

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