

2019 wird mein bestes Jahr!

Eine Vorlage zum Ausfüllen für dich



Wie es funktioniert

Schau nach vorne, aber lerne aus dem Rückblick. Hier kannst du eintragen:

- Was war 2018 gut, was kannst du für 2019 lernen? (S. 2)
- Wie machst du 2019 zu deinem bisher besten Jahr?
 - Dein größter Wunsch für 2019 (S. 4)
 - Deine größte Angst für 2019 und wie sie sich auswirkt (S. 4)
 - Dein konkreter Plan für 2019 (S. 5, 6, 7)
 - 1 kleine Veränderung jeden Monat (S. 8, 9)

Was mir 2018 besonders gut gelungen ist, worauf ich stolz bin (mindestens 3 und sie müssen NICHT weltbewegend sein!):

1)

2)

3)

4)

Was ist 2018 schiefgelaufen, was kann ich daraus lernen?

Welche Gedanken/Befürchtungen haben mich 2018 ausgebremst? Was habe ich deswegen verpasst?

Wie 2019 werden soll

Gute Vorsätze sind der Anfang. Damit es aber nicht dabeibleibt, brauchst du mehr.

Du brauchst zuerst ein oder mehrere Ziele. Das reicht aber auch noch nicht, denn wie Antoine de Saint-Exupéry schon wusste:

„Ein Ziel ohne einen Plan ist bloß ein Wunsch“

Auf den nächsten Seiten kannst du deine Ziele für 2019 eintragen. Wenn du Inspiration brauchst, schau dir den Ratgeber „**4 Strategien, die dir helfen, bessere Noten bei weniger Stress zu erzielen**“ an, den ich dir als Dankeschön für deine [Newsletter-Anmeldung](#) zur Verfügung gestellt habe. Hast du die Datei verlegt? No worries! [Schreib mich an](#) und ich schicke dir den Download-Link erneut.

Brauchst du noch mehr Inspiration, welche Ziele du dir für 2019 stecken kannst? Du findest auch im [Blog](#) und neuerdings im [Podcast](#) regelmäßig Anregungen. Den kannst du wunderbar hören, während du einen Spaziergang machst und die körperlichen & seelischen Batterien auflädst.

Und los geht's!

Warum ist 2019 mein bisher bestes Jahr geworden?

Remember the future: Es ist Ende 2019 und das Jahr ist gut gelaufen. Beschreibe dich und dein Leben – je detaillierter, desto besser! Am besten nimmst du ein separates Blatt Papier.

Meine größte Angst für 2019:

Was kann mir passieren, wovor fürchte ich mich?

Wie kann ich es verhindern?

Wie reagiere ich, wenn es doch passiert?

Was tue ich (nicht), weil ich diese Angst habe?

Was wäre, wenn die Angst weg wäre? Was kann ich jetzt doch tun?

„Doubt kills more dreams than failure ever will!“ (Suzy Kassem)

Und jetzt zu den konkreten Maßnahmen!

Je konkreter, desto besser!

Das Richtige lernen:

- Ich werde das Skript/Lehrbuch X/Y durchgehen.
- Bevor ich anfangen zu lernen, überprüfe ich, ob ich die Zusammenhänge kenne.
- Ich mache mir einmal im Monat Lernpläne nach Wichtigkeit der Materie.

Richtig lernen:

- Ich lerne acht Stunden täglich.
- Ich mache freitags einen konkreten Plan für jede Lernwoche und bilde eine Lerngruppe.
- Ich lerne aktiv und verschaffe mir immer erst anhand des Gesetzestextes Systemverständnis, bevor ich ein Lehrbuch aufschlage.

Prüfungstaktik aneignen:

- Ich schreibe viele Übungsklausuren*
- Ich schreibe eine Übungsklausur pro Woche ohne Hilfsmittel. Nach der Rückgabe perfektioniere ich eine halbe Seite.*
- Ich übe mündliches juristisches Debattieren in meiner Lerngruppe.*
- Ich besuche Simulationen mündlicher Prüfungen.*

Meine Gesundheit:

- Ich werde mehr Sport machen.*
- Jeden Morgen gehe ich 20 Minuten joggen vor dem Frühstück.*
- Jeden Mittwoch esse ich vegetarisch gesund und verzichte an dem Tag völlig auf Zucker.*

Mein Geist & meine Psyche:

- Ich will gelassener sein.
- Ich lade mir die App X runter und meditiere damit täglich 5 Minuten zur Mittagszeit.
- Ich schreibe mir jeden Abend drei schöne Momente des Tages auf.
- Jeden Sonntag frage ich mich, welche stressigen Momente der vergangenen Woche ich nächste Woche vermeiden kann.

Mein Leben jenseits der Examensvorbereitung:

- Ich will 2018 mehr Zeit für mich haben.
- Ich gehe einmal die Woche ins Kino.
- Am Sonntag sind juristische Bücher & juristische Gespräche tabu.
- Ich spiele jeden Tag 20 Minuten Klavier (oder lerne eine Sprache)

12 Monate für ein Besseres Ich

1 kleine Veränderung jeden Monat (ein paar
Vorschläge auf S. 10)

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Ein paar Vorschläge für Monatsziele

Das Konzept der kleinen Änderungen, die in der Summe große Gewinne bringen können. Es können minimale Änderungen sein, die dann aber einen Monat lang durchgezogen werden. Haben sie gutgetan, werden sie oft (freiwillig) weiter befolgt, der Clou ist aber, dass man es sich erst einmal nur für einen Monat vornimmt. Hier zur Inspiration einige Möglichkeiten.

- Kein Zucker
- Morning pages schreiben
- Eine juristische Definition pro Tag lernen (Karteikarten)
- 20 Minuten Spaziergang vor dem Frühstück
- [Lernen nach dem Pomodoro-Modell](#)
- Keinerlei negatives Reden über andere
- [Schreibtisch](#) täglich am Ende des Lerntages aufräumen
- Ernährungstagebuch führen
- Stresstagebuch führen
- Wöchentliche Liste: Was habe ich diese Woche Neues gelernt?
- 10 Minuten täglich aufräumen
- Die Kammer des Schreckens (falls vorhanden) entrümpeln
- Nur 3x täglich E-Mails checken
- Wochenenden oder Feierabende offline
- Ein ehrliches Kompliment pro Tag