

bye 2024, hi 2025.

Das Jahr **bewusst & achtsam** abschließen
und das neue Jahr **mit Klarheit** und nach
den **eigenen Bedürfnissen** gestalten.

schön, dass du da bist.

Für mich ist regelmäßige Reflexion seit Jahren ein wirksames Vorgehen, um mich mit meinem Inneren zu verbinden, meine Fortschritte, meine Learnings und Erfolge zu wertschätzen, Dankbarkeit zu praktizieren und meine Ziele zu justieren. Und das nicht nur beruflich, sondern für alle Lebensbereiche.

Das regelmäßige Zurückblicken ist wesentlicher Teil von persönlichem Wachstum. Leider geht das im Alltag zwischen all den To Dos, Verpflichtungen und vielfachen Einflüssen unter. Das Jahresende eignet sich daher besonders gut, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und sich für das neue Jahr auszurichten.

In diesem Workbook habe ich für dich eine geleitete Jahresreflexion zusammengestellt. Beschenke dich selbst und nimm dir Zeit dafür.

Deine Julia

**Wie oft nehmen wir uns die Zeit,
zu reflektieren, zu visionieren
und zu wachsen?**

**Zu hinterfragen, was wir wollen,
wo wir hin wollen und was die
Welt wirklich braucht?**

Teil 1

Jahresreflexion

2024

5 gute gründe für regelmäßige reflexion.

1 Fortschritt wertschätzen

Durch regelmäßiges Zurückblicken wird dir bewusst, wie viel Fortschritt du in bestimmten Dingen erreicht hast und welchen Weg du bereits zurück gelegt hast.

2 Erfolge feiern

In unserer schnelllebigen Zeit vergessen wir häufig, unsere Weiterentwicklung zu wertschätzen. Die Reflexion hilft, Erfolge bewusst zu feiern statt immer direkt dem nächsten Ziel hinterherzurennen.

3 Aus Fehlern lernen & Erkenntnisse gewinnen

Das Vorgehen hilft dir, dich nicht für Fehler zu verurteilen, sondern eine Haltung zu entwickeln, sowohl Fehler als auch Herausforderungen als Lernkurve zu sehen. Indem du dir Erkenntnisse aus der Vergangenheit bewusst machst, kannst du diese nutzen, um deine Ziele zu setzen und auszurichten.

4 Änderungswünsche identifizieren

Indem du mit dir selbst eincheckst und in dich hineinhörst, kannst du Quellen der Unzufriedenheit und deine Bedürfnisse identifizieren, um diese aktiv angehen zu können.

5 Ziele neu ausrichten

Deine Ziele können sich verändern, weil du dich veränderst. Die regelmäßige Reflexion dient dazu, die gesteckten Ziele zu betrachten und sich zu fragen: Ist es noch das, was ich will? und diese bei Bedarf dann neu auszurichten. Nutzt du für dich die Reflexion als Vorgehen? Was sind deine bisherigen Erfahrungen?

was du brauchst.

Jeweils 2 Stunden
Zeit nur für dich
(Für Teil 1 und 2)

Wohlfühlumgebung:
einen ungestörten,
gemütlichen Platz

Notizbuch/
Papier & Stifte *

Verabrede dich mit einer
Freund:in – Das sorgt für
mehr Verbindlichkeit.

vorbereitung

* **Tipp:** Handgeschriebenes ist kraftvoller als digitale Notizen. Schöne Materialien steigern den Wert deiner Gedanken & es macht mehr Spaß

gedanklicher frame.

Es gibt kein besser oder schlechter, kein richtig oder falsch.

Sei ehrlich zu dir selbst: Es ist eine Bestandsaufnahme deines aktuellen Lebens

Intuitives Arbeiten – Schau mal, was hoch kommt.

Gönn dir auch die nächsten Tage ein wenig Ruhe für deine Jahresreflexion.

kurztrip durch das jahr 2024.

