

Persönlicher Entwicklungsplan

Name: _____

Datum: _____

Einführung

1. Ihr Entwicklungsplan besteht aus 5 Teilbereichen.
2. In 6 Schritten erstellen Sie Ihren persönlichen Entwicklungsplan: Ausgangssituation, Ziele, Stärken und Schwächen, Durchführungsplan, Umsetzungsplan, Kontrolle.
3. Ein wertvoller Entwicklungsplan setzt Ehrlichkeit mit sich selbst voraus.
4. Nehmen Sie die Erarbeitung nicht auf die leichte Schulter, es ist harte Arbeit.

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG	1
1. AUSGANGSSITUATION	2
2. ZIELE	11
3. STÄRKEN UND SCHWÄCHEN	18
4. DURCHFÜHRUNGSPLAN	20
5. UMSETZUNGSPLAN	24
6. KONTROLLE	27

1. Ausgangssituation

Erster Schritt: Die Ausgangssituation

Wo stehe ich?

1. Nehmen Sie sich Zeit und erarbeiten Sie diesen Teil ohne Ablenkung.
2. Schreiben Sie alles auf, was ihre persönlichen Lebensumstände in den 5 Teilbereichen darstellt.
3. Kreuzen Sie alles bei "E" an, worauf Sie Einfluss haben.
4. Überprüfen Sie die Aufstellung, bis Sie sicher sind, nichts vergessen zu haben.
5. Machen Sie Fotos in ihrer privaten, beruflichen und gesellschaftlichen Umgebung.
6. Legen Sie nun ihr Konzept für mehrere Tage beiseite und lassen Sie ihr Unterbewusstes daran arbeiten.
7. Überarbeiten Sie diese Aufstellung so oft, bis Sie damit wirklich zufrieden sind.

1.1 Persönliches

Bereich	E	Daten
1.1.1 Daten		
Alter		
Geschlecht		
Größe		
Gewicht		
Augenfarbe		
Haare		
Haut		
Körperbau		
Körperanalyse		
Religion		
Geburtsort		
Wohnort		
Leitbild/Werte		
Lebensmotto		
Lieblingsfarben		

Bereich	E	Daten
1.1.2 Familie		
Familienstand		
Ehepartner		
Kinder		
Verwandte		
Prägungen		
Situation		

Bereich	E	Daten	
1.1.3 Kleidung		<i>Sommer</i>	<i>Winter</i>
Freizeit			
Sport			
Arbeit			
besondere Anlässe			
sonstiges			

Bereich	E	Daten
1.1.4 Lebensweise		
Gesundheit		
Ernährung		
Lebensweise		
Hobby		

Bereich	E	Daten
1.1.5 Wohnsituation		
Wohnung		
Umfeld		
Werte		

1.2 Gesellschaftliches

Bereich	E	Daten
1.2.1 Privat		
Freunde		
Vereine		
Politik		

Bereich	E	Daten
1.2.2 Beruf		
Freunde		
Bekannte und Kollegen		
Netzwerke		
Messen und Foren		
Vereine		

1.3 Ausbildung

Bereich	E	Daten
1.3.1 Schulen		
Schule		
Beruf		
Studium		

Bereich	E	Daten
1.3.2 Kurse		

Bereich	E	Daten
1.3.3 Selbstschulung		
Hobby		
Beruf		

1.4 Beruf

1.4.1 Laufbahn		
Bereich	E	Daten

1.4.2 Ehrenamtliche Arbeiten

Bereich	E	Daten

1.4.3 Besondere Kenntnisse

Bereich	E	Daten

1.5 Finanzen

1.5.1 Einnahmen

Nr.	Kategorie	Name	Partner	sonstiges
01	Gehalt			
	<i>Summe</i>			
	Einnahmen gesamt			

1.5.2 Ausgaben und Überschuss

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Miete	
	Geldautomat	

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Summe	
	Überschuss (Einnahmen – Ausgaben)	

1.5.3 Ersparnisse

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Summe	

1.5.4 Rückzahlungen

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Summe	

1.6 Fotos

Privat

Arbeit

Freunde und Verein

Gesellschaft

2. Ziele

Was erwarten Sie vom Leben? Was macht Sie glücklich?

