



Das FlowBook

Finde Deine Lebensziele.

Und organisiere Deine täglichen Aufgaben in nur 3 Minuten so,
dass Du diese auch erreichst.

FlowBook
Heft 3: Anleitung deutsch
A6 Querformat: 1-FB6Q-AL / FB6Q-AL (142 x 105 mm)

Copyright by X47 GmbH; Made in Germany
X47.com X17.de T 0049-681-96724-43

Alle Angaben ohne Gewähr.
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier. L2



by X47, Germany

1. Wozu ein Notizbuch für Aufgaben und Ziele?	7
2. Die Bestandteile des FlowBook	8
3. Die FlowBook Routinen	12
Die Flowbook-Morgenroutine	12
Die Flowbook-Abendroutine.....	16
Die Flowbook-Sonntagsroutine.....	18
4. Der methodische Hintergrund des FlowBooks.....	21
Warum genau drei Aufgaben?	21
Was sind Lebensziele und wie formuliert man diese?	21
Formuliere Ziele so, als hättest Du sie schon erreicht.	24
Visualisiere Dein Ziel	24

Vermeide Verneinungen in den Zielen	25
Formuliere Deine Ziele „SMART“	26
Warum werden die Lebensziele erst nach und nach ausformuliert?	28
Was sind zielbezogene Aufgaben?	28
Wie findest Du Deine persönlichen Lebensziele?	30
Anhang:	
Die Väter des FlowBook	37
Ausgewählte Bücher der Autoren	38

Das **FlowBook** haben wir für alle entwickelt, die den Wunsch haben, mehr aus ihrem Leben zu machen, denen es jedoch an Klarheit und Fokus fehlt.

Wir wollten ein einfaches und wirkungsvolles Hilfsmittel entwickeln, das uns hilft, unseren Alltag besser zu organisieren. „Besser“ heißt: Die Dinge erledigen, die wirklich wichtig sind und dabei helfen, die eigenen Ziele zu erreichen. Dafür braucht es Klarheit über die Lebensziele, die das FlowBook bietet.

In diesem kleinen Büchlein zeigen wir Dir, wie das geht.

Wir wünschen Dir viel Freude, Klarheit und Fokus mit Deinem FlowBook!



Mortz + Matthias

Saarbrücken im Januar 2021

1. Wozu ein Notizbuch für Aufgaben und Ziele?

Der Bedarf nach Planern, Journals, etc. in den letzten Jahren stark gestiegen. Warum?

Es ist eine Reaktion auf die zunehmende Digitalisierung unseres Lebens, der Beschleunigung unseres Alltags und die schier unendlichen Möglichkeiten, die uns unsere hochentwickelte Wohlstandsgesellschaft bietet.

Viele Menschen wissen wegen der ständigen, digitalen Ablenkung gar nicht, wo sie eigentlich hinwollen. Sie kommen auch kaum noch zur Ruhe, um darüber nachzudenken. Und die von Werbung und Medien angestachelte Angst, irgendetwas zu verpassen, macht es uns schwer zu erkennen, was unsere wirklichen Bedürfnisse sind und was nicht.

Das FlowBook und die damit verbundene, täglichen Routinen bieten einen sanften Ausweg. Es ist bewusst analog mit Notizbuch und Stift, denn eine Smartphone-App führt schnell dazu, dass Du durch eingehende Nachrichten oder andere Apps Deinen Fokus verlierst. Außerdem ist es gut für Dein Gehirn und Deine Gedanken, die Dinge ganz „old school“ mit der Hand aufzuschreiben und Aufgaben physisch „abzuhaken“.


Wie das genau funktioniert, erklären wir Dir im nächsten Abschnitt.

2. Die Bestandteile des FlowBook

Das FlowBook besteht aus drei Teilen, die in einer praktischen Hülle vereint sind: Das **Aufgabenbuch**, mit dem Du Dich täglich auf drei wichtige Dinge konzentrierst; die **Zielekarte**, mit der Du Dir klarmachst, wofür Du eigentlich lebst; und das **Zielebuch**, mit dem Du definierst, wo Du wirklich hinwillst.

- 1.) Das Aufgabenbuch ist das obere der zwei Hefte und bietet auf jeder Seite Platz für einen Tag, die Wochentage sind schon eingetragen. Der Sonntag hat eine Extra-Seite für ein „wöchentliches 5-Minuten-Review“ und eine „sonntägliche Zielreflexion“.

Montag / /

<input type="checkbox"/>		Ziel
<input type="checkbox"/>		Ziel
<input type="checkbox"/>		Ziel
		
<input type="checkbox"/>		Ziel
<input type="checkbox"/>		Ziel
<input type="checkbox"/>		Ziel
<input type="checkbox"/>		Ziel

4

Das Zielebuch ist das zweite Heft im FlowBook. Es bietet Platz für 15 Lebensziele, für die jeweils vier Seiten vorgesehen sind. Neun Lebensziele sind bereits vordefiniert, die die meisten Menschen haben. Die restlichen Seiten bieten Platz für Lebensziele, die Du für Dich definieren möchtest.

