

# ADVENTSKALENDER



24 IMPULSE

FÜR EUREN PERSÖNLICHEN WANDEL IM 2026

SKGROUP

# Eure Adventsreise durch 6 Phasen des Wandels



Das Jahr neigt sich dem Ende zu – ein Moment, um innezuhalten und bewusst nach vorn zu blicken. Wandel passiert nicht von heute auf morgen. Er ist ein Prozess, der Zeit, Reflexion und die richtigen Impulse braucht. Genau dafür haben wir diesen Adventskalender entwickelt:

**24 Türchen, 6 Themenblöcke, eine Reise vom Rückblick bis zur Umsetzung.**



## 1 | Den Rückblick wagen

Bevor wir uns ins Neue stürzen, lohnt es sich, kurz zurückzuschauen.

Dies gibt Klarheit über eure Ausgangslage und stärkt eure Basis für nächste Schritte.



## 2 | Den Horizont weiten

Wandel beginnt im Kopf und deshalb weiten wir gemeinsam euren Blick:

Ihr löst euch von alten Mustern, übt Perspektivwechsel und entdeckt neue Chancen.



## 3 | Den inneren Kompass ausrichten

Aus den vielen Möglichkeiten wählt ihr die, die euch wirklich wichtig sind.

Ihr setzt euch klare Prioritäten und richtet eure Energie auf das Wesentliche.



## 4 | Das innere Feuer entfachen

Jeder Wandel bringt Unsicherheiten und Rückschläge mit sich.

Deshalb stärkt ihr eure Resilienz und findet den tieferen Sinn hinter euren Zielen.



## 5 | Die richtigen Verbindungen knüpfen

Veränderung gelingt selten allein, weshalb es essenziell ist, Ziele klar und offen zu kommunizieren, Beziehungen zu stärken und von anderen zu lernen.



## 6 | Das Neue im Alltag verankern

Aus den ersten Schritten sollen nachhaltige Veränderungen werden.

Ihr entwickelt Gewohnheiten und feiert Erfolge, damit Wandel Teil eures Alltags wird.

### Und so geht's:

An jedem Adventstag öffnet ihr einen Impuls und nehmt euch etwa 10 Minuten Zeit für euch und euren Wandel. Liest die Anleitung zur Mini-Aufgabe und setzt sie Schritt für Schritt um. Auf eurem Blatt habt ihr genug Platz für eure Gedanken. Manche Aufgaben greifen Ergebnisse früherer Impulse auf (z. B. Tag 1: *Mini-Meditation*), um euren Wandel stimmig zu begleiten.

**Viel Freude auf eurer Adventsreise.**





DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Mini-Meditation zur Jahresbilanz

Das Jahr bewusst abschliessen und Klarheit gewinnen.

- 1 | Findet einen ruhigen Ort und setzt euch bequem hin.
- 2 | Stellt einen Timer auf 5–10 Minuten.
- 3 | Schliesst die Augen und atmet ein paar Mal tief durch.
- 4 | Lasst das vergangene Jahr wie einen Film vorbeiziehen – von Januar bis Dezember.
- 5 | Welche Momente waren schön? Welche herausfordernd? Wo seid ihr gewachsen?
- 6 | Wenn der Timer klingelt, atmet tief ein und öffnet langsam die Augen.
- 7 | Haltet anschliesend in Stichpunkten eure wichtigsten Eindrücke fest.

### JAHRESRÜCKBLICK IN STICHWORTEN





# DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Werte-Radar

Eigene Werte bewusst machen und prüfen, wie stark man sie lebt.

- 1 | Notiert 5–8 Werte, die euch wichtig sind. (z. B. Vertrauen, Respekt, Transparenz)
  - 2 | Bewertet jeden Wert auf einer Skala von 1–10:  
1 = gar nicht gelebt im letzten Jahr, 10 = vollkommen gelebt im letzten Jahr.
  - 3 | Markiert 1–3 Werte mit einer niedrigen Bewertung (unter 6).
  - 4 | Überlegt euch, was ihr 2026 konkret tun könnt, um diesen Wert stärker zu leben.
  - 5 | Notiert ein paar umsetzbare Massnahmen.
  - 6 | Hängt eure Liste als Erinnerung und Motivation sichtbar auf.





# DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Mentale Inventur

Ungesunde Glaubenssätze erkennen und hilfreiche Überzeugungen stärken.

- 1 | Wählt 3-5 wiederkehrende Glaubenssätze, die euch im letzten Jahr gebremst haben.  
(z. B. «Fehler sind nicht erlaubt.» oder «Nur Führungskräfte haben gute Ideen.»)
  - 2 | Was spricht gegen diesen Glaubenssatz? Kennt ihr Beispiele, die ihn entkräftet?
  - 3 | Schreibt je eine hilfreiche Alternative zu jedem der negativen Glaubenssätze.  
(z. B. «Fehler sind Lernchancen.» oder «Jeder Blickwinkel zählt.»)
  - 4 | Lest euch die neuen Sätze laut vor – mindestens dreimal.
  - 5 | Wählt den Satz, der euch am meisten stärkt, und schreibt ihn gross auf einen Zettel.
  - 6 | Hängt den Zettel gut sichtbar für den Alltag auf. (z. B. am Team-Kühlschrank)

## HINDERLICHER GLAUBENSSATZ

## UNTERSTÜTZENDER GLAUBENSSATZ





# DEN RÜCKBLICK WAGEN

## Energie-Bilanz

Energiequellen und -räuber erkennen, um den Alltag bewusster zu planen.

