

DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert



DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert

1

RÜCKSCHAU

Wenn du ein neues Jahr planst, ohne dir das vergangene genau anzuschauen, vergibst du die wichtigste Chance, Dinge zu verbessern.

Schau dir an:

1. **Was sind meine schönsten Erinnerungen?** (Deine Handy-Fotos sind hier eine Fundgrube, gegen die deine Erinnerung keine Chance hat)
2. **Worauf bist du stolz/wofür dankbar?** (Schau dir an, was du durchgestanden, überwunden, durchgehalten und verbessert hast)
3. **Welche Ziele hattest du?** Welche hast du erreicht? Welche nicht und sind die noch wichtig? Wenn ja, was hättest du gebraucht, um sie zu erreichen?
4. **Wie gut hat deine Planung/Selbstorganisation funktioniert?** (Was lief gut, was nicht und warum?)

2

TERMINPLANUNG

Weiter geht es mit der Planung des kommenden Jahres. Wir fangen mit dem einfachsten Teil an, der Terminplanung. Trag alle Termine, die schon fest stehen, in den Kalender ein. Berücksichtige auch Urlaube oder vorhersehbare Feiern, zu denen du vielleicht noch keine offizielle Einladung hast (runde Geburtstage, Jugendweihen, Konfirmationen, Firmung usw.). Richte für Termine, die du nicht vergessen darfst, gleich auch Alarmer ein.

DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert

3

PLANE DAS WIE

Kommen wir zum wichtigsten - und spaßigsten - Teil der Jahresplanung: Wir planen das Wie. Wie soll das Jahr werden? Oder vielmehr: Wie willst du in diesem Jahren sein? Wie willst du handeln, denken, fühlen?

Dafür schlage ich dir folgende Methoden in genau dieser Reihenfolge vor:

1. Beschreibe die Version 2.0 deiner selbst.
2. Frage ChatGPT (oder jede andere Text-KI), wie ein Tag dieser Version 2.0. von dir aussehen könnte.
3. Überleg dir, welches Gefühl du durch diese Veränderungen eigentlich erreichen willst.
4. Leg dir ein Becoming Board an.
5. Definiere dein Wort des Jahres.
6. Verankere deine Vision mit Neurowissenschaft.
7. Überleg dir passende Monatschallenges.



DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert

DEINE VERSION 2.0

Erstell ein Dokument mit der Überschrift “_____ (Dein Name) 2.0 ist eine Person, die...”

Darunter listet du jetzt all die Dinge auf, die du tun, denken, sagen, lassen würdest, wenn du wärst, wie du gern sein möchtest. Denk in Kleinigkeiten und so konkret wie möglich. Stell dir vor, du beschreibst deinen Alltag.

Also nicht: “XY 2.0 ist eine Person, die sportlich ist”, sondern: “XY 2.0 ist eine Person, die jeden Montag um 18 Uhr zum Pilates geht” oder: “XY 2.0 ist eine Person, die immer die Treppen nimmt statt des Aufzugs.”

Nimm dir für diese Übung ruhig ein bisschen Zeit. Deine Liste darf lang und so konkret wie möglich sein und sie soll alle Veränderungen abdecken, die du dir wünschst.




BITTE CHATGPT UM HILFE

Jetzt bitte ChatGPT oder eine andere Text-KI um Hilfe, um zu schauen, wie ein Tagesablauf aussehen müsste, mit dem die Version deiner selbst werden kannst, die du dir gerade ausgemalt hast.

Gib einfach diesen Prompt ein: “Bitte erstell einen konkreten, täglichen Aktionsplan, mit dem ich bis Ende 2025 die Person aus dieser Beschreibung werden kann: (Füge deine Liste aus der ersten Übung ein).”

Wenn du neurodivergent bist, kannst du den Prompt erweitern: “Pass den Plan so an, dass er auch für ein neurodivergentes Gehirn funktioniert. Berücksichtige, dass ich vor allem Probleme habe,_____.” (Hier deine individuell größten Herausforderungen eintragen - bei mir Transitionen und Prokrastination).



DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert

FINDE DAS WARUM HINTER DER VISION

Bisher haben wir ein bisschen “Wünsch dir was” gespielt. Wenn wir jetzt stehen bleiben, ist das wie Lotto spielen: Ob deine Wünsche in Erfüllung gehen oder nicht, hängt mehr oder wenig vom Glück ab. Deshalb tauchen wir im nächsten Schritt tiefer.

Alles, was du bisher notiert hast, ist die äußere Fassade dessen, was du wirklich willst. All unseren Wünschen und Sehnsüchten liegen aber Gefühle zu Grunde (im landläufigen, nicht wissenschaftlichem Sinn), die wir gern fühlen wollen. Wir müssen jetzt also herausfinden, welchem Gefühl du hinterher jagst.