Vision meines Lebenszieles: **Gesundheit** Symbol: 





12

- 2.) Die **Zielekarte** ist eine Übersicht der Lebensziele. Wie wir Dir später noch erläutern werden, kannst Du dank der Zielekarte und der kleinen Symbole darauf Deine Lebensziele schnell „referenzieren“.

Wir empfehlen Dir, die **Zielekarte mit einem Klebestreifen an die letzte Seite im Zielebuch zu kleben**, so dass Du sie ein- und ausklappen kannst. So ist sie geschützt, kann nicht verloren gehen und Du hast Deine Lebensziele trotzdem immer schnell im Blick, wenn Du sie brauchst. Siehe dazu folgende Abbildung.

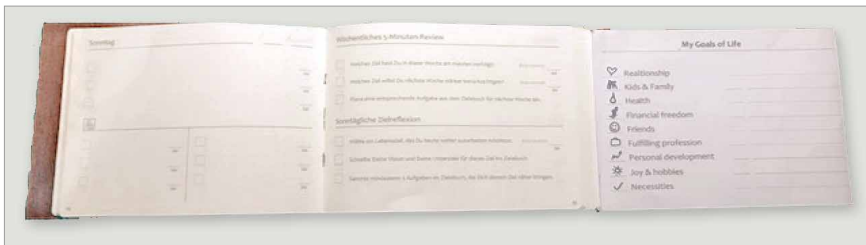


Abbildung 1: Die eingeklebte und ausgeklappte Zielekarte

Die drei kleinen **Metal-Clips** kannst Du als Lesezeichen nutzen, um mit einem Griff die aktuelle Seite im Aufgabenbuch zu finden oder um für Dich andere wichtige Stellen im Ziele- oder Aufgabenbuch zu markieren.

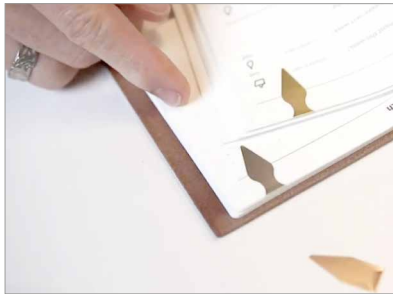


Abbildung 2: Die drei praktischen Metall-Clips als Lesezeichen

3. Die FlowBook Routinen

Die Flowbook-Morgenroutine

Das FlowBook ist für den täglichen Gebrauch konzipiert. **Nimm Dir jeden Tag möglichst zur gleichen Zeit** das FlowBook vor, schlage den aktuellen Wochentag auf und notiere als erstes das Datum in die dafür vorgesehenen Felder.

Ideal ist dafür der **Morgen** beim ersten Kaffee und bevor Du irgendwelche elektronischen Geräte eingeschaltet hast. Manche planen gerne am Abend den nächsten Tag, auch das ist natürlich in Ordnung. Wichtig ist nur, dass Du daraus eine tägliche Routine entwickelst und diese mindestens drei Wochen lang einübst.

Überlege Dir nun **genau drei Aufgaben**, die den Tag für Dich zu einem guten machen, wenn Du sie heute erfolgreich abschließt. Schreibe diese untereinander, jeweils neben die drei Checkboxen () , wie in folgendem Beispiel:

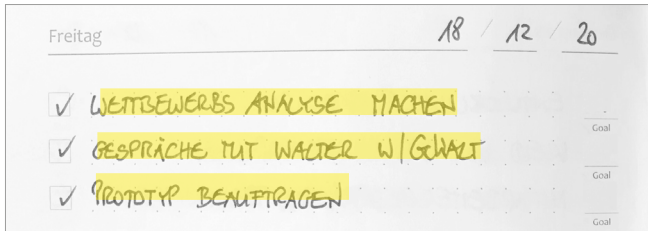
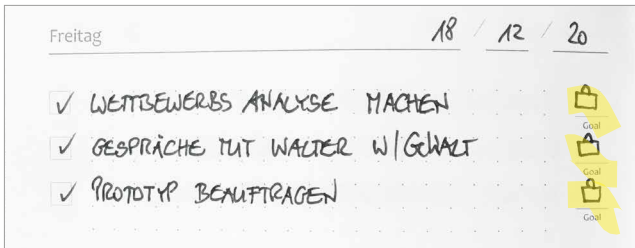













Abbildung 3: Im ersten Schritt notierst Du Dir drei Aufgaben, die den Tag zu einem guten machen, wenn Du sie heute erledigst.

Nachdem Du die drei Aufgaben in Dein FlowBook geschrieben hast, überlegst Du für jede Aufgabe, welches Ziel im Leben Du damit eigentlich verfolgst. Dabei hilft Dir die **Zielkarte** mit den einfachen Symbolen.



Falls Dir auf der Zielekarte ein Ziel fehlt, ergänze es einfach und denke Dir dafür ein neues, einfaches Symbol aus und trage es ebenfalls ein.

Meine Lebensziele	
 Beziehungen	 BUCH SCHREIBEN
 Kinder & Familie	 FLOWBOOK
 Gesundheit	 HIMALAYA
 Finanzielle Freiheit	
 Freunde	
 Erfüllender Beruf	
 Persönlichkeitsentwicklung	
 Freude & Hobbies	

Allein diese kurze Reflektion wird dir klar machen, wofür Du bisher eigentlich lebst.

