

Anregungen

X47
Unternehmer
Journal

Journal

Tages-Aktivitäten

Ziel- und Visionen

Mindset

Wochen-Aktivitäten

Monats-Aktivitäten

Quartals-Aktivitäten

Routinen

Reflexionen

Sektoren

Mit Tutorial

TA

ZP

MS

WA

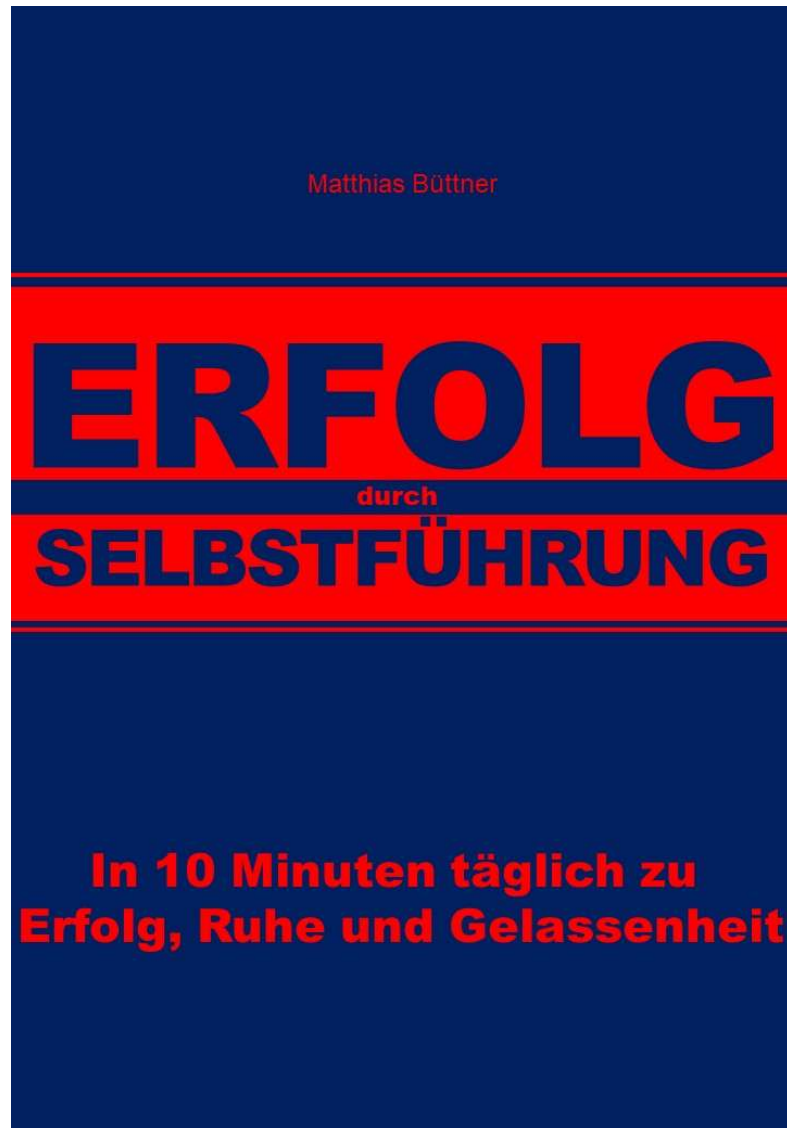
MA

QJ

RO

RX

SK



**Das Unternehmer-Journal
ist das Umsetzungsheft
meines Buches**

Erfolg durch Selbstführung

**In diesem Buch sind weitere
Beispiele und detailliertere
Beschreibungen enthalten.**

Erhältlich im X47-Shop.g

TA

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Produkt-Nummern Unternehmer Journal
A6: 11UJ (98 x 145 mm)
A5: 17UJ(142 x 210 mm)
Copyright by X47 GmbH; Made in Germany

Hersteller: X47 GmbH
Hartmanns Au 10
D-66119 Saarbrücken
X47@X47.com
T 0049-681-96724-43
www.X47.com, www.X17.de

Alle Angaben ohne Gewähr.
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier. LZ1-12/23

Das X47-Unternehmerjournal

Das X47 Unternehmerjournal ist externe Willenskraft. Das Unternehmerjournal konkretisiert und festigt Ihr Mindset, klärt, was regelmäßig zu tun ist, um „sauber“ zu bleiben (Routinen) und erinnert Sie daran, worüber Sie regelmäßig nachdenken sollten (Sektoren-Liste).

Das Unternehmerjournal hilft Ihnen, das zu erkennen, was Sie tun sollten und das umzusetzen, was Sie sich vorgenommen haben.

