

# VERLIEBT INS GELINGEN: LÖSUNGSORIENTIERTE WOCHENPLANUNG

Newsletter von Günter W. Remmert  
Lösungen in Beziehungen und Beruf



Foto: Wilfried Beege, [www.beege.de](http://www.beege.de)

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als Leserin oder Leser eines neuen Newsletters.

Menschliche Lösungen, beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind folgende Anregungen gedacht:

|  |          |
|--|----------|
| <b>DAS GELINGEN IM SINN</b> .....        | <b>2</b> |
| <b>DIE WOCHE AUF DEM FLIPCHART</b> ..... | <b>2</b> |
| <b>DIE WOCHEN-STRUKTUR</b> .....         | <b>4</b> |
| <b>EINE WOCHE NUTZEN</b> .....           | <b>5</b> |



Gefallen Ihnen diese Seiten? Wären sie auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie den Newsletter doch weiter! Möchten Sie Danke sagen, Kritik üben, Vorschläge machen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören. Freundliche Grüße aus dem Hunsrück

*Günter W. Remmert*

Günter W. Remmert

[guenter@wachstums-impulse.de](mailto:guenter@wachstums-impulse.de)

[www.facebook.com/guenter.remmert](https://www.facebook.com/guenter.remmert)

*Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist,  
kommt ihm vieles entgegen.*  
**Johann Wolfgang von Goethe**

## DAS GELINGEN IM SINN

Was unterscheidet eine misslungene von einer gelungenen Woche? Dies und jenes hat nicht geklappt, mit der einen oder anderen Arbeit bin ich nicht fertig geworden, manches habe ich aufgeschoben, anderes sogar vergessen. Aber es kommt ja eine neue Woche, da werde ich es besser machen, alles aufholen und mit manchem von vorne anfangen...

Problembewusstsein solcher Art haben die meisten Menschen. In der Regel wissen wir nur zu gut, was schief läuft, was fehlt, was verbesserungswürdig ist. Das Gegenteil: Lösungsbewusstsein ist viel weniger verbreitet. Was sind etwa die Kennzeichen einer gelungenen Woche? Woran merke ich in Beruf und Privatleben, dass etwas geglückt und gelungen ist? Angenommen, nur einmal angenommen, die vor mir liegende Woche würde optimal verlaufen, im Ganzen von Wünschenswertem gekennzeichnet sein: Woran könnte ich das erkennen? Woran noch? Woran ferner?

In diesem Newsletter stelle ich zwei ansprechende und einfache Methoden vor, mit deren Hilfe man einer privat und beruflich gelingenden Woche näherkommen kann.

Warum ausgerechnet Wochenplanung? Sind nicht Tagespläne viel praktischer?

Viele Menschen benutzen zur Organisation ihrer Tätigkeit kurzzeitige Checklisten oder Tagespläne. Sie streichen durch oder haken ab, was sie erledigt haben. Diese Hilfsmittel sind im Berufsleben recht nützlich. In ihrer Freizeit dagegen, im Privatleben verzichten sie auf solche Planungshilfen. Sie schmecken ihnen zu sehr nach Arbeit. Die Wochenplanung hat den Vorteil, dass sie keinen Unterschied zwischen Beruf und Familie, Arbeit und Beziehungen, Terminen und Freizeit macht. Es geht immer um den ganzen Menschen, um Anspannung und Erholung, um Berufliches und Privates.

## DIE WOCHE AUF DEM FLIPCHART

Auf ein großes Blatt Papier schreibe ich in die Mitte ein Wort, was die vor mir liegende gelungene Woche charakterisiert. Einen passenden Ausdruck dafür zu finden, ist nicht immer einfach. Manchmal drängen sich Negativ-Formulierungen auf wie „kein Stress“ oder „keine Hektik“. Mit der Frage „Was stattdessen?“ oder einfach „Sondern?“ komme ich der lösungsorientierten Beschreibung auf die Spur.

„Projekt A erfolgreich“, „Kundenkontakt“, „Abstimmung geglückt“, „Ruhige Schnelligkeit“, „Selbstbewusst“, „Freunde genießen“, „Gut vorbereitet“ – was auch immer die kommende Woche charakterisiert, es sollte ein positiver Ausdruck sein und zugleich ein charakteristischer und spezifischer, also aussagekräftiger als „x-te KW (Kalenderwoche)“. Es sollte etwas Wertvolles und Erstrebenswertes für diese Woche bezeichnen, ein lohnenswertes Ergebnis oder eine sinnstiftende Qualität.

