

Quartals-Quickie

Ein Reflexions- und Planungssystem
für Fokus, Wachstum und innere Gesundheit
von Daniel Schönke.

*„Meine versorgte und gesättigte Seele ist meine wichtigste Ressource, um
ermutigt arbeiten und Menschen dienen zu können.“*

Thomas Härry

Quick Start Guide:

1. 4h blocken, die du an einem ruhigen Ort verbringst
 2. Gedrucktes Dokument und Notizpapier bereitlegen
 3. Den Anweisungen auf S.2 folgen (das Dokument führt dich durch den Prozess)
- am Ende mit Quartalsfokus und konkreten, umsetzbaren Schritten zurück in den Alltag

Über den Quartals-Quickie

Das System soll dir dienen. Passe es an, sodass es seinen Zweck erfüllt. Tabellen und Lebensbereiche sind Vorschläge. Kursive Kommentare sind Erklärungen oder Beispiele. Es sei alles Inspiration. Finde deinen Weg.

Wie der Name des Systems schon sagt, reflektiere ich einmal im Quartal auf besondere Weise. Das Ziel ist es, viel Überblick, Erkenntnisse und richtungsweisende Handlungsmotivation in wenig Zeit zu gewinnen. Je häufiger ich das System beibehalte, desto schneller geht das Ganze. Stand 01.2026 brauche ich ca. zwei Stunden für den Rückblick und eine halbe Stunde für den Ausblick. Meist schließe ich daran noch eine gesonderte Runde zur vertieften inhaltlichen Reflexion meiner Arbeit an. Das ist in diesem Dokument nicht enthalten.

Ich versuche zweimal pro Jahr für wenigstens 6 Stunden für diesen Quartals-Quickie (QQ) mein übliches Umfeld zu verlassen. Zweimal pro Jahr bleibe ich für 24 Stunden mit einem befreundeten Leiter im Kloster, der seinen eigenen QQ macht. Am Abend tauschen wir uns bei einer Flasche Wein und am Nachmittag bei einem Spaziergang über Erkenntnisse sowie Vorhaben aus und beten für- und miteinander. Alle Zeit, die von meiner geblockten Zeit übrigbleibt, verwende ich, um Dinge zu tun, die mir wirklich guttun (s. auch QQ-Ankommen).

Grundsätzlich gilt aber: der Weg ist das Ziel. Gott begegnen, sich lieben lassen, mit ihm das Leben betrachten. Es ist dran, was dran ist und der nächste QQ ist nicht zu lang hin.

Inhalt

QQ-Ankommen.....	2
QQ-Rückblick	3
QQ-Bestandsaufnahme	7
Ergebnisse Rückblick	8
QQ-Ausblick	9
QQ-Umsetzung	10
Life Cheats	11

QQ-Ankommen

*„Ich [habe] gefunden, daß alle wirklich klugen Menschen ... darauf kommen und bestehen, daß der Moment alles ist. ...“
Johann Wolfgang von Goethe*

Äußere Vorbereitung

- Bereite deinen Ort so vor, dass du dich dort Wohl fühlst.
- Stelle etwas Verpflegung und ausreichend Getränke bereit.
- Geh noch einmal auf die Toilette.

Innere Vorbereitung

Nimm Gott mit in den Prozess. Gib min. 10% deiner Zeit (bspw. 4h gesamt = 24min) und werde auch im Prozess immer wieder präsent. Es geht nicht um „Das großes Brainstorming zum Glück“; Es geht darum, von ihm inspiriert der Stimme der inneren Weisheit zu folgen.

- Mache eine Präsenzübung (bspw. Kontemplatives Gebet, Body Scan oder bewusstes Atmen). Nimm dabei wahr was ist und lasse es wieder ziehen (ggf. auf einen Zettel schreiben), bis du wirklich ruhig bist.
- Frage jetzt in deinen Geist: Was würde mir wirklich guttun? Mach es.
Ich mache bspw. häufig erstmal ein Nickerchen. Rest is a productivity activity!

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

QQ-Rückblick

„Reflexion darf das Leben nicht ersetzen, kann es jedoch deutlich erleichtern.“

Stefan Rogal

Betrachte dein vorheriges Quartal. Nutze jede Hilfe, die du hast: Konto, Kalender, Tagebuch, letztes QQ, etc.