Wie Sie mit dem Unternehmerjournal umgehen, zeige ich in dem folgenden Video:

[Unternehmerjournal.X47.com](https://www.Unternehmerjournal.X47.com)

Ihr Auftrag, sofern Sie ihn annehmen:

Tracken Sie jeden Tag, pflegen Sie jeden Tag Ihr Mindset und erarbeiten Sie sich Ihre Routinen und die sich wiederholenden Aufgaben.

Viel Erfolg!



P.S. Das Unternehmerjournal ist Teil meines Buches „Unternehmer-Erfolg“. Es gibt dazu auch einen Online-Kurs.

TA

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

[illegible]

im Monat

[illegible]**TA**

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

PUNKTE?
MONAT-SOLL
PRIORITÄT

2	20	B	NACHT-ROUTINE OK?
2	20	B	MORGEN-ROUTINE OK?
5	20	A	MINDSET-PARCOURS ABLAUFEN
	7!	A	STUNDEN SCHLAF?
		A	RUHEPULS AM MORGEN?
[]		A	STRESSLEVEL GESTERN? (0=KEIN STRESS)
		A	WIE FIT WAR ICH GESTERN?
		A	WIE WAR MEINE STIMMUNG GESTERN?
10	4	B	INTERVALLFASTEN 16/8
10	15	C	ARBEITSENDE UM 18:00 UHR?
3	20	A	WAR ICH IM HIER-UND-JETZT?
5	20	B	KEINEN ALKOHOL GETRUNKEN?
2	15	C	HARDENLAUF? (NICHT VERZETTET = ZEIT IM BLICK?)
3	10	C	MITTAGSSCHLAF?
[]	20	C	10.000 SCHRITTE?
5	30	B	APFEL GEGESSEN?
5	30	B	2 LITER WASSER GETRUNKEN?
		A	PROJEKT 1: NEUE WEBSITE
		B	PROJEKT 2: PRODUKTIVITÄT PRODUKTION
		A	PROJEKT 3: NEUER WEBSHOP
		A	PROJEKT 4: HARMONIE IN DER FIRMA
		B	PROJEKT 5: MARKETING
		C	ADMIN ALLGEMEIN
[]	170	B	SUMME ARBEITSSTUNDEN GESTERN?
10	31	A	FAMILIE GLÜCKLICH MACHEN (1=JA, -1 = NEIN)
10	31	A	MEINE GESUNDHEIT BEACHTET? (1=JA, -1 = NEIN)
	31	A	WAR GESTERN EIN ERFOLGSTAG?

M	D	M	D	F	S	S	M	D	D	M	D	F	S	S	M	D	M	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	123	24	25	26	27	28	29	30	31	Σ
X	X	X	X	X														
X	X	X	X	X														
X	X	X	X	X														
7	6,5	7	7	7														
42	43	42	44	41														
0	1	1	0	2														
1	1	1	1	1														
1	1	2	0	1														
0	X	0	0	0														
X	X	X	X	X														
X	X	X	X	X														
X	X	X	X	X														
0	X	X	X	0														
20	20	20	20	20														
9,5	11	4	5,5	5,5														
X	X	X	X	X														
X	X	X	X	X														
1	0	1	4	2														
0	0	0	0	2														
1	2	1	2	1														
1	0	0	0	1														
2	1	3	2	2														
3	5	3	1	0														
8	8	8	9	8														
1	1	1	1	1														
1	1	1	-1	-1														
⊕	⊕	⊕	⊕	⊕														

TA

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Mein Ziel-Portfolio

			Q1	Q2	Q3	Q4
01	A	PROJEKT 1: NEUE WEBSITE			X	
02	B	PROJEKT 2: PRODUKTIVITÄT PROD		X		
03	A	PROJEKT 3: NEUER WEBSHOP				X
04	A	PROJEKT 4: HARMONIE IN DER FIRMA	X	X	X	X
05	B	PROJEKT 5: MARKETING			X	
06	A	PROJEKT 6: NEUES PRODUKT			X	X
07	A	PROJEKT 7: BAUANTRAG			X	X
08	B	PROJEKT 8: FEIER 20 JAHRE FIRMA			X	
09						
10	A	FAMILIE GLÜCKLICH MACHEN	X	X	X	X
11	A	MEINE GESUNDHEIT ERHALTEN	X	X	X	X
12	A	ELTERN UMSORGEN	X	X	X	X

Übersicht Routinen und Tracking

	Tracking der Tages-Aktivitäten		
	Mein Ziel-Portfolio		
	Mein Mindset-Parcours (siehe rechts)		
	Tracking der Wochen-Aktivitäten		
	Tracking der Monats-Aktivitäten		
	Tracking der Quartals-und Jahres-Aktivitäten		
	Meine Routinen		
	Tages-Routinen (Nacht, Morgen, Mittag)		
	Planungs-Routinen		
	Abschluss-Routinen		
	Meine Reflexionen		
	Die Sektoren-Liste		

