

Woche vom

I. Vorschau

Mein Vorhaben:

Ausrichtungen für die Woche: Welche Ergebnisse möchte ich diese Woche erreichen?

Welche Impulse habe ich dazu?

II. Fortlaufend

Meine täglichen Arbeitsschritte

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag / Sonntag:

III. Rückblick

Ergebnisse – Erfahrungen – Erkenntnisse der Woche

Unterstützungsbedarf:

Erläuterungen zum Wochenplan

Die Wochenpläne dienen dazu, sich immer wieder daran zu erinnern, wo Sie hin möchten, die nächsten Schritte zu planen und sich bewusst zu machen, was durch Ihre Aufmerksamkeit alles geschieht. Wählen Sie einen festen Tag, an dem Sie sich den Punkten im Wochenplan widmen.

Der **Wochenplan** ist wie folgt aufgebaut:

Woche: Vermerken Sie das Datum der jeweiligen Woche. Damit wird im Rückblick auch deutlich, wie konsequent Sie Ihren Weg gegangen sind.

Mein Vorhaben: Schreiben Sie hier die Zusammenfassung Ihres Vorhabens auf. Damit erinnern Sie sich jede Woche aufs Neue daran, was Sie erreichen wollen.

Falls Sie nach einiger Zeit etwas an Ihrem Vorhaben verändern, sehen Sie anhand Ihrer Notizen auch, wann diese Veränderung eingetreten ist und wodurch sie ausgelöst oder vorbereitet wurde.

I. Vorschau

Ausrichtungen: Mit Ihrer Ausrichtung (früher: Intention) benennen Sie das beste Ergebnis, das Sie sich vorstellen können und die Qualität des Wegs dorthin. Konzentrieren Sie sich hier auf die vor Ihnen liegende Woche und was in diesen sieben Tagen idealerweise eintreten soll.

Impulse dazu: Beim Aufschreiben Ihrer Ausrichtungsätze entstehen meist bereits erste Ideen und Impulse, was Sie tun können, um diese zu unterstützen. Schreiben Sie alles auf, damit es in Erinnerung bleibt. Einerseits lassen sich die Ausrichtungen dadurch überprüfen UND andererseits treten durch das schriftliche Festhalten leichter Ergebnisse ein.

II. Fortlaufend

Arbeitsschritte: Es handelt sich um kleinste mögliche Einheiten, die Sie erledigen können. Dies ist ein Telefonat... ein Kapitel in einem Buch... eine Seite schreiben...

Einen Schritt, den Sie immer erledigen können, egal wie anstrengend oder lang ein Tag war: *Visualisieren Sie Ihr Vorhaben*. Stellen Sie sich vor, wie es sein wird, wenn Sie am Ziel angekommen sind: Was sehen Sie und wie sehen Sie aus? Was hören und sagen Sie? Wie fühlt es sich an, dort zu sein? All dies unterstützt Ihre Manifestationskraft.

III. Rückblick

Schreiben Sie sich am Ende der Woche und ehe Sie den nächsten Wochenplan starten auf, welche Ergebnisse eingetreten sind, welche Erfahrungen Sie gemacht und welche Erkenntnisse Sie gewonnen haben. So entsteht im Laufe der Wochen ein *Tagebuch der Erfolge*.

Unterstützungsbedarf: Schreiben Sie auf, wo Sie nicht weiterkommen und wer Sie unterstützen könnte. Überlegen Sie sich auch, wer für eine kontinuierliche Zusammenarbeit auf dem Weg zu Ihrem Ziel in Frage kommt. Es gibt soo viele Gelegenheiten: *Nutzen Sie diese!*