Es ist völlig in Ordnung, wenn die drei Aufgaben sich bereits in 1-3 Stunden abschließen lassen. Wenn das der Fall ist, dann genieße erstmal das Gefühl, dass der heutige Tag schon ein guter ist. Anschließend kannst Du weitere 1-2 Aufgaben in Dein FlowBook schreiben, um sie dann zu erledigen. Und danach gerne wieder. Platz genug ist da.

Wichtig ist, dass Du Dir klar machst: Wenn Du heute nur diese drei Aufgaben erledigst und heute sonst gar nichts mehr „gebacken“ kriegst, dann war es trotzdem ein guter Tag. Denn wenn es Dir jeden Tag gelingt drei Punkte zu erledigen, die Dir wirklich wichtig sind, dann wirst Du viel erreichen und mit Dir selbst zufrieden sein. Lieber weniger „machen“ und sich dafür auf die Dinge fokussieren, die wirklich wichtig sind. Wie Du das sicherstellst, dazu kommen wir gleich.

Die Flowbook-Abendroutine

Am Ende Deines Tages schaue noch mal in Dein FlowBook und prüfe, ob Du alle Aufgaben abgeschlossen hast. Gibt es noch Punkte, die Du bereits erledigt aber noch nicht abgehakt hast? Dann hole das jetzt nach und genieße das gute Gefühl, den Tag erfolgreich abzuschließen.

Gibt es noch offene Punkte? Dann hast Du nun drei Möglichkeiten:

- Die Aufgabe ist doch nicht mehr relevant für Dich. Dann streiche sie durch, anstatt sie abzuheken. Das ist das Zeichen, dass eine Aufgabe obsolet wurde.
- Möchtest Du die Aufgabe doch noch erledigen, dann trage diese beim nächsten Tag ein und streiche den Eintrag für heute durch.
- Falls Du Dir nicht sicher bist, ob Du diese Aufgabe wirklich noch machen möchtest, dann lasse sie so stehen, d.h. nicht abgehakt aber auch nicht durchgestrichen. Beim nächsten Review wird Dein Blick darauf fallen und Du kannst dann immer noch entscheiden sie ganz durchzustreichen oder in der Folgewoche einzutragen.

Falls Du heute nicht alles geschafft hast, dann frage Dich woran lag es und was Du daraus für die Zukunft lernen kannst:

- Wenn Du nur schon die *drei Aufgaben* wiederholt nicht geschafft hast, dann wähle Deine Aufgaben zukünftig so, dass die drei an dem Tag auch wirklich gut schaffbar sind. Zur Wiederholung: Die drei Aufgaben sollten so gewählt sein, dass sie wichtig für Dich und Deine Lebensziele sind aber auch so „geschnitten“, dass sie in wenigen Stunden umsetzbar sind. So wird der Tag schon früh zu einem guten und alles, was Du Dir danach noch vornimmst ist ein Bonus, der ihn nur noch besser macht.
- Wenn Du die drei Aufgaben des Tages in der Regel schaffst aber immer wieder *zusätzliche* Aufgaben nicht, dann nimm Dir in Zukunft weniger weitere Aufgaben hinzu. Ergänze immer lieber nur 1-2 Aufgaben, bis diese ebenfalls fertig sind und fahre so fort, bis Dein Tag abgeschlossen ist.

Die Flowbook-Sonntagsroutine

Schritt 1: Das 5-Minuten-Review

Am Sonntag findest Du eine zusätzliche Seite für ein „Wöchentliches 5-Minuten-Review“ und eine „Sonntägliche Ziele-Reflexion“.

Wöchentliches 5-Minuten-Review

- Welches Ziel hast Du in dieser Woche am meisten verfolgt? *Bitte notieren:* _____
Ziel
- Welches Ziel willst Du nächste Woche stärker berücksichtigen? *Bitte notieren:* _____
Ziel
- Plane eine entsprechende Aufgabe aus dem Zielebuch für nächste Woche ein.


Blättere als erstes die sieben Seiten der letzten Woche durch, überfliege die Symbole und ermittle so, **welches Ziele du in den letzten Tagen am meisten verfolgt hast**. War es vielleicht wieder mal hauptsächlich die Arbeit?


Male das Symbol, dass in der letzten Woche am häufigsten auftaucht, an die entsprechende Stelle in der ersten Zeile des 5-Minuten-Reviews und hake sie anschließend ab (☑).

Wöchentliches 5-Minuten-Review

Welches Ziel hast Du in dieser Woche am meisten verfolgt? Bitte hier notieren:  Ziel

Überlege Dir anschließend, **welches Lebensziel** Du zukünftig gerne stärker verfolgen möchtest. Schau dazu, wenn nötig, auf die Zielekarte, trage das entsprechende Symbol in die zweite Zeile und hake diese dann ebenfalls ab.