- 1 | Notiert alles, was euch 2025 Kraft gegeben hat. (z. B. Wertschätzung, Vertrauen)
  - 2 | Notiert alles, was euch Energie entzogen hat. (z. B. unklare Rollen, Mikromanagement)
  - 3 | Markiert je zwei Punkte, die euch besonders gestärkt bzw. geschwächt haben.
  - 4 | Überlegt euch Folgendes:
    - Was möchtet ihr 2026 gezielt häufiger tun?
    - Was könnt ihr reduzieren oder abgeben?
  - 5 | Notiert je einen konkreten Schritt, den ihr für mehr Energie umsetzen möchtet.

## ENERGIEGEBER

## ENERGIEFRESSER

## KONKRETE MASSNAHMEN

.....





DEN HORIZONT WEITEN

## Drei-Perspektiven-Methode

Neue Blickwinkel einnehmen und festgefahrenen Sichtweisen aufbrechen.

- 1 | Notiert eine Herausforderung, die euch beschäftigt. (Tag 1: *Mini-Meditation*)
- 2 | Versetzt euch in folgende drei Perspektiven:
  - Wir-Perspektive: Wie sehen wir die Situation? Was fühlen wir dabei?
  - Mitbeteiligte Perspektive: Wie könnte eine beteiligte Person das Ganze sehen?
  - Neutrale Perspektive: Wie würde ein:e Aussenstehende:r die Situation sehen?
- 3 | Lest euch alle drei Sichtweisen durch.
- 4 | Überlegt euch, welche neuen Gedanken oder Möglichkeiten sich daraus ergeben.
- 5 | Notiert einen konkreten nächsten Schritt, den ihr ausprobieren möchtet.

### AKTUELLE HERAUSFORDERUNG

### SITUATION AUS WIR-PERSPEKTIVE

### NÄCHSTE SCHritte

### SITUATION AUS MITBETEILIGTER PERSPEKTIVE

### NÄCHSTE SCHritte

### SITUATION AUS NEUTRALER PERSPEKTIVE

### NÄCHSTE SCHritte





DEN HORIZONT WEITEN

## Was wäre wenn?

Kreativ denken und mutige, unkonventionelle Optionen entdecken.

- 1 | Wählt eine Herausforderung, bei der ihr feststeckt. (*Tag 1: Mini-Meditation*)
- 2 | Stellt euch mehrmals die Frage: «Was wäre, wenn...?» und formuliert drei verrückte, extreme oder völlig ungewöhnliche Lösungen: ganz egal, wie unrealistisch sie wirken. (z.B. «Was wäre, wenn ihr unlimitiertes Budget hättest?» oder «Was wäre, wenn ihr morgen neu anfangen müsstet?»)
- 3 | Lest eure Ideen durch und überlegt, welche Teile davon funktionieren könnten.
- 4 | Notiert draus entstehend einen konkreten Ansatz, den ihr ausprobieren möchtet.

HERAUSFORDERUNG

---

---

WAS WÄRE, WENN:

---

---

WAS WÄRE, WENN:

---

---

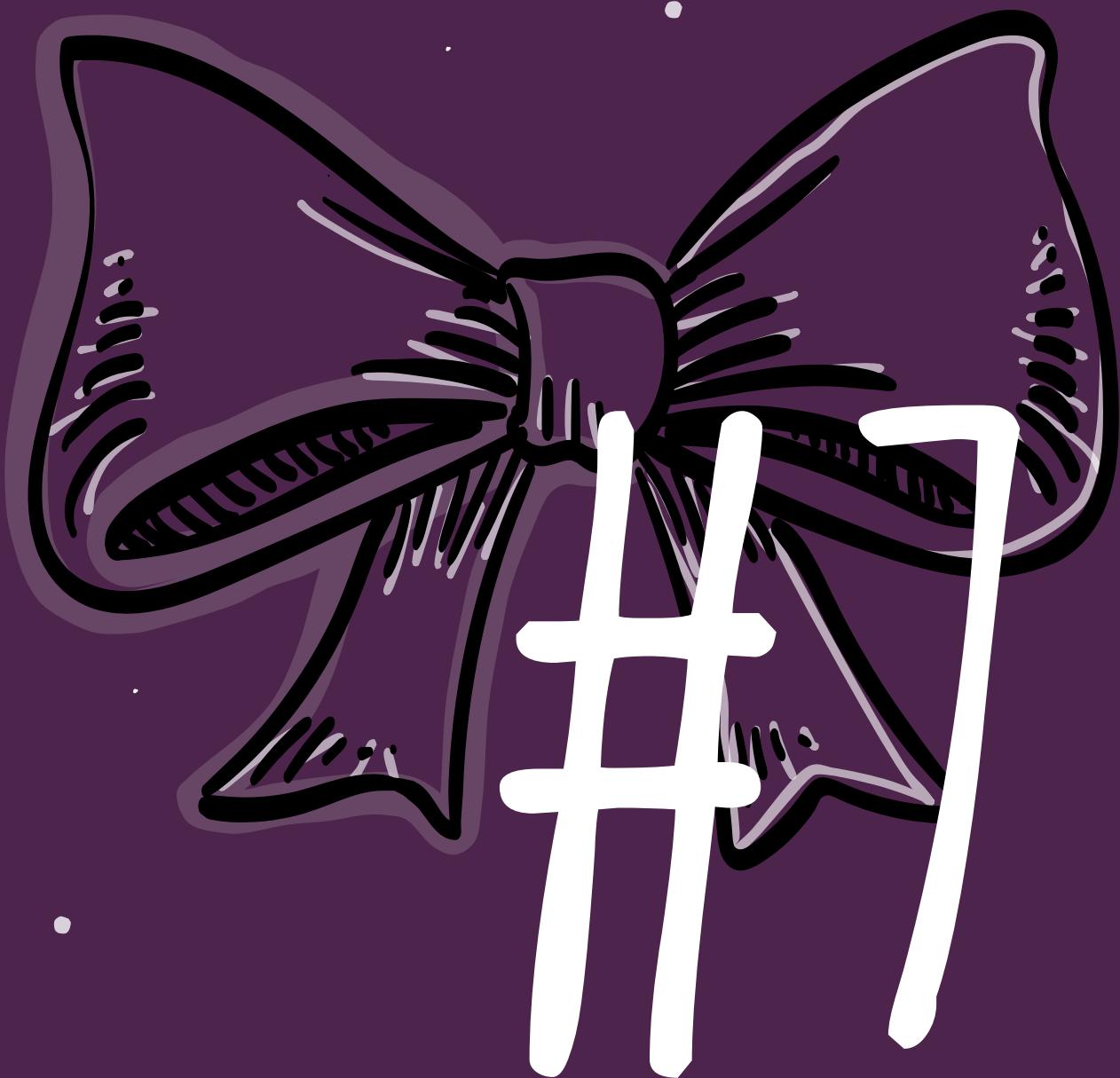
WAS WÄRE, WENN:

---

---

KONKRETER ANSATZ BASIEREND AUF FUNKTIONIERENDEN TEILEN

---





DEN HORIZONT WEITEN

## Gegenteil-Strategie

Routinen aufbrechen und neue Wege erkennen.

- 1 | Wählt eine Gewohnheit, die euch einschränkt. (*Tag 3: Mentale Inventur*)  
(z.B. «Wir äussern Kritik regelmässig im Hintergrund statt offen miteinander.»)
- 2 | Fragt euch, wie das genaue Gegenteil der Gewohnheit aussehen würde.  
(z.B. «Wir sprechen Kritik frühzeitig und konstruktiv an.»)
- 3 | Stellt euch vor, wie es sich anfühlen würde, euch einmal genau so zu verhalten.
- 4 | Legt einen Mini-Test fest:  
Wann und wo wollt ihr das in den nächsten 48 Stunden ausprobieren?

### EINSCHRÄNKENDE GEWOHNHEIT

---

---

---

### GEGENTEILIGE GEWOHNHEIT

---

---

---

### MINI-TEST

WANN:

---

WO:

---





DEN HORIZONT WEITEN

## Brainstorm 10 Ideen

Möglichst viele neue Lösungsansätze entwickeln – ohne Selbstzensur.

- 1 | Notiert eine konkrete Frage. (Tag 2: Werte-Radar; Tag 4: Energie-Bilanz)  
(z. B. «Wie können wir Rollen und Verantwortlichkeiten in Projekten klar gestalten?»)
- 2 | Stellt einen Timer auf 5 Minuten.
- 3 | Schreibt mindestens 10 Ideen auf – je spontaner, desto besser.  
Erlaubt euch hierzu alles: verrückt, kreativ oder auch unrealistisch!
- 4 | Lest euch die Liste durch und markiert zwei Ideen, die euch besonders ansprechen.
- 5 | Überlegt euch, welcher erste kleine Schritt euch einer dieser Ideen näher bringt.

### FRAGE

.....

### SPONTANE IDEEN

.....

.....

.....

.....

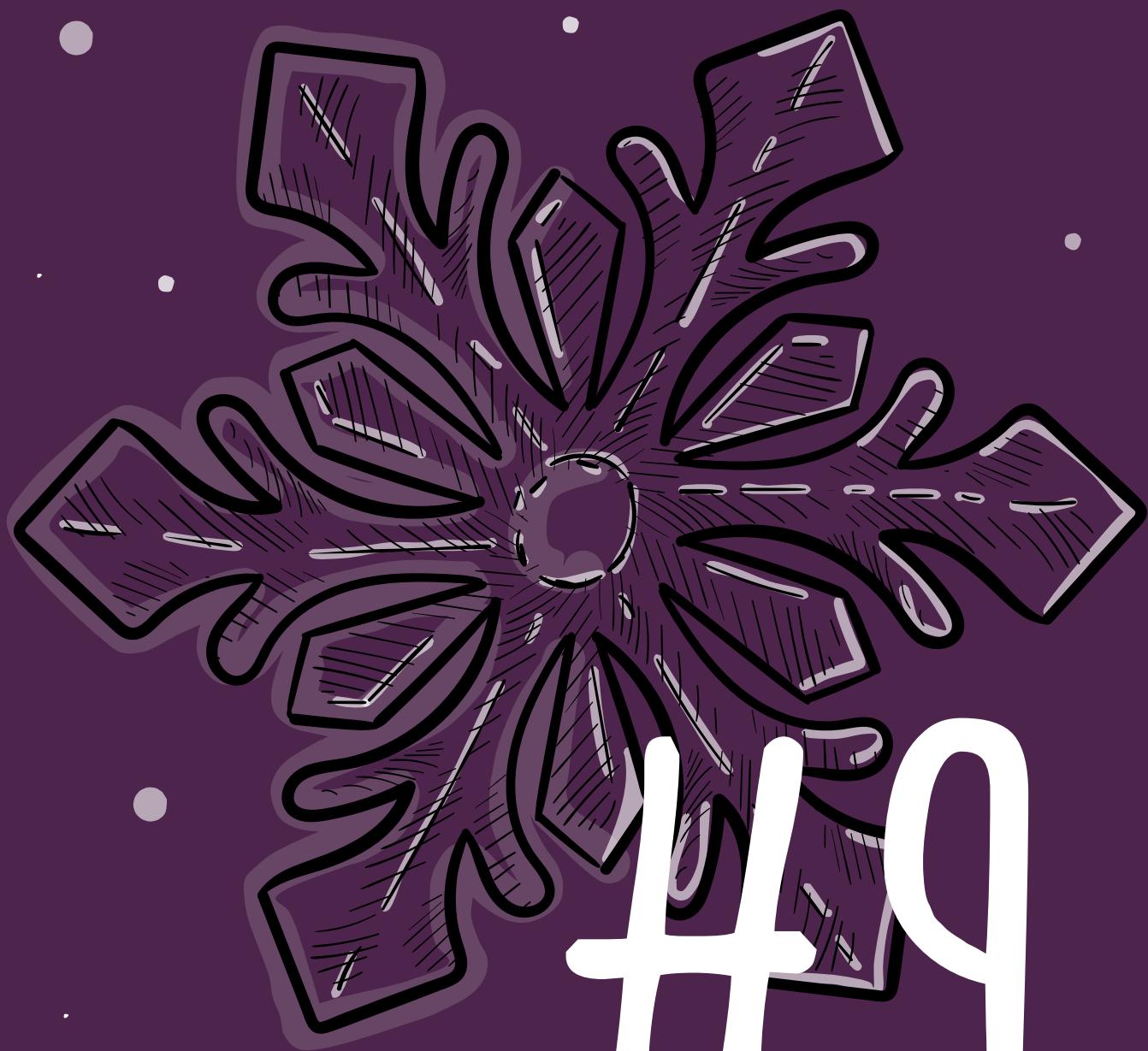
.....

