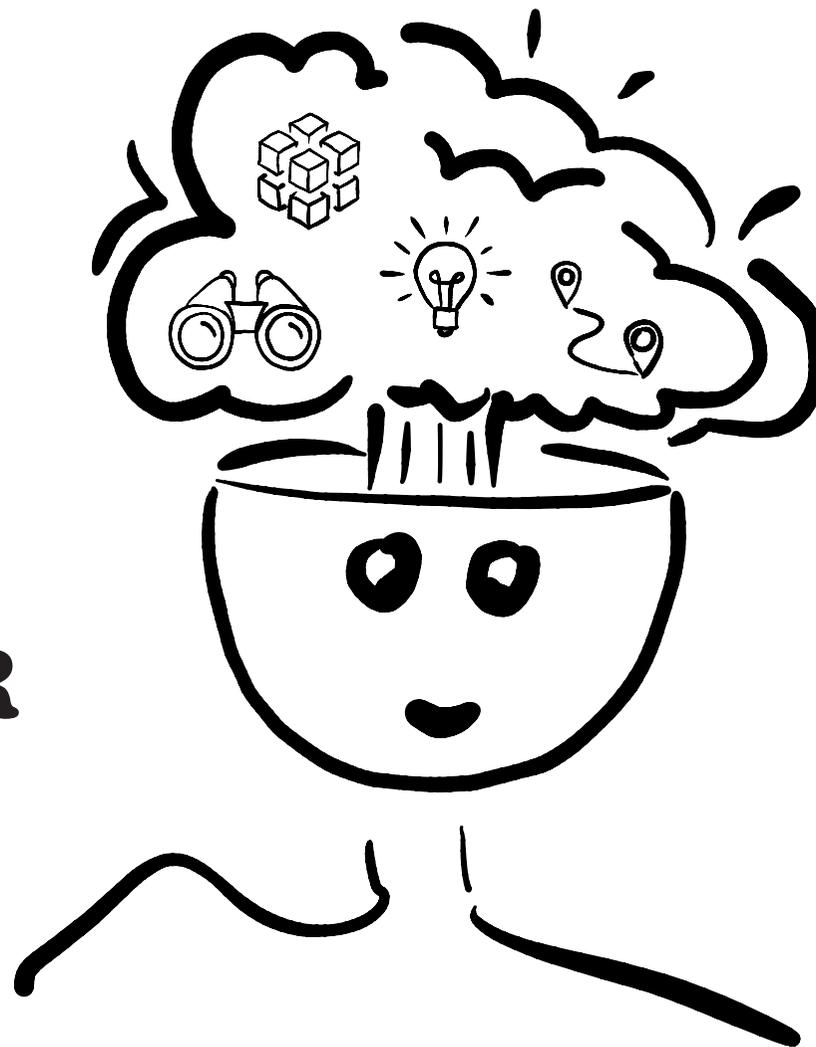


ting

STARTER

TOOLBOX



A dream written down with a date becomes a goal.

A goal broken down into steps becomes a plan.

A plan backed by action becomes reality.

Hallo.

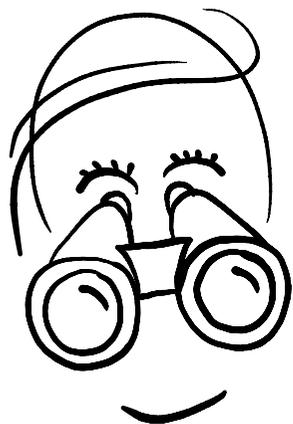
Diese Arbeitsblätter haben wir für dich konzipiert, damit du tun kannst, was dir Freude bereitet. Nämlich deine Weiterentwicklung voranzutreiben.

Je besser du dein Vorhaben planst, desto einfacher wirst du erreichen, was du dir vorgenommen hast.

Mit dieser Toolbox wollen wir dir helfen, dein Vorhaben zum Erfolg zu führen.

Arbeite so genau du kannst und sei so ehrlich zu dir selbst, wie es geht.

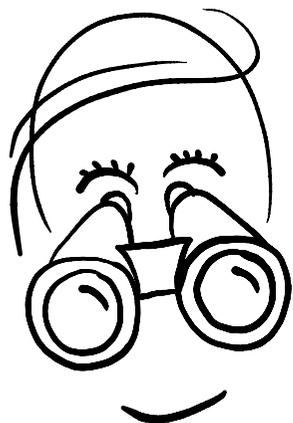
Diese Arbeitsblätter gehören dir. Du brauchst sie niemandem zu zeigen. Auch der Community nicht. Sie sind einzig dazu da, dass du sicher durch dein Vorhaben navigieren kannst.



