

Masterplan

Name: _____

Lebensbereiche (Vitalbereiche/ Lebensrollen)	Visionen/Lebensziele	Ziele der laufenden/folgenden 7 Jahresperiode	Jahresziele	Wochenplan KW
Vitalbereich 1: Körper (Gesundheit)				
Vitalbereich 2: Geist (Weiterbildung)				
Vitalbereich 3: Seele (Sinn)				
Vitalbereich 4: Beziehungen (Freunde)				

1. Lebensrolle				
2. Lebensrolle				
3. Lebensrolle				
4. Lebensrolle				
5. Lebensrolle				
6. Lebensrolle				
7. Lebensrolle				

Masterplan Beispiel

Lebensbereiche	Visionen/Lebensziele	Ziele der 7 Jahresperiode	Jahresziele	Wochenplan KW 31
Vitalbereich 1: Körper (Gesundheit)	Gesund sterben.	15 kg abnehmen. Deutsche Sportabzeichen in Gold machen.	Trennkost nach Montignac durchführen. Täglich 30 Min. Ausdauertraining mit Puls 120.	Täglich 30 Min. laufen (Puls max. 115)
Vitalbereich 2: Geist (Weiterbildung)	Jeden Tag etwas neues lernen und etwas davon weitergeben.	Französisch lernen, um mich unterhalten zu können Coachingkompetenz ausbauen	Urlaub in Frankreich planen Ein Coachingkonzept für Sinn- und Lebensfragen entwickeln	Phillip Französisch Vokabeln abfragen Coaching Konzept mit Franz absprechen
Vitalbereich 3: Seele (Sinn)	Gott fürchten und lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all meiner Kraft.	Aktive Rolle in der Kirchengemeinde anstreben Liebe zur Musik entfalten	Als Lektor einen Gottesdienst pro Monat halten Den 10. Teil meiner Zeit und meines Geldes für Gott geben. Einmal pro Woche Akkordeon spielen.	Brief an Kirchengemeinderat schreiben 1 Std. Akkordeon spielen
Vitalbereich 4: Beziehungen (Freunde)	Sechs Freunde, die mich zu Grabe tragen.	Alte Freundschaften pflegen, zwei neue entwickeln	Zigarrenstammtisch auf acht erweitern. Mit zehn Ehepaaren Freundschaft pflegen: wöchentlich ein Treffen. Kontakte zu Cousins und Cousinen wieder aufbauen.	Einladung Cigarnight, Freys einladen

1. Lebensrolle: Ehemann	Glücklich zu zweit alt werden.	Eheleben ohne Kinder im Haushalt vorbereiten	Einen Abend pro Woche ohne Kinder etwas unternehmen. Tanzkurs besuchen.	Tanzabend, Winterurlaub planen
2. Lebensrolle: Vater	Mich an den Enkelkindern erfreuen	Mit den Kindern im Gespräch bleiben auch wenn sie immer häufiger gehen.	Martin bei der Berufsfindung unterstützen. Marie Gesangunterricht ermöglichen. Mit Andrea Fahrt nach Paris machen. Phillip zum Wettbewerb „Jugend musiziert“ anmelden. Mit Michael täglich spielen.	Martin Lehre bei Betriebsjubiläum ansprechen
3. Lebensrolle: Seminarleiter	Ein beliebter Referent, Seminarleiter und Coach sein.	Vortragstätigkeit weiter ausbauen. Kompetenz für die Schnittstelle zwischen Beruf und Glaube/Lebenssinn entwickeln.	Fünf neue Firmen für Seminare gewinnen.	1 Seminar verkaufen XY-Präsentation Internetseite aktualisieren
4. Lebensrolle: Chef/Vorges.	Das Potential der Mitarbeiter entdecken und entwickeln helfen.	Mich immer mehr überflüssig machen.	Herrn X Prokura übertragen.	Personalgespräch mit Herrn X führen
5. Lebensrolle: Haus	Ein offenes, gemütliches Heim besitzen, in dem ich mich als Gärtner betätigen kann.	Kinderzimmer in Einliegerwohnung umbauen	Einliegerwohnung als Ferienwohnung vermieten.	Fußboden in Auftrag geben
6. Lebensrolle: Finanzen	Schuldenfrei, ein Jahresgehalt auf der Bank und eine gute Rente, die mir Reisen ermöglicht.	Betriebsmitteldarlehen zurückzahlen.	Berufsunfähigkeitsversicherung abschließen. Rentenkonzept mit Versicherer abstimmen.	Rückstellung Finanzamt USt-Nachzahlung Kontokorrent neu verhandeln
7. Lebensrolle: Charakter	Geduldig mit meinen Mitmenschen sein.	Vorbilder finden.	Beten für die Menschen, bei denen ich leicht ungeduldig werde. Biographien lesen.	Geduldiger mit Hermann