

## Work-Life-Ziele 2024

Zugegeben: Es gibt keinen falschen Zeitpunkt, um sich neue Ziele zu setzen oder die alten zu überprüfen. Aber gute Vorsätze für das neue Jahr zu fassen gilt psychologisch als besonders wirksam. Wichtig ist hierbei, einen Weg zu planen, wie man sie wirklich erreichen kann. Wir haben einige Vorschläge für die Planung von Neujahrsvorsätzen zusammengestellt.

### Oberste Priorität für 2024

Die häufigsten Vorsätze für das Jahr 2024 lauten: Steigerung der geistigen und körperlichen Gesundheit. Laut einer Studie von Forbes Health geben 48 % der Befragten an, dass die Verbesserung der eigenen Fitness im Jahr 2024 oberste Priorität hat. 36 % nannten die Steigerung ihrer geistigen Gesundheit als Top-Vorsatz. 2022 stand noch die geistige Gesundheit an erster Stelle. Allerdings sagen 55 %, der Befragten, dass körperliche und geistige Gesundheit gleich wichtig sind, während 25 % mehr Zeit mit Freunden und Familie verbringen wollen.

### Klare und spezifische Ziele

Beginnen Sie damit, klare und spezifische Ziele für das kommende Jahr festzulegen. Wenn Sie beispielsweise eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben anstreben, setzen Sie sich konkrete Ziele, z. B. das Büro an mindestens drei Tagen pro Woche pünktlich zu verlassen oder eine bestimmte Anzahl von Stunden für persönliche Aktivitäten aufzuwenden. Konkrete Ziele sorgen für Klarheit und Orientierung.

### Prioritätensetzung und Zeitmanagement

Beurteilen Sie Ihre Prioritäten und teilen Sie Ihre Zeit entsprechend ein. Nutzen Sie Tools wie Kalender und Aufgabenmanagement-Apps, um Ihre beruflichen und privaten Verpflichtungen zu organisieren. Stellen Sie sicher, dass Sie Zeit für die Familie, Ihr Wohlbefinden und Ihre berufliche Entwicklung einplanen. Dies wird Ihnen helfen, einen ausgeglichenen und erfüllten Lebensstil zu pflegen.

### Plan für die eigene berufliche Entwicklung

Erstellen Sie einen Karriereentwicklungsplan, in dem Sie die Fähigkeiten, die Sie erwerben möchten, oder die Pro-

40 jekte, die Sie initiieren möchten, auflisten. Unterteilen Sie diese Ziele in kleinere, erreichbare Schritte. Bewerten Sie regelmäßig Ihre Fortschritte und passen Sie Ihren Plan bei Bedarf an. Holen Sie sich Mentoren oder professionellen Rat, um Ihre Karriere voranzutreiben.

#### 45 **Zeitkalender für die Familie**

Erstellen Sie einen eigenen Zeitkalender für die Familie. Planen Sie regelmäßige Familienaktivitäten, Urlaube und Veranstaltungen, um eine gute Zeit mit Ihren Lieben zu haben. Dazu könnten wöchentliche Abendessen, Wochenendausflüge oder Urlaube während des Jahres gehören. Halten Sie diese Verpflichtungen genauso ein wie arbeitsbezogene Verpflichtungen.

#### **Kontinuierliches Lernen und Qualifikationsentwicklung**

Bleiben Sie auf dem Arbeitsmarkt wettbewerbsfähig, indem Sie sich eine Haltung des ständigen Lernens aneignen. Ermitteln Sie Bereiche, in denen Sie Ihre Fähigkeiten verbessern können, und suchen Sie nach relevanten Kursen, Workshops oder Konferenzen. Nutzen Sie Online-Plattformen und Bildungsressourcen, um sich neues Wissen anzueignen und über Branchentrends auf dem Laufenden zu bleiben.

#### **Gesundheit und Wohlbefinden**

Stellen Sie Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden in den Mittelpunkt Ihrer Vorsätze. Bauen Sie regelmäßige Bewegung, Achtsamkeitspraktiken und ausreichend Schlaf in Ihren Tagesablauf ein. Ein gesunder Lebensstil trägt zu höherer Produktivität, besserer Entscheidungsfindung und größerer Gesamtzufriedenheit in Ihrem privaten und beruflichen Leben bei.

#### 70 **Regelmäßige Reflexion und Anpassung**

Planen Sie regelmäßige Reflexionssitzungen ein, um Ihre Fortschritte zu bewerten, Erfolge zu feiern und verbesserungswürdige Bereiche zu ermitteln. Seien Sie offen für die Anpassung Ihrer Ziele an sich ändernde Umstände. Diese Flexibilität ist entscheidend für eine gesunde Work-Life-Balance und die Anpassung der Karriereziele an die persönlichen Werte.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in 2024.