



INNEHALTEN

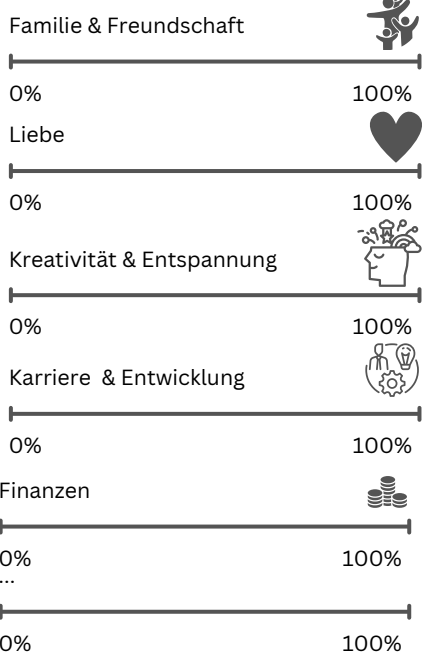
RÜCKBLICK 2024



REFLEKTIEREN & LOSLASSEN

WORAUF 2024 DEIN FOKUS LAG

Wie hast du deine verfügbare Aufmerksamkeit (100%) auf die Lebensbereiche verteilt, die dir wichtig sind?



... was fällt dir auf?

WAS DU AUS 2024 LERNST

Dein beste Entscheidung...

Deine wichtigste Lektion...

Dein größtes Wagnis...

Dein stärkster Energieräuber...

Deine stärkste Kraftquelle...

Dein größte Hürde...

Deine wichtigste Erkenntnis...

WAS DU MITNIMMST

Welche drei Menschen haben dich beeinflusst und wie?

Wer?
Wie?

Wer?
Wie?

Wer?
Wie?

Welche Fähigkeiten hast du in diesem Jahr neu gelernt?

NEU AUSRICHTEN

Was hast du in diesem Jahr nicht erreicht, möchtest es aber in Zukunft angehen?

Was hast du heute in deinem Leben, möchtest es aber in Zukunft nicht mehr/weniger haben?

LORBEEREN FÜR DICH

Worauf bist du stolz? Was hast du überstanden?

Was sind deine 3 größten Erfolge in diesem Jahr gewesen?

WAS DU GEHEN LÄSST

Was gilt es loszulassen, um erleichtert weiterzugehen? Zeichne oder schreibe auf!



III DAS BESTE LIEGT VOR DIR

AUSBLICK 2024

IV LET'S DO THIS!

LANGFRISTIGE LEBENSZIELE

Welche Elemente umfasst dein Leben in 10 Jahren? Denke GROSS! Tob dich aus!

RAT AN DICH SELBST

Wenn du deinem Ich im letzten Jahr einen Rat für das neue Jahr mitgeben würdest, welcher wäre das?

Was kannst du ab sofort ändern, um deine Leistung oder Zufriedenheit zu steigern?

...denke vor allem an deine starken Motive

DEIN POWER-JAHR 2025

Wozu wirst du in 2025 häufiger "JA" sagen?

Wozu wirst du in 2025 häufiger "NEIN" sagen?

WEGWEISER

Mit Blick auf deinen Rat an dich selbst: Wie kannst du dich durch diese Veränderung für 2025 aufstellen? Was sind deine 3-5 Fokusziele? Formuliere positiv und Ich-Botschaften.

WORK-LIFE-BALANCE

Welches überwiegende Gefühl hattest du in 2024 bei oder mit deiner Arbeit?

Welches Gefühl möchtest du in 2025 mit deiner Arbeit haben?

GUTE PLÄNE

Welche drei Maßnahmen kannst du ergreifen, um sicherzustellen, dass du deine Vorhabe in den nächsten Monaten erreichst?

- 1
- 2
- 3