Welches Ziel hast Du in dieser Woche am meisten verfolgt? Bitte hier notieren:  Ziel

Welches Ziel willst Du nächste Woche stärker berücksichtigen? Bitte hier notieren:  Ziel

Überlege Dir nun **eine Aufgabe zur Erreichung des gewählten Ziels** und trage sie im Aufgabenbuch an einem Tag in der nächsten Woche ein, an dem Du diese Aufgabe angehen möchtest. Falls das gewählte Lebensziel in Deinem Zielebuch schon beschrieben wurde (wie das geht, folgt gleich), kannst Du auch dort nachschauen, welche zielbezogenen Aufgaben Du Dir für dieses Ziel bereits überlegt hast, und davon eine auswählen.

Schritt 2: Sonntägliche Zielreflexion

Nach dem 5-Minuten-Review geht es darum Deine Lebensziele ein Stückchen weiter zu finden und auszuformulieren. Dazu dient das Zielebuch. In diesem pflegst Du Deine Lebensziele, so dass Du immer mehr Klarheit bekommst, wo Du eigentlich hinwillst.

Blättere durch Dein Zielebuch und entscheide spontan aus dem Bauch heraus, welches Lebensziel Du heute (weiter) ausarbeiten willst. Woche für Woche wird Dir so klarer, was Deine Ziele in den verschiedenen Lebensbereichen wie z.B. Partnerschaft, Gesundheit, Beruf, etc. sind.

Wenn Du Dich zum ersten Mal einem Ziel widmest, solltest Du mindestens die „**Vision**“ zum Lebensziel formulieren. Idealerweise schreibst Du auch gleich die Unterziele auf, die Dir einfallen, also die Zwischenschritte die nötig sind, um das übergeordnete Lebensziel zu erreichen.

Du solltest natürlich auch immer mal zwischendurch über Deine Ziele reflektieren und an denen arbeiten, wenn Dir danach ist oder Dir spontan Ideen für Deine bestehenden Lebensziele kommen oder ganz neue einfallen.

4. Der methodische Hintergrund des FlowBooks

Warum genau drei Aufgaben?

Mit der Beschränkung der Aufgaben vermeiden wir, dass Du eine lange To-Do-Liste pflegst, denn die wird „nie fertig“ – was frustrierend ist. Wir haben lange mit verschiedenen Zahlen experimentiert¹ – angefangen bei sieben – und festgestellt, dass es mit drei am besten funktioniert.

Außerdem ändern sich Prioritäten häufig von einem Tag auf dem anderen, so dass lange To-Do-Listen meistens Punkte enthalten, die Du so nicht mehr draufsetzen würdest, aber auch nicht mehr streichst. Mit der Beschränkung auf drei frische Aufgaben am Morgen entscheidest Du mit dem FlowBook jeden Tag, was Dir *heute* in Bezug auf Deine Leben wirklich wichtig ist.

Was sind Lebensziele und wie formuliert man diese?

*„Wer nicht weiß, wo er hinwill, darf sich nicht wundern,
wenn er woanders ankommt.“*

(Mark Twain, US-amerikanischer Schriftsteller, 1835-1910)

¹ Büttner (2018), S. 15.

Die eigenen Ziele wollen entdeckt und entwickelt werden. Das Festlegen von Zielen ist eine Hilfe und eine Orientierung; quasi ein Treppengeländer, an dem Du Dich festhalten kannst, aber nicht musst.

Das Suchen und Bedenken von Zielen ist wie das Aufstellen kleiner Kerzen in einem dunklen Raum. Jede Kerze erhellt die Umgebung und schafft uns Sicherheit in der Unendlichkeit der Möglichkeiten.

Wenn Du ein Ziel für Dich definiert hast, richtet sich Deine Aufmerksamkeit auf das Ziel und steuert Dich darauf zu. Das kennst Du vielleicht, wenn Du Dir schon mal ein neues Auto gekauft hast: plötzlich hast Du das Gefühl, das genau Dein Auto viel öfter im Straßenverkehr auftaucht als vorher.

Wenn Du Dich für ein Ziel entschieden hast, wird Dein Leben leichter, weil viele Entscheidungen einfacher getroffen werden können. Ist vegetarische Ernährung Dein Ziel, dann wird jede Speisekarte deutlich kleiner; entscheidest Du Dich, nie wieder ein Flugzeug zu besteigen, wird der Kreis möglicher Urlaube kleiner.

Aber auch andere können davon profitieren, wenn Du klare Ziele hast: Wer sie kennt, kann Dich besser einschätzen, nimmt Dich klarer wahr und fühlt sich im Zweifel sicherer im Umgang mit Dir. Dein Gegenüber kann Dich auch besser unterstützen in dem, was Du vorhast.

Kennt man seine Ziele, dann wirkt sich das auf Dein Denken und Handeln aus. Wenn Du Deine Ziele kennst, entdeckst Du Chancen leichter und kannst schneller die richtigen Entscheidungen fällen.

Ziele haben aber noch einen weiteren Vorteil: Sie sind Ordnungskriterien für Aufgaben und Aktivitäten. Um Ziele zu erreichen, bricht man diese in Unterziele und deren Aufgaben herunter. Dafür sind im FlowBook pro Ziel vier Seiten im Zielebuch mit der Überschrift „Zielbezogene Aufgaben“ vorgesehen.

