

PERSÖNLICHER Jahresrückblick & Ausblick



Alle Jahre wieder...

Nehmen wir uns zu Silvester oder Neujahr einige Dinge vor, die wir im kommenden Jahr ändern oder erreichen möchten. Mehr Sport, gesündere Ernährung, mit dem Rauchen aufhören und endlich beruflich durchstarten!

Fast jeder von uns hat die Erfahrung gemacht, dass diese guten Vorsätze oft nur wenige Wochen halten, bevor sie in Vergessenheit geraten.

Weshalb sollten wir also überhaupt noch Vorsätze machen?

Albert Einstein hat einmal gesagt:

„Die Definition von Wahnsinn ist: immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“

Ziele und gute Vorsätze können also unglaublich wertvoll und hilfreich sein, wenn man es richtig angeht.

Deshalb haben wir zum Jahresstart einen Aktionsplan zusammengestellt, mit dem Sie Ihre Erkenntnisse aus der Jahresreflexion in konkrete Schritte für das kommende Jahr übersetzen können.

Reflexion – aber richtig!

Lassen Sie Ihrer Jahresreflexion Taten folgen, damit Ihre guten Vorsätze sich nicht wieder in Schall und Rauch, sondern in nachhaltige Erfolge verwandeln.

Viel Erfolg dabei!

Ihre Petra Schreiber

Persönlicher Rückblick

Die letzten Tage des Jahres geben uns die Möglichkeit, endlich einen Schritt zurückzutreten, uns zu besinnen und das Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Das kann uns helfen, wichtige Erkenntnisse zu gewinnen, die uns ermöglichen, das kommende Jahr erfolgreich zu gestalten.

Damit der Jahresrückblick ein voller Erfolg wird, ist es wichtig den Fokus nicht nur auf das Positive zu richten, denn es sind gerade unsere negativen Erlebnisse und Erfahrungen die häufig wertvolle Erkenntnisse beinhalten.

Vieles hängt davon ab, welche Perspektive wir einnehmen und welche Schlussfolgerungen wir für uns aus dem Erlebten ziehen. Denn fast jede Erfahrung, die wir im Laufe unseres Lebens machen dürfen, enthält eine wertvolle Botschaft für unser weiteres Wachstum.

Die Übung hilft Ihnen, die richtigen Erkenntnisse aus ihrem persönlichen Jahresrückblick zu ziehen.

Mit dieser Jahresreflexion legen Sie jetzt schon das Fundament für den nachhaltigen Erfolg im nächsten Jahr.

Versuchen Sie die folgenden Fragen so konkret wie möglich zu beantworten. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit und setzen sich nicht unter Druck.

Persönlicher Rückblick

Wie würde ich dieses Jahr in einem Satz beschreiben?

Was war in diesem Jahr besonders positiv für mich?

Was war in diesem Jahr eher negativ oder unangenehm für mich?

Wie würde ich das Jahr im Rückblick betrachten?

Persönlicher Rückblick

Was waren die größten Veränderungen für mich in diesem Jahr?

Was ist mir besonders gut gelungen?

Was ist mir weniger gut gelungen?

Inwiefern habe ich meine Ziele für dieses Jahr erreicht?

Persönlicher Rückblick

Was könnte der Grund für das Erreichen oder auch das Nichterreichen sein? Mache ich die äußeren Umstände dafür verantwortlich oder lag es an mir? (Versuchen Sie auch hier so präzise wie möglich zu sein)

Gab es einen besonderen Aha-Moment oder einen Moment des Erwachens für mich in diesem Jahr? Wie würde ich ihn beschreiben?

Inwieweit kann ich diese Erkenntnis für die Planung des kommenden Jahres verwenden?

Persönlicher Rückblick

Sollte ich dadurch etwas Generelles in meinem Leben verändern?

Welche Veränderung hatte dieses Jahr einen besonderen Einfluss auf mein Leben?

Was war meine größte Herausforderung in diesem Jahr? Und wie bin ich damit umgegangen? Würde ich im Rückblick etwas anders machen? Falls ja, was? (Versuchen Sie auch hier so konkret wie möglich zu sein)

Persönlicher Rückblick

Was war mein größter Erfolg in diesem Jahr?

Wofür bin ich dieses Jahr besonders dankbar?

Was bereue ich dieses Jahr