Siege

Pro Lebensbereich: Was im vorherigen Quartal war es wert gefeiert zu werden, woran hast du dich erfreut, welche Ziele hast du erreicht? Kurz: Was waren deine Siege?

- Schritt 1: Sammle alle Siege für alle Lebensbereiche.
- Schritt 2: Unterstreiche die drei für dich bedeutsamsten Siege in jedem Lebensbereich.
- Schritt 3: Halte fest, wie du diese gefeiert hast oder ganz konkret noch feiern wirst.

So könnte eine Tabelle aussehen.

Lebensbereich	Die Siege	Die Feierlichkeiten
Gesundheit		
Glaube		
Soziale Kontakte		
Partnerschaft		
Beruf		
Individualität		
Finanzen		
Wohnen		

Vertiefte Erkenntnis (hat immer mit Gebet zu tun)

- Über alle Lebensbereiche hinweg: Welche 3 Siege sind dir insgesamt die wichtigsten?
 - Wieso?
 - Passt das zu dem, wer du in deinem Wesen bist?
 - Ergeben sich daraus Handlungsbedarfe?
- (Optional) Falls es dir schwergefallen ist, deine Siege zu feiern:
Welche eine Sache könnte dir helfen, deine Siege in Zukunft angemessen zu würdigen?

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

Niederlagen

Pro Lebensbereich: Was war im vorherigen Quartal herausfordernd, was hat geschmerzt, welche Ziele hast du verfehlt? Kurz: Was waren deine Niederlagen?

- Schritt 1: Sammle alle Niederlagen für alle Lebensbereiche.
- Schritt 2: Unterstreiche die für dich gravierendste Niederlage in jedem Lebensbereich.
- Schritt 3: Halte fest, was du daraus lernst, indem du zur Aufarbeitung überlegst,
 - wofür du trotzdem dankbar sein kannst und
 - was du in Zukunft anders machen kannst.

Es ist in Ordnung, um Niederlagen zu trauern und sie mit ggf. mit professioneller Hilfe zu bearbeiten. Versteck dich nicht in Schmerz und Enttäuschung. Du bist nicht das Opfer deiner Umstände. Du bist großartig, wertvoll und geliebt. Du hast Ressourcen, damit dein Leben aufblüht. Finde und nutze sie.

Lebensbereich	Die Niederlagen	Die Aufarbeitung
Gesundheit		
Glaube		
Soziale Kontakte		
Partnerschaft		
Beruf		
Individualität		
Finanzen		
Wohnen		

Vertiefte Erkenntnis (hat immer mit Gebet zu tun)

- Über alle Lebensbereiche hinweg: Was ist die bedrückendste Niederlage?
 - (Optional) Falls noch nicht geschehen: Wie verarbeitest du sie?
- Welche eine Sache könnte dir helfen, deine Niederlagen in Zukunft zu vermeiden oder angemessen mit ihnen umzugehen?

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

Räuber

Pro Lebensbereich: Was hat dir Kraft/Freunde/Liebe/Hoffnung geraubt? Welche Aktivitäten, Personen, Gedanken oder Umgebungen verbindest du automatisch mit Niedergeschlagenheit und Ärger. Kurz: Wer sind deine Energieräuber?

- Schritt 1: Sammle alle Energieräuber für alle Lebensbereiche.
- Schritt 2: Unterstreiche die insgesamt drei größten Energieräuber.

Lebensbereich	Aktivitäten	Personen	Gedanken	Umgebungen
Gesundheit				
Glaube				
Soziale Kontakte				
Partnerschaft				
Beruf				
Individualität				
Finanzen				
Wohnen				

Vertiefte Erkenntnis (hat immer mit Gebet zu tun)

Schreibe deine unterstrichenen Energieräuber separat auf und jeweils einen action-step:

- Aktivität: Was löst diese Aktion aus und durch welche gesunde Aktion möchtest du sie in Zukunft ersetzen, wenn dich der Auslöser in Gang setzt?
- Person: Die wichtige Überschrift heißt „Gesunde Grenzen setzen“.
Handelt es sich um eine Eigenheit oder um eine umfassende Art?
 - Bei Eigenheiten: Überlege einen Satz, mit dem du der Person das nächste Mal direkt in der Situation eine sachliche Rückmeldung auf die Auswirkung ihres Verhaltens geben kannst (gewaltfreie Kommunikation beachten).
 - Bei umfassender Art: Gib auch hier entsprechende Rückmeldung und ziehe die Konsequenz, indem du die Beziehung zu dieser Person beendest oder auf ein notwendiges Minimum reduzierst.
- Gedanken: Woher kommen die Gedanken und was ist die Wahrheit? Nimm die Gedanken mit in Gespräche einer vertrauensvollen Begegnung: Freunde, Familie, Seelsorge, Therapie, Gebet.
- Umgebung: Was genau ist das Problem der Umgebung (visuell, auditiv, etc.)? Durch welche eine Sache kannst du die Umgebung entsprechend positiv verändern? Falls das nicht möglich ist: Durch welche eine Sache kannst du einen zeitnahen Ausgleich gewährleisten?

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

Geber

Pro Lebensbereich: Was hat dir Kraft/Freunde/Liebe/Hoffnung gebracht? Welche Aktivitäten, Personen, Gedanken oder Umgebungen verbindest du automatisch mit einem Aufatmen und Freude. Kurz: Wer sind deine Energiebringer?

- Schritt 1: Sammle alle Energiebringer für alle Lebensbereiche.
- Schritt 2: Unterstreiche insgesamt die drei größten Energiebringer.

Lebensbereich	Aktivitäten	Personen	Gedanken	Umgebungen
Gesundheit				
Glaube				
Soziale Kontakte				
Partnerschaft				
Beruf				
Individualität				
Finanzen				
Wohnen				

Vertiefte Erkenntnis (hat immer mit Gebet zu tun)

- Lege dir ein Dokument namens „Life Cheats“ an. Schreibe dort die Prinzipien auf, die hinter allen deinen Energiebringern stehen. *Ein Blick auf deine Life Cheats und du weißt zukünftig sehr schnell, wie dein Leben einfacher/besser wird.*
- Bedanke dich bei den aufgetauchten Personen und lasse sie wissen, dass sie dir gutgetan haben.

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

QQ-Bestandsaufnahme

„Manche sitzen so fest im Sattel, dass sie das Pferd gar nicht mehr wahrnehmen, das sie trägt.“
Volkmar Frank

Kleiner Exkurs:

Die hier verwendeten ersten sechs Lebensbereiche sind nach Dr. med. Mirriam Prieß aufgeführt, da sie laut ihr für innere Gesundheit essenziell sind: Je mehr Konflikte ich in einem Lebensbereich habe, desto weniger ist er eine Ressource und je weniger Lebensbereiche eine Ressource sind, desto näher bin ich am inneren Zerbruch (bspw. Burnout). Es ist demnach immens wichtig, für jeden Bereich herauszufinden, wie man ihn füllen sollte, sodass er möglichst dem eigenen Wesen entspricht. Was andere denken und wie man erzogen wurde, sollte dafür also keine Rolle spielen. Um meinen Burnout aufzuarbeiten habe ich über 2,5 Jahre jeden Lebensbereich in Gebet und Seelsorge betrachtet, um falsche Glaubenssätze durch meine wahre Identität zu ersetzen.

Falls du die Anregungen von Frau Prieß für jeden Lebensbereich haben möchtest, frag bei mir nach. Es sind großartige Startfragen, um sich damit auf die Reise zu begeben. Diese Reise lohnt sich, denn es wird schneller klar, ob das Leben, das ich lebe, langfristig auf mein Wesen angepasst ist, für mich also wesentlich ist. Mein Wesen ist mir von Gott gegeben und ich werde mein bestes Leben leben, wenn ich mich (immer wieder neu) danach ausrichte!

Eingangs hatte ich geschrieben, dass die Tabellen angepasst werden können. Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass dort nicht sechs, sondern acht Lebensbereiche stehen. Ich habe bspw. Finanzen und Wohnen hinzugefügt. Sie sind nicht für innere Gesundheit essenziell, spiegeln aber einerseits häufig den inneren Zustand wider und haben andererseits Einfluss auf mein inneres Leben und die Möglichkeiten, dieses in vollen Zügen auszuleben.

