

ERKLÄRUNG

zu Deinem digitalen Chancen-Planer

Hier erhältst Du eine kurze Einführung in die Nutzung Deines digitalen Chancen-Planers.

Diese Version ist dafür optimiert, dass Du sie bequem auf Deinem Tablet oder Smartphone öffnen und bearbeiten kannst.

Inhaltlich gleicht diese Version der gebundenen Ausgabe und Du wirst, falls Du bereits mit dem Chancen-Planer gearbeitet hast, alle Inhalte hier wiederfinden.

Die einzelnen Kapitel, Übersichten und Kalendermonate sind dabei in verlinkten Registerkarten angeordnet, sodass Du schnell von einem Kapitel ins nächste springen kannst.

Hier findest Du den Aufbau der typischen Wochen-Seite.

Vergrößere oder verkleinere die Ansicht per Zoom, um bequem in die jeweiligen Felder zu schreiben.

Hier geht's zur vorherigen Seite ...

Klicke auf die jeweilige Registerkarte, um direkt zu einem der Kapitel zu springen.

Jahresübersicht & Monatsplanung:

Hier findest Du einen Jahreskalender & eine Monatsübersicht aufgeteilt in die zwei Halbjahre. Du kannst hier Deine Urlaubsplanung notieren und Dir wichtige Notizen machen. Wenn Du wieder auf eine bestimmte Woche springen willst, klicke einfach wieder auf das entsprechende Datum oder nutze die Registerkarten rechts, um zum gewünschten Monat zu gelangen.

Zielplanung & Jahresplanung:

Klicke auf eine der beiden Registerkarten, um auf die Ziel- oder Jahresplanung zu gelangen. Von hier aus kannst Du zwischen den einzelnen Bereichen wechseln oder auf die nächste Seite springen.

Lehren & Erfolge:

Notiere hier Deine wichtigsten Erkenntnisse und Erfolge aus der Vergangenheit und dem aktuellen Jahr.

Anhang:

Hier findest Du weitere wichtige Tipps und Anregungen von Bodo Schäfer.

Jahresübersicht Monatsplanung Ziel-Planung Jahresplan Lehren & Erfolge Wochenübersicht Anhang

Ich bestimme über mein Leben – und nicht andere

Motto: (langfr.)
Fokus für diese Woche:
Lebenszustand Lebenssinn/Mission Werte/Rollen/Glaubenssätze

langfr. Ziele (10 Jahre) mittelfr. Ziele (5 Jahre) kurzfr. Ziele (1 Jahr) Prioritäten d. Woche

Was würde ich diese Woche (heute) tun, wenn ich wüsste, dass ich damit Erfolg hätte?

Gesundheit BLOCKZEIT (Aktivität) Wann? (60-60-20) Ziel/Erg./Gründe

Beziehungen Was kann ich delegieren?

Finanzen Erfolgs-Journal: Was ist mir gut gelungen? - Erfolge & Anerkennung

Emotionen

Lebenssinn/Job/Spirit Was hat mir wirklich Spaß gemacht?

Was habe ich heute gelernt?

Dezember / Januar KW 1 KW 2 KW 3 KW 4 KW 5

Montag 29 Dienstag 30 Mittwoch 31 Donnerstag 1 Freitag 2 Samstag 3

Warum ist der heutige Tag eine Chance?

Wichtigste Aufgabe heute (60-60-20):

Was mag ich nicht so sehr?

Wofür bin ich dankbar?

6. Neujahr 6. Berchtoldstag - CH 6. 6. 6. 6. Hg. drei Könige

7. 7. 7. 7. 7. 7.

8. 8. 8. 8. 8. 8.

9. 9. 9. 9. 9. 9.

10. 10. 10. 10. 10. 10.

11. 11. 11. 11. 11. 11.

12. 12. 12. 12. 12. 12.

13. 13. 13. 13. 13. 13.

14. 14. 14. 14. 14. 14.

15. 15. 15. 15. 15. 15.

16. 16. 16. 16. 16. 16.

17. 17. 17. 17. 17. 17.

18. 18. 18. 18. 18. 18.

19. 19. 19. 19. 19. 19.

20. 20. 20. 20. 20. 20.

21. 21. 21. 21. 21. 21.

Sonntag 4.

Aufgaben (Womit kann ich mir oder anderen eine Freude machen?)

Dann plane ich meine nächste Woche:

Hier geht's zur nächsten Seite ...

Kalenderwochen:

Springe direkt von einer Kalenderwoche zur nächsten.

Monate:

Klicke auf den jeweiligen Monat, um direkt dorthin zu springen.

Notizen:

Hier findest Du leere Notizseiten, die Du frei nutzen kannst. Wenn Du weitere benötigst, dupliziere Dir gerne die Seiten.

