Die ICH-Methode Aufgaben-Werkzeug-Tabelle V2.0

Aufgaben der ICH-Methode	Buch: ICH-Strategie	Buch: ICH-Management	Buch: THINK!-Methode	ICH-Strategie Jahresheft	Monats-blätter	Lese-zeichen	Monats-Kalender	Wochen-kalender	Tages-kalender	5x3 Heft	Tracker-Listen-Heft	Mind-Papers	Notiz-heft	Haus-halts-Heft	Gesund-heits-heft	PC	Smart-phone
Ziele finden und detaillieren	✔			✔								✔	✔				
Lebensziele finden	✔			✔								✔	✔				
ICH-Ziele finden	✔	✔		✔								✔	✔				
„Hier-und-Jetzt"-Ziele finden	✔	✔		✔								✔	✔				
Ziele priorisieren	✔	✔		✔								✔	✔				
Ziele detaillieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Jährlich einmalige Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Jährlich wiederkehrende Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Monatlich einmalige Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Monatlich wiederholende Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Wöchentlich einmalige Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Täglich wiederkehrende Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Situative Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Mentale Aktivitäten definieren	✔		✔	✔								✔	✔				
Das Jahr gestalten	✔			✔													
Ziele des Jahres festlegen	✔			✔		(✔)											
Ziele des Jahres planen (Aktivitäten definieren/übernehmen)	✔			✔													
Jährlich einmalige Aktivitäten	✔			✔			(✔)										
Jährlich wiederkehrende Aktivitäten	✔			✔							✔	✔	✔				
Öl kaufen	✓			✓													
Jahresfinanzen prüfen	✓			✓													
Geburtstage planen	✓			✓													
TÜV beim Auto prüfen	✓			✓													
Batterien im Hause checken	✓			✓													
Sommer-Winter-Kleidung selektieren	✓			✓													
Keller entrümpeln	✓			✓													
Zahnarzttermine planen	✓			✓													
Gefrierschrank abtauen	✓			✓													
Paar-Urlaub planen	✓			✓													
Familien-Urlaub planen	✓			✓													
ICH_Strategie-Wochenende planen	✓			✓													
Schornstein/Ofen/Heizung pfegen	✓			✓													
Terrasse einölen/entlauben/entmoosen	✓			✓													
Heizungsventile pflegen	✓			✓													
Gesundheitsvorsorge planen	✓			✓													
Den Monat gestalten	✔			✔	✔	✔		✔	✔								
Ziele des Monats festlegen	✔			✔	✔	✔											
Ziele des Monats planen	✔			✔	✔			✔	✔								
Einmalige Aktivitäten planen	✔			✔	(✔)		(✔)	✔	✔								
Monatlich wiederkehrende Aktivitäten	✔		✔	✔	✔	✔	(✔)	✔	✔		✔	✔					
Monatsreview	✓		✓	✓	✓	✓											
ICH-Block-Monat	✓		✓	✓	✓	✓											
Monatlicher Kontakt mit Christine	✓		✓	✓	✓	✓											
Monatlicher Kontakt mit Werner	✓		✓	✓	✓	✓											
Monatlicher Kontakt mit Harald	✓		✓	✓	✓	✓											
Paar-Wochenende	✓		✓	✓	✓	✓											
Familien-Ausflug	✓		✓	✓	✓	✓											
Datensicherung	✓		✓	✓	✓	✓											
Kontencheck-Haushaltsbuch	✓		✓	✓	✓	✓											
Geburtstage erinnern	✓		✓	✓	✓	✓											
Die Woche gestalten	✓							✓	✓								
Ziele der Woche festlegen	✓				(✓)			✓	✓								
Ziele der Woche planen	✓				(✓)			✓	✓								
Einmalige Aktivitäten planen	✓							✓	✓								
Wöchentlich wiederkehrende Aktivitäten	✓		✓	✓		✓		✓	✓		✓	✓					
ICH-Block	✓		✓			✓					✓	✓					
ICH-Abend	✓		✓			✓					✓	✓					
Wochenreview	✓		✓	✓		✓					✓	✓					
Wöchentliches Telefonat mit ...	✓		✓			✓					✓	✓					
Paar-Abend	✓		✓			✓					✓	✓					
Familien-Spiele-Abend	✓		✓			✓					✓	✓					
Putz-Abend	✓		✓			✓					✓	✓					
Wocheneinkauf	✓		✓			✓					✓	✓					
Den Tag gestalten	✓																
Die 3 wichtigsten Aufgaben des Tages festlegen	✔		✔					✔	✔	✔							
Einmalige Aktivitäten notieren/checken	✔							✔	✔	(✔)							
