

# NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Mein 5-Jahresplan für

20 bis 20

---





## NOTIZEN

---

Dieses Heft soll Ihnen dabei helfen herauszufinden, wo Sie in fünf Jahren ab dem jetzigen Zeitpunkt sein möchten und die Ziele festzulegen, wie Sie dorthin kommen. Es soll Ihnen Fokus und Richtung bei der Planung der nächsten fünf Jahre Ihres Lebens geben und Sie dabei unterstützen, die wichtigsten Bereiche anzupacken. So können Sie priorisieren, welche neuen Fähigkeiten Sie lernen möchten und wie Sie sich selbst verbessern können.

Fünf-Jahres-Pläne sind besonders nützlich, wenn Ihr Leben bald eine neue Richtung nehmen und dies große Veränderungen mit sich bringen wird, wie zum Beispiel:

- Aufnahme eines Studiums an einer Uni oder Hochschule
- Beginn einer neuen Arbeit oder Karriere
- In den Ruhestand gehen
- Das erste Haus kaufen
- Eine weitreichende Veränderung Ihrer familiären Situation (z. B. Hochzeit, Geburt)

Was immer es ist, was Sie erreichen möchten, in diesem Heft werden Sie Schritt für Schritt durch den Planungsprozess begleitet. Blättern Sie um und legen Sie los!

*„Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch.“*  
– Antoine de Saint-Exupéry

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## SCHWERPUNKTE

---

In welchen Bereichen möchten Sie in den nächsten fünf Jahren Schwerpunkte setzen und darin wachsen und sich verändern? Wählen Sie so viele Bereiche aus, wie Sie möchten.

- Familie
- Beziehung
- Soziale Kontakte
- Karriere
- Finanzen
- Gesundheit
- Fitness
- Zufriedenheit
- Zuhause
- Kreativität
- Weiterbildung
- Spaß
- Spenden
- Achtsamkeit
- Persönliches Wachstum
- Reisen
- Organisation
- Schlechte Gewohnheiten
- Ausgeglichenheit
- Netzwerken
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# SCHWERPUNKTE

---

In der Reihenfolge meiner Priorität möchte ich mich auf folgende Bereiche konzentrieren:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

# 5-JAHRESPLAN IM FOKUS

---

20 \_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 5-JAHRESPLAN IM FOKUS

20 \_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

## 5-JAHRESPLAN IM FOKUS

20 \_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 5-JAHRESPLAN IM FOKUS

20 \_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____

# ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
5. _____	5. _____



# 5-JAHRESPLAN IM FOKUS

20 \_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Ziel: \_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## ZIELE SETZEN

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

\_\_\_\_\_

Was ich genau erreichen möchte:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## ZIELE SETZEN

---

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

---

Was ich genau erreichen möchte:

---

---

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## ZIELE SETZEN

---

Wählen Sie für jeden Schwerpunktbereich Ihr primäres Ziel und die Schritte, die notwendig sind, um es in fünf Jahren zu erreichen.

Schwerpunkt:

---

Was ich genau erreichen möchte:

---

---

Schritte zur Zielerreichung:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

Dinge, die ich anfangen und aufhören, sodass ich mein Ziel erreiche:

ANFANGEN	AUFHÖREN
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.