Status Quo

- Schritt 1: Bewerte in allen Lebensbereichen deine aktuelle Zufriedenheit.
- Schritt 2: Unterstreiche den am besten/schlechtesten bewerteten Lebensbereich (*bei Gleichstand, entscheide dich für einen*), sowie einen Lebensbereich, der dir unabhängig deiner Zufriedenheit zusätzlich als sehr wichtig erscheint.

Lebensbereich	Sehr unzufrieden	Eher unzufrieden	Hält sich die Balance	Eher zufrieden	Sehr zufrieden
Gesundheit					
Glaube					
Soziale Kontakte					
Partnerschaft					
Beruf					
Individualität					
Finanzen					
Wohnen					

Vertiefte Erkenntnis (hat immer mit Gebet zu tun)

- In welcher Season bin ich gerade?
- Was ist mein Auftrag in dieser Season?
- Wie will ich meinen Auftrag in den unterstrichenen Lebensbereichen leben?

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

Ergebnisse Rückblick

Meine drei wichtigsten Siege des letzten Quartals sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Das nehme ich mir mit:

Meine bedrückendste Niederlage:

Das nehme ich mir mit:

Meine großen Räuber sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Und das ist je ein möglicher action-step:

1. _____
2. _____
3. _____

Meine wichtigsten Geber sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Mein Lebensbereich mit der niedrigsten Zufriedenheit: _____

Mein Lebensbereich mit der höchsten Zufriedenheit: _____

Dieser Lebensbereich ist mir zusätzlich wichtig geworden: _____

Betrachte alle Ergebnisse auf dieser Seite. Lasse sie wirken.

- Notiere deine Erkenntnisse.
- Füge sie deinen Life Cheats hinzu!
- Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse auf dieser Seite.

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

QQ-Ausblick

*„Zukunft beginnt nicht am Horizont. Zukunft beginnt vor deinen Füßen.“
Torsten Marold*

Stell dir deine Zukunft vor: In einem Jahr wird dir gesagt, dass du glücklich und dankbar wirkst. Fühl dich wirklich hinein, wie dein Leben in dem Moment aussieht.

- Warum bist du glücklich und dankbar? Schreibe alle Gründe auf.
- Welche drei Gründe sind dir am wichtigsten? Unterstreiche sie.

DO NOT PROGRESS UNTIL DONE

Life Cheats

Es ist schwer, alle Erkenntnisse zu behalten. Dein Cheat-Sheet ist die Sammlung deiner generellen Hilfestellungen für einen Alltag, der Fokus, Wachstum und innere Gesundheit bringt. Es ist ein lebendiges Dokument, also passe es dir immer wieder neu an. Hier ein paar Beispiele aus meinem Life Cheats Dokument, die mir immer wieder schon geholfen haben.

Lebensbalance

Körper: Ruhe-Anstrengung | Hirn: Input-Output | Herz: Gott-Andere-Selbst

HappyActivities

- Musik machen
- Schreiben
- Spazieren gehen
- Messer schleifen
- Lesen
- Beten
- Schlafen
- Brettspiele spielen

Mindset & Prinzipien

- Tired
 - o Nap, Eat, Pray
 - o Spaziergang
- Sad
 - o Beten
 - o Nap, Eat, Pray
 - o Exercise
 - o Reden!
- Lazy
 - o Reduce Screen Time
 - o Beten
 - o Tiny wins lead to more wins

Boundaries

- Ich stelle mich entschieden gegen jedes Gefühl von festlegender Hilflosigkeit. Es gibt kein „das ist halt so“. Ich werde nicht verbittern. Selbst wenn äußere Umstände fesseln, behalte ich die Deutungshoheit.
- Ich werde keinen zweiten Burnout erleben. Mein Leistungswunsch ist Ausdruck meines gesunden Lebens. Ich werde nicht mehr einem Gefühl von Leistungsdruck erlauben, mein Leben zu steuern. Auch anderen gegenüber stehe ich für meine Gesundheit ein. Ich werde Menschen nicht mehr ihre Probleme wegnehmen. Ich bin mir einen gesunden Rahmen wert.

Sonstige Erkenntnisse

...