Chancen-Planer

2026

Liebe Freundin, lieber Freund,

meinen Glückwunsch, dass Du Dich für den Chancen-Planer entschieden hast.

Der Chancen-Planer ist meines Erachtens das wichtigste Instrument, das wir haben, um unser Leben zu designen und Meister über unser Leben zu sein.

Denn, entweder bist Du selber Meister und Designer Deines Lebens oder Andere sind es für Dich. Wenn wir uns scheuen zu planen und zu konzipieren, dann werden das Andere für uns übernehmen. Du bist dann nur noch eine Spielfigur in Deinem eigenen Leben und wirst nicht das hineinbringen können, was Dir wirklich wichtig ist.

Der Chancen-Planer ist dabei nichts anderes als ein Diener, der Dir dabei hilft Designer Deines eigenen Lebens zu sein.

HIER

findest Du Tipps, wie Du Deine Tage und Wochen optimal planst.

„Ich bestimme über mein Leben und nicht andere.“
- Erinnere Dich jeden Tag wieder an diesen Satz. -

Bodo Schäfer

Meine BIG-FIVE Ziele 2026

1

2

3

4

5

Meine 5 größten Erfolge 2026

1

2

3

4

5

2026

Wichtige Ereignisse



Der Kompass

Diese Seite ist die wichtigste Seite in Deinem Chancen-Planer. Hier legst Du fest, wer Du bist, was Du in Deinem Leben erreichen möchtest, wie Du handeln und leben willst und was Du über Dich selbst sagst.

Sie enthält die wichtigsten Grundsätze über Dich.

Der Kompass bestimmt den Fokus, den Du in Deinem Leben setzt.

Du musst dabei noch keine vollkommenen oder endgültigen Antworten auf diese Fragen notieren. Aber schreibe Deine ersten Gedanken dazu auf – und ergänze oder erweitere sie gerne im Laufe des Jahres.

Identität: Schreibe auf, wer Du bist – oder wer Du gerne sein möchtest.

Lebenssinn: Was ist Dein Lebenssinn?

Mission-Statement: Welche Mission hast Du – in diesem Jahr oder in Deinem Leben? Wofür stehst Du jeden Tag auf?

Werte: Nach welchen Werten möchtest Du leben oder lebst Du bereits? Was ist Dir besonders wichtig?

Glaubenssätze: Was sind Deine kräftigsten Glaubenssätze? Woran glaubst Du oder möchtest Du glauben? Wichtig: Es ist in Ordnung, wenn Du noch daran arbeitest diesen Glaubenssatz auch wirklich zu verinnerlichen. Denke an die Kraft eines Magneten: Das woran wir denken und woran wir glauben wird uns auch passieren - wir ziehen es magisch an.

Identität

Lebenssinn

Mission-Statement

Werte

Glaubenssätze

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS



Leitsätze

Leitsätze

Lehren der Vergangenheit

Lehren aus 2026

Wenn die Werte klar sind, fallen Entscheidungen leicht.

Notiere alle Deine Leitsätze, die sich aus Deinen Werten ableiten.

(z. B.: „Wenn ich nicht kann, dann muss ich“ oder „Ich nehme mich selbst nicht zu ernst“)

größten Erfolge 2026

größten Erfolge im Leben

Erfolgsfragen

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS



Motto: (langfr.)

Fokus für diese Woche:

Identität

Lebenssinn/Mission

Werte/Rollen/Glaubenssätze

langfr. Ziele (10 Jahre)

mittelfr. Ziele (5 Jahre)

kurzfr. Ziele (1 Jahr)

Prioritäten d. Woche

Was würde ich diese Woche (heute) tun, wenn ich wüsste, dass ich damit Erfolg hätte?

Gesundheit

BLOCKZEIT (Aktivität)

Wann= (60-60-20)

Ziel/Erg./Gründe

Beziehungen

Was kann ich delegieren?

Finanzen

Erfolgs-Journal: Was ist mir gut gelungen? - Erfolge & Anerkennung

Emotionen

Lebenssinn/Job/Spirit

Was hat mir wirklich Spaß gemacht?

Was habe ich heute gelernt?

Dezember / Januar

KW 1

KW 2

KW 3

KW 4

KW 5

Montag

29

Dienstag

30

Mittwoch

31

Donnerstag

1

Freitag

2

Samstag

3

Warum ist der heutige Tag eine Chance?

Wichtigste Aufgabe heute (60-60-20):

Was mag ich nicht so sehr?

Wofür bin ich dankbar?

