

Übung zur Prioritätensetzung

1. Schritt

Schreibt 10 Themen auf, die Euch in Eurem Leben wichtig sind! Die Themen können wild gemischt sein und aus den Bereichen Freizeit, Familie, Beruf, etc. kommen. Es gibt keine Reihenfolge oder Gewichtung, die eingehalten werden soll.

Wichtig!!!! Es müssen auf jeden Fall mindesten 10 Dinge sein! Wichtig!!!!

1	 	 	 			 		 	 	
4	 	 	 			 		 	 	
5	 	 	 			 · · · · · ·	 	 	 	
6	 	 	 			 		 	 	
7	 	 	 			 		 	 	
8	 	 	 			 		 	 	
9		 				 		 		
10										

2. Schritt

Nehmt euch die Liste nochmal vor und streicht mit einem Stift nun die 5 Themen durch, die nicht zu den 5 wichtigsten Themen in Eurem Leben gehören.

Übrig bleiben nun nur eure 5 wichtigsten Themen in eurem Leben

Reflektiert nun:

- Wie war es für euch, die fünf Themen durchzustreichen?
- Bei welchen Themen ist euch die Auswahl leicht oder schwer gefallen?
- Überrascht euch, was jetzt noch auf der Liste steht?

•	Was fällt euch zu c	len fünf Themen au	f dem B	latt auf ode	r ein?		

3. Schritt

Nehmt euch nun die Liste mit den 5 Themen vor und streicht nochmal 2 davon weg, so dass nur die wichtigsten drei übrigbleiben. Diese drei bringt ihr jetzt noch in eine Rang-Reihenfolge und schreibt sie hier auf:

1
2
3
Wenn ihr euch eure drei wichtigsten Lebens-Themen anschaut,
wie passt euer aktuelles Leben zu dieser Auswahl?
 wie passend sind dazu eure Prioritäten, die ihr privat und beruflich trefft?
• womit verbringt ihr aktuell wieviel Zeit und wie passt das mit den Prioritäten zusammen?
Wenn ihr euch zu den drei Fragen, Gedanken gemacht habt, schreibt auf:
Womit seid ihr aktuell zufrieden?
Bei welchen Themen wünscht ihr euch Veränderungen?
Was konkret nehmt ihr euch vor?