Dann zeichne ich zwei große Kreise um diese Wochencharakteristik, einen inneren und einen äußeren, sodass dadurch eine Art Ring entsteht. Die in dieser Woche anfallenden Aufgaben schreibe ich auf kleine Post-it-Zettel, die ich außerhalb des äußeren Kreises anhefte. Wenn ich will, kann ich dazu auch verschiedene Farben wählen. All das, was sich nun im äußeren Bereich sammelt, repräsentiert die verschiedenen Aufgaben, die zu tun sind.

Zu Tagesanfang (oder noch besser: am Vorabend eines Tages) nehme ich nun die Post-it-Zettel mit Dingen, die ich während dieses Tages erledigen will und klebe sie in den Ring zwischen äußerem und innerem Kreis. Hier sammelt sich also alles, was heute ansteht. Sobald ich es dann im Laufe des Tages getan und damit erledigt habe, löse ich es aus diesem Ring und hefte es in den innersten Kreis, dorthin, wohin ich mein Wochenmotto geschrieben habe. Das Schöne an diesem Vorgang ist, dass ich während des Tages und der Woche beobachten kann, wie vor meinen Augen die Menge der Dinge anwächst, die



## DIE WOCHEN-STRUKTUR

Eine weitere Methode der lösungsorientierten Wochenplanung benutzt eine Vorlage, deren Grundstruktur auf der nächsten Seite abgebildet ist. Sie vereinigt vier hilfreiche Anregungen, die zu einer guten Selbstorganisation führen.

Die 1. Anregung besteht darin, seine **SCHLÜSSELROLLEN** zu identifizieren: meine Rollen als Familienmitglied, in meiner beruflichen Tätigkeit, in einem Verein oder Ehrenamt. Dabei geht es nicht um lebenslange Rollen, sondern nur um solche, die für das Gelingen der nächsten Woche bedeutsam sind. Solche Rollen können meine persönliche Entwicklung betreffen, mein Dasein als Ehefrau oder Vater, als Vorstandsmitglied, Projektmanager oder welche Tätigkeiten auch immer in meinem Beruf erwartet werden.

Als 2. Anregung bestimme ich ein bis drei wichtige **ERGEBNISSE ODER ZIELE** jeder Rolle, von denen ich meine, ich sollte sie in den nächsten sieben Tagen erreichen. Woran würde ich nach Ablauf dieser Woche erkennen, dass sie rundum gelungen war? Welche Dinge hätte ich dann getan, erledigt, erreicht oder sogar gemeistert? Hier geht es einerseits um kurzfristige Ziele. Bedeutsamer ist es jedoch, meine Vorhaben in Verbindung mit langfristigen Zielen zu verfolgen, die zu meinem Selbstverständnis und zu meinen Werten passen.

Als 3. Anregung weise ich jedem dieser Ziele Zeiten zu, an denen ich mich für sie einsetze. Ich vereinbare also **TERMINE MIT MIR SELBST**, die ich dazu nutze, die mir wichtigen, vielleicht sogar wesentlichen Anliegen zu realisieren. Wenn ich körperlich fitter werden will, dann ist es gut, für sportliche Übungen Zeiten zu reservieren. Gleiches gilt für das Erlernen einer Sprache, für Fortbildung und für das Schreiben eines persönlichen Leitbildes.

Als 4. und letzte Anregung beachte ich wiederkehrende Tätigkeiten unter der Überschrift **ALLTAG ALS ÜBUNG**. Hier finde ich Raum dafür, mich auf regelmäßige Weise in grundsätzlichen Dingen zu erneuern. Im körperlichen Bereich geht es etwa um genügend Bewegung, eine gesunde Ernährung und das Vermeiden von schädlichem Stress. Im Sozialen geht es um die Pflege von Freundschaften, den Aufbau eines Netzwerkes, die Entwicklung von Verständnis sowie um politisches Engagement. Der geistige Bereich wird durch Lesen, Schreiben, ruhiges Nachdenken, überlegtes Planen und konstruktive Gespräche gepflegt. Und auf der spirituellen Ebene kann ich meine Werte klären, mich religiös vertiefen und Meditation üben.

(Mit Dank an: Covey, Stephen R. (2002): Die sieben Wege zur Effektivität. Ein Konzept zur Meisterung Ihres beruflichen und privaten Lebens. 19. Aufl., München: Heyne-Sachbuch 739. S. 149ff.)



## EINE WOCHE NUTZEN

| <b>MOTTO</b>  | Montag                         | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|--------------------------------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Lebensbereiche □ Ziele, Erwünschtes   |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>FAMILIE</b>  |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>BERUF</b>  |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>FREUNDE</b>  |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>HOBBIES</b>  | <b>Verabredungen - Termine</b> |          |          |            |         |         |         |
| ...   |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>Alltag als Übung</b>   |                                |          |          |            |         |         |         |
| <b>Körperlich:</b><br><b>Sozial:</b><br><b>Geistig:</b><br><b>Spirituell:</b> |                                |          |          |            |         |         |         |