Zielerreichung

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
10%	30%	80%	100%									
0%	10%	10%	30%									
0%	0%	0%	10%									
50%	50%	50%	60%									
0%	0%	0%	0%									
0%	0%	0%	0%									
0%	0%	0%	0%									
0%	0%	0%	5%									
100%	100%	100%	80%									
40%	40%	40%	30%									
80%	80%	70%	70%									

Übersicht Mindset-Parcours

Hier und Jetzt	Meine Träume und Events
Meine Vision für dieses Jahr	Meine Erkenntnisse
Meine 7-Jahres Vision	Meine Lernziele/Trainingsziele
Was ist wirklich wichtig?	Meine Irritationen/Schmerzen
Mein Tagesmantra	Was beschäftigt mich?
Meine Glaubenssätze	Meine Ideen
Meine Dankbarkeit	
Meine Erfolge	Meine Challenges
	Meine neuen Gewohnheiten
Meine STOP-DOING-Liste	Meine Samstags-Jobs
Meine To-Relax-Liste / FUN	Meine situative Sonder-Routinen

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Hier und Jetzt

ICH BIN IM "HIER-UND-JETZT!"
HEUTE IST [WOCHENTAG], DER [TAG] IM [MONAT] IM [JAHR].

ICH BIN [ZAHL] JAHRE ALT, MEINE KINDER SIND NOCH KLEIN.
[NAME] KOMMT GERADE IN DIE SCHULE.

[AKTUELLES GESELLSCHAFTLICHES, POLITISCHES EREIGNIS]

Meine Vision für dieses Jahr (beruflich, privat, persönlich)

IN DER FIRMA LAUFT ALLES RUND. WIR MACHEN 10% MEHR UMSATZ. DIE MITARBEITER SIND ZUFRIEDEN UND WIR HABEN ALLES IM GRIFF.
WIR HABEN EIN PAAR PROJEKTE, DIE SAUBER DURCHLAUFEN UND FREUEN UNS, DASS WIR UNS WEITER AM MARKT ETABLIERT HABEN. WIR HABEN EINEN NEUEN MITARBEITER GEWONNEN, DER UNS WEITERBRINGT.

IN DER FAMILIE IST ALLES PRIMA. DIE KINDER SIND VITAL UND FRECH, ALSO KERNGESUND. MEINE FRAU IST GLÜCKLICH UND MACHT MICH GLÜCKLICH - SO KANN ES BLIEBEN -
EINE JUNGE, VITALE FAMILIE.

MEINEN ELTERN GEHT ES GUT, SIE SIND AKTIV, VERREISEN VIEL UND NEHMEN AKTIV AM FAMILIENLEBEN TEIL.

ICH SCHAFFE ES, MIR MEHR ZEIT FÜR MICH ZU RESERVIEREN, OHNE DIE FAMILIE ZU VERNACHLÄSSIGEN. SO KOMME ICH IMMER WIEDER AUF GUTE IDEE.
AUCH SPORTLICH KOMME ICH VORAN. ICH HABE 8 KG ABGE-NOMMEN UND FÜHLE MICH FIT. SO KANN ES WEITER GEHEN.

Was ist wirklich wichtig?

MEINE GESUNDHEIT.
MEINE FAMILIE. ❤️

ALLES ANDERE IST NICHT SO WICHTIG.

Meine 7-Jahres-Vision (beruflich, privat, persönlich)

DIE FIRMA HAT SICH WUNDERBAR ENTWICKELT. WIR HABEN UNSEREN UMSATZ MEHR ALS VERDOPPELT, HABEN EINE NEUE PRODUKTIONSHALLE, HABEN EINEN STABILEN UND TREUEN MITARBEITERSTAMM UND EINEN GUTEN RUF IN DER BRANCHE. DIE KUNDEN FINDEN UNS, WIR HABEN VOLLE AUFTRAGS-BÜCHER.
DIE FINANZEN SIND STABIL, WIR SIND SCHULDENFREI UND KÖNNEN RÜCKLAGEN BILDEN. UNSER IDEEN-POOL IST VOLL, WIR PRIORISIEREN HART, DAMIT WIR UNS NICHT VERZETTELN. UNSERE STRATEGIE IST KLAR.

