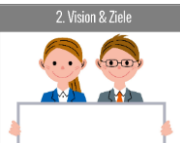


12 Bausteine für mehr Erfolg und Lebensglück | Der Maßnahmenplan | Was wir uns vornehmen

Wie nutzen Sie diesen Bogen am besten?

Jedem Baustein sind fünf Vorschläge/Ideen zugewiesen.

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 5 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!

Baustein	Maßnahmen	Baustein	Maßnahmen	Baustein	Maßnahmen
1. Selbstliebe & Gesundheit achten		5 Spaß, Freude & Partnerschaft pflegen		9. Unterschiede & Gemeinsamkeiten nutzen	
 ☐ Sich annehmen / Achtsamkeit üben ☐ Vorsorge-Untersuchungen wahrnehmen ☐ regelmäßig Sport treiben (Termine setzen!) ☐ Gesunde Ernährung ☐ 14-Jahres-Regel anwenden		 ☐ Monatlicher Termin für Paar-Event ☐ Monatlicher Termin mit Freunden ☐ Gemeinsam Kochen ☐ Kleine Aufmerksamkeit schenken ☐ Liebesbrief an den Partner schreiben		 ☐ Talente, Werte und Freuden aufschreiben ☐ Top-Talent des anderen aufschreiben ☐ Toleranz zeigen ☐ Persönlichkeitsanalyse machen lassen ☐ Talente und Aufgaben miteinander abgleichen	
2. Vision & Ziele erstellen		6. Wertschätzung & Loyalität zeigen		10. Menschen in Beruf & Privatleben begegnen	
 ☐ Zielplan "ich", jeder für sich ☐ Zielplan "wir" = Paar ☐ Zielplan "Firma" ☐ Zielpläne besprechen/visualisieren ☐ jährlicher Strategie-Check		 ☐ Täglich beim anderen für etwas bedanken ☐ Relation positive/negative Kontakte 5:1 ☐ Täglich einander für etwas loben ☐ Aufschreiben, was ich am anderen schätze ☐ Immer loyal sein		 ☐ Ich bin o.k. & Du bist o.k. -Modus einschalten ☐ Teamsitzungen einführen ☐ System zur Personalentwicklung einführen ☐ Kunden wertschätzend begegnen ☐ Familie und Freundschaften pflegen	
3. Verantwortlichkeiten & Lebensrollen definieren		7. Humor & Glücksmomente bewahren		11. Entscheidungswege & -regeln festlegen	
 ☐ Verantwortlichkeiten Firma festlegen ☐ Verantwortlichkeiten Privat festlegen ☐ Verantwortlichkeiten kommunizieren ☐ Sieben Lebensrollen "Er" ☐ Sieben Lebensrollen "Sie"		 ☐ Miteinander lachen ☐ Ein Glückstagebuch führen ☐ Einmal täglich miteinander innehalten ☐ Fünf Bohnen in der Tasche haben ☐ Einander umarmen, einfach so!		 ☐ Liste wer was alleine 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	
4. In Kontakt & Gespräch bleiben		8. Firma & Privatleben trennen		12. Erfolge & Misserfolge teilen	
 ☐ Konflikte zeitnah klären ☐ Ehrenkodex aufstellen "so machen wir es" ☐ Jeden Abend den Tag kurz besprechen ☐ Wünsche klar - nicht indirekt - äußern ☐ Gewaltfreie Kommunikation lernen		 ☐ Berufstag klar abschließen (Ritual) ☐ Zuhause nicht über Firma reden ☐ In der Firma nichts Privates austragen ☐ Wöchentlichen Familientag festlegen ☐ Handyregelung für Urlaub/Wochenende		 ☐ 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	