Vision

Welches Ziel willst du mit deiner Weiterentwicklung erreichen?

Welchen Effekt wird es haben, wenn du das Ziel erreicht hast?

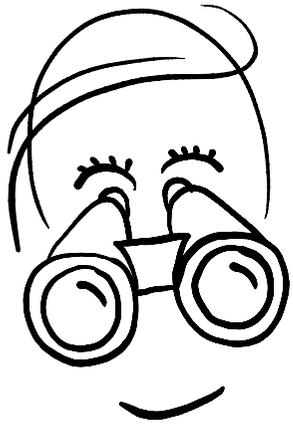


Vision

Das ist noch zu schwierig?
Dann lass es uns so versuchen:

Was ist das Thema?

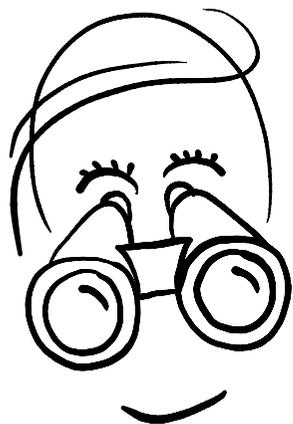
Was interessiert dich am Thema?



Vision

Was ist das Grossartigste und Schönste,
was du innerhalb dieses Themas für dich
erreichen könntest?

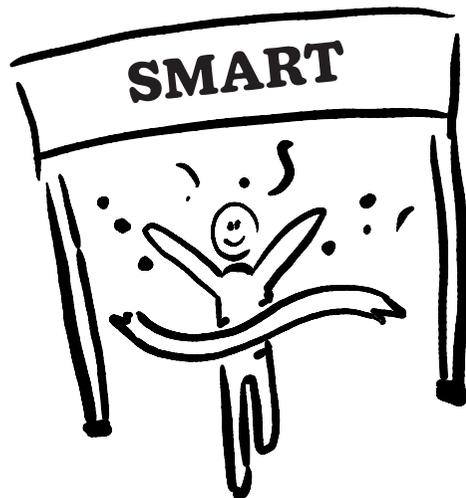
Wie sähe das in der Realität aus?



Vision

Bevor du loslegst, musst du sicher sein, dass du dein eigenes Ziel verstehst.
Das ist am einfachsten, wenn du es in einem Satz beschreiben kannst.

Wie lautet dein Ziel in einem Satz?



Ziel

Dein oben formuliertes Ziel wird noch einfacher erreichbar, wenn es kurz, spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert formuliert ist. -> SMART Ziel.

Ein Beispiel:

Das Ziel ist: **Abfall in meiner Stadt zu reduzieren.**

Wie misst man das? **Abfall in meiner Stadt ist um 10 % reduziert.**

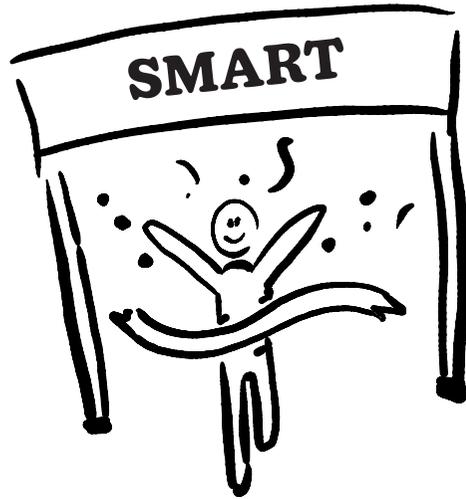
Wie mache ich das noch attraktiver: **Ich mache die Stadt sauberer.**

Wie mache ich das realistischer? **Ich beschränke mich auf 20 Haushalte in meinem Quartier.**

Wann beende ich das Vorhaben? **Ich mache das bis im Oktober im kommenden Jahr.**

Das neu formulierte Ziel sähe dann etwa so aus:

Ich mache mein Quartier bis im Oktober im kommenden Jahr sauberer, indem ich die Abfälle in 20 Haushalten um 10 % reduziere.



Ziel

Wie misst du
dein Ziel?

Wie machst du
es attraktiv?