DIE KINDER SIND IN DER SCHULE UND FÜHLEN SICH WOHL. LIEFERN AUCH BRAUCHBAR GUTE NOTEN AB. DIE KINDER KOMMEN GERNE NACH HAUSE UND BRINGEN GERNE IHRE FREUNDE MIT. UNTEREINANDER KLAPPT ES OHNE SCHMERZEN UND (FAST) OHNE STREIT.

UNSERE EHE IST FRISCH, WIE AM ANFANG DER BEZIEHUNG. WIR SIND EIN TRAUMPAAR. ICH HABE MITTLERWEILE MEIN GEWICHT IM GRIFF, KOMME STETS PÜNKTLICH UND ENTSPANNT NACH HAUSE. ICH HABE DAS GEFÜHL:
ICH HABE ES IM GRIFF! ☺☺☺

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Mein Tagesmantra

ICH BIN GESUND UND VITAL.
MIR FALLT IMMER ETWAS EIN.
DAS LEBEN MEINT ES GUT MIT MIR.
NUR WER WACHST, BLEIBT JUNG!

Meine Glaubenssätze/Programmierung

VON NICHTS KOMMT NICHTS.
DEM FLEIßIGEN GEHÖRT DER ERFOLG.
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.
MIT RUHE UND GELASSENHEIT GEHT ES BESSER.
WAS UNS NICHT TOTET, MACHT UNS NUR HARDER!

Meine Dankbarkeit (Glück gehabt)

MEINE FRAU.
MEINE KINDER.
MEINE GESUNDHEIT.
MEINE ELTERN.

MEINE FIRMA UND MEINE MITARBEITER.

UNFALL 2020 OHNE VERLETZUNG.
CORONA OHNE INSOLVENZ.
MEINE PROKURISTEN - WIR SIND EIN TRAUMTEAM.

Meine Erfolge (selbst erarbeitet)

MEINE FRAU GEWONNEN.

MEIN PATENT.
MEINE FIRMA.
DER RUF MEINER FIRMA IN DER BRANCHE.

MEIN HAUS.
MEIN GARTEN.

MEIN BAUMHAUS.

MEIN AUTO.

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Meine STOP-DOING-Liste

INPUT AM MORGEN.	MIT DEN KINDERN SCHIMPFEN
SOCIAL MEDIA NACH 21:00 UHR	ABENDS AN DIE FA DENKEN.
ALKOHOL TRINKEN	PRODUKTIDEEN SOFORT UMSETZEN
SCHOKOLADE ESSEN	UNGEDULDIG SEIN
ZYNISCH UND IRONISCH SEIN.	ALLES SELBST MACHEN.
ESSEN HERUNTERSCHLINGEN.	AM WOCHENENDE ARBEITEN.
NEGATIV DENKEN.	
WARM DUSCHEN.	

Meine To-Relax-Liste / FUN

AUTO WASCHEN UND SAUGEN
SPAZIEREN GEHEN
KOCHEN
IM GARTEN HERUMKRUSCHELN
IN DER HANGEMATTE NICHTS TUN
EIN BUCH LESEN
EINE ZIGARRE RAUCHEN
KINO!!
EINE RADTOUR.
IN DER WERKSTATT BASTELN
"RICHTIG" MUSIK HÖREN

Meine POMI - People of most importance

MARIE [GEB.DATUM]
JASPER [GEB.DATUM]
TIMO [GEB.DATUM]
PAULA [GEB.DATUM]
CLEO [GEB.DATUM]
MAX [GEB.DATUM]
HARALD [GEB.DATUM]
WERNER [GEB.DATUM]
TINE [GEB.DATUM]
CHRISTIAN[GEB.DATUM]
BERNIE [GEB.DATUM]
CENDRINE [GEB.DATUM]
MATTHIEU [GEB.DATUM]
RALF [GEB.DATUM]
[NACHBAR 1]
[NACHBAR 2]
[MITAREITER 1]
[MITAREITER 2]
[MITAREITER 2]

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Meine Träume und Events

EIN TAG IN PARIS
EIN TAG IN DER THERME

RADWANDERN AN DER MOSEL
KANU FAHREN AUF DER ARDESCHE
KURZTRIPP NACH
- ROM
- BERLIN
- BARCELONA
- ANS MEER
- BASEL

Meine Erkenntnisse

- # ICH ESSE IMMER ZU VIEL.
- # KAUGUMMI HILFT BEIM DENKEN.
- # KOFFEIN NACH 15:00 UHR RAUBT DEN SCHLAF.
- # KOHL NICHT ABENDS ESSEN - RAUBT DEN SCHLAF.
- # NAP NIE LÄNGER ALS 20 MINUTEN! MACHT SCHLAPP.
- # KAFFEE DIREKT NACH DEM AUFSTEHEN PUSHT CORTISOL!
- # D3+K2 DIREKT MORGENS IN DEN KAFFEE!
- # LEISTUNG IST DIE DIFFERENZ ZWISCHEN AN- UND ENTSPANNUNG.
- # TRACKEN IST DIE EINZIGE MÖGLICHKEIT, GEWOHNHEITEN EINZUHALTEN
- # FREIER SCHREIBTISCH - FREIER KOPF!