Schau dir deine Version-2.0-Liste und den Tagesablauf dieser Person noch mal genau an. Wie, glaubst du, wirst du dich fühlen, wenn du dich zu dieser Person entwickelt hast? Glücklich? Frei? Sicher? Stolz?... Nach welchem Gefühl sehnst du dich?

Entsprechen deine Liste und die Maßnahmen im Aktionsplan wirklich diesem Gefühl? Oder gibt es andere Dinge, die wichtiger wären, um das Gefühl zu erreichen? Dann pass deine Liste noch mal an und wirf ChatGPT noch mal an.



ERSTELL EIN BECOMING BOARD

Bilder können wir schneller erfassen und leichter erinnern als Text. Deshalb übersetzen wir alle bisherigen Ergebnisse jetzt in ein Becoming Board. Das sieht aus wie ein Vision Board, zeigt aber keine willkürlichen Wünsche, sondern alltägliche Handlungen, Gegenstände, Symbole, die zu deiner Version 2.0 passen.

Wie das genau funktioniert, kannst du auch im [Youtube-Video der Erfinderin](#) ansehen (einfach Untertitel einschalten und übersetzen lassen, wenn du es nicht auf Englisch schauen möchtest).

Der Clou: Im Laufe des Jahres ersetzt du die Bilder, die du jetzt bei Canva, Pinterest und Co. suchst, durch Fotos, die du von dir selbst bei genau diesen Tätigkeiten gemacht hast. Dein Board zeigt dir damit also nicht nur, wo du hinwillst, sondern auch, welche Schritte du schon unternommen hast.



DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert

DEFINIERE DAS WORT DES JAHRES

Gib deinem Plan, deinem Becoming Board, deiner Vision eine Überschrift. **Wie kannst du zusammenfassen, was du im kommenden Jahr ändern, erleben, lernen, werden willst? Das ist dein Wort des Jahres.**

Ähnlich wie das Becoming Board hilft es dir, deine Pläne nicht aus den Augen zu verlieren. An ein Wort erinnerst du dich leichter als an einen ganzen Aktionsplan und wie dein Becoming Board kannst du es als Bildschirmhintergrund, in dein BuJo, an den Kühlschrank, die Wohnungstür oder die Innenseite des Kleiderschranks hängen, um täglich erinnert zu werden, welchen Weg du gehen möchtest.

GEHEIMTIPP AUS DER NEUROWISSENSCHAFT

Fast geschafft. Jetzt trainieren wir noch dein Gehirn, damit es sich auf die Dinge konzentriert, die du erreichen willst. Nimm dir dafür ein paar Minuten Zeit und überlege, wo in deinem Leben du das Gefühl, das du dir wünschst, schon hast. Das können Kleinigkeiten sein.

Wenn du dich beispielsweise nach Liebe sehnst, kannst du Situationen notieren, in denen du dich geliebt fühlst (zum Beispiel von deiner Familie, deinen Freunden oder deinen Haustieren). Oder du notierst, wann du Liebe gibst. Sei konkret, schreib so viele Beispiele auf, wie dir einfallen.

Das trainiert dein Gehirn darauf, mehr Aufmerksamkeit auf diese Dinge zu legen - und auf die Gelegenheiten, mehr davon zu bekommen. Du kannst das auch in diesem [Reel](#) noch mal in Ruhe ansehen.

DEIN JAHRESWECHSEL

Wie Jahresplanung auch mit Chaoskopf funktioniert



MACH ES UNTERHALTSAM

Damit du im Laufe des Jahres nicht die Motivation verlierst, hier noch ein paar Tipps zum Durchhalten:

- **Mach ein Spiel daraus.** Ich habe mir für meine Vision Challenges überlegt, also lauter unterschiedliche, kleine Verhaltensänderungen, die ich je einen ganzen Monat durchhalten will (die ich aber nach dem Monat auch wieder bleiben lassen kann). So bewege ich mich immer in die richtige Richtung, verliere das Ziel nicht aus den Augen, aber es wird auch nicht langweilig.
- **Ändere das Vokabular.** Statt von Neujahrsvorsätzen oder Jahreszielen zu sprechen, rede ich von Neujahrsübungen (das klingt auf Englisch viel cooler, kannst du auf [Instagram](#) nachlesen). Das hilft, nicht die Flinte ins Korn zu werfen, sobald etwas nicht funktioniert oder ich einen Durchhänger habe. Denn was wir üben, braucht zwangsläufig Zeit und viele (fehlgeschlagene) Wiederholungen, sonst wäre es keine Übung.
- **Such dir einen Partner.** Kennst du jemanden, der ähnliche Ziele, Visionen, Wünsche hat wie du selbst? Dann tut euch zusammen. Tauscht euch regelmäßig über eure Fortschritte und die Hindernisse aus, denen ihr begegnet. Manchmal gibt dir dein Partner den Tritt, den du brauchst, um weiter zu machen. Manchmal kennt er die Lösung für ein Problem, weil er das schon überwunden hat. Und manchmal feiert ihr eure Erfolge zusammen. All das hilft dabei, dranzubleiben.