Wie machst du
es realistisch?

Wie terminiert
du es?

Und jetzt alles in
einem kurzen Satz?



Am Ziel

Notiere hier nochmals dein Ziel und beschreibe den Zustand, wenn du das Ziel erreicht hast.



Was erzählst du bei einem Drink?



Was ist jetzt anders?



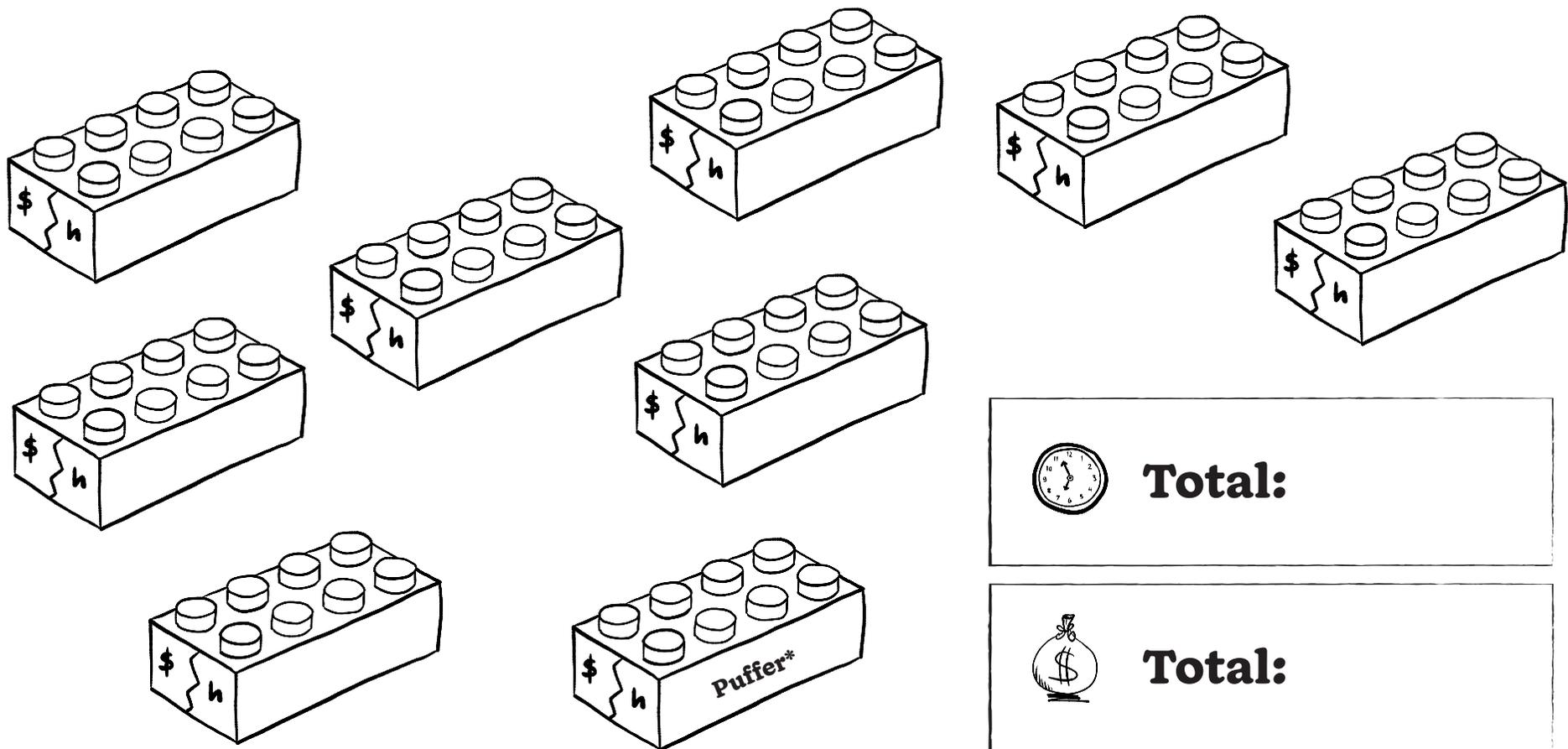
Was sagt jemand, der dir sehr nahe steht, zu dir?



Wie fühlt es sich an?

Bausteine

Jetzt, wo du das Ziel kennst, kannst du dich ans Eingemachte machen.
 Was braucht dein Vorhaben für konkrete Bausteine und wie viel kosten sie in Geld und Zeit? Z. B. Recherche, Team, Website, ...



