

# JAHRESRAD

## KURS PLANEN – KURS HALTEN

### So geht's

Das Rad stellt Ihre Zeit dar, die Sie 2013 wach verbringen. Welchen Anteil sollen die verschiedenen Aktivitäten einnehmen? Tragen Sie Ihre Ziele ein.

### 1. Der grobe Überblick:

Markieren Sie, wie viel Zeit Sie gerne mit *Arbeit* und mit *Freizeit* verbringen wollen.

### 2. Arbeit ist nicht gleich Arbeit:

Welchen Teil Ihrer Arbeit benötigen Sie für das Tagesgeschäft? Wie viel Zeit möchten Sie gerne für Ihre persönliche Entwicklung bzw. Karriere nutzen? Ist Ihre Freizeit komplett durchgeplant? Haben Sie Freiräume für spontane Aktionen vorgesehen?

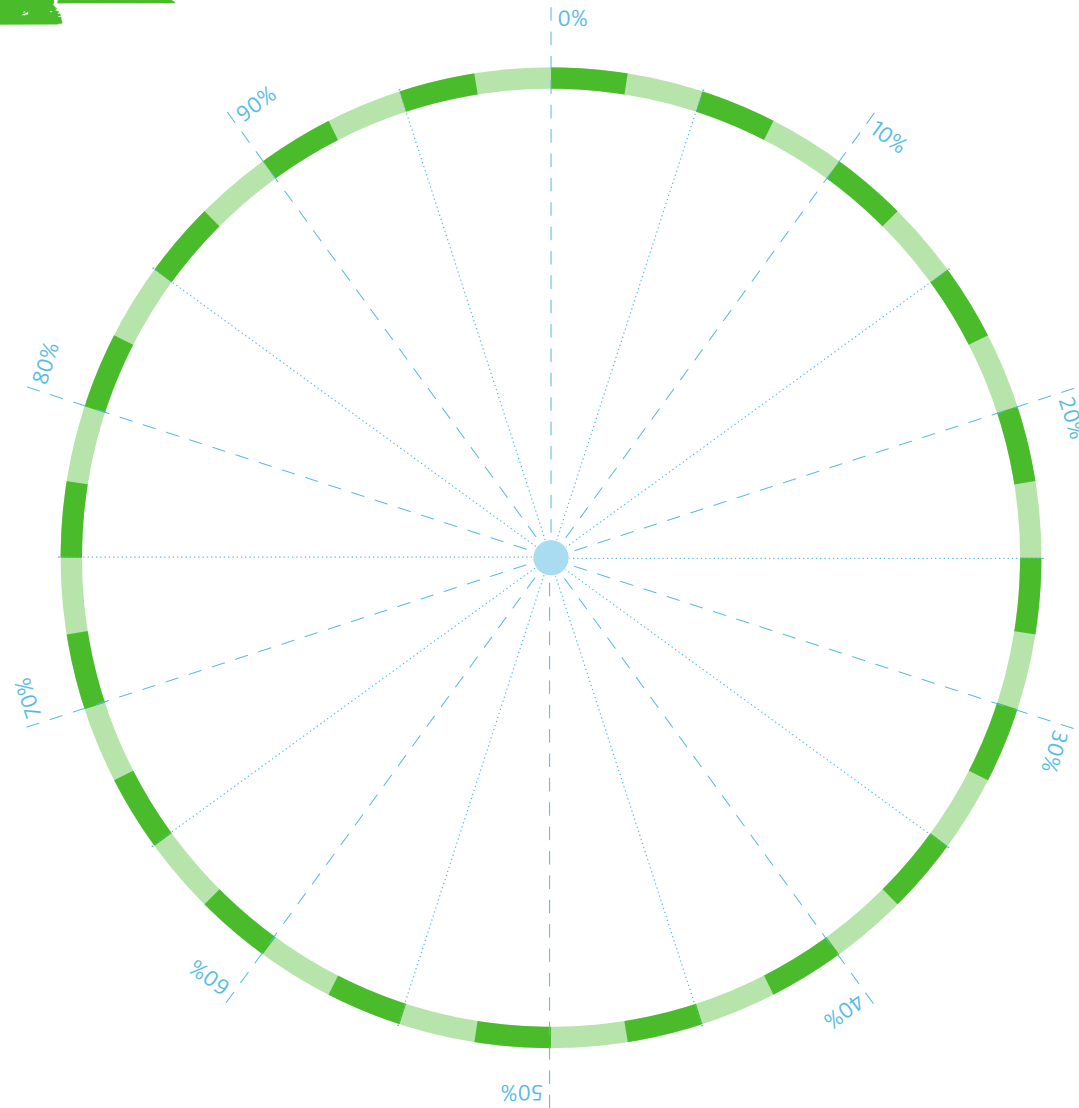
Tragen Sie Ihre Ziele in die Teilbereiche ein. Natürlich können Sie nach Belieben Kategorien ergänzen.

### 3. Wunsch und Wirklichkeit:

Ihre Wunschverteilung darf ein ambitioniertes Ziel darstellen. Prüfen Sie dennoch, ob es erreichbar ist.

### UNSER TIPP

*Behalten Sie Ihr Jahresrad im Blick!  
Drucken Sie die Scheibe neu aus und tragen Sie die Verteilung des letzten Monats ein. So können Sie prüfen, ob Sie im Jahresverlauf auf Kurs bleiben.*





### KATEGORIEN

#### Freizeit

-  Aktive Freizeit (Sport, Kultur, ...)
-  Unverplante Zeit für Spontanes

#### Arbeit

-  Persönliche Entwicklung/Karriere
-  Tagesgeschäft