

12 Bausteine für mehr Erfolg und Lebensglück | Der Maßnahmenplan | Was wir uns vornehmen

So nutzen Sie diesen Bogen am besten!

1. Nehmen Sie, jeder für sich, ein Exemplar dieses Bogens und kreuzen Sie die Ideen an, die Ihnen wichtig sind, bzw. Sie gerne anwenden möchten.
2. Dann vergleichen Sie Ihr Ergebnis mit dem Ihres Partners und erstellen eine gemeinsame Liste. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Lieber insgesamt nur fünf Punkte und die gründlich.
3. Setzen Sie die Ideen in Ihrem Firmen- und privaten Alltag um.
4. Besprechen Sie 1 x pro Woche, was besser gelaufen ist als vorher und wo Sie noch Luft nach oben haben. Bleiben Sie dran - nicht aufgeben, Sie schaffen das!
Viel Freude beim Ausprobieren!

Handlungsfeld „Ich“



1. Selbstliebe & Gesundheit achten

- Sich selbst annehmen / Achtsamkeit üben
- Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen
- regelmäßig Sport treiben (Termine setzen!)
- Stress abbauen und Energie tanken
- 14-Jahres-Regel anwenden



3. Verantwortlichkeiten & Lebensrollen definieren

- Verantwortlichkeiten Firma festlegen
- Verantwortlichkeiten Privat festlegen
- Verantwortlichkeiten kommunizieren
- Sieben Lebensrollen „Er“ überlegen
- Sieben Lebensrollen „Sie“ überlegen



2. Vision & Ziele erstellen

- Zieleplan „ich“, jeder für sich
- Zieleplan „wir“ = Paar gemeinsam
- Zieleplan „Firma“ gemeinsam
- Zielepläne besprechen/visualisieren
- jährlicher Strategie-Check



4. Humor & Glücksmomente bewahren

- Miteinander lachen
- Ein Glückstagebuch führen
- Einmal täglich miteinander innehalten
- Fünf Bohnen in der Tasche haben
- Einander umarmen, einfach so!

Handlungsfeld „Ich & Du“



5. Unterschiede & Gemeinsamkeiten nutzen

- Talente, Werte und Freuden aufschreiben
- Top-Talent des anderen aufschreiben
- Toleranz zeigen
- Persönlichkeitsanalyse machen lassen
- Talente & Aufgaben miteinander abgleichen



7. Spaß, Freude & Paarbeziehung pflegen

- Monatlicher Termin für Paar-Event
- Monatlicher Termin mit Freunden
- Gemeinsam Kochen
- Kleine Aufmerksamkeit schenken
- Liebesbrief an den Partner schreiben



6. Wertschätzung & Loyalität zeigen

- Täglich beim anderen für etwas bedanken
- Relation positive/negative Kontakte 5:1
- Täglich einander für etwas wertschätzen
- Aufschreiben, was ich am anderen schätze
- Immer und jederzeit loyal zueinander sein



8. In Kontakt & Gespräch bleiben

- Konflikte zeitnah klären
- Ehrenkodex aufstellen „so machen wir es“
- Jeden Abend den Tag kurz besprechen
- Wünsche klar - nicht indirekt - äußern
- Gewaltfreie Kommunikation lernen

Handlungsfeld „Firma“



9. Firma & Privatleben trennen

- Berufstag klar abschließen (Ritual)
- Zuhause nicht über die Firma reden
- In der Firma nichts Privates austragen
- Wöchentlichen Familientag festlegen
- Handyregelung für Urlaub/Wochenende



11. Entscheidungswege & -regeln

- Liste wer was allein entscheidet (Privat/Firma)
- feste Termine für gemeinsame Entscheidungen
- Max. 15 Minuten diskutieren, dann entscheiden
- Bei Zweifeln Pro und Contra Liste aufstellen
- getroffene Entscheidungen gemeinsam tragen



10. Menschen in Beruf & Privatleben begegnen

- Ich bin o.k. & Du bist o.k. -Modus einschalten
- Teamsitzungen einführen
- System zur Personalentwicklung einführen
- Kunden wertschätzend begegnen
- Familie und Freundschaften pflegen



12. Erfolge & Misserfolge teilen

- Erfolge gemeinsam feiern (alte und neue)
- Anteil des anderen am Erfolg wertschätzen
- Partner(in) bei Misserfolg trösten & aufbauen
- Keine Schuldzuweisungen & Rechtfertigungen
- Gemeinsam aus Fehlern lernen