Das funktioniert auch umgekehrt: Wenn Du analysierst, was Du täglich so machst, kannst Du ablesen, welche Ziele Du bewusst oder unbewusst verfolgst. Dieses Prinzip machen wir uns im FlowBook bei der täglichen Reflexion der Aufgaben im Aufgabenbuch und den grafischen Symbolen zunutze.

Vielleicht hast Du Dir noch nie tiefere Gedanken gemacht, was Deine Lebensziele sind, oder Du hast schon ganz konkrete im Kopf. Es kann auch sein, dass Du schon Ziele hast, dieser aber einer genauen Prüfung nicht standhalten, so dass Du diese (doch) nicht anstreben möchtest. Und es ist gut möglich, dass Dir viele Deiner Ziele noch gar nicht bewusst sind.

Im Leben haben wir verschiedene Rollen (z.B. Mutter, Angestellte, Freundin, Vereinsvorsitzende, ...) und daher in der Regel nicht nur ein Lebensziel, sondern mehrere, quasi ein ganzes Zielfportfolio. Darüber hinaus kann sich ein solches Zielfportfolio über die Zeit verändern: Jeder Mensch, den Du kennenlernst, jedes Buch, das Du liest, jede Beobachtung, die Du machst, kann Deine Sicht auf die Dinge und damit auch Deine Lebensziele beeinflussen.

Im Folgenden geben wir Dir zunächst einige Tipps für eine wirksame Formulierung von Zielen, bevor wir dann auf verschiedene Kategorien von typischen Lebenszielen eingehen.

Formuliere Ziele so, als hättest Du sie schon erreicht.

Das ist zweckmäßig, weil Du damit automatisch das Ziel eindeutig formulierst und Dich leichter in der Zielsituation sehen kannst.

Hierzu drei Beispiele:

- Ich bin Chefarzt in einer Heidelberger Klinik.
- Ich bin Vater von drei gesunden Kindern.
- Ich laufe den Marathon schmerzfrei in weniger als vier Stunden.

Dadurch vermeidest Du unkonkrete Zielformulierungen wie:

- Ich werde Arzt.
- Ich will ein Kind bekommen.
- Ich laufe einen Marathon.

Diese Art der Formulierung mag Dich vielleicht anfänglich etwas befremden. Du wirst aber bald erkennen, wie sehr diese Form von Formulierung Deine Gedanken präzisiert und Dir hilft, Dich in die Zielsituation hineinzusetzen.

Visualisiere Dein Ziel

Feile so lange an Deiner Zielformulierung, bis Du ein klares Bild vom Zielzustand hast. Du solltest einen kleinen Film im Kopf haben, der Dich in der Zielsituation zeigt und die

positiven Emotionen in Dir auslöst, die Du Dir mit dem Ziel erhoffst. Das Wort „Erfolg“ steckt nicht umsonst im Wort „erfolgt“, stell Dir also vor, die Erreichung des Ziels wäre schon erfolgt.

- Stell Dich Dir selbst im Arztkittel vor.
- Sieh Dich selbst, wie Du glücklich Dein Baby im Arm hältst.
- Stell Dir vor, wie Du locker über die Ziellinie läufst.

Je intensiver Du die Zielsituation wahrnimmst, desto größer ist der Effekt. Wenn Du es Dir in Farben, Gerüchen und taktilen Empfindungen vorstellen kannst, umso besser. Je mehr Sinne, je mehr Intensität, desto wirkungsvoller.

Vermeide Verneinungen in den Zielen

Dieser Punkt ist eine Herausforderung, denn eine Verneinung ist häufig einfach und naheliegend: „Ich will nicht mehr dick sein.“ „Ich will keine Schulden mehr haben.“ Das betont jedoch das Negative der Vergangenheit und formuliert nicht, wo Du stattdessen hinmöchtest. So gesehen ist es kein Ziel, sondern etwas, von dem Du weg möchtest.



Beim Fahrtraining lautet eine wichtige Regel: „Wenn Du zwischen zwei Hindernissen hindurchfahren musst, dann schauen nur auf die Lücke, nicht auf die Hindernisse!“ Das Unterbewusstsein steuert Dein Fahrzeug dann schon „richtig“ – durch die Mitte. Formuliert man die „Nicht-Ziele“ in konstruktive Ziele um, richten sich Deine Gedanken auf das, was Sie wollen.

