

Challenge – „Ich mach mein Ding“

Mein 90 Tage-Plan

Große Projekte sind ohne Planung zum Scheitern verurteilt. Jedes größere Projekt ist wie ein großes Gebäude. Das setzt sich auch aus Bausteinen oder Fertigelementen zusammen. Nur wenn Sie wissen, mit welchen Bausteinen Sie bauen wollen und einen Bauplan entwickelt haben, wie und in welcher Reihenfolge Sie diese zusammenfügen können, haben Sie die notwendige Sicherheit, um tatsächlich ins Handeln zu kommen. Wie differenziert Sie Ihre Planungsbaustelle ausarbeiten wollen, hängt von Ihnen ab. Sie kennen sich selbst und wissen, wie sehr Sie hier ins Detail gehen müssen, damit die Umsetzung auch gelingt.

- ▶ Nehmen Sie einige Post-Its zur Hand und überlegen Sie, welches voraussichtlich die großen Bausteine Ihres Projekts sind. Manche mögen Sie auch als Meilensteine aufschreiben. Was sind also wichtige Zwischenschritte auf dem Weg zu Ihrem großen Ziel? Versuchen Sie, diese Post-Its nach Ihrem aktuellen Wissen in eine sinnvolle Reihenfolge zu bringen.
- ▶ Vielleicht ist das Feld Ihres Herzensprojekts Ihnen tatsächlich noch sehr unbekannt, dann überlegen Sie: Was wäre der erste Trittstein auf Ihrem Weg hin zu Ihrem Projekt, auf den Sie sich sicher hinstellen könnten, um von dort aus weiterzugehen? Oder denken Sie von hinten. Was ist erforderlich, damit das Ziel erreicht wird? Was ist vermutlich der Schritt davor?
- ▶ Zerlegen Sie die von Ihnen gefundenen Bausteine wiederum in konkrete Einzelmaßnahmen, z.B. XY anrufen, 3 Infoquellen zum Thema YZ recherchieren, mit Partner sprechen, etc. Wichtig ist, zu jeder kleinsten Handlungseinheit ein aktives Verb zu formulieren. Wenn es Ihnen hilft, die Aufgaben tatsächlich auszuführen, können Sie diese Schritte auch im Kalender bereits fest terminieren und die konkrete Dauer einplanen.
- ▶ Wenn Sie merken, dass Sie keine Energie oder Nerven für eine 90 Tage-Planung haben, dann planen Sie 30 Tage. Doch weniger geht nicht ;-), sonst sind Sie nicht angemessen vorbereitet, um die nächsten Schritte durchführen zu können.
- ▶ Wenn Sie einige größere Schritte geplant haben und Ihnen 90 Tag nicht genügen, dann hören Sie trotzdem mit der Planung erst einmal auf. In drei Monaten wird sich so viel verändert haben, dass Sie dann unter anderen Ausgangsbedingungen weiter planen können.

Ihre Variationsmöglichkeiten:

- ▶ Wenn Sie ein für sich bewährtes Projektmanagement-System haben, dann nehmen Sie dieses.
- ▶ Sie können meine einfache Wordtabelle verwenden und sie mit Ihren Bausteinen und Aufgaben füllen.
- ▶ Sie können eine Wand oder Tür kreativ mit verschiedenfarbigen Post-Its gestalten. Lassen sie sich hier von den Projektplanungsbildern inspirieren.
- ▶ Sie können eine der Visualisierungsvorlagen meiner Kollegen verwenden und dort die Schritte eintragen und zusätzlich mit der Wordtabelle weiterarbeiten.

Sie brauchen noch weitere Informationen, bevor Sie planen können?

Bevor Sie die Planung durchführen können, kann es sein, dass Sie eine Weile recherchieren müssen. Verlassen Sie sich dabei nicht nur auf Informationen aus dem Netz, sondern sprechen Sie mit Experten. Wie kommen Sie an Experten? Fragen Sie in der Facebook-Gruppe, ob jemand jemanden kennt, der schon mal...

Und dann? Vereinbaren Sie einen Telefontermin. Die meisten Menschen reden gerne über ihre Leidenschaften und Erfolge und den Weg dorthin. Mit folgenden Fragen können Sie sich an die Infos, die Sie benötigen, herantasten:

- ▶ Wie haben Sie es geschafft, dieses große Vorhaben umzusetzen. Was waren Ihre wichtigsten Schritte und Erfolgsfaktoren?
- ▶ Was muss man dafür Besonderes können und beachten?
- ▶ Was gefällt Ihnen besonders an dem, was Sie erreicht haben?
- ▶ Was würden Sie inzwischen im Rückblick auf Ihrem Weg anders machen?
- ▶ Gibt es besondere Belastungen, mit denen ich rechnen muss?
- ▶ Kennen Sie jemanden, mit dem ich noch über diese Tätigkeit/diese Projektidee sprechen könnte?



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Einige Planungsbemerkungen

Sehen Sie Ihre Planungsbaustelle als flexibles System. Haben Sie schon einmal beobachtet, was passiert, wenn Sie aus Froschlaich einige Eier entfernen oder hinzufügen? Das ganze System gibt leicht nach, dehnt sich oder rückt wieder zusammen, aber es bleibt ein geschlossenes Ganzes. Ich denke, das ist ein gutes Bild für eine Planungsbaustelle, an der immer wieder nachjustiert werden darf und soll.

Planungsbaustellen funktionieren allerdings nur dann, wenn Sie sich an ein paar grundlegende Spielregeln zur Planung halten.

