

Checkliste: Problem – Prozess – Lösung

Nutze diese Checkliste, um Herausforderungen strukturiert und systematisch zu meistern – vom ersten Erkennen des Problems bis zur nachhaltigen Lösung.

1. Problem erkennen

- Habe ich mein Problem klar und schriftlich formuliert?
- Kenne ich die Symptome und die möglichen Ursachen?
- Habe ich Fakten und Emotionen getrennt betrachtet?

2. Zieldefinition

- Ist mein Ziel SMART formuliert (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert)?
- Kann ich meinen Zielzustand visualisieren oder beschreiben?
- Weiß ich, warum mir dieses Ziel wichtig ist?

3. Strategische Planung

- Habe ich die notwendigen Schritte zum Ziel definiert?
- Sind meine Schritte nach Priorität geordnet?
- Gibt es Meilensteine oder Etappen zur Orientierung?

4. Umsetzung

- Nutze ich Zeitmanagement-Tools (z. B. Time-Blocking, Kanban)?
- Habe ich regelmäßige Zeitfenster für die Umsetzung eingeplant?
- Handle ich trotz Unklarheiten oder perfektionistischer Ansprüche?

5. Reflexion & Anpassung

- Reflektiere ich regelmäßig meine Fortschritte?
- Passe ich meine Strategie bei Bedarf flexibel an?
- Lerne ich aus Fehlern und dokumentiere Erkenntnisse?