

VERONIKA JAKL

Wochen- Review

Ritual, um die Woche abzuschließen



“

**Worüber wir nicht
ernsthaft nachgedacht haben,
das vergessen wir bald.**


- MARCEL PROUST (1871 – 1922) -

”

- Kurz, damit man es auch in stressigen Phasen durchführt
- Zu einer geliebten Routine machen
- Immer die gleichen Fragen
- Anpassen auf die eigenen Vorlieben und den Arbeitsalltag

Tipps für erfolgreiche Wochen-Reviews

Mögliche Segmente



Kontrolle der
Ziel-
erreichung

Schöne
Momente
und Erfolge

Erkenntnisse

Ziele für
kommende
Woche

Länger-
fristige To-
Do's

Was habe ich von meiner Planung diese Woche erledigt?

Was habe ich diese Woche für meine langfristigen Ziele getan?

Kontrolle der Zielerreichung

Segmente für das Wochen-Review

Was waren meine schönsten, besten Momente diese Woche?

Welche Gespräche liefen super?

Wann wurden ich oder meine Arbeit gelobt?

Welche Situationen habe ich genossen?

Schöne Momente und Erfolge

Segmente für das Wochen-Review

Welche neuen Ideen und Gedanken hatte ich?

Welche Learnings und Erfahrungen habe ich mitgenommen?

Bin ich aus meiner Komfortzone herausgewachsen?

Habe ich Ängste überwunden?

Erkenntnisse

Segmente für das Wochen-Review

Welche Ziele habe ich für
kommende Woche?

Was ich will

- beruflich
 - privat
 - für meine Gesundheit
 - für meine Beziehungen
- tun / erreichen?

Ziele für kommende Woche

Segmente für das Wochen-Review


Was geht sich nächste Woche nicht aus, ist aber in den kommenden Wochen wichtig?

Was sind Aufgaben, die ich zwar mehr als 7 Tage, aber nicht länger als 1 Monate vor mir herschieben kann?

Längerfristige to-do's

Segmente für das Wochen-Review

Mögliche Segmente



Kontrolle der
Ziel-
erreichung

Schöne
Momente
und Erfolge

Erkenntnisse

Ziele für
kommende
Woche

Länger-
fristige To-
Do's

A4-Blatt in Ordner

Tagebuch-Form

Am Handy in
Notiz-App

Whiteboard /
Flipchart