Meine Lernziele/Trainingsziele

SCHNELL UND SICHER ENTSCHEIDUNGSORIENTIERT DENKEN

BAUSTELLEN-ORDNUNG VERSTEHEN
MONSTERMATRIX KONNEN

KURZSCHLAF (20 MINUTEN)

CHROME BROWSER KONNEN
200 ANSCHLAGE PRO MINUTE MIT DER TASTATUR SCHREIBEN.

Meine Irritationen/Schmerzen

- SCHMERZEN IM LINKEN KNIE SEIT 07.[JHR]
- SCHMERZEN IM RECHTEN ELLENBOGEN SEIT 08. [JHR]
- ZÄHNE SIND EMPFINDLICH GEGEN KALTE AB 08. [JHR]

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Was beschäftigt mich? Q1

- ⚡ DIE BUNDESREGIERUNG - WAS MACHEN DIE NUR?
- ⚡ DER AMERIKANISCHE PRÄSIDENT.
- ⚡ KRIEG IN ISRAEL.
- ⚡ MEINE SCHMERZEN IM KNIE.

Was beschäftigt mich? Q2

Was beschäftigt mich? Q3

Was beschäftigt mich? Q4

Meine Ideen

- ☐ REGAL IN GARAGE
- ☐ PRODUKTIDEE: [XXX]
- ☐ VERTRIEBSIDEE: [XXX]
- ☐ IDEE: STRATEGIEMEETING AM DARß AN DER OSTSEE.
- ☐ IDEE: UMBAU IN DER PRODUKTION: PROZESS OPTIMIEREN.
- ☐ IDEE: NEUE POSITIONIERUNG: DEUTSCHE INGENIEURSKUNST?
- ☐ IDEE: EIN BUCH SCHREIBEN: SO WIRD MAN ERFOLGREICH.

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Meine Challenges

- ☐ EINEN TAG KEIN FLEISCH.
- ☐ EINEN TAG KEINE SCHOKOLADE.
- ☐ EINEN TAG KEIN KAFFEE (NICHT ZU SCHAFFEN).
- ☐ EINEN TAG NACHRICHTEN DETOX.
- ☐ KALT DUSCHEN.
- ☐ KEIN FRÜHSTÜCK (16:8 INTERVALLFASTEN + AUTOPHAGIE)

Meine neue Gewohnheiten

- ☐ BEIM TELEFONIEREN STETS HINSTELLEN
- ☐ BEIM ZAHNE PUTZEN IN DIE TIEFE HOCKE GEHEN.
- ☐ MORGENS STETS EIN GROßES GLAS WASSER MIT ZITRONE TRINK
- ☐ MORGENS EINE ATEMÜBUNG ZUR AKTIVIERUNG MACHEN
- ☐ IM BETRIEB JEDEN MORGEN EINE RUNDE DREHEN
- ☐ ZAHNSEIDE JEDEN ABEND.
- ☐ 01 ZIEHEN AM MORGEN

Meine Samstags-Jobs

- ☐ 04 GARAGE AUFRÄUMEN
- ☒ 06 TERRASSE REINIGEN
- ☐ 04 GARTENMOBEL OLEN
- ☐ 04 HECKE SCHNEIDEN
- ☐ T2 GASTEZIMMER RENOVIEREN
- ☐ T1 KELLER ENTRÜMPELN
- ☒ T1 FUßLEISTEN FIXIEREN
- ☒ 01 FAHRRAD PUTZEN
- ☐ 02 BEWASSERUNGSANLAGE INSTALLIEREN
- ☐ 04 NEUE HECKE PFLANZEN

LEGENDE: 04 = 4 STUNDEN; T1 = EINEN TAG

Meine situativen Sonder-Routinen

- ☐ DEN TAG DURCHDENKEN
- ☐ HIER-UND-JETZT
- ☐ ROLLE „CHEF“
- ☐ ROLLE „PAPA“
- ☐ PROGRAMM: ENTSCHEIDUNG FALLEN
- ☐ PROGRAMM: ICH BIN VOLLKOMMEN ENTSPANNT
- ☐ GESUNDHEITSHEFT BEIM ARZT
- ☐ ERLEDIGT!