6

Neujahr

6

Berchtoldstag - CH

6

6

6

hlg. drei Könige

7

7

7

7

7

8

8

8

8

8

9

9

9

9

9

10

10

10

10

10

11

11

11

11

11

12

12

12

12

12

13

13

13

13

13

14

14

14

14

14

15

15

15

15

15

16

16

16

16

16

17

17

17

17

17

18

18

18

18

18

19

19

19

19

19

20

20

20

20

20

21

21

21

21

21

Aufgaben (Womit kann ich mir oder anderen eine Freude machen?)

Dann plane ich meine nächste Woche:

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS

JahresübersichtMonatsplanungZielplanungJahresplanLehren & ErfolgeWochenübersichtAnhang

Ich bestimme über mein Leben – und nicht andere

Januar

KW 1KW 2KW 3KW 4KW 5

Motto: (langfr.)

Fokus für diese Woche:

Identität

Lebenssinn/Mission

Werte/Rollen/Glaubenssätze

langfr. Ziele (10 Jahre)

mittelfr. Ziele (5 Jahre)

kurzfr. Ziele (1 Jahr)

Prioritäten d. Woche

Was würde ich diese Woche (heute) tun, wenn ich wüsste, dass ich damit Erfolg hätte?

Gesundheit

BLOCKZEIT (Aktivität)

Wann= (60-60-20)

Ziel/Erg./Gründe

Beziehungen

Was kann ich delegieren?

Finanzen

Erfolgs-Journal: Was ist mir gut gelungen? - Erfolge & Anerkennung

Emotionen

Lebenssinn/Job/Spirit

Was hat mir wirklich Spaß gemacht?

Was habe ich heute gelernt?

Montag5

Dienstag6

Mittwoch7

Donnerstag8

Freitag9

Samstag10

Warum ist der heutige Tag eine Chance?

Wichtigste Aufgabe heute (60-60-20):

Was mag ich nicht so sehr?

Wofür bin ich dankbar?

6

6

6

6

6

6

7

7

7

7

7

7

8

8

8

8

8

8

9

9

9

9

9

9

10

10

10

10

10

10

11

11

11

11

11

11

12

12

12

12

12

12

13

13

13

13

13

13

14

14

14

14

14

14

15

15

15

15

15

15

16

16

16

16

16

16

17

17

17

17

17

17

18

18

18

18

18

Sonntag11

19

19

19

19

19

20

20

20

20

20

21

21

21

21

21

Aufgaben (Womit kann ich mir oder anderen eine Freude machen?)

Dann plane ich meine nächste Woche:

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS

So planst Du den Tag

- » Schaue zurück auf den vorangegangenen Tag – schaue auf den Kompass – überfliege Deine Chancenseite.
- » Beantworte die Fragen für den Tag oben auf Deine Planseite.
- » Notiere die Aktivitäten.
- » Setze Prioritäten.
- » Setze nun die einzelnen Aufgaben in Deinen Tagesplan ein.
(Die großen Steine – B-Aktivitäten – zuerst, wenn Du die Woche planst.
Wenn Du den Tag planst, setze Dir die A-Aktivitäten zuerst in die noch freien Räume.)
- » Terminiere den Anfang und das Ende Deiner Termine.
- » Werte aus.

Wie Du die Woche planst



- » Lege die großen Steine zuerst hinein.
- » Wenn Du die Woche planst, sind die großen Steine Quadrat-B-Aktivitäten, die Du zuerst einplanst.
- » Einige Aktivitäten kannst Du nicht terminieren.
- » Ist es wirklich wichtig?
- » Lass Dir immer Zeit für Flexibilität.
- » Plane und terminiere Pausen.
- » Nimm Dir Zeit für das Unerwartete.

Checkliste für die Auswertung bzw. Reflexion der Woche



- » Notiere immer als Erstes den Termin, an dem Du die nächste Woche planen willst.
- » Welche Ziele habe ich erreicht?
- » Welchen Herausforderungen bin ich begegnet?
- » Wie habe ich diese Herausforderungen gemeistert?
- » Statistiken: Habe ich die Ziele in meinen fünf Lebensbereichen erfüllt?
- » Habe ich in den Momenten der Entscheidung meine Zeit besser genutzt, als ich es geplant hatte?
- » Welche Ziele habe ich nicht erreicht – warum?
- » Welche nicht erreichten Ziele sollte ich auf die nächste Woche übertragen?
- » Habe ich agiert oder reagiert?
- » Was habe ich gelernt?
- » Wie war es mit meinem K.L.U.W. (Konstant Lernen Und Wachsen)?
- » Was habe ich zum letzten Mal selbst getan?
- » Was habe ich von der letzten Woche als Ganzes gelernt?
- » Bin ich meinem Lebenssinn gefolgt?
- » Habe ich mich als Experte positioniert bzw. habe ich an meiner Positionierungsstrategie gearbeitet?

Meine Notizen dazu

A 10x10 grid of dots on a light blue background, with a vertical blue bar on the left side.

