



# 5 Jahresplan

Wie Du all Deine Träume lebst

**DREAM BIG**

Stell Dir vor, eine  
Fee erfüllt Dir  
Deine größten  
Wünsche.

# Impressum

© 2017 Gabriele Lügger, Franconvillestrasse 16, 68519 Viernheim

Auflage: E-Book

Umschlaggestaltung, Illustration: Gabriele Lügger

Lektorat, Korrektorat: Gabriel Lügger

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Wie soll Dein Leben in 5 Jahren aussehen?

5  
Jahres-  
plan

Für die meisten Menschen gibt es folgende 8 Hauptlebensbereiche:

1. Persönliche Weiterentwicklung
2. Geld / Finanzen
3. Arbeit / Karriere
4. Gesundheit / Fitness
5. Spaß / Entspannung
6. Familie / Freunde
7. Spiritualität
8. Beziehung

Stell Dir bitte Dein Traumleben in 5 Jahren vor und schreibe Dir auf, was Dein Traumleben genau ausmacht. Wie sieht es in den 8 o.g. Bereichen genau aus. Du kannst alles haben! Schreibe dies im Präsens und aktiv auf.

Persönliche Weiterentwicklung

Geld / Finanzen

5

Jahres-  
plan

Arbeit / Karriere

Gesundheit /  
Fitness

Spaß / Entspannung

Familie / Freunde

Spiritualität

Beziehung

5  
Jahres-  
plan

Jetzt weißt Du genau, wo Du hinmöchtest. Es ist doch wunderbar, sich Gedanken über sein eigenes Leben zu machen und wie es im absoluten Idealfall aussieht.

Ist es nicht wundervoll, sich das Leben ohne Restriktionen vorzustellen?

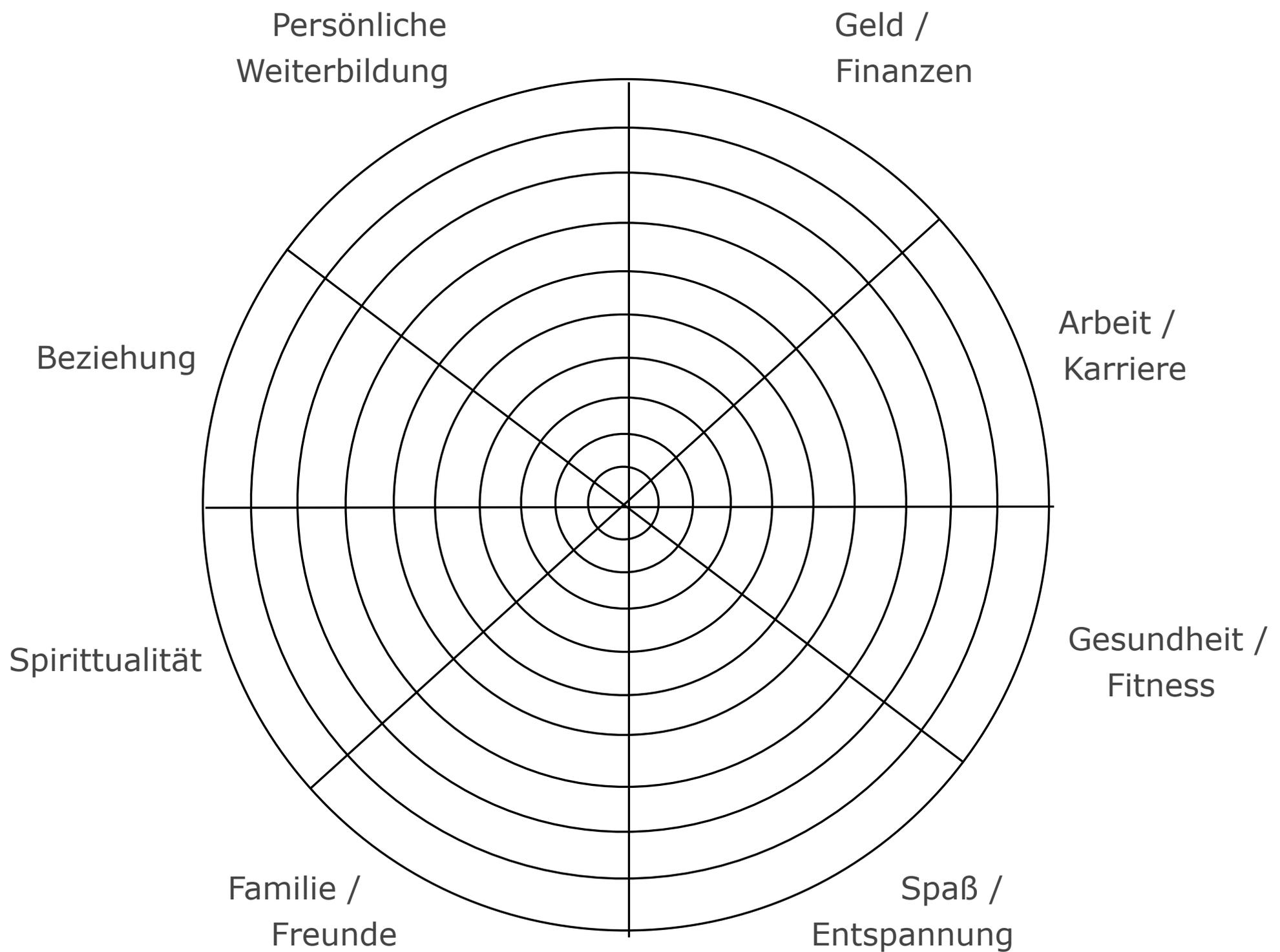
So und jetzt geht es darum, dass Du Dir Pläne machst, wie Du Deinem Traumleben Schritt für Schritt näher kommst.