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK

Tracking der Wochenaktivitäten

	1	2	3	4	5	6	7
WOCHE PLANEN	X	X	X				
WOCHE REFLEKTIEREN	X	X	X				
STANDARD-WOCHEN-PLAN PRÜFEN	X	X	X				
BAUSTELLEN-LISTE PFLEGEN	X	0	X				
E-MAIL POSTEINGANG (< 10)	X	0	X				
NACHHAKEN UND TREIBEN	X	X	X				
SCHREIBTISCH "PUTZEN"	X	X	X				
DATEN SICHERN	X	X	X				
RECHNUNGEN FREIGEBEN	X	X	X				
REISEKOSTEN ABRECHNEN	X	X	X				
ZEITFENSTER INFRASTRUKTUR	X	X	X				
ZEITFENSTER "LERNBLOCK"	X	0	X				
ZEITFENSTER „INFO-AUFNAHME“	X	X	X				
TAGEBUCH SCHREIBEN	0	0	0				
BLUMEN GIEßEN	X	X	X				
POSTKORB (PAPIER) LEEREN	X	X	X				
BELEGE AN DIE FIBU GEBEN	X	X	X				
FEHLENDE RECHNUNGEN ANFORDERN		0	X				

Quartal 1

[illegible]**WA****MA**

QJ

RO

RX

SK

Tracking der

[illegible]

Monatsaktivitäten

[illegible]**MA**

QJ

RO

RX**SK**

und Jahresaktivitäten

	Q1	Q2	Q3	Q4	JA
PRIVAT:					
- JAHRESPLANUNG PLANEN (PRIVAT)					X
- JAHRESREFLEXION PLANEN (PRIVAT)					X
- GESUNDHEITSTERMINE PRÜFEN + PLANEN	X	X	X	X	X
- FAMILIEN-URLAUB SOMMER PLANEN	X				
- FAMILIENURLAUB HERBST PLANEN		X	X		
- PAAR-URLAUB PLANEN	X				
- JUBILÄEN UND GEBURTSTAGE PLANEN	X	X	X	X	X
- ÖL/GAS KAUFEN		X	X		
- VERTRÄGE PRÜFEN					X
- AUTO TÜV PLANEN	X				
- AUTO INSPEKTION PLANEN	X				
- SOMMER / WINTERKLEIDUNG SORTIEREN		X			
- KELLER ENTRÜMPELN		X			
- GEFRIERSCHRANK ABTAUEN		X			
- SCHORNSTEINFEGER PLANEN					X
- TERRASSE SAUBERN UND ÖLEN		X			
- DACHRINNE UND DACH SAUBERN LASSEN		X			
- SONNENKOLLEKTOR PRÜFEN	X	X	X	X	X
- PERSONALAUSWEIS UND REISEPASS OK?	X				
- KRITISCHEN RENOVIERUNGEN PRÜFEN	X				
- PRIVATE FINANZPLANUNG FAMILIE	X				
- FOTOS SICHERN	X	X	X	X	X

SK

DER ABEND BESTIMMT DEN MORGEN,
DER MORGEN BESTIMMT DEN TAG!

- ABENDESSEN VOR 18:00 UHR
- ALKOHOL NUR BIS 20:00 UHR - WENN ÜBERHAUPT
- KRAFTTRAINING BIS 19:00 UHR MAXIMAL
- SPAZIEREN GEHEN
- AB 21:00 UHR: DIGITAL DETOX
- BUCH LESEN
- LERNKARTEN CHECKEN
- ZAHNSEIDE!

DER MORGEN BESTIMMT DEN TAG!

- NULL SNOOZE! UND AUFSTEHEN 05:00 UHR
- KÖRPER AKTIVIEREN, DEHNEN UND ATMEN (5 MIN).
- KALT DUSCHEN!
- WARMES WASSER MIT ZITRONE TRINKEN
- OL ZIEHEN (GUT FÜR DETOX UND FÜR DAS ZAHNFLEISCH)
- UNTERNEHMERJOURNAL FÜHREN
- FRÜHSPORT 10 MINUTEN
- FRÜHSTÜCKEN
- ESSEN VORBEREITEN

- AKTIV UMSCHALTEN INS "HIER UND JETZT"
- IN RUHE ESSEN UND KAUEN
- MITTAGSSCHLAF (NAP) < 20 MINUTEN
- 10 MINUTEN NICHTS TUN ODER SPAZIEREN GEHEN