Formuliere Deine Ziele „SMART“

Lebensziele und die Unterziele dazu sollten stets „**SMART**“ formuliert sein, das steht für:

- ✓ **Spezifisch**, d.h. Deine Ziele sollten *klar* und *eindeutig* formuliert sein (z.B. „einen Halbmarathon laufen können“ anstatt „sportlich fitter sein“)
- ✓ **Messbar**, d.h. das Erreichen Deiner Ziele sollte *objektiv messbar* sein, (z.B. „einen Halbmarathon in unter 2:30 Stunden laufen können“)
- ✓ **Aktivierend**, d.h. Deine Ziele sollte Dich *motivieren* und *begeistern* (z.B. „den Halbmarathon in Berlin unter 2:30 laufen“, wenn Dich die Aussicht auf einen Trip in die Hauptstadt motiviert)
- ✓ **Realistisch**, d.h. Deine Ziele sollten für Dich auch *erreichbar* sein (z.B. solltest Du für den ersten Halbmarathon Deines Lebens nicht eine Zeit unter 1:30 anstreben)
- ✓ **Terminiert**, d.h. es sollte klar sein *bis zu welchem Zeitpunkt* Du Deine Ziele erreicht haben möchtest (z.B. „Den Berlin Halbmarathon am 26.09.2021 in unter 2:30 laufen.“)

Nachfolgend findest Du ein Beispiel für die Vision und die Unterziele für das Lebensziel „Gesundheit“.

Vision meines Lebenszieles: Gesundheit	Symbol: 	SMART Unterziele für: Gesundheit
<p>ICH BIN KÖRPERLICH FIT UND ACHE AUF MEINE GESUNDHEIT. ICH MACHE 2x PRO WOCHE SPORT. ERNÄHRE MICH ÜBERWIEGEND VEGETARISCH UND VERZICHT WEITGEHEND AUF INDUSTRIEZUCKER.</p> <p>ICH ACHE AUF GENÜGEND SCHLAF.</p> <p>ICH NUTZE ENTSPANNUNGSTECHNIKEN, UM RUHIG UND GELASSEN ZU SEIN.</p> 		<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> 2x PRO WOCHE SPORT<input type="radio"/> MEDITATION LERNEN UND PRAKTIZIEREN<input type="radio"/> OBST UND GEMÜSE VOM BAUERNTIARAT<input type="radio"/> MIN. 7 STUNDEN PRO NACHT SCHLAFEN<input type="radio"/> MITTAGS-SCHLAF 20 MIN. "NAP"<input type="radio"/> AUF SÜSSIGKEITEN UND KUCHEN VERZICHTEN<input type="radio"/><input type="radio"/>

Warum werden die Lebensziele erst nach und nach ausformuliert?

Viele Selbstmanagement-Konzepte fordern, dass Du Dich einmal hinsetzt und in einem „großen Wurf“ alle Deine Lebensziele und Lebensrollen durchplanst. Wir halten das für wenig nachhaltig, denn auf eine intensive Sitzung mit einem „großen Wurf“ für das ganze Leben erfolgt dann in den Tagen danach häufig die Ernüchterung und Enttäuschung, wenn das Leben noch so weit weg von dem Ideal ist.

Daher brauchst Du beim FlowBook keine initiale Vorbereitung, sondern Du legst erstmal direkt so los, wie du heute lebst. Durch die tägliche Reflexion der Aufgaben („Wofür mache ich das eigentlich?“) und der wöchentlichen Reflexion der Lebensziele („Was will ich eigentlich?“) kommst Du nach und nach und ganz von allein in ein tägliches Handeln, mit dem Du deine Lebensziele erfüllst und das Unwichtige sein lässt.

Was sind zielbezogene Aufgaben?

Für jedes Lebensziel sind zwei weitere Seiten vorgesehen, um konkrete Aufgaben zu formulieren, die zur Erreichung des Lebensziels notwendig sind.

Immer wenn Dir etwas einfällt, was Du zur Erreichung eines Lebensziels brauchst (z.B. bei Deiner sonntäglichen Zielreflexion) kannst Du diese Aufgabe bei dem entsprechenden Ziel „parken“. So geht nichts verloren. Das können auch „Daueraufgaben“ sein, z.B. beim Lebensziel Beziehung Aktivitäten, die euch als Paar gut tun wie etwa „Zusammen Sushi essen gehen“ oder „Gemeinsam Tanzen gehen“.

Falls Du also beim morgendlichen Aufstellen Deiner Drei-Aufgaben-Liste mal eine Inspiration brauchst, was Du konkret zur Erreichung eines bestimmten Lebenszieles tun könntest, reicht ein Blick auf diese Seiten.

Nachfolgend ein paar Beispiele für Aufgaben im Bereich „Gesundheit“:

Aufgaben für das Lebensziel: **Gesundheit**

- NACH DER ARBEIT JOGGEN
- ZUM MEDITATIONSSEMINAR ANMELDEN
- VOR DEM SCHLAFEN 20 MIN. MEDITIEREN
- GEMÜSEKISTE BESTELLEN
- VORSORGETERMIN MACHEN
- 2x JAHR ZAHNARZT + REINIGUNG.
-
-

18

Wie findest Du Deine persönlichen Lebensziele?

Lebensziele sind das, was Du im Leben erreichen, schaffen, erschaffen oder gestalten möchtest. Für das FlowBook haben wir die häufigsten Kategorien von Lebenszielen bereits vorbereitet und genügend Platz für ganz individuelle Ziele gelassen.

