vorhaben versteht.
3. **Gewusst wie.** Wer aus unserem sozialen Umfeld kann uns wie unterstützen? Konkret um Hilfe und Unterstützung bitten ist key!

- A. Umfeld definieren.
- B. Kommunikation bewusst üben.
- C. Um Hilfe und Unterstützung bitten.



**SOZIALES UMFELD**

Was bedeutet Dein Weg für sie? Wie können sie Dich unterstützen?



**MEILENSTEINE & TO DOS**

Was musst Du Wann tun, um Deinem Ziel konkret näher zu kommen?



**MISSION**

Wie wirst Du Dich auf den Weg begeben?



**RESSOURCEN**

Was bringst Du mit und bringt Dich durch?