Wissen Sie das überhaupt?

Nur wenn Sie wissen, wohin Sie wollen, können Sie einen Plan erstellen, um dorthin zu gelangen.

Zweiter Schritt: Die Ziele

Wohin will ich?

1. Formulieren Sie ihre Ziele in 5 Teilbereiche: Persönliches, Gesellschaftliches, Ausbildung, Beruf, Finanzen.
2. Gehen Sie die Aufstellung noch einmal durch und prüfen Sie, ob es wirklich Ihre und nicht anderer Leute Ziele sind.
3. Ordnen Sie die Ziele nach Prioritäten (Wichtigkeit und Dringlichkeit) P (A, B, C, D).
4. Legen Sie Ihr langfristiges Ziel fest. Beachten Sie, dass die kurzfristigen Ziele diesem untergeordnet sind.
5. Versuchen Sie, den Aufwand an Zeit und Geld zum Erreichen des Zieles abzuschätzen.
6. Achten Sie darauf, dass die Ziele stimmig sind und es keine Ungereimtheiten in oder zwischen den Teilbereichen gibt.
7. Überarbeiten Sie Ihre Ziele so lange, bis Sie wissen, dass auch wirklich alles, was Sie im Leben erreichen wollen, darin enthalten ist.

2.1 Das Zielviereck

Das Zielviereck stellt Ihre verschiedenen Lebensbereiche dar. Füllen Sie die vier Kästchen mit Ihren Zielen aus. Es dient zur Orientierung und zur Anleitung.

allein		
mit anderen		
	Privat	Beruf

Was erwarten Sie vom Leben?

2.2 Persönliches

2.2.1 persönliche Daten

Bereich	P	Ziele

Was ist ihr langfristiges Ziel?

2.2.2 Familie

Bereich	P	Ziele	Aufwand

Was macht Sie glücklich?

2.2.3 Kleidung

Bereich	P	Daten	
		<i>Sommer</i>	<i>Winter</i>
Freizeit			
Sport			
Arbeit			
besondere Anlässe			

2.2.4 Lebensweise

Bereich	P	Daten	Aufwand
Gesundheit			
Ernährung			
Lebensweise			
Hobby			

2.2.5 Wohnsituation

Bereich	P	Daten	Aufwand

2.3 Gesellschaftliches

2.3.1 Privat

Bereich	P	Daten	Aufwand
Freunde			
Vereine			
Politik			

2.3.2 Beruf

Bereich	P	Daten	Aufwand
Freunde			
Bekannte und Kollegen			
Netzwerke			
Messen und Foren			
Vereine			

2.4 Ausbildung

2.4.1 Zertifikate

Bereich	P	Daten	Aufwand
Abschlüsse			

2.4.2 Kurse

Bereich	P	Daten	Aufwand

2.4.3 Selbstschulung

Bereich	P	Daten	Aufwand

2.5 Beruf

2.5.1 Laufbahn

Bereich	P	Daten
gewünschter Beruf		
Berufliches Profil		

2.5.2 Ehrenamtliche Arbeiten

Bereich	P	Daten	Aufwand

2.5.3 Besondere Kenntnisse

Bereich	P	Daten	Aufwand

2.6 Finanzen

2.6.1 Einnahmen

Nr.	Kategorie	Name	Partner	sonstiges
	Gehalt			
	<i>Summe</i>			
	Einnahmen gesamt			

2.6.2 Ausgaben und Überschuss

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Miete	
	Geldautomat	
	Summe	
	Überschuss (Einnahmen – Ausgaben)	