Dies sind die Lebensziele, die im FlowBook schon vorbereitet sind:

- Beziehungen
- Kinder und Familie
- Gesundheit
- Finanzielle Freiheit
- Freunde
- Erfüllender Beruf
- Persönlichkeitsentwicklung
- Freude und Hobbies

Wir haben die Kategorie „**Notwendiges**“ ergänzt, da es im Leben doch immer wieder Dinge gibt, die notwendig sind, auch wenn Sie nicht explizit auf eines der Lebensziele einzahlen, wie z.B. „Steuererklärung machen“.

Beziehungen

Dieses Lebensziel dreht sich um die Beziehungen, die Du Dir wünschst, insb. Dein/e ideale/n Lebenspartner/in, mit der/dem Du vielleicht sogar irgendwann eine Familie gründen möchtest.

Beispiel für die Vision von einem Menschen, der bereits Kinder hat oder darüber nachdenkt:

„Wir haben eine klare Aufgabenverteilung und kümmern uns gemeinsam, wie besprochen, um unsere Kinder. Wir bleiben stets ruhig und gelassen und sorgen dafür, dass unsere Liebe nicht im täglichen Einerlei verbrennt. Wir achten auf unsere Paarzeit und sprechen viel und offen miteinander. Wir harmonieren gut und sind glücklich zusammen, lassen uns aber auch gegenseitig Zeit für sich.“

Kinder und Familie

Da in unserer modernen und sich immer schneller drehenden Welt häufig die Zeit für die Familie und die Kinder zu kurz kommt, ist es sinnvoll dieses Ziel gesondert zu betrachten. Hier geht es um die Frage, welchen Stellenwert Kinder und Familie für dich haben, wieviel Zeit und mit Deiner Familie verbringen willst – und wie.

Beispiel für eine Vision:

„Ich bin glücklich verheiratet und wir haben zusammen mindestens zwei Kinder. Ich stelle sicher, dass ich täglich etwas Zeit in Ruhe mit meinen Kindern verbringe, die Wochenenden verbringe ich mit meiner Familie. Das bedeutet auch regelmäßigen Kontakt mit meinen Eltern und Geschwistern.“

Gesundheit

Die Gesundheit ist für die Lebensqualität unabdingbar. Vermutlich möchtest Du, dass Du gesund und vital bleibst, schlank und fit. Wenn Du Dir Deine Lebensqualität erhalten oder wiedergewinnen möchtest, dann überlege Dir, welche Bereiche besondere Aufmerksamkeit benötigen, z.B. Ernährung, Kondition, Beweglichkeit, Kraft, geistige und emotionale Stabilität, Atmung, etc.

Erarbeite Dir ein Bild im Kopf, wie Du gesund und vital bist, wie Du vor Kraft nur so strotzt!

Beispiel für eine Vision:

„Ich bin topfit. Meine Kondition ist blendend, ich bin gelenkig und kräftig. Ich habe starke Widerstandskräfte und achte auf geistige und emotionale Hygiene.“

Finanzielle Freiheit

Hier geht es darum, die finanziellen Dinge in einer Form gelöst zu haben, die zu Deinen Lebensvorstellungen passt. Das kann ein gut bezahlter Job sein, damit Du Deine Vorstellung vom Wohnen, Leben, Urlaub realisieren kannst und für Dein Alter ausreichend vorgesorgt ist. Vielleicht möchtest Du die finanzielle Unabhängigkeit aber auch durch kluge Investitionen aufbauen (z.B. in Immobilien als Kapitalanlage), um Deinen Traumjob ausüben zu könne, auch wenn der nicht gut bezahlt ist (z.B. als Imker).

Beispiel für eine Vision:

„Mein Partner und ich verdienen zusammen genug Geld und können monatlich 1.000 Euro sparen. Wir haben einen guten Lebensstandard - uns fehlt es an nichts. Dennoch achten wir auf unser Geld und darauf, wofür wir es ausgeben.“

Freunde

Freunde sind für ein erfüllendes Leben und unsere soziale Gesundheit wichtig. Ein guter und intakter Freundeskreis mit guten Gesprächen und schönen, gemeinsamen Veranstaltungen bereichern das Leben. Es macht Freude Teil einer attraktiven Gruppe zu sein, Spaß haben, zu helfen und Hilfe zu bekommen.

Beispiel für eine Vision:

„Ich habe einen intakten und aktiven Freundeskreis. Ich haben 2-3 dicke Freunde, denen ich alles erzählen kann und denen ich einen Koffer mit 100.000 Euro bedingungslos anvertrauen würde (wenn ich einen hätte).“

Erfüllender Beruf

Je nach Lebensphase hast Du vielleicht unterschiedliche Vorstellungen von beruflicher Erfüllung. Direkt nach Schule, Ausbildung oder Studium haben viele noch keine klare Vorstellung davon, was Sie werden sollen. Dann wünscht man sich einen Job, der in der Nähe ist, der Spaß bringt, ausreichend gut bezahlt ist und bei dem Du mit netten Menschen zusammenarbeitest.

Später entstehen dann häufig andere Bedürfnisse, z.B. dass einem die Arbeit genug Zeit lässt für Kinder und Familie oder bestimmte Karrieremöglichkeiten.