.....

### ERSTER KLEINER SCHRITT

.....

#40





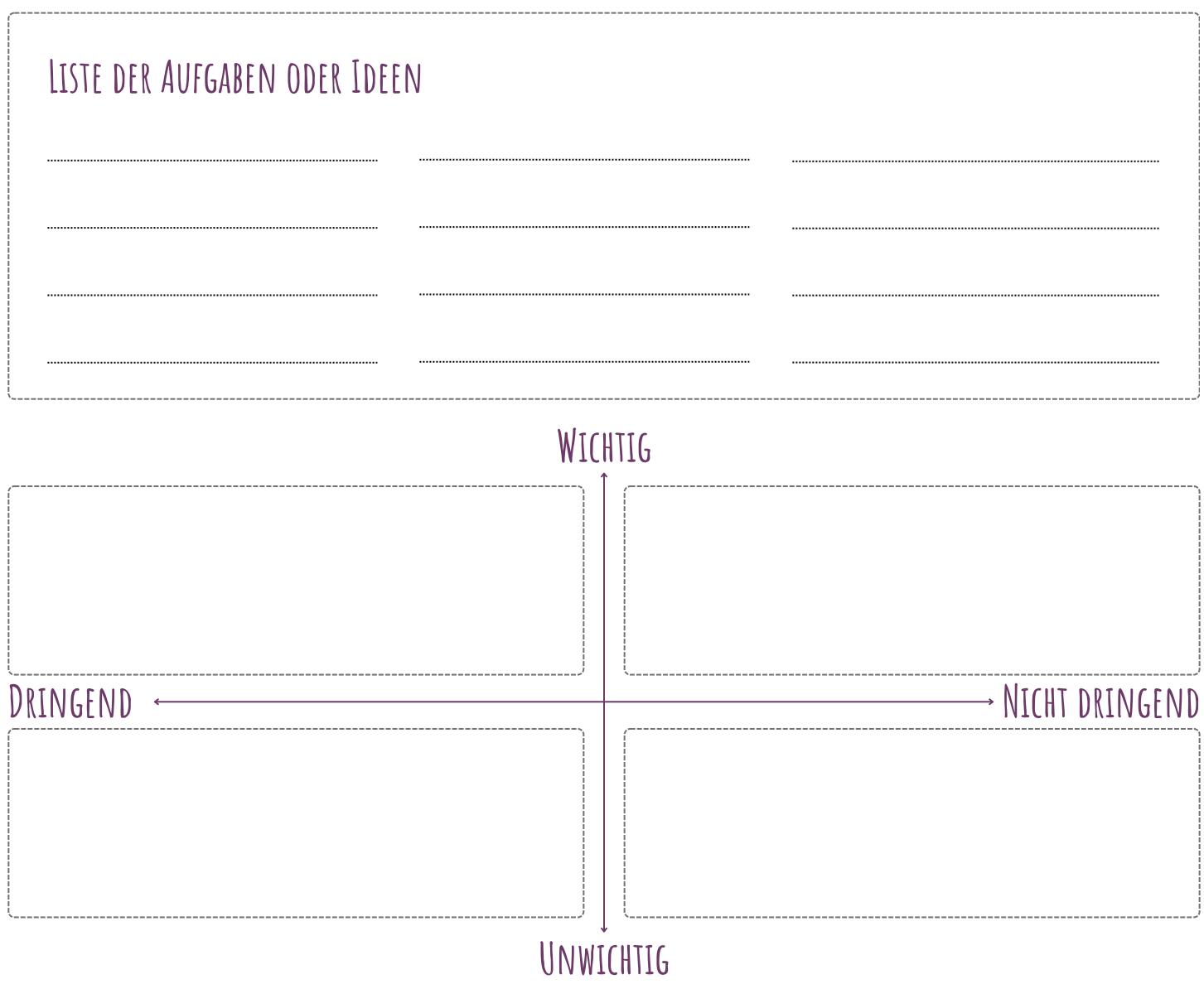
# DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