How To

1. Denke an das vergangene Jahr
2. Gehe gedanklich alle Monate von Januar bis Dezember durch
3. Schreibe dir Stichpunkte zu jedem Monat mit den Ereignissen auf, die im Laufe des Jahres stattgefunden haben (Keine konkreten Daten notwendig, es geht um die ungefähre Reihenfolge)
4. Zur Hilfe kannst du dir deinen Kalender nehmen oder deine Foto Timeline am Handy
5. Fühl dich in die Situationen rein und versuche dich zu erinnern, wie du dich in diesen Situationen gefühlt hast.



zoomout: motto des jahres.

How To

1. Blicke aus der Vogelperspektive auf das vergangene Jahr
2. Erkennst du ein Motto? Ein Thema, was sich durchgezogen hat?
Wie war das Jahr für dich?
3. Wähle drei Worte oder ein Motto, die dein Jahr beschreiben



intuitives schreiben.

How To

1. Die nächste Übung nennt sich intuitives Schreiben
2. Du hast pro Frage 3 Minuten Zeit. Schreib einfach drauf los und versuche, nicht abzusetzen
3. Nach 3 Minuten kannst du zur nächsten Frage weitergehen
4. Wenn 3 Minuten zu kurz für dich sind, kannst du auch 5 Minuten schreiben

Wenn du dich mit einer Frage unwohl fühlst, dann überspringe sie einfach

intuitives schreiben.

ERFOLGE

Frage 1

Was waren deine 3 größten Erfolge dieses Jahr? (Im Großen und im Kleinen)

Worauf bist du besonders stolz? (Träume verwirklicht, Projekte abgeschlossen, Neues gestartet..)

ERFOLGE

Frage 2

Was hast du getan, um sie zu erzielen? Wer hat dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Und wie?

ENTWICKLUNG

Frage 3

Worin bist du besser geworden? Welche Erfahrungen haben dich wachsen lassen?

ENTWICKLUNG

Frage 4

Wer oder was hat dich weiterentwickelt? Wer oder was hat dir Kraft und Energie gegeben?

intuitives schreiben.

HERAUSFORDERUNGEN

Frage 5

Was waren 3 Herausforderungen, die du meistern musstest? Was hat dich belastet? Was waren Hindernisse, die dich aufgehalten haben? Welche Krise musstest du bewältigen?

HERAUSFORDERUNGEN

Frage 6

Wie hast du diese Herausforderungen gemeistert? Welche deiner Stärken hast du eingesetzt? Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderung zu meistern? Was hast du daraus gelernt?

GLAUBENSSÄTZE

Frage 7

Welche Glaubenssätze halten dich zurück?

GLAUBENSSÄTZE

Frage 8

Welche Glaubenssätze und Gedanken motivieren dich? Geben dir Energie?

intuitives schreiben.

ENTSCHEIDUNG

Frage 9

Welche Entscheidung musst du noch treffen?

LEARNINGS

Frage 10

Was hast du gelernt? (Einsichten, Erfahrungen und Überzeugungen)

GEWOHNHEITEN

Frage 11

Welche Gewohnheiten und Routinen hast du etabliert, die dein Leben beeinflusst haben?

ABSCHIED

Frage 12

Wen/ was lässt du hinter dir? Was darf sich verändern?

intuitives schreiben.

HIGHLIGHTS

Frage 13

Was waren deine 3 Jahreshighlights?

DANKBARKEIT

Frage 14

Wofür bist du dieses Jahr dankbar? Finde mindestens 5 Dinge.