Tagestermine notieren/checken	✔						✔	✔	✔	(✔)							
Ferne Termine eintragen	✔						✔	(✔)	(✔)								
Gibt es wichtige Termine?	✓						✓										
Wann habe ich Urlaub?	✓						✓										
Wann haben meine Freunde /Familie Urlaub?	✓						✓										
Party?	✓						✓										
Täglichen ICH Block abarbeiten	✔		✔			✔		✔	✔	(✓)	✔	✔					
Ziele erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Glaubenssätze erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Einstellungen erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Gewohnheiten erinnern	✔		✔			✔	(✓)				✔	✔					
Habe ich 15 Minuten NICHTS gemacht?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich 2 Liter getrunken?	✓		✓			✓					✓	✓					
Wieviel habe ich heute geraucht?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich Klavier geübt?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich Sport getrieben?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich Vokabeln gelernt?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich mir eine Freude gemacht?	✓		✓			✓					✓	✓					
Habe ich heute etwas weggeschmissen?	✓		✓			✓					✓	✓					
Reflexion (s.u.)	✓		✓			✓					✓	✓					
Tagesnotizen	✓		✓			✓					✓	✓					
Erkenntnisse sammeln ...	✓		✓			✓					✓	✓					
Rollen erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Rituale erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
--------	✔		✔														
Situative Aktivitäten erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Mentale Aktivitäten erinnern	✔		✔			✔					✔	✔					
Tagesnotizen machen	✔		✔					✔	✔	✔							
Tagesresümee schreiben	✔		✔				✔	✔	✔	✔	x						
Impulse aufnehmen (Aus Kalender oder via Web)	✔																
Erkenntnisse sammeln	✔			✔				✔	✔	✔	✔	x	x				
Ideen sammeln	✔			✔				✔	✔	✔	✔	x	x				
Liste der Träume	✔							✓	✓								
Liste kleiner Events	✔							✓	✓								
Liste Geschenkideen	✔							✓	✓								
Reflexionen erinnern	✔						(✔)	✔	✔		✔	✔	✔				
Wofür bin ich dankbar?	✔										✓						
Was hat mich gefreut?	✔										✓						
Was habe ich gelernt?	✔										✓						
Bin ich bei mir selbst geblieben?	✔										✓						
Was für Probleme plagen mich?	✔										✓						
Was müsste sich ändern, damit es mir besser geht?	✔										✓						
Tagebuch führen	✔						(✔)	(✔)	✔	(✔)	(✔)		✔			✔	
Was war das Highlight des Tages?	✔								✓		(✓)						
Was habe ich heute getan?	✔								(✓)		(✓)						
Welches Buch lese ich derzeit?	✔								(✓)		(✓)						
Was ist derzeit mein Lieblingslied?	✔								(✓)		(✓)						
Welches Hörbuch höre ich gerade?	✔								(✓)		(✓)						
Was beschäftigt mich gerade besonders?	✔								(✓)		(✓)						
Zeitgeschehen nachhalten	✔						(✔)	(✔)	(✔)	(✔)	(✔)		(✔)				
Was war heute in der Welt los?	✔										(✓)						
Persönliche Statistik pflegen	✔						(✔)	✔	✔	(✔)	✔						
Wie ist mein Ruhepuls?	✔								(✓)		✓						
Gewicht?	✔								(✓)		✓						
Wie weit bin ich gelaufen?	✔								(✓)		✓						
Wie lange habe ich geschlafen?	✔								(✓)		✓						
Wie war meine Stimmung?	✔								(✓)		✓						
Wie fit war ich heute?	✔								(✓)		✓						
Hatte ich Migräne?	✔								(✓)		✓						
Gesundheit dokumentieren															✓		
Historie der Konsultationen															✓		
Dokumentation des Familienkontextes															✓		
Planung der Vorsorge / Impfungen															✓		
Historie der gesundheitlichen Rahmenbedingungen															✓		
Finanzen pflegen							(✔)			(✔)				✔			
Einnahmen														✓			
Ausgaben														✓			
Disposition														✓			

✔ *das ideale Werkzeug*
(x) *grundsätzlich geeignet*