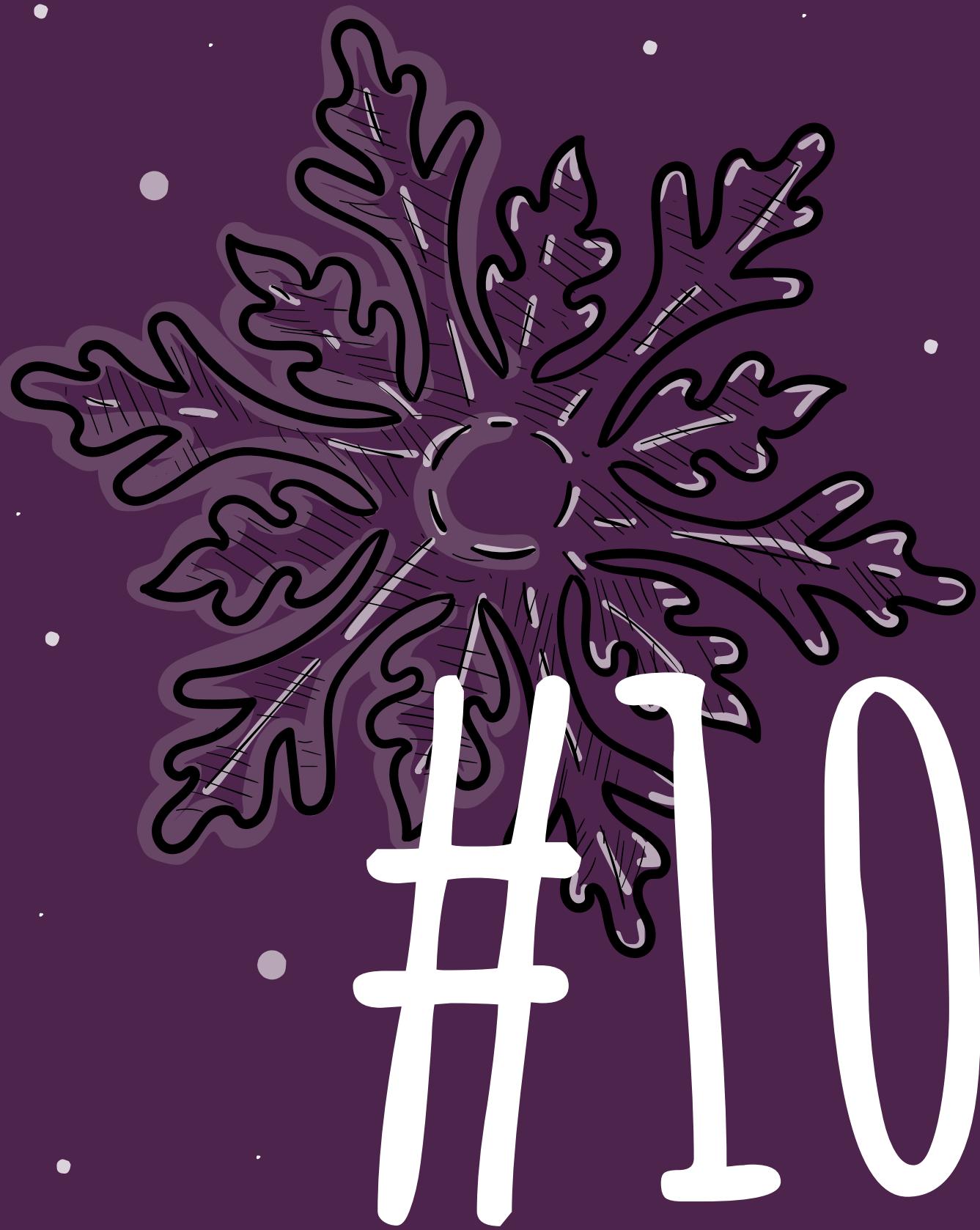
## Eisenhower-Prinzip

Klarheit darüber gewinnen, was wirklich zählt und was nicht.

- 1 | Notiert 8-12 Aufgaben oder Ideen, die euch gerade beschäftigen. (Tag 8: Brainstorm)
  - 2 | Ordnet jeden Punkt nach Wichtigkeit und Dringlichkeit in eines der vier Felder ein.
  - 3 | Zieht konkrete Konsequenzen:
    - Wichtig & Dringend: Sofort erledigen
    - Wichtig & Nicht dringend: Termin dafür setzen
    - Unwichtig & Dringend: Delegieren oder automatisieren
    - Unwichtig & Nicht dringend: Streichen
  - 4 | Markiert eure nächste wichtige Aktion und setzt sie zeitnah um.

## LISTE DER AUFGABEN ODER IDEEN







DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

## Top 3 Prioritäten

Den Fokus auf das Wesentliche setzen.

1 | Notiert 8-12 Dinge, die euch das nächste Jahr wichtig sind. (Tag 9: Eisenhower)

2 | Fragt euch:

- Was bringt uns langfristig weiter?
- Was passt zu unseren Werten? (Tag: 2: Werte-Radar)

3 | Wählt eure Top 3 Prioritäten und markiert sie deutlich.

4 | Schreibt zu jeder Priorität einen kurzen Satz, warum sie euch wichtig ist.

### WICHTIGE DINGE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### TOP 3 PRIORITÄTEN

1: ..... GRUND: .....

2: ..... GRUND: .....

3: ..... GRUND: .....





# DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

## Vision-Statements

Kraftvolle Leitsätze für dein neues Jahr ausformulieren.

- 1 | Listet eure Top 3 Prioritäten für 2026 auf. (*Tag 10: Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. Wir-Gefühl, klare Team-Vision)
- 2 | Reflektiert eure Prioritäten:
  - Welcher innere Wert steckt hinter dieser Priorität? (*Tag 2: Werte-Radar*)
  - Was würdet ihr verlieren, wenn ihr diesem Bereich keine Priorität gibt?
  - Inwiefern zahlt diese Priorität auf eure langfristige Teamvision ein?
- 3 | Formuliert für jede Priorität ein Vision-Statement.  
(z. B. «Wir ziehen an einem Strang und erreichen gemeinsam mehr, als jede:r allein könnte.» oder «Wir arbeiten auf ein gemeinsames Ziel hin, das uns Richtung gibt.»)
- 4 | Lest eure Sätze laut vor und spürt nach, ob sie sich stimmig anfühlen – wenn nicht, feilt weiter, bis sie euch wirklich ansprechen.