* Handy/ Computer/ Drucker kaputt, Bein verstaucht, Magendarmgrippe, Besuch, Unvorhergesehenes..

Deine Zeit

1. Zeichne die Stunden ein, an denen du nicht am Vorhaben arbeiten kannst. (Job, Familie, Sport, Essen, Schlafen, Routinen, Entspannung, Haushalt etc.)

2. Zeichne ein, wann du realistischerweise nicht am Vorhaben arbeiten wirst. (Z. B. halbe Stunde zwischen Essen und Kinder zur Schule bringen)

3. Zeichne ein, wann du realistischerweise nicht am Vorhaben arbeiten willst.

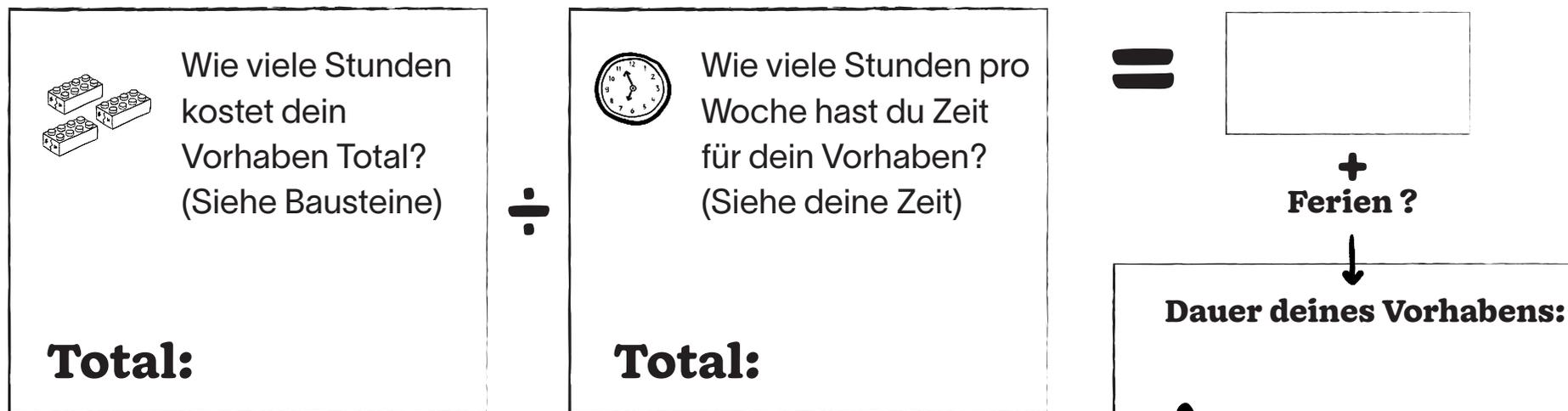
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7-11 							
12-16 							
16-20 							
20-24 							

Die freie Fläche ist die Zeit, in der du am Vorhaben arbeiten kannst und willst. Wie viele Stunden pro Woche sind das?



Total:

Dauer deines Vorhabens

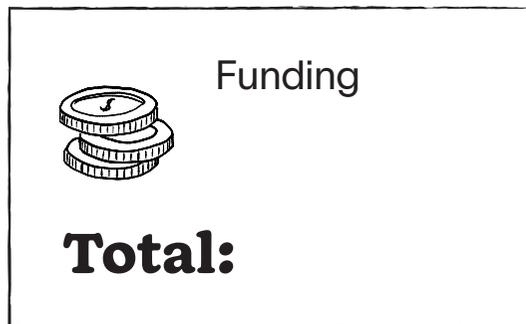
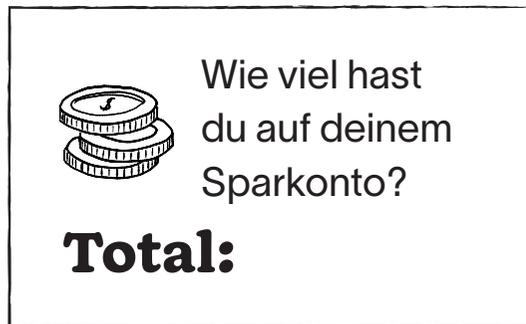


Wie viele Wochen wirst du Ting angeben?

Was machst du mit der Differenz?

