



Planen Sie mit Zeithorizonten!

Der Unternehmer Dr. Dr. Cay von Fournier ein überzeugendes Model konzipiert, das kluge Planung – langfristig und kurzfristige – unterstützen soll: die sieben Zeithorizonte.

Der 7. Horizont: Die Lebensvision

Ihre Lebensvision ist ein unverzichtbarer Wegweiser. Zudem hilft die Planung von Lebenszielen bei der täglichen Orientierung. Nehmen Sie sich einmal im Jahr Zeit, um Ihre Lebensvision neu zu überdenken oder zu aktualisieren. Je konkreter und detaillierter Sie planen, umso besser.

Der 6. Horizont: Die nächste Lebensperiode

Mit der nächsten Lebensperiode ist eine absehbare neue Etappe (Ende des Studiums, Kinder, Berufswechsel, nächster Karriereschritt, Ruhestand) gemeint. Wenn so etwas nicht erkennbar ist, sollten Sie für einen größeren Zeitraum planen: zum Beispiel das Leben in zehn Jahren.

Der 5. Horizont: Das nächste Jahr

Für die Jahresplanung sollten Sie sich eine kleine Auszeit, also mindestens einmal im Jahr einen halben Tag Zeit nehmen. Legen Sie Ihre Ziele in den vier Lebensbereichen (Beruf und Finanzen, Familie und soziale Kontakte, Gesundheit und Fitness, Sinn und Kultur) und in den verschiedenen Lebensrollen fest. Entscheiden Sie dann, in welchen Quartalen diese Ziele realisiert werden sollen.

Der 4. Horizont: Das nächste Quartal

Für genaue Planung sind drei Monate ein überschaubarer Zeithorizont. Reservieren Sie also in den letzten Tagen vom März, Juni, September und Dezember jeweils mindestens zwei Stunden, um auch das nächste Quartal zu planen.

Der 3. Horizont: Der kommende Monat

Bestimmen Sie die Ziele für den kommenden Monat. Nehmen Sie sich dafür ungefähr eine halbe Stunde Zeit. Bilanzieren Sie den Vormonat: Habe ich erreicht, was ich wirklich wollte? Setzen Sie Prioritäten: Was ist mir besonders wichtig?

Der 2. Horizont: Diese Woche

Die Woche sieht Cay von Fournier als »beste strategische Planungseinheit«, sie ist der ideale Zeitraum für die konkrete Umsetzung aller wichtigen Vorhaben. Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und planen Sie die kommende Woche (am besten am Wochenende oder spätestens Montagmorgen). Überlegen Sie: Was werde ich in der jeweiligen Rolle für Dinge anpacken, um meinen Zielen näher zu kommen?

Der 1. Horizont: Der heutige Tag

Wer seinen Tag nicht plant, verliert sich im Strudel des Alltags. Häufige Folge von Nichtplanung: Sie können oftmals nur noch reagieren statt zu agieren, Sie sind fremdbestimmt statt selbstbestimmt. Nehmen Sie sich jeden Morgen zehn Minuten Zeit, um in einer Tagesvorschau Ihre Tagesziele festzulegen. Was ist zu tun? Was will ich erreichen – und wie? Was ist meine Vision, was sind meine Rollen, Ziele, Prioritäten? Geben Sie am Ende jeden Tages regelmäßig einen Rechenschaftsbericht – sich selbst. Machen Sie sich in einer Tagesrückschau bewusst: Was hatte ich mir für diesen Tag vorgenommen – und was habe ich davon tatsächlich gemacht und erreicht? Was habe ich daraus gelernt? Sie könnten zum Beispiel auch ein Tagebuch schreiben.