

Rückblick 2018

Was waren deine 5 persönlichen Highlights im Jahr 2018?	
Wie hat sich dein Leben 2018 verändert? Wo stehst du jetzt im Vergleich zum Jahresanfang?	
Was hast du 2018 geschafft, worauf du stolz bist? Liste alles auf, auch scheinbare Kleinigkeiten.	
Wie jedes Jahr bist du auch 2018 gewachsen. In welchen Bereichen hast du dich persönlich am meisten weiterentwickelt?	
Wer hat dich durch das Jahr begleitet? Welche Menschen sind in diesem Jahr neu oder wieder in dein Leben getreten? Wer war besonders wichtig?	
In welchen Bereichen hast du gut für dich gesorgt? Welche hast du vernachlässigt?	

Was hat dich am meisten berührt?	
Was hat dich in diesem Jahr besonders glücklich gemacht? Wovon würdest du gerne mehr machen?	
Welche deiner Ziele und Wünsche hast du erreicht? Welche sind noch offen geblieben?	
Was lässt du bewusst im alten Jahr zurück? Und was möchtest du ins neue Jahr mitnehmen?	

Deine wichtigsten Erkenntnisse, die durch die Reflexionsfragen entstanden sind:

VORSCHAU 2019

Wenn heute der 31.12.2019 wäre und du einen Luftsprung machen würdest während du denkst „das war das beste Jahr meines Lebens,..“	
... was wäre dann in diesem Jahr passiert?	
Was hättest du erreicht? Welche Träume und Ziele verwirklicht?	
Wie hättest du dich verändert bzw. weiterentwickelt?	
Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hättest du dir angeeignet?	
Wer hätte dein Leben bereichert?	
Was hättest du erlebt?	

Was hättest du bewusst aus deinem Leben gestrichen?	
Welche Gefühle und Gedanken hätten dich in diesem Jahr begleitet?	
Welche Geschenke hätte dir das Leben außerdem gemacht?	

Deine nächsten Schritte:

Leite aus deinen Antworten deine Wünsche für das kommende Jahr ab. Mache aus diesen Wünschen Ziele, indem du jetzt den ersten Schritt fest legst. Setze diesen in den nächsten 72 Stunden um. Anschließend legst du dir Zwischenziele fest. Was willst du in 4 Wochen – in 3 Monaten und in 6 Monaten erreicht haben? Vergiss dabei nicht auf die Belohnung zwischendurch.

Mein erster Schritt
Ziel in 4 Wochen
Ziel in 3 Monaten
Ziel in 6 Monaten