		T	W	M	Q	JA
A	WICHTIGE TERMINE PRIVAT?	X	X	X	X	X
A	WICHTIGE TERMINE IN DER FIRMA?	X	X	X	X	X
A	WIEDERKEHRENDE TERMINE?	X	X	X	X	X
A	3 AUFGABEN?	X				
A	PRIORITÄT A-AUFGABEN?	X	X	X	X	X
A	UNANGENEHME AUFGABE?	X				
A	WIEDERKEHRENDE AUFGABEN?	X	X	X	X	X
A	SPAß/FUN? WAS GÖNNTE ICH MIR?	X				
A	ZEITINSEL?	X				
A	AUFGABEN VERMEIDEN / DEL?	X	X	X	X	X
A	WAS FÜHLE ICH BEIM PLANEN?	X	X	X	X	X
A	DURCHDENKEN - EIN FILM IM KOPF	X				
A	URLAUBE?				X	X
A	FOKUS WOCHE/MONAT/QUARTAL?		X	X	X	X
A	ZEITZONEN? (URL, MESSEN, FERIEN)	X	X	X	X	X
A	WICHTIGE MEILENSTEINE?	X	X	X	X	X
A	CHALLENGES?		X			
A	GESCHENKE KAUFEN?		X			
A	BONBON: JEMANDEN GUTES TUN?		X			
A	VISION AKTUALISIEREN				X	X
A	ICH-STRATEGIE ÜBERARBEITEN					X
A	SEKTOREN-STRATEGIE OK?				X	X

[illegible]

		T	W	M	Q	JA
A	TAGESREFLEXIONEN	X				
A	HIGHLIGHTS UND HAUPTAUFGABEN	X	X	X	X	
A	GUT / SCHLECHT / GELERNT?	X	X	X	X	
A	WAS MUSS ICH BESSER MACHEN?	X	X	X	X	
A	ERKENNTNISSE?	X	X	X	X	
A	HABE ICH LUST? WORAUF?	X	X	X	X	
A	WIE GING ES MIR EMOTIONAL?	X	X	X	X	
A	WAS HAT SPAß GEBRACHT?	X	X	X	X	
A	HABE ICH SO GELEBT, WIE ICH WILL?	X	X	X	X	
A	WAS FALLT MIR SCHWER? WARUM?	X	X	X	X	
A	WAS KANN ICH VERMEIDEN/DEL??	X	X	X	X	
A	GAB ES ENGPÄSSE? WELCHE?	X	X	X	X	
A	WAR ICH PRODUKTIV?	X	X	X	X	
A	WAS HAT KRAFT/ENERGIE GEKOSTET?	X	X	X	X	
A	WAS HAT KRAFT/ENERGIE GEGEBEN?	X	X	X	X	
A	WAS SAGT DAS TRACKING AUS?	X	X	X	X	
A	SIND MEINE GEWOHNHEITEN AKTUELL?		X	X	X	
A	STATUS MEINER ZIELE?		X	X	X	
A	WAS ERGAB DER SEKTOREN-CHECK?				X	X
A	WAS LIEF GUT? WAS AUSBAUEN?				X	X
A	WELCHE THEMEN IM KOPF?				X	X
A	STEHEN ENTSCHEIDUNGEN AN?		X	X	X	
A	PRIV. VERMOGEN GEWACHSEN?				X	X
A	FIRMENWERT GEWACHSEN?				X	X

SK

Sektor 1: Strategie / Vision

	Q1	Q2	Q3	Q4	JA
Wie lautet meine Vision?	X	X	X	X	X
Wird die Vision von anderen (Kunden, Mitarbeitern) verstanden?	X	X	X	X	X
Ist die Vision noch aktuell?	X	X	X	X	X
Konzentriere ich meine Kräfte und spezialisiere ich mich richtig?	X	X	X	X	X
Stärke ich meine Stärken?	X	X	X	X	X
Weiß ich, was meine Zielgruppe derzeit am meisten behindert?	X	X	X	X	X
Weiß ich, was mich derzeit am meisten behindert?	X	X	X	X	X
Konzentriere ich mich auf den Minimumfaktor?	X	X	X	X	X
Konzentriere ich mich auf eine Zielgruppe oder verzettele ich mich?	X	X	X	X	X
Konzentriere ich mich auf die Nutzen- oder die Gewinnmaximierung?	X	X	X	X	X
...					
...					