Jetzt geht es los!

## Statuserfassung

Als Erstes fühl in Dich hinein und bestimm Deinen aktuellen Status. Die kleinsten Ringe haben einen Wert von 1, der nächstgrößere 2 und so weiter bis zum Kreis ganz außen mit einem Wert von 10.

1 (= kleinster Kreis) = gar nicht gut bis  
10 (=größter Kreis) = Traumleben



## Welche Schritte führen Dich zum Traumleben?

### Persönliche Weiterbildung

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Geld / Finanzen

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Arbeit / Karriere

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Gesundheit / Fitness

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spaß / Entspannung

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Familie / Freunde

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Spiritualität

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Beziehung

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 1. Jahr

Welche Aufgaben in Richtung Deines Traumlebens möchtest Du im 1. Jahr angehen?

Persönliche Weiterbildung

Geld / Finanzen

Arbeit / Karriere

Gesundheit / Fitneß

Spaß / Entspannung

Familie / Freunde

Spiritualität

Beziehung

## 2. Jahr

Was kannst Du im 2. Jahr für Dein Traumleben erreichen?

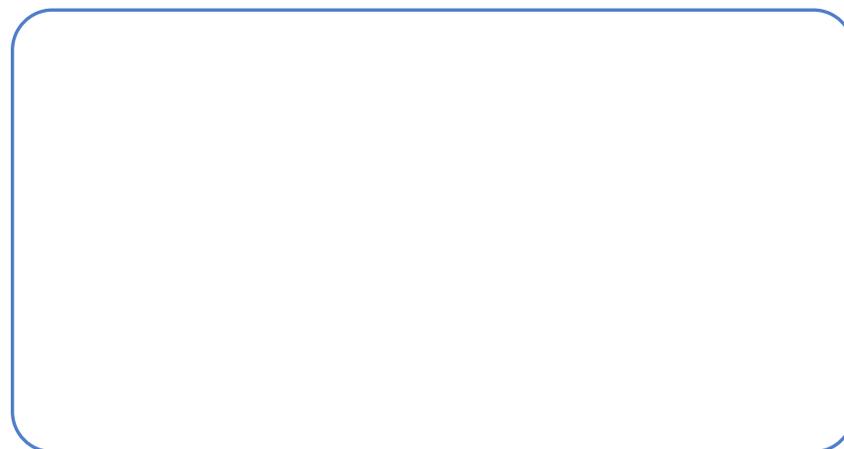
Persönliche Weiterbildung



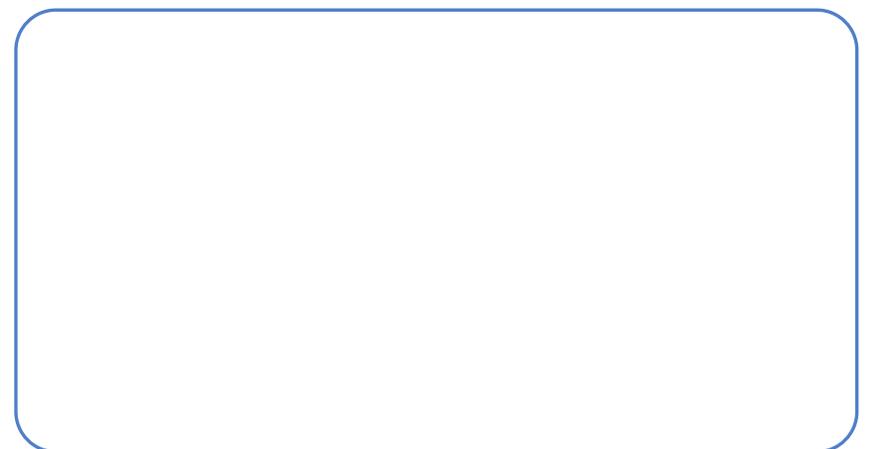
Geld / Finanzen



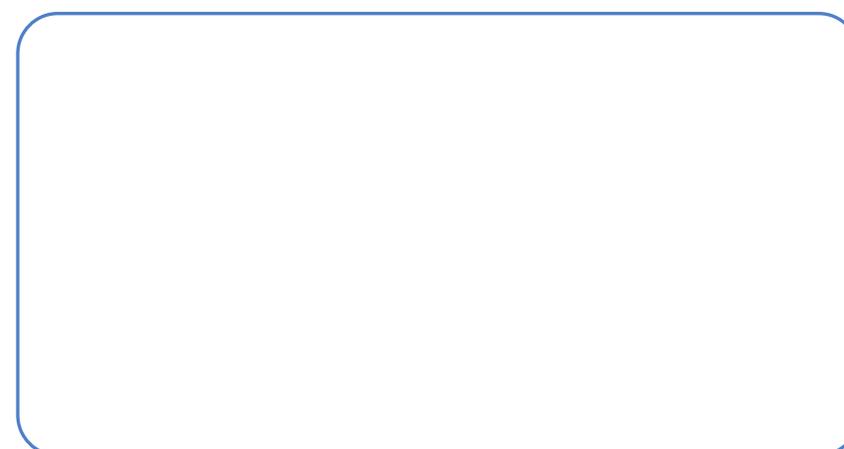
Arbeit / Karriere



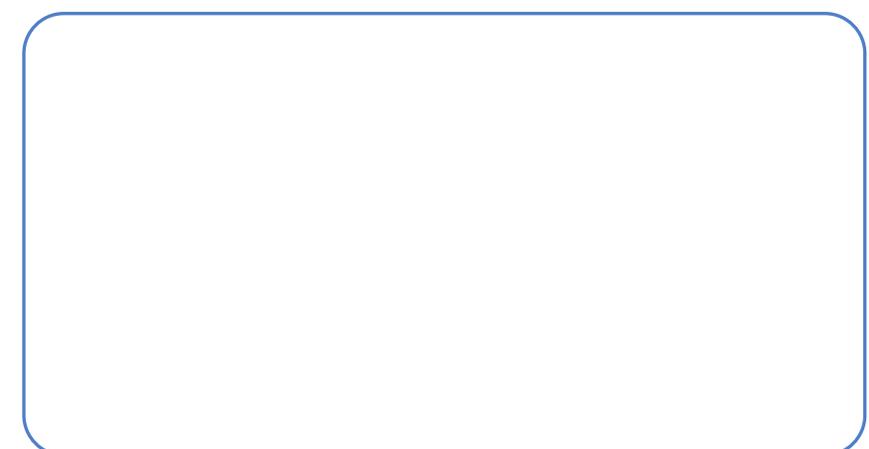
Gesundheit / Fitneß



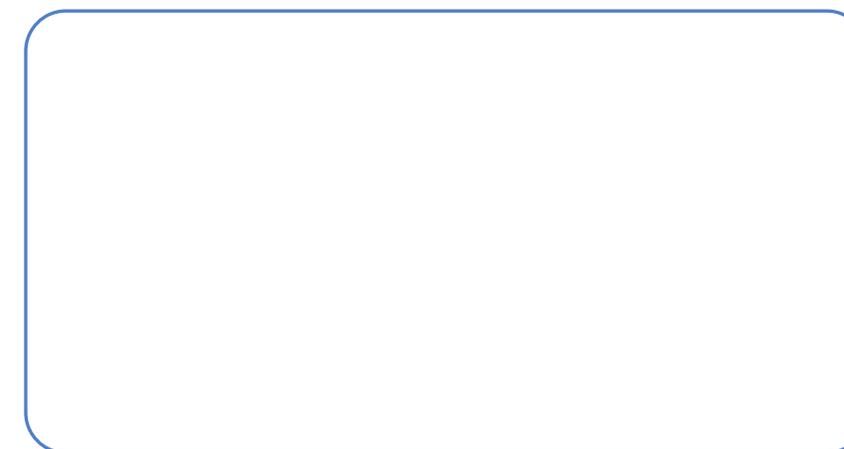
Spaß / Entspannung



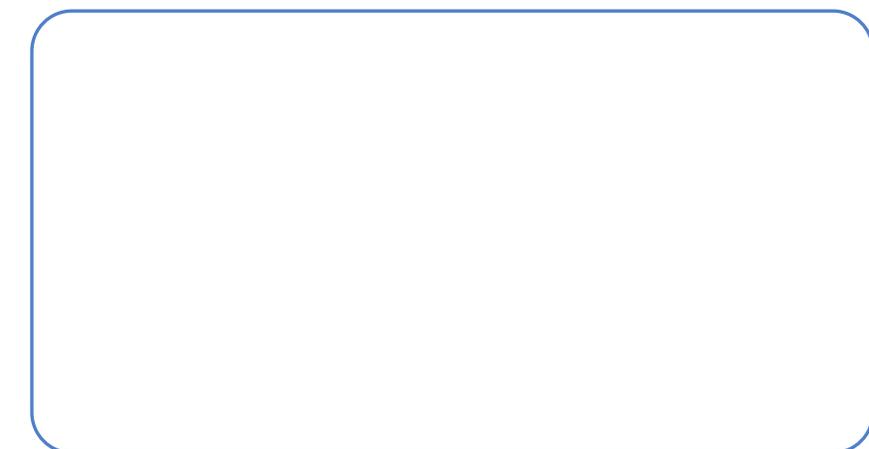
Familie / Freunde



Spiritualität



Beziehung



### 3. Jahr

Welche Schritte in Richtung zu Deinem Traumleben gehst Du im 3. Jahr?

Persönliche Weiterbildung

Geld / Finanzen

Arbeit / Karriere

Gesundheit / Fitneß

Spaß / Entspannung

Familie / Freunde

Spiritualität

Beziehung

## 4. Jahr

Was möchtest Du im 4. Jahr erreichen?

Persönliche Weiterbildung

Geld / Finanzen

Arbeit / Karriere

Gesundheit / Fitneß

Spaß / Entspannung

