



Mein Weekly Review

Diese Liste gehe ich Woche für Woche durch um sicherzustellen, dass ich meine Lebenszeit so nutze, wie ich mir das in meinen verschiedenen Lebensbereichen wünsche. Das „Weekly Review“ ist für mich völlig unverhandelbar und es ist die eiserne Routine, die ich niemals breche. Wenn ich absolut sicherstellen möchte, dass ich etwas einmal die Woche tue, muss ich es einfach auf diese Liste schreiben. Meist zwischen 1,5 und 3 Stunden, Samstagmorgens, entweder daheim oder ganz entspannt in einem Café.



Meine Zeit

- ☐ Sind meine Reisen für die nächsten zwei Wochen eingeplant?
- ☐ Habe ich für die nächsten 10 Tage Lebensmittel eingekauft?
- ☐ Weiß ich für die nächsten 10 Tage wie lange ich abends beschäftigt bin, wann ich ins Bett gehe und wie viel ich schlafen kann? Was muss ich hier nachbessern?
- ☐ Muss ich zum Frisör? Muss ich zum Arzt?
- ☐ Hab ich meine Tipps bei Kicktipp eingetragen?
- ☐ Zu welchen engen Freunden hatte ich länger keinen Kontakt? Wo sollte ich mich mal wieder melden?



Finanzen

- ☐ Wann habe das letzte Mal Reisekosten gemacht?
- ☐ Habe ich zwischen 0 € und 1 Monatsgehalt auf meinem Girokonto?
- ☐ Sind alle meine Investments in Portfolio Performance eingepflegt?
- ☐ Für welchen Schrott habe ich diese Woche zu viel Geld ausgegeben und wie verhindere ich das in Zukunft?



YOU ARE AN IRONMAN

- ☐ Wochenrückschau – Wo stehen meine Trainingsmetriken der verschiedenen Fitnesstracker? Was lerne ich daraus? Was muss angepasst werden?
- ☐ Kalender überprüfen und Trainingseinheiten für die nächsten 10 Tage einplanen
- ☐ An den Rädern alles heile? Muss was repariert werden?



Beruflicher Abschluss

- ☐ Ist die Woche beruflich abgeschlossen? Inbox Clean? Alles beantwortet?
- ☐ Habe ich einen guten Überblick, was mein Team der nächsten Woche für Aufgaben macht?
- ☐ Sind alle Reisen für die nächsten 2 Wochen geplant? Sind alle Terminkonflikte in den nächsten 2 Wochen aufgelöst?
- ☐ Warten in irgendwelchen Systemen neu Genehmigungsanfragen auf meine Rückmeldung?
- ☐ Welche wichtigen KPIs kann ich tracken?