ADD ON: DANKBARKEIT

Wem möchtest du dieses Jahr danken? Und wofür? Schreibe diesen Personen und sag Ihnen genau das. :)

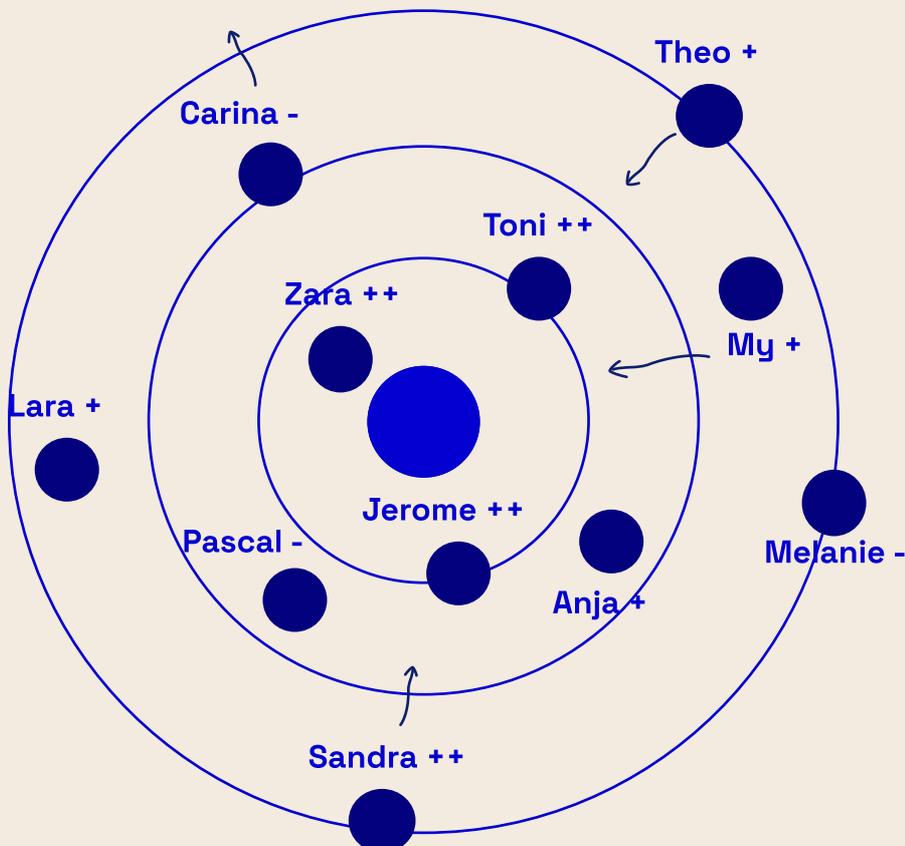
metareflexion.

Lass das Geschriebene auf dich wirken. Wie fühlst du dich nach dieser Übung? Kam etwas Überraschendes oder Unbewusstes an die Oberfläche? Was wird dir klar beim Betrachten?

dein beziehungsnetz.

How To

1. Trage die Namen der Menschen ein, die 2024 in deinem Leben eine Rolle gespielt haben. Je enger die Verbindung war, desto weiter innen trägst du den Namen ein.
2. Analyse: Wer hat dir Energie gegeben? Wer hat dir gut getan? Wer hat dir Energie geraubt? Kennzeichne mit ++/+/-/--
3. Ist der Platz der Person richtig? Möchtest du mehr Nähe oder mehr Abstand zu der Person? Kennzeichne Veränderungswünsche mit Pfeilen (nach innen und nach außen).



dein beziehungsnetz.

4. Fokussiere dich nun auf 3-4 dir nahestehende Personen und notiere dir zu jeder Person:

- Was macht diese Person besonders?
- Welche Eigenschaften schätzt du an ihr?
- Was hast du von ihr gelernt?
- Worum kannst du sie - beruflich oder privat - um Rat fragen?
- Wofür bist du ihr dankbar?

Als Ergebnis bekommst du eine schöne Visualisierung deines beruflichen und privaten engen Beziehungsnetzes. Was fällt dir auf, wenn du dieses Netz betrachtest?

Nimm das Blatt zur Hand, wenn du in 2025 Unterstützung brauchst und schaue, wen du um Rat fragen kannst, wer dir weiterhelfen kann und auf wen du zählen kannst.

You're done!
Atme tief durch.