### TOP 3 PRIORITÄTEN & IHRE REFLEXIONEN

1: .....

2: .....

3: .....

### VISION-STATEMENT

1: .....

2: .....

3: .....





DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

## Ziele-Bildcollage

Ziele visuell verankern und positive Emotionen aktivieren.

- 1 | Nehmt die Vision-Statements eurer Prioritäten zur Hand. (Tag 11: Vision-Statements)
- 2 | Wählt euer Medium: Papier und Stift, eine Notiz-App oder ein Collage-Tool.  
(z. B. Canva, Pinterest, GoodNotes)
- 3 | Sucht Bilder, Symbole, Begriffe oder Farben, die eure Ziele und deren Stimmung ausdrücken.
- 4 | Gestaltet daraus eine intuitive Bildcollage: sie darf frei, spontan und unperfekt sein.
- 5 | Druckt die Collage bei Bedarf aus und platziert sie zur täglichen Erinnerung an einem Ort, den ihr regelmässig seht.

### VISION-STATEMENT

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....



#13



## DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

# Warum-Kaskade

Den tieferen Sinn eines Ziels entdecken.

- 1 | Wählt ein Ziel, das euch wirklich wichtig ist. (Tag 10: *Top 3 Prioritäten*)  
(z. B. «Wir arbeiten auf ein gemeinsames Ziel hin, das uns Richtung gibt.»)
- 2 | Stellt euch fünfmal hintereinander die Frage: «Warum wollen wir das?»
- 3 | Notiert jede Antwort und nutzt sie als Ausgangspunkt für das nächste ‘Warum’.  
Warum? → Weil es verhindert, dass wir in unterschiedliche Richtungen arbeiten.  
Warum? → Damit alle ihre Energie und Ressourcen auf das Gleiche bündeln können.  
Warum? → Weil wir nur so wirksam zusammenarbeiten können.  
Warum? → Damit unsere Arbeit einen spürbaren Unterschied macht und Sinn stiftet.
- 4 | Lest euch das letzte ‘Warum’ laut vor, denn es zeigt euch euren tiefsten Antrieb.

ZIEL

WARUM-KASKADE

1. WARUM: .....
2. WARUM: .....
3. WARUM: .....
4. WARUM: .....
5. WARUM: .....





## DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

# Selbstmitgefühl

**Innere Kritik beruhigen und sich selbst mit mehr Freundlichkeit begegnen.**

- 1 | Wählt eine Situation, in der euer Team euch verärgert hat. (*Tag 3: Mentale Inventur*)
- 2 | Stellt euch vor, ein:e enge:r Freund:in würde euch genau diese Situation erzählen.
- 3 | Überlegt euch, was ihr ihr/ihm sagen würdet – tröstend, ermutigend und ehrlich.
- 4 | Schreibt diese Worte auf, jedoch formuliert an euch selbst.
- 5 | Lest den Text in Ruhe mindestens zweimal durch und lasst ihn auf euch wirken.

### ÄRGERLICHE SITUATION

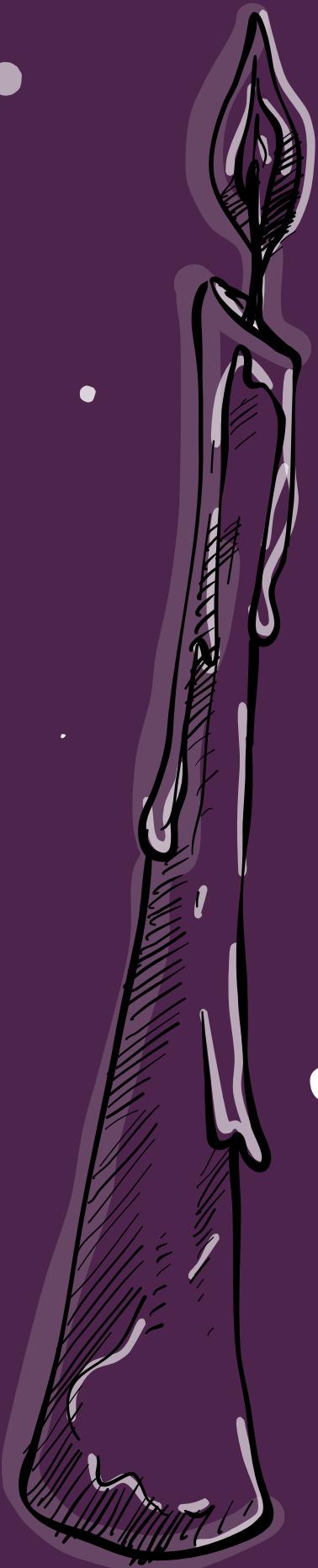
---

---

### AUFMUNTERNDE WORTE AN DICH SELBST

---

---



ナニ



# DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

## Ressourcen-Check

Eigene Kraftquellen erkennen und gezielt einsetzen.

- 1 | Schreibt in jede Spalte 3–5 Einträge, die euch in schwierigen Zeiten unterstützen:
  - Menschen: Wer stärkt euch, hört euch zu oder inspiriert euch?
  - Aktivitäten: Welche Handlungen oder Gewohnheiten tun euch gut?
  - Orte: An welchen Orten tankt ihr Kraft?
- 2 | Markiert anschliessend in jeder Spalte die Ressource, die euch am meisten gibt.
- 3 | Überlegt zum Schluss, welche dieser Ressourcen ihr für eine aktuelle Herausforderung in der nächsten Woche ganz bewusst nutzen möchtet und wie.

