Dein Masterplan 2026
Strategie mit Herz und Sicherheitsnetz

Vergiss die klassischen Neujahrsvorsätze.
Warum scheitern sie? Weil sie Wünsche sind, keine Strategien. Sie ignorieren deinen Energielevel, deine echten Ressourcen und die Tatsache, dass das Leben manchmal einfach dazwischengrätscht.

Dieser Guide ist anders. Es geht nicht um „höher, schneller, weiter". Es geht um eine smarte Strategie für eine echte **Work-Life-Balance.**

Wir nutzen künstliche Intelligenz (KI) nicht als kalten Antreiber, sondern als deinen empathischen **Strategie-Partner**. Wir bauen dir einen Plan mit eingebautem „Katzenreflex": Egal wie stressig es wird, du landest weich auf den Pfoten.

Stell es dir wie ein Ping-Pong-Spiel vor: Du gibst den Aufschlag (den Prompt), die KI spielt den Ball zurück (stellt Fragen oder liefert einen Plan), und du reagierst darauf.

Das brauchst du:
- Etwa **60–90 Minuten Zeit** und einen Kaffee (oder Tee).
- Einen Zugang zu einem KI-Chatbot. Am besten funktionieren **ChatGPT** (ab Version 4) oder Claude (ab Version 3 Opus/Sonnet).

Der genaue Ablauf – Schritt für Schritt
- Öffne deinen KI-Chat: **Starte einen ganz neuen Chat.**
- **Kopiere den Prompt** (den blauen Kasten): Nimm den ersten Textblock aus diesem Dokument **(Schritt 0)** und füge ihn in das Chatfenster ein. Sende ihn ab.
- Der Dialog beginnt: Die KI wird nun antworten. In den meisten Schritten wird sie dich zuerst bitten, ihr Informationen zu geben oder Rückfragen beantworten.
- Deine Antwort: **Antworte der KI im Chat so ehrlich und ausführlich wie möglich.** Je besser dein Input, desto besser ihre Strategie für dich.
- Nächster Schritt: Erst wenn dieser **Dialog-Schritt abgeschlossen ist** und die KI dir das Ergebnis geliefert hat, kopierst du den nächsten Prompt **(Schritt 1, dann Schritt 2 usw.)** in den gleichen Chatverlauf.

Wichtige Regel: Wenn dir ein Vorschlag der KI nicht gefällt (z.B. ein Ziel stresst dich nur beim Lesen), dann sag ihr das! Schreib einfach: „Das ist mir zu viel, bitte mach es realistischer."

Du bist der Chef, die KI ist der Berater.

Bei Fragen könnt ihr euch an **Jill Schafer Creative Lab | Jill tierisch mit KI** wenden

Los geht's. Bauen wir dein Fundament für 2026.

0) Das Setup: Der Arbeitsvertrag

Damit die KI nicht schwafelt, klären wir zuerst die Spielregeln.

Kopiere diesen Prompt:

> Du bist ab jetzt mein Strategie- und Umsetzungs-Coach für 2026.
>
> Deine Regeln:
> 1) Keine Motivationsfloskeln. Ich brauche Klarheit und Struktur.
> 2) Wenn dir Infos fehlen: Stelle Rückfragen statt zu raten.
> 3) Antworte in Tabellen oder Listen: kurz, prägnant und umsetzbar.
> 4) Plane immer mit zwei Modi: Normal-Modus und Low-Energy-Modus.
> 5) Markiere Annahmen deutlich als "Annahme".
>
> Unser Ziel: Ein Plan, der auch in stressigen Wochen funktioniert und nicht nur im Idealfall."

Tipp: Wenn du keinen "ß" im Text willst (z.B. für die Schweiz), ergänze im Prompt einfach: "Bitte nutze ss statt ß."

1) Das Fundament: Persona & Leitplanken

Ein Plan ohne Grenzen ist nur Träumerei. Wir definieren deine Ressourcen ehrlich.
☒ Datenschutz-Tipp: Nutze Platzhalter wie "Firma X", "Budget 200–400" oder "Branche Y" statt exakter Daten.