**Lass alles Geschriebene auf dich
wirken und leg es dann zur Seite.**

**In ein paar Tagen kannst du
wieder darauf zurück greifen
und Gedanken ergänzen.**

Teil 2

Jahresausblick

2025

5 gute gründe für die arbeit mit zielen & wünschen.

1 Proaktive Lebensgestaltung

Indem du dir bewusst machst, was du willst und was dir wichtig ist, kannst du leichter Entscheidungen treffen.

Durch das Formulieren eines Zielzustands kannst du Schritt für Schritt Veränderung herbeiführen.

2 Entscheidungshilfe & Richtungsweiser

Das Auseinandersetzen und Aufschreiben von Zielen bringt Klarheit über deine Bedürfnisse und Träume.

In Zeiten, in denen du dich verloren fühlst, geben sie dir Orientierung.

3 Sinnstiftung

Starke Ziele sind aktivierend und motivierend, stiften Sinn und Bedeutung (Vorausgesetzt es sind DEINE Ziele). Passend gewählte und gut formulierte Ziele besitzen eine Anziehungskraft wie ein Magnet und machen Lust, diese zu erreichen.

4 Änderungswünsche identifizieren

Indem du mit dir selbst eincheckst und in dich hineinhörst, kannst du Quellen der Unzufriedenheit und deine Bedürfnisse identifizieren, um diese aktiv angehen zu können.

5 Ziele neu ausrichten

Deine Ziele können sich verändern, weil du dich veränderst. Die regelmäßige Reflexion dient dazu, die gesteckten Ziele zu betrachten und sich zu fragen: Ist es noch das, was ich will? und diese bei Bedarf dann neu auszurichten. Nutzt du für dich die Reflexion als Vorgehen? Was sind deine bisherigen Erfahrungen?

energy flows where attention goes.

Energie fließt dorthin, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Dahinter liegt das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung. Wenn ich weiß, was ich will und einen Gedanken in eine Intention oder ein Ziel umwandle, unternehme ich bewusst oder unbewusst viele der erforderlichen Handlungen, um dieses Ziel zu erreichen.

Leider funktioniert das auch andersherum: Menschen tendieren dazu, Gedanken vor allem auf Probleme zu lenken, statt sich auf die Lösung zu fokussieren. Je mehr Aufmerksamkeit man dem Problem schenkt, desto größer erscheint es und umso schwerer fällt es dann, eine Lösung zu finden.

Das Gute daran ist: Du selbst kannst entscheiden, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst.

3 wünsche fee.

Es ist Dezember 2025.

Du blickst auf dein Jahr zurück. Welche 3 Dinge, die du dir heute wünschst, sind wahrgeworden?