Für einen Menschen in der Berufseinstiegsphase könnte die Vision zu diesem Ziel lauten:

„Ich habe einen tollen Job gefunden. Er ist in meiner Nähe, ich bin umgeben von netten Menschen, die mir helfen und mich weiterbringen. Ich bin ein Teil eines großen Teams und lerne viel dazu. Zudem bekomme ich ein gutes Gehalt, mit dem ich meinen Unterhalt problemlos finanzieren kann.“

In einer anderen Phase könnte die Vision dann lauten:

„Ich finde einen Arbeitsplatz, an dem ich mich kreativ entfalten kann. Ich arbeite mit netten Menschen zusammen, und wir haben gemeinsam das Gefühl etwas zu bewegen. Ich verdiene ausreichend Geld und habe genügend Zeit für meine Familie.“

Persönlichkeitsentwicklung

Für die meisten Menschen ist es wichtig, sich immer wieder weiter zu entwickeln im Leben. Dafür ist diese Kategorie da. In diesem Bereich formulierst Du Deine Ziele, was Du noch Lernen und welche Kompetenzen Du noch entwickeln möchtest.

Beispiel für eine Vision:

„Ich nehme mir regelmäßig Zeit in meinem Tagebuch zu reflektieren, was ich in meinem Leben erreicht habe und was ich noch lernen möchte. Ich spreche so gut Spanisch, dass ich bei einem Aufenthalt in einem spanisch-sprechenden Land allein gut zurechtkomme. Und ich lasse mich als Coach ausbilden und coache erfolgreich Menschen.“

Freude & Hobbies

Es ist wichtig, dass man im Leben immer auch Zeit für sich und seine Hobbies einplant – unabhängig vom Partner, von Freunden und von der Arbeit. Für alle Dinge, die Dir einfach Spaß machen und guttun, ist diese Kategorie vorgesehen.

Beispiel für eine Vision:

„Mindestens einmal im Monat mache ich die Dinge, die mir guttun, u.a. Klettern-gehen, allein einen Kinofilm ansehen oder eine längere Wandertour mit meinen Freunden.“

Welche sonstigen Ziele hast Du?

Für die meisten Menschen sind die oben genannten Zielkategorien zumindest zum großen Teil relevant. Falls Dich welche nicht ansprechen, lasse sie einfach leer.

Es ist sehr wahrscheinlich, dass Dir gleich oder später im Umgang mit dem FlowBook weitere Ziele einfallen, die nicht in eine der vorbereiteten Kategorien passen oder die Dir so wichtig sind, dass Du sie gesondert pflegen und verfolgen möchtest. Ergänze diese individuellen Lebensziele, indem Du ihnen eine griffige Überschrift gibst und ein kleines Symbol dafür ausdenkst.

Beispiele: Vielleicht möchtest Du mal ein Buch schreiben (ohne, dass dies dein „Erfüllender Beruf“ sein soll), den Himalaya besteigen oder für ein halbes Jahr als Entwicklungshelfer in Afrika arbeiten? Dann definiere dafür ein Ziel.

Die Väter des FlowBook

Matthias Büttner ist Selbstmanager aus Leidenschaft und mit elf veröffentlichten Büchern und über 30 Jahren Erfahrung zu diesem Thema ein ausgewiesener Experte. Seit 20 Jahren stellt er in Saarbrücken in Handarbeit hochwertige Kalendarien und Notizbücher wie das FlowBook her. Mehr Infos: www.buettner-bloggt.de

Dr. Moritz Gomm ist Unternehmer und Startup-Coach. Er arbeitet zu 50% für Zühlke Engineering als Spezialist für Sustainability Engineering & Innovation. Moritz suchte nach einer einfachen, aber effektiven Methode, um seinen Alltag besser zu organisieren. Gemeinsam entwickelten die beiden aus Matthias bewährten 5x3-Methode das FlowBook, das sie seitdem selbst täglich nutzen. Mehr Infos zu Moritz: www.90-tage-coaching.de/Moritz

Mehr Infos zum FlowBook für Notizbuch-Kenner findest Du hier:
www.X17-FlowBook.de

Ausgewählte Bücher der Autoren

Gomm, Moritz (2020): Gründen in 90 Tagen: Schritt für Schritt in die erfolgreiche Selbstständigkeit – ohne gleich den Job zu kündigen.

Metropolitan Verlag, Regensburg.

Büttner, Matthias (2017): Die ICH-Strategie: Wo will ich hin?

(Train-Your-Personality 808). X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2017b): Das ICH-Management: Wie erreiche ich meine Ziele?

(Train-your-Personality 809). X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2017c): Zeitmanagement: Zeit optimal nutzen.

X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2016a): MbN - Management by Notizbuch.

X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2016b): Die THINK! Methode - Die Chance zur Änderung Ihres Verhaltens (Train-your-Personality 813). X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2018): Die 5x3-Methode: Der praktische Weg zum Zeitmanagement

(Train-your-Personality 803). X47 Verlag, Saarbrücken.

Büttner, Matthias (2017d): MbKK - Management by Karteikarte:

Die „Neue Zettelwirtschaft“ (Train Your Personality 802). X47 Verlag, Saarbrücken.

www.x17-flowbook.de