MENSCHEN

---

---

---

---

---

AKTIVITÄTEN

---

---

---

---

---

ORTE

---

---

---

---

---

BEWUSSTE RESSOURCENNUTZUNG

RESSOURCE: .....

WANN: .....

WIE: .....

HERAUSFORDERUNG: .....





# DAS INNERE FEUER ENTFACHEN

## Zukunftsanker

Einen stärkenden Satz finden, der dich durch schwierige Phasen trägt.

- 1 | Erinnert euch an eine Situation, in der ihr verunsichert, entmutigt oder überfordert wart. (Tag 1: *Mini-Meditation*)
- 2 | Überlegt euch Folgendes:
  - Was hätten ihr in diesem Moment gebraucht, um euch selbstsicherer zu fühlen?
  - Gab es Worte, die euch schon einmal in einer schwierigen Zeit getragen haben?
- 3 | Formuliert daraus einen kurzen und ermutigenden Satz, der glaubwürdig klingt.  
(z. B. «Wir dürfen uns Zeit lassen.» oder «Wir finden immer einen Weg.»)
- 4 | Gestaltet euren Satz auf Papier oder digital mit ansprechender Schrift und Farbe.
- 5 | Platziert ihn dort, wo ihr ihn täglich seht: am Spiegel, als Desktop-Hintergrund.
- 6 | Nutzt euren Zukunftsanker, wenn Zweifel auftauchen, und lest ihn euch laut vor.

### HERAUSFORDERUNG

---

---

### REFLEXION

---

---

### ZUKUNFTSANKER

---

---





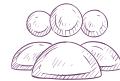
DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

## Ressourcen-Netzwerkarte

Unterstützungsnetzwerke sichtbar machen und aktiv nutzen.

- 1 | Wählt ein Vorhaben. (Tag 10: *Top 3 Prioritäten*)
- 2 | Schreibt rund um euch – die Figur – alle Personen, Institutionen oder Plattformen, die euch in eurem Vorhaben unterstützen könnten. (z. B. Mentor:in, Podcast, Community)
- 3 | Wählt drei Ressourcen aus, die euch besonders wertvoll erscheinen.
- 4 | Überlegt zu jeder:
  - Wie könnetet ihr den Kontakt aktivieren oder vertiefen?
  - Was braucht ihr konkret von dieser Quelle? (z. B. Rat, Motivation, Fachwissen)
- 5 | Notiert einen Schritt, um eine dieser Verbindungen in den nächsten Tagen zu nutzen.

VORHABEN:



RESSOURCENNUTZUNG

- |    |              |        |
|----|--------------|--------|
| 1: | AKTIVIERUNG: | INPUT: |
| 2: | AKTIVIERUNG: | INPUT: |
| 3: | AKTIVIERUNG: | INPUT: |

KONKRETER SCHRITT:

#18



# DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

## Kooperations-Ideen

Gemeinsam mehr erreichen, statt allein strampeln.

- 1 | Wählt ein Ziel aus, das euch für 2026 wichtig ist. (Tag 10: *Top 3 Prioritäten*)
- 2 | Überlegt euch, mit wem ihr enger zusammenarbeiten könntet, um dieses Ziel leichter, schneller oder kreativer zu erreichen.
- 3 | Erstellt eine Liste mit drei potenziellen Personen oder Teams und ergänzt:
  - Was verbindet euch? (z. B. gemeinsame Interessen, Ziele, Werte, Erfahrungen)
  - Was könntet ihr gemeinsam starten, entwickeln oder verbessern?
  - Was könnt ihr voneinander lernen oder euch gegenseitig geben?
- 4 | Wählt eine Person aus der Liste aus und nehmt Kontakt auf. (z. B. Anruf, E-Mail)

ZIEL

KOOPERATIONSLISTE

1: .....

.....

2: .....

.....

3: .....

.....

#19



# DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

## Offene Botschaft

Veränderungsimpulse klar, respektvoll und konstruktiv ausdrücken.

- 1 | Wählt eine Situation, in der ihr euch Veränderung wünscht. (Tag 10: Top 3 Prioritäten)  
(z. B. weniger Silo-Denken und mehr Zusammenarbeit zwischen Teams)
- 2 | Strukturiert eure Botschaft in vier klaren Schritten:
  - 1: «Wir empfinden ...» – Beschreibt ehrlich, wie ihr euch fühlt.
  - 2: «Uns ist wichtig ...» – Nennt den dahinterliegenden Wert oder das Anliegen.
  - 3: «Wir wünschen uns ...» – Formuliert klar, was ihr euch vorstellt.
  - 4: «Konkret schlagen wir vor ...» – Bietet eine umsetzbare Idee an.
- 3 | Schreibt eure Botschaft vollständig auf, um eure Gedanken zu sortieren.
- 4 | Lest euch die Botschaft vor und prüft, ob sie klar und wertschätzend klingt.
- 5 | Fixiert einen Zeitpunkt, um eure Botschaft mit den betreffenden Personen zu teilen.

**SITUATION:** .....

**WIR EMPFINDEN:** .....

**UNS IST WICHTIG:** .....

**WIR WÜNSCHEN UNS:** .....

**KONKRET SCHLAGEN WIR VOR:** .....

**BOTSCHAFT**

#20



# DIE RICHTIGEN VERBINDUNGEN KNÜPFEN

## Wertschätzung

Beziehungen stärken durch ehrliche und persönliche Anerkennung.

