

Mein VitalitätsManagement

zum Ausdrucken

für die Tage von bis

| Was | | Tag 1 | Tag 2 | Tag 3 | Tag 4 | Tag 5 | Tag 6 | Tag 7 | Σ |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Plan | | | | | | | | ● |
| | Ist | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| 2. | Plan | | | | | | | | ● |
| | Ist | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| 3. | Plan | | | | | | | | ● |
| | Ist | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| 4. | Plan | | | | | | | | ● |
| | Ist | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| 5. | Plan | | | | | | | | ● |
| | Ist | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |

Mein Tagesrückblick in Stichworten

Tag 1

Tag 2


Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7



Anleitung zu: Mein VitalitätsManagement

Du fragst dich vielleicht: „Wie beginne ich am besten, an meiner Leistungskraft und Lebensfreude zu arbeiten?“ Dabei kann dir diese Struktur „Mein VitalitätsManagement“ hilfreich sein.

So gehst du dabei vor:

In die linke Spalte „Was“ schreibst du möglichst konkrete, umsetzbare kleine Projekte, z. B. „Wasser trinken“, „Achtsam essen – zu Beginn mal 3 Minuten bei jedem Essen“, „Treppe statt Lift benutzen“.

In das „Plan-Feld“ schreibst du z. B. Anzahl oder Uhrzeit, z. B. „2 Liter“.

Im „Ist-Feld“ klickst du auf jene Ampelfarbe, die zutrifft: Grün: alles geschafft, Gelb: zum Teil geschafft, Rot: nicht geschafft.

Und am Ende von Tag 7 trägst du in der Spalte ein, wieviele grüne / gelbe / rote Ampelfarben du für dein jeweiliges Vorhaben erreicht hast.

Sicherheits- Check:

Bevor du loslegst, gehst du am besten noch folgende Fragen durch:

Überprüfen des Umfelds

- Wie verändert sich durch das Erreichen deines Vorhabens dein Leben und wie verändern sich die Beziehungen zu den Menschen, die dir wichtig sind?
- Wie denkst du, dass diese Personen dann über dich denken werden?
- Was sind die positivsten/negativsten Auswirkungen des Erreichens deines Vorhabens?
- Welche liebgewonnene Bequemlichkeit musst du aufgeben: Was ist „der Preis“? Bist du bereit, den Preis dafür „zu bezahlen“?

Fähigkeiten und Ressourcen

- Welche Fähigkeiten und Möglichkeiten hast du bereits, um deine Vorhaben zu erreichen?
- Was, wer kann dich unterstützen?

Und last but not least: Auf los geht's los! Wir wünschen dir viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Leistungskraft und Lebensfreude!