2.6.3 Ersparnisse

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Girokonto	
	Summe	

2.6.4 Rückzahlungen

Nr.	Kategorie	Betrag in EUR
	Summe	

3. Stärken und Schwächen

1. Schreiben Sie alle Stärken und Vorlieben, Schwächen und Abneigungen auf.
2. Legen Sie fest, welche Stärken hervorgehoben werden sollen. Prüfen Sie, ob diese auf ihr langfristiges Ziel ausgerichtet sind.
3. Legen Sie fest, welche Schwächen Sie ausmerzen können. Welche behindern Sie beim Erreichen Ihres Zieles?
4. Prüfen Sie jetzt ihre Ziele. Glauben Sie, dass Sie diese erreichen können?
5. Legen Sie ihren Plan einige Tage beiseite. Überprüfen Sie alles bis hierher nochmal.

Beispiele:

Persönliches: Aussehen, Charakter, sportliche Leistungen

Gesellschaftliches: Stellung, Kontaktfreudigkeit, Organisationstalent

Ausbildung: Auffassungsgabe, Abschlüsse, Auszeichnungen

Beruf: Talente, Einfallsreichtum, Problemlösung, Begabung, Qualitäten, Erfolge

Finanzen: Ersparnisse, Wertpapiere, Werte

	Stärken	Vorlieben	Schwächen	Abneigungen
Persönliches				
Gesellschaft				
Ausbildung				
Beruf				
Finanzen				

4. Durchführungsplan

1. Ein guter Entwicklungsplan bedarf harter Arbeit. Planen Sie aber auch Zeit für Erholung und Entspannung ein.
2. Tragen Sie in die Teilbereiche ein, woran Sie arbeiten wollen.
3. Listen Sie alle Risiken und Chancen auf.
4. Stellen Sie Nachforschungen an, sammeln Sie Informationen, die Sie zum Erreichen Ihrer Ziele brauchen.
5. Analysieren Sie die Ergebnisse Ihrer Nachforschungen.
6. Analysieren Sie Ihre Ziele darauf nochmal.
7. Legen Sie Ihren Plan beiseite und lassen Ihr Unterbewusstes daran arbeiten.
8. Prüfen Sie jetzt Ihre Ziele nochmal. Streben Sie diese noch immer an? Wenn nicht, dann ist es jetzt Zeit, sie zu überdenken.

4.1 Teil A

Halten Sie die Informationen des Teils A immer auf dem aktuellen Stand. Sie werden es zur Kontrolle Ihres Planes brauchen.

Ausgangssituation

Stellen Sie hier Ihre Situation kurz dar.

Langfristiges Ziel:

Kurzfristige Ziele:

Diese Ziele sollten auf das langfristige Ziel ausgerichtet sein.

4.1.1 Persönliches

An welchen persönlichen Eigenschaften wollen Sie arbeiten?

Wie soll Ihre Kleidung aussehen?

4.1.2 Gesellschaftliches

Welchen sozialen Verpflichtungen wollen Sie nachkommen, um Ihr Ziel zu erreichen?

4.1.3 Ausbildung

Welche Ausbildung benötigen Sie?

4.1.4 Beruf

Welche kurzfristigen Ziele werden Ihnen gegenwärtig helfen?

Welche anderen Tätigkeiten werden notwendig sein?

Welche praktischen Erfahrungen wollen Sie sammeln?

4.1.5 Finanzen

Wie sollen Ihre Finanzen in ein, fünf oder zehn Jahren aussehen?

<i>Einnahmen:</i>	<i>Vermögen:</i>
1 Jahr:	1 Jahr:
5 Jahre:	5 Jahre:
10 Jahre:	10 Jahre:

4.1.6 Ausgleich und Erholung

Nehmen Sie sich vor, wöchentlich wieder aufzutanken. Schreiben Sie auf, was Sie dazu routinemäßig tun wollen.

4.1.7 Stärken und Schwächen

Wie können Sie Ihre Stärken betonen?