Familie / Freunde

Spiritualität

Beziehung

## 5. Jahr

So was sind Deine letzten Schritte in Richtung Deines Traumlebens?

Persönliche Weiterbildung

Geld / Finanzen

Arbeit / Karriere

Gesundheit / Fitneß

Spaß / Entspannung

Familie / Freunde

Spiritualität

Beziehung

Je häufiger Du Dir Deine Ziele anschaust, desto wahrscheinlicher ist es, dass Du Deine Ziele nicht wegen Deines Alltages aus den Augen verlierst. Deshalb rate ich Dir, dass Du Dir Deinen 5 Jahresplan bzw. immer das aktuelle Jahr dorthin hängst, wo Du regelmäßig drauf schauen wirst.

Wenn Du einen eigenen Kalender hast, macht es auch sehr großen Sinn, Dir jeden Monat/ jede Woche oder jeden Tag Deine Teilschritte in den Kalender einzutragen. So kommst Du jedem Monat Deinem großen Ziel Schritt für Schritt näher. Und ich kann Dir sagen, dass das ein ganz tolles Gefühl ist, wenn man seine eigenes Traumleben angeht und sich nicht von den Zielen anderer Personen treiben lässt.

Ich wünsche Dir super viel Spaß bei der Umsetzung!

Liebe Grüße  
Gabriele