Sektor 2: Chef

	Q1	Q2	Q3	Q4	JA
Habe ich „es“ im Griff?	X	X	X	X	X
Bin ich ein guter Geschäftsführer?	X	X	X	X	X
Erfülle ich die Erwartungen der Mitarbeiter?	X	X	X	X	X
Was kann ich tun, damit ich zeitnah und richtig informiert werde?	X	X	X	X	X
Was muss ich an mir ändern, damit ich nicht der Engpass bin?	X	X	X	X	X
Was muss ich lernen ? (Liste)	X	X	X	X	X

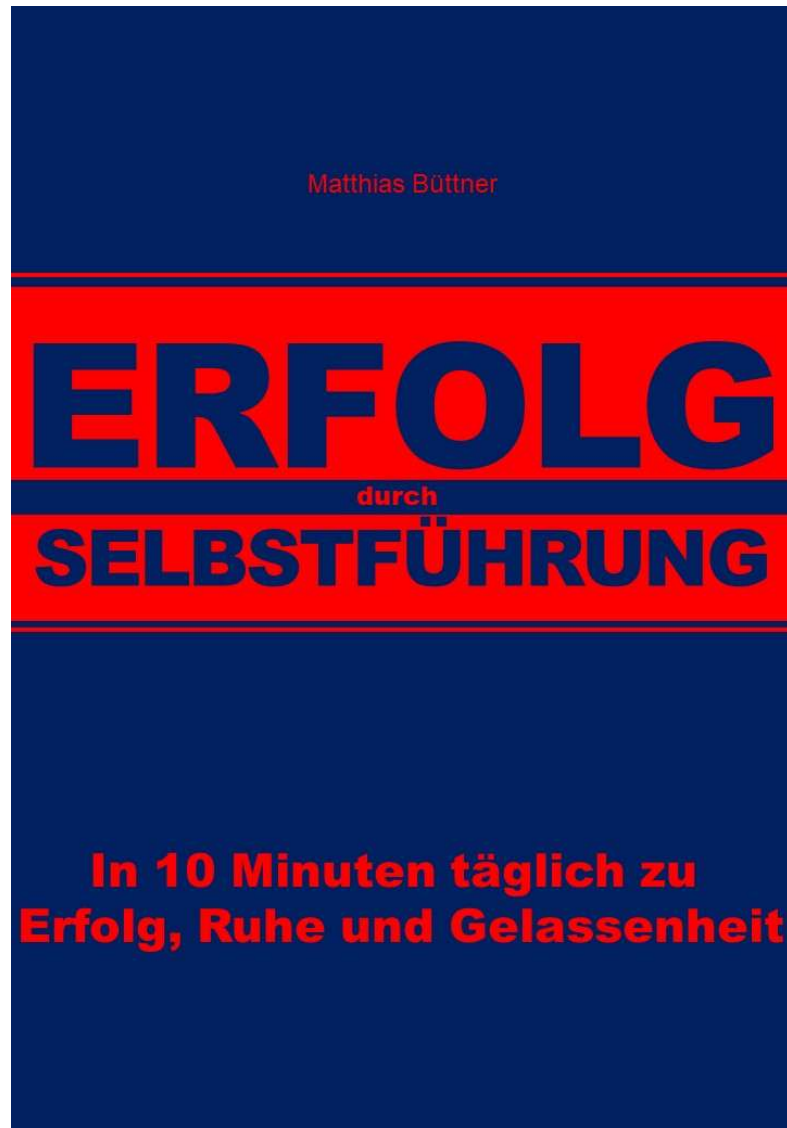
Was muss ich tun, damit die Firma besser funktioniert?	X	X	X	X	X
Was muss ich lassen, damit die Firma besser funktioniert?	X	X	X	X	X
...					

Sektor 3: Mitarbeiter / das Team / Freelancer / Partner

	Q1	Q2	Q3	Q4	JA
Ist mein Team intakt? Arbeitet mein Team als Team?	X	X	X	X	X
Wie kann ich den Zusammenhalt im Team verbessern?	X	X	X	X	X
Ist mein Team komplett?	X	X	X	X	X
Ist mein Team stabil, aber nicht opulent aufgestellt?	X	X	X	X	X
Haben wir mit dem Team ausreichend organisatorische Reserven?	X	X	X	X	X
Wie kann ich das Team motivieren?	X	X	X	X	X
Wer zieht nicht mit?	X	X	X	X	X
Von wem sollte ich mich trennen?	X	X	X	X	X
Wer könnte mein Team stärken?	X	X	X	X	X
Wie sieht meine Strategie zur Mitarbeitergewinnung aus?	X	X	X	X	X
Was tue ich, um Begeisterung / Energie in mein Unternehmen zu holen?	X	X	X	X	X
...					
...					

Sektor 4: Lieferanten

	Q1	Q2	Q3	Q4	JA
Sind alle Lieferanten glücklich?		X		X	X
Sind alle Lieferanten stabil und loyal?		X		X	X



**Das Unternehmer-Journal
ist das Umsetzungsheft
meines Buches**

Erfolg durch Selbstführung

**In diesem Buch sind weitere
Beispiele und detailliertere
Beschreibungen enthalten.**

Erhältlich im X47-Shop.g

TA

ZP

MS

WA

MA

QJ

RO

RX

SK