- ▶ Machen Sie sich klar, wieviel Zeit Sie insgesamt bereit sind, in Ihr Projekt zu stecken. Vielleicht haben Sie sich auch gewundert, als Sie bei der Detailplanung gesehen haben, wie viel Zeit Sie realerweise einplanen müssen. Möglicherweise müssen Sie den Zeitraum, in dem Sie Ihr Projekt umsetzen möchten, doch noch ausdehnen, damit die Umsetzung realistisch wird.
- ▶ Verlieren Sie in der Detailplanung niemals Ihr Haltungsziel und Ihr Gesamtprojekt aus den Augen.
- ▶ Überlegen Sie, welche anderen (ansonsten wichtigen) Dinge in Ihrem Leben in der nächsten Zeit weniger Beachtung finden werden als sonst. Reden Sie mit den Betroffenen und werben Sie um Verständnis für Ihre Situation (z. B. bei Ihrem Partner, Ihren Kindern oder Freunden, bei Vereinen oder in Ihrem ehrenamtlichen Engagement).
- ▶ Planen Sie schriftlich und denken Sie nicht, Sie könnten die Einzelaufgaben ausschließlich im Kopf abspeichern.
- ▶ Überarbeiten Sie Ihre Planung mindestens einmal im Monat und passen Sie sie an die neuen Verhältnisse an.
- ▶ Legen Sie wichtige Aufgaben und Tätigkeiten am Projekt in Ihre Hoch-Energiephasen, also dann, wenn Sie tagsüber oder am Wochenende noch am meisten Energie haben.
- ▶ Verplanen Sie nie die ganze Projekt-Zeit, lassen Sie mindestens ein Drittel Ihrer Zeit als Puffer für Unvorhergesehenes, Planänderungen und Reflexionszeiten frei, in denen Sie das weitere Vorgehen nachjustieren.
- ▶ Ich persönlich halte viel von dem Prinzip: „eat the frog“, bei dem Sie am Tagesanfang die für Sie unangenehmste Aufgabe direkt ausführen. Dann können Sie deutlich entspannter mit Ihren anderen Aufgaben umgehen, weil Sie schon stolz auf sich sein können.



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Ein Beispiel zum besseren Verständnis aus der Coachingpraxis:

Linda B. (34) ist eine sehr zurückhaltende junge Frau, die ihre langjährige Stelle als Sachbearbeiterin in einem mittelständischen Logistikunternehmen verloren hat. Sie ist auf Anraten einer Freundin im Veränderungscoaching, weil sie sich seit einiger Zeit erfolglos bewirbt und ihr Selbstbewusstsein auf dem Tiefstand ist. Nach einer ausführlichen Ressourcenarbeit, durch die sie wieder mehr Selbstvertrauen gewinnt, machen wir uns an die Arbeit mit ihrem Handlungsplan.

Sie nennt als nächste Bausteine:

1. Entscheidung, ob sie in der Region bleiben, oder sich auch überregional bewerben möchte. Ich empfehle ihr, sich dazu eine extra Coachingsitzung zu nehmen, da diese Entscheidung nicht in fünf Minuten getroffen werden kann.
2. Neue Bewerbungsstrategien ausprobieren: Wir unterteilen diesen großen Stein in die kleineren Trittsteine. Sie entscheidet sich für folgende Maßnahmen:
 - ▶ Eine Liste meiner alten Kontakte erstellen;
 - ▶ zehn Menschen erzählen, dass ich gerade auf Jobsuche bin;
 - ▶ mit meinem Freund, der Mediengestalter ist, einen Bewerbungsflyer erstellen, der auch optisch auf Logistikunternehmen zugeschnitten ist.
3. An meinem Selbstbewusstsein arbeiten. Ich empfehle ihr einen individualpsychologischen Ermutigungskurs an der Volkshochschule.
4. An meinem Erscheinungsbild arbeiten. Sie möchte darüber hinaus ihren „Look“ behutsam verändern.

Trittstein	Aufgabe	Dauer	Wann	Noch zu klären
Entscheidung	Coachingtermin ausmachen	90 Min.	In zwei Wochen, Termin wird fixiert	Kostenzuschuss von Verwandtschaft?
Neue Bewerbungsstrategien	Liste alter Kontakte erstellen	30 Minuten	heute	
	Personen auf XING suchen und anschreiben	3 Std.	Dienstag	XING-Profil anlegen?
	Liste von 10 Menschen, denen sie erzählen wird, dass sie jobsuchend ist, überlegen, wo und wann sie diese voraussichtlich treffen wird	30 Minuten	Mittwoch	
	Konkrete Einleitung dazu ausdenken und aufschreiben	30 Minuten	Donnerstag	
	Text für Bewerbungsflyer formulieren, mit ehemaligem Chef durchsprechen (der auch entlassen ist)	3 Stunden	Freitag	Wann hat mein Chef für ein Gespräch Zeit?
	Mit Partner an der Gestaltung arbeiten	2 Stunden	Wochenende	Vorher fragen, nettes Essen kochen?
Selbstbewusstsein	Kursangebot recherchieren, anmelden	30 Min.	Etc.	Ob Anna vielleicht mitgeht?
Erscheinungsbild	Termin mit begabter Freundin	3 Std., sie wird sie zum Essen einladen		Steht ihr Angebot noch?
	Friseurtermin	60 Min.		
	Shoppen mit Freundin (Secondhand, Kleidertauschbörse?)	Halber Tag		Wie geht's möglichst ohne viel Geld?