check in



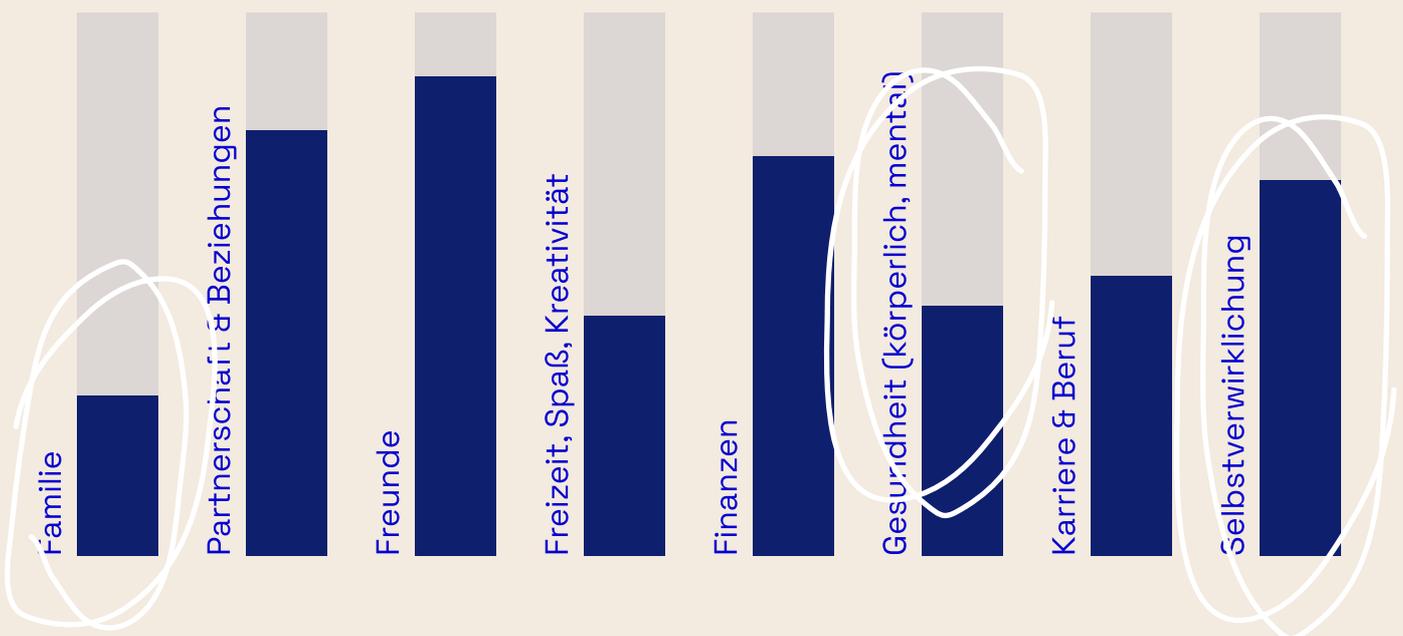
balance check.

Schritt 1: Status Quo

1. Wie zufrieden warst du in den verschiedenen Lebensbereichen in diesem Jahr?
2. Welche Lebensbereiche haben dieses Jahr zu wenig Aufmerksamkeit bekommen?
3. Welche Lebensbereiche haben sich dieses Jahr am stärksten verändert?

Schritt 2: Fokusthemen 2025

1. Wo wünschst du dir eine Veränderung?
2. Auf welche 3 Lebensbereiche möchtest du 2024 mehr Fokus/Aufmerksamkeit legen? Worauf weniger? Welche Themen oder Veränderungen möchtest du in 2024 angehen? Wofür willst du dir mehr Zeit nehmen?
3. Priorisiere 3 Lebensbereiche, die du stärker durch deine Ziele fokussieren möchtest.



ziele richtig formulieren.

Positive Formulierung

Dein Ziel sollte positiv formuliert sein. Wenn du dir vornimmst "Ich esse keine Chips mehr" - Dann denkt das Hirn an Chips, weil es negative Formulierungen und Verneinungen von deinem Gehirn nicht registriert werden oder sogar mit den vorhandenen Ängsten und Hemmungen assoziiert werden und können daher die gegenteilige, negative Wirkung erzielen. Formuliere lieber Ziele wie "Ich ernähre mich gesund und fühle mich dadurch fit, energiegeladen und gesund."

In der Gegenwart formulieren

Ziele werden in der Gegenwart formuliert, da unsere Gedanken nur im Hier und Jetzt Wirklichkeit sind.

Mit Emotionen & Herz arbeiten

Ziele sollen positive Emotionen auslösen. Wie fühlst du dich, wenn du das Ziel erreicht hast? Wie geht es dir nach Zielerreichung?

Ich Bezug:

Dein Gehirn springt bei Zielen vor allem auf Emotionen an. Schreibe die Ziele mit Ich Bezug in aktiver Form: "Ich habe..." "Ich bin..." "Ich kann..."

Machbarkeit

Finde dein Maß, wie groß du deine Ziele steckst. Manche Menschen sind von besonders großen Zielen motiviert, andere überfordert es schnell. Finde hier dein eigenes Maß und überschätze dich nicht.

wünsche & ziele für 2025.

