

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.

ausfüllbare Felder:
In dieser Version kannst Du alle Felder auf dem PC mit der Tastatur ausfüllen. Nutze dazu den Acrobat Reader, einen Browser Deiner Wahl oder ein alternatives PDF-Programm

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

2027

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.“
- Erwinnere Dich jeden Tag wieder an diesen Satz. -

Bodo Schäfer

Meine BIG-FIVE Ziele 2027

1

2

3

4

5

Meine 5 größten Erfolge 2027

1

2

3

4

5

[illegible]

<

Monatsplanung

>

2027

1. Halbjahr2. Halbjahr

Januar			Februar			März			April			Mai			Juni		
1	Fr	Neujahr	1	Mo	5	1	Mo	9	1	Do		1	Sa	Tag d. Arbeit / Maifeiertag	1	Di	
2	Sa	Berchtoldstag - CH	2	Di		2	Di		2	Fr		2	So		2	Mi	
3	So		3	Mi		3	Mi		3	Sa		3	Mo	18	3	Do	
4	Mo	1	4	Do		4	Do		4	So		4	Di		4	Fr	
5	Di		5	Fr		5	Fr		5	Mo	14	5	Mi		5	Sa	
6	Mi	hlg. drei Könige	6	Sa		6	Sa		6	Di		6	Do	Christi Himmelfahrt	6	So	
7	Do		7	So		7	So		7	Mi		7	Fr		7	Mo	23
8	Fr		8	Mo	Rosenmontag 6	8	Mo	10	8	Do		8	Sa		8	Di	
9	Sa		9	Di	Fastnacht	9	Di		9	Fr		9	So	Muttertag	9	Mi	
10	So		10	Mi	Aschermittwoch	10	Mi		10	Sa		10	Mo	19	10	Do	
11	Mo	2	11	Do		11	Do		11	So		11	Di		11	Fr	
12	Di		12	Fr		12	Fr		12	Mo	15	12	Mi		12	Sa	
13	Mi		13	Sa		13	Sa		13	Di		13	Do		13	So	
14	Do		14	So	Valentinstag	14	So		14	Mi		14	Fr		14	Mo	24
15	Fr		15	Mo	7	15	Mo	11	15	Do		15	Sa		15	Di	
16	Sa		16	Di		16	Di		16	Fr		16	So	Pfingstsonntag	16	Mi	
17	So		17	Mi		17	Mi		17	Sa		17	Mo	Pfingstmontag 20	17	Do	
18	Mo	3	18	Do		18	Do		18	So		18	Di		18	Fr	
19	Di		19	Fr		19	Fr		19	Mo	16	19	Mi		19	Sa	
20	Mi		20	Sa		20	Sa	Frühlingsanfang	20	Di		20	Do		20	So	
21	Do		21	So		21	So		21	Mi		21	Fr		21	Mo	Sommeranfang 25
22	Fr		22	Mo	8	22	Mo	12	22	Do		22	Sa		22	Di	
23	Sa		23	Di		23	Di		23	Fr		23	So		23	Mi	
24	So		24	Mi		24	Mi		24	Sa		24	Mo	21	24	Do	
25	Mo	4	25	Do		25	Do		25	So		25	Di		25	Fr	
26	Di		26	Fr		26	Fr	Karfreitag	26	Mo	17	26	Mi		26	Sa	
27	Mi		27	Sa		27	Sa		27	Di		27	Do	Fronleichnam	27	So	
28	Do		28	So		28	So	Ostersonntag Beginn der Sommerzeit	28	Mi		28	Fr		28	Mo	26
29	Fr					29	Mo	Ostermontag 13	29	Do		29	Sa		29	Di	
30	Sa					30	Di		30	Fr		30	So		30	Mi	
31	So					31	Mi					31	Mo	22			

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS



Jahresübersicht

Monatsplanung

Zielplanung

Jahresplan

Lehren & Erfolge

Wochenübersicht

Anhang

<

10-Jahres-Ziele

>

Trage hier ein, wo Du in 10 Jahren stehen möchtest.
Was sind Deine Ziele bis dahin? Was möchtest du erreicht haben?

10 Jahre5 - 10 Jahre2 - 5 Jahre

	Datum	
Sein:		
Tun:		
Haben:		

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

TIPPS



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



<

Jahresplan

>

Gesundheit

Beziehungen

Finanzen

Emotionen

Job/Lebenssinn

Tun (Muss) A	Geplant (aber kein Muss) B	Wünschenswert (will ich nicht vergessen) C
Täglich:		Umgesetzt
Mehrmals pro Woche:		
Wöchentlich		
Monatlich:		
2027:		

<

Ich bestimme über mein Leben – und nicht andere

Dezember / Januar

KW53

KW 1

KW2

KW 3

KW4

>

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
	1.		
	2.		
	3.		
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?			

Montag	28	Dienstag	29	Mittwoch	30	Donnerstag	31	Freitag	1	Samstag	2
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	6	Neujahr	6	Berchtoldstag - CH	6	
7	7	7	7	7	7	7		7		7	
8	8	8	8	8	8	8		8		8	
9	9	9	9	9	9	9		9		9	
10	10	10	10	10	10	10		10		10	
11	11	11	11	11	11	11		11		11	
12	12	12	12	12	12	12		12		12	
13	13	13	13	13	13	13		13		13	
14	14	14	14	14	14	14		14		14	
15	15	15	15	15	15	15		15		15	
16	16	16	16	16	16	16		16		16	
17	17	17	17	17	17	17		17		17	
18	18	18	18	18	18	18		18		Sonntag	3
19	19	19	19	19	19	19		19			
20	20	20	20	20	20	20		20			
21	21	21	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



<

Ich bestimme über mein Leben – und nicht andere

Januar

KW53

KW 1

KW 2

KW 3

KW 4

>

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
	1.		
	2.		
	3.		
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?			

Montag	4	Dienstag	5	Mittwoch	6	Donnerstag	7	Freitag	8	Samstag	9
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	hlg. drei Könige	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		Sonntag	10
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:			

So planst Du den Tag

- » Schau 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