4.1.8 Risiken und Chancen

Risiken:

Chancen:

4.1.9 mögliche Hindernisse

4.1.10 Nachforschungen

4.2 Teil B

Schreiben Sie Ihre anderen Ziel auf. Diese liegen nicht auf Weg zum langfristigen Ziel, daher sollten Sie diese etwas zurückstellen, um Ihre Energie konzentrieren zu können.

4.2.1 Persönliches

4.2.2 Gesellschaftliches

4.2.3 Ausbildung

4.2.4 Beruf

4.2.5 Finanzen

Schreiben Sie hier Ihre zweitrangigen Finanzziele auf. Wofür wollen Sie Geld spenden?

5. Umsetzungsplan

1. Überprüfen Sie den Durchführungsplan nochmal, werfen Sie Ballast ab, der zum Erreichen des Hauptzieles unnötig ist.
2. Schreiben Sie Ihr Hauptziel nieder.
3. Notieren Sie die einzelnen Schritte auf dem Weg zu den Zielen, die Sie im Durchführungsplan festgelegt haben.
4. Übertragen Sie diese Schritte in einen Monatskalender. Prüfen Sie, ob sie ohne Überlastung Ihrer Person durchführbar sind.
5. Prüfen Sie die Kosten. Können Sie sich die Umsetzung leisten?
6. Denken Sie daran, Ihre Stärken auszubauen und Schwächen auszugleichen.
7. Notieren Sie Risiken und auch Chancen, die vielleicht förderlich sein könnten.
8. Betrachten Sie auch Ihre Ziele aus Teil B und beachten Sie, dass diese der Verwirklichung des Hauptzieles nicht im Wege stehen dürfen.

5.1 Teil A

Notieren Sie Ihr Hauptziel:

Langfristiges Ziel:

Kurzfristige Ziele:

Diese Ziele sollten auf das langfristige Ziel ausgerichtet sein.

5.1.1 Umsetzung Teil A

Bereich	Was	Wann	Wie	Zeit/h	Kosten
Persönliches					
Gesellschaft					
Ausbildung					
Beruf					
Nachforschungen					
Gesamtaufwand					

5.2 Teil B

Gehen Sie methodisch wie in Teil A vor, bedenken Sie aber, dass diese Ziele zweitrangig sind und Ihnen bei der Verwirklichung des Hauptzieles nicht im Wege stehen dürfen. Arbeiten Sie daran nur in dem Maße, wie Zeit und Energie es zulassen.

5.2.1 Umsetzung Teil B

Bereich	Was	Wann	Wie	Zeit/h	Kosten
Persönliches					
Gesellschaft					
Ausbildung					
Beruf					
Nachforschungen					
Gesamtaufwand					

5.2.2 Risiken und Chancen

Führen Sie die Risiken und Chancen auf, die sich auf die Umsetzung auswirken könnten.

Risiken	Chancen

6. Kontrolle

1. Kontrollieren Sie Ihre Fortschritte täglich und wöchentlich.
2. Führen Sie eine genaue Übersicht, in der Sie festhalten, wie lange Sie täglich zum Bearbeiten Ihres Umsetzungsplanes brauchen.
3. Überprüfen Sie am Ende des ersten Monats Ihre Fortschritte und nehmen Sie etwaige Änderungen vor.
4. Nehmen Sie sich alle 6 Monate ein Wochenende Zeit für die Kontrolle Ihres persönlichen Entwicklungsplanes
5. Erarbeiten Sie am Jahresende ein neues Konzept für das kommende Jahr.
6. Machen Sie zum Jahresende neue Fotos und vergleichen Sie diese mit den Fotos des vergangenen Jahres.
7. Entscheiden Sie, ob Sie sich Feedback von einer anderen Person einholen wollen, um Ihren Plan zu prüfen.
8. Testen Sie Ihre Entwicklungsstrategien.