How To

- 1. Das Why:** Warum möchtest du diese Lebensbereiche fokussieren?
(Dein Antrieb, deine Motivation, der Sinn)
- 2. Das What:** Stell dir vor, du hast deinen Wunschzustand in diesem Lebensbereich erreicht. Wie fühlst du dich? Wie genau sieht dieser Zielzustand aus?
- 3.** Formuliere daraus 2-3 Kernziele für das neue Jahr pro Lebensbereich, um deinem Zielzustand näher zu kommen. Was wünschst du dir für das kommende Jahr?
- 4. Das How:** Wie willst du dein Ziel erreichen? Was kannst du dafür tun? Welchen konkreten, kleineren Zwischenziele sind wichtig? Welche Hindernisse können auftreten und mit welchen Maßnahmen kannst du ihnen begegnen? Welche Ressourcen helfen dir, dein Ziel zu erreichen?

Think about: Deine Ressourcen

- Welche Menschen (Freunde, Familie, Kollegen) werden dich bei deinem Vorhaben begleiten?
- Wer könnte dich bei der Erreichung Deines Ziels unterstützen?
- Welche Stärken, Kenntnisse und Erfahrungen kannst du einsetzen, um deine Ziele zu erreichen?
- Welche Bücher, Videos, Quellen kannst du hinzuziehen?
- Welche bisherigen Erfolge & Erfahrungen zählen schon auf das Ziel ein?

intuitives schreiben.

LEITGEDANKE / MOTTO

Frage 1

Mit Blick auf deine Ziele – Was ist dein Motto/ Leitgedanke für dein Jahr 2025?

JA & NEIN

Frage 2

Wozu wirst du häufiger JA sagen in 2025? Wozu wirst du 2025 NEIN sagen?

GEWOHNHEITEN

Frage 3

Welche Gewohnheiten möchte ich verändern, starten oder in 2025 anders angehen als in 2024?

ERKENNTNIS

Frage 4

Welche Erkenntnis nehme ich mit in 2025?

visualisierung & manifestation.

Ein Jahr weiter. Du hast erreicht, was du dir vorgenommen hast. Was siehst du um dich herum? Wie fühlst du dich? Diese Tools helfen dir, deinen Zielzustand zu konkretisieren.

Variante 1: Vision Board

Nimm dir Zeit, deine Ziele zu visualisieren. Du kannst scribbeln, zeichnen, eine Collage digital erstellen oder auch mit Zeitschriften arbeiten.

Symbole und Bilder können helfen, die positive Selbstbekräftigung zu verstärken. "Ich bin überzeugt & stark wie ein Baum". Diese Bilder/ Symbole stehen für den gewünschten Zustand und wirken ohne Worte.

Variante 2: Letter to yourself

Schreibe deinem Zukunfts-Ich mit all deinen Träumen und Zielen einen Brief und lasse ihn dir heute in einem Jahr zusenden. (<https://www.futureme.org/>)

HINWEIS

Zwischencheck: Ziele anpassen / neu formulieren

Schau dir im Laufe des Jahres deine Wünsche und Ziele regelmäßig an. Frage dich immer wieder: Ist das noch das richtige Ziel? Ist das Ziel noch aktuell? Braucht es einen Kurswechsel?

Wichtig ist, dass du nicht krampfhaft deinen gesetzten Zielen hinterherrennst und dich das unter Druck setzt. Es ist lediglich eine Orientierung, die sich verändern und wachsen darf.

**Bye 2024. Hi 2025.
Zeit zum Durchatmen.**

Auf ein wunderbares neues Jahr.

wie gehts weiter?

Wenn du deine Ergebnisse in einem Coaching vertiefen möchtest (zB berufliche Veränderung, Definition der beruflichen Vision, Analyse deiner Stärken, Zielerreichung, etc.) oder Fragen zum Vorgehen oder einzelnen Übungen hast, melde dich jederzeit bei mir.



Kontakt:

Julia Auerbach – Training. Moderation. Karrierecoaching.

e-mail: hallo@juliaauerbach.de

website: www.juliaauerbach.de