- 1 | Nennt eine Person, die euch 2025 besonders unterstützt, inspiriert und begleitet hat.
- 2 | Erinnert euch an konkrete Situationen:
  - Wann genau hat diese Person euch geholfen oder euch inspiriert?
  - Was hat sie gesagt oder getan, das euch besonders gutgetan hat?
  - Welche Wirkung hatte das auf euch oder euer Jahr?
- 3 | Formuliert eure Botschaft in einem Brief oder einer Mail – persönlich und nahbar.  
1: Einstieg: Nennt den Anlass.  
2: Konkrete Wertschätzung: «Wir haben besonders geschätzt, dass du ...»  
3: Wirkung: «Das hat uns geholfen, ... / Das hat uns motiviert, ...»  
4: Abschluss: Ein herzlicher Gruss oder ein Dank.
- 4 | Übermittelt eure Botschaft per Nachricht, Post oder persönlich.

BOTSCHAFT AN:





# DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Erinnerungsanker

**Neue Gewohnheiten bewusst sichtbar machen und im Alltag verankern.**

- 1 | Wählt eine neue Gewohnheit, die ihr ab sofort stärken oder aufbauen möchtet.  
(Tag 3: *Top 3 Prioritäten*) (z. B. einander aktiv zuhören, Fehler machen dürfen)
- 2 | Findet einen passenden physischen oder digitalen Anker, der euch daran erinnert.  
(z. B. Poster, Post-it mit Stichwort, Desktop-Wallpaper, kleiner Gegenstand)
- 3 | Platziert den Anker an einem Ort, den ihr mehrfach täglich seht.  
(z. B. Kühlschrank, Schreibtisch, Desktop-Hintergrund)
- 4 | Nehmt euch vor, bewusst auf den Anker zu reagieren: Jedes Mal, wenn ihr ihn seht, führt die neue Gewohnheit aus.
- 5 | Setzt euch in einer Woche eine Kalendereintragung, um die Wirkung zu prüfen:
  - Fühlt ihr euch erinnert?
  - Braucht der Anker einen neuen Platz oder eine neue Form?





## DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

# Routinen-Stacking

Neue Gewohnheiten leichter und natürlicher in den Alltag integrieren.

- 1 | Wählt eine neue Gewohnheit, die ihr etablieren möchten. (Tag 10: Top 3 Prioritäten)  
(z. B. Transparenz über Unterstützungsbedarfe und proaktive Zusammenarbeit)
- 2 | Findet eine bestehende Routine, die bereits fest in eurem Alltag verankert ist.  
(z. B. wöchentlicher Statusbericht oder Jour fixe)
- 3 | Verknüpft beide Handlungen mit einem einfachen Satz:  
«Nach dem [bestehende Gewohnheit] machen wir [neue Gewohnheit].»
- 4 | Nehmt euch vor, die Kombination für mindestens 5 Tage bewusst umzusetzen.

NEUE GEWOHNHEIT

---

BESTEHENDE ROUTINE

---

VERKNÜPFUNG

NACH DEM:

---

MACHE ICH:

---

1123



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

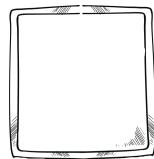
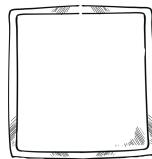
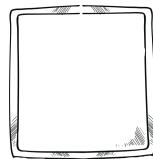
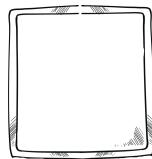
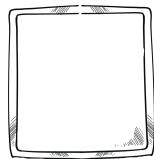
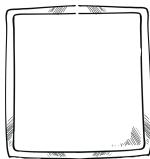
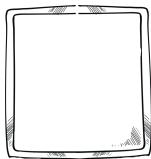
## Fortschritts-Tabelle

Fortschritte sichtbar machen und Motivation stärken.

- 1 | Wählt ein Ziel, das ihr in den kommenden Wochen umsetzen möchtet.  
(Tag 10: *Top 3 Prioritäten*) (z. B. Entscheidungen schriftlich festhalten)
- 2 | Begutachtet die Tabelle: 7 Kästchen für eine Woche.
- 3 | Nehmt euch vor, die Kästchen jeden Tag zu markieren oder abzuhacken, an dem ihr die Gewohnheit durchgeführt habt.
- 4 | Tragt euch in einer Woche einen Termin ein, um euren Fortschritt zu überprüfen und euer Ziel bei Bedarf nachzujustieren.

ZIEL

FORTSCHRITTS-TABELLE





1424



DAS NEUE IM ALLTAG VERANKERN

## Feier-Ritual

Erfolge bewusst zelebrieren und Motivation langfristig stärken.

- 1 | Erinnert euch an einen kleinen oder grossen Erfolg der letzten Woche oder des letzten Monats. (Tag 23: *Fortschritts-Tabelle*)
- 2 | Schreibt auf, was genau ihr erreicht habt und warum dieser Erfolg bedeutsam ist.
- 3 | Jetzt ist es Zeit, diesen Erfolg gebührend zu feiern! Wählt eine passende Belohnung, die sich stimmig anfühlt (z. B. Teamkuchen, Erfolgsglocke, After-Work-Getränk).
- 4 | Optional: Entwickelt ein Erfolgsritual für euer Team für die Zukunft.  
(z. B. immer wenn ihr ein Ziel erreicht, gönnt ihr euch ein Genussmoment, schreibt den Erfolg auf das Erfolgs-Board oder geht auf einen Team-Spaziergang.)

ERFOLG

BEDEUTUNG

ERFOLGSRITUAL

# FROHE WEIHNACHTEN

VIEL ERFOLG BEI EUREM WANDEL.

**SKGROUP**