Unser Tipp: Schau Dokumentarfilme, Youtube Videos zu deinem Thema, lies Artikel, Bücher dazu. Schenk dir und geliebten Menschen Zeit.

Dein Budget



Wie viel investierst du in dein Vorhaben?

+

Wie viel investierst du in dein Vorhaben?

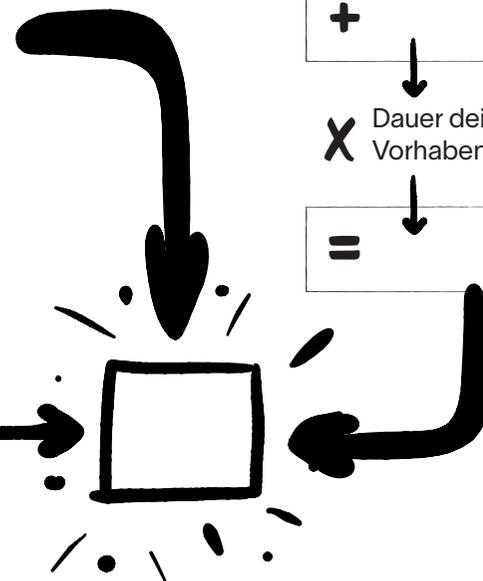
+

X Dauer deines Vorhabens

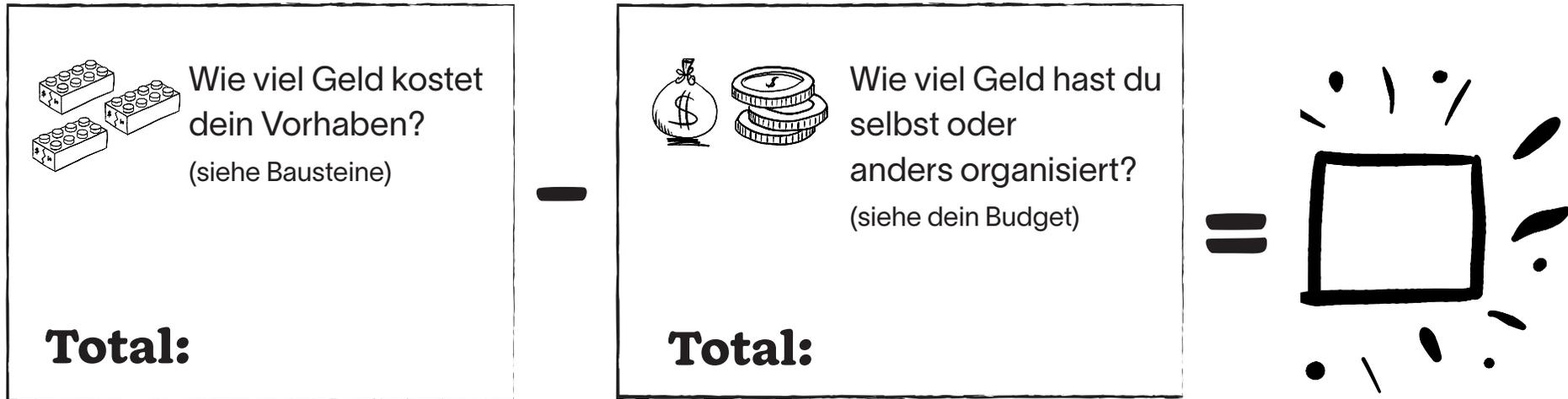
=

Wie viel kannst du für dein Vorhaben zusätzlich organisieren?

+



Kassensturz



Wie viel wünschst du von der Ting Community?

Total:

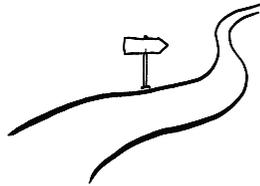
Roadmap

Zum Schluss bringe alles zusammen zu deinem Bild und zeichne:

ting



Ein Horizont für
deine Vision



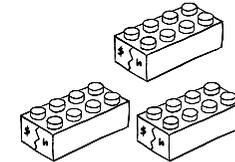
Dein Weg zu...



... deinem Ziel



Markiere die Wochen auf
deinem Weg - Timeline!



Platziere die Bausteine auf deinem Weg
in einer für dein Vorhaben
sinnvollen Reihenfolge.



Feel free
weiter zu
zeichnen mit allem,
was noch dazu
gehört für dich!