Kopiere diesen Prompt:

> "Meine Ausgangslage (ehrlich):
> Hier ist eine Beschreibung meiner Situation (Arbeitsweise, Stärken, Schwächen, aktuelle Stressoren, was mich stabilisiert): [einfügen]
>
> Meine Leitplanken (Constraints):
> - Zeit: Ich habe pro Woche realistisch [x] Stunden für neue Ziele.
> - Energie: Mein Level an normalen Tagen (1–10) ist etwa [x].
> - Fixpunkte: Diese Verpflichtungen sind unverrückbar: [Liste].
> - Budget: Mein finanzieller Rahmen liegt bei [x].
> - Gesundheit/No-Go's: [z.B. Schlaf hat Priorität, Wochenende frei].
> - Peak-Zeiten (optional): Ich bin am leistungsfähigsten um: [z.B. morgens 09–11 Uhr].
>
> Deine Aufgabe:
> 1) Analysiere das und stelle mir 7 präzise Rückfragen (Prioritäten, Gesundheit, Finanzen, Alltag).
> 2) Fasse danach meine Leitplanken in 8 Bulletpoints zusammen.
> Warte auf meine Antworten."

2) Die Architektur: Nordstern & Quartale

Statt 20 wirren Zielen bauen wir eine Struktur. Wir verbinden den grossen Traum mit dem Kalender.

Kopiere diesen Prompt:

> "Danke. Basierend auf meinen Antworten:
> 1) Nordstern: Formuliere einen einzigen, realistischen Leitsatz für mein 2026.
> 2) Jahresthemen: Definiere 3 übergeordnete Themen (z.B. Gesundheit, Sichtbarkeit, Finanzen).
> 3) Erfolg: Nenne pro Thema 2 messbare Kriterien.
> 4) Die Karte: Erstelle eine Quartalsübersicht (Q1–Q4).
> - Pro Quartal und Thema genau 1 Fokus (max. 1 Satz).
> - Keine Zusatzprojekte nebenbei.
> - Regel: Wenn etwas Neues reinkommt, muss etwas anderes raus.
> Wichtig: Wenn das zu viel gleichzeitig ist, sag mir klar, was ich streichen soll."

3) Der System-Check: Ideal-Tag & Low-Energy

Der wichtigste Schritt. Wie sieht dein Alltag wirklich aus?

Kopiere diesen Prompt:

"Entwirf meinen idealen, realistischen Tag als Ablaufplan (Morgen/Mittag/Abend).

Bedingungen:
- Er muss in meine Leitplanken passen.
- Er enthält 2 Stabilitätsanker (kleine Routinen).
- Er enthält mindestens einen Pufferblock.

Der Gamechanger:
Erstelle zusätzlich eine Low-Energy-Version dieses Tages (30% Energie).
Was ist das absolute Minimum, damit ich im Spiel bleibe, ohne auszubrennen?"

4) Das Portfolio: Ziele mit "Fertig"-Faktor

Qualität vor Quantität. Wir definieren genau, wann ein Ziel fertig ist.

Kopiere diesen Prompt:

"Leite daraus jetzt die Ziele ab:
- 3 Hauptziele (nächste 6 Monate, Priorität A)
- 2 Nebenprojekte (optional, Priorität B)

Erstelle für jedes Ziel eine Tabelle mit:
- Ziel (SMART)
- Warum
- Messzahl
- Fertig-Kriterium: Woran erkenne ich objektiv, dass es erledigt ist?
- Aufwand/Woche
- Grösstes Risiko
- Erster 15-Minuten-Schritt

Regel: Wenn der Wochenaufwand meine Leitplanken sprengt, schlage sofort eine kleinere Version des Ziels vor."

5) Der Katzenreflex: Notfallplan & Restart

Hier scheitern die meisten Pläne. Wir sorgen vor.

Kopiere diesen Prompt:

"Wir sichern den Plan ab (Plan B und C).
1) Anti-Ziele: Nenne mir 3 Dinge, die ich lassen muss.
2) Wenn-Dann: Erstelle pro Anti-Ziel:
  - Trigger (Auslöser)
  - Wenn-Dann-Reaktion
  - Ersatzhandlung (2–5 Min)
3) Restart-Protokoll: Falls ich 2 Wochen komplett rausfalle:
  - Schritt 1 (Sofortmassnahme, 5 Min)
  - Schritt 2 (Analyse, 15 Min)
  - Schritt 3 (Plan für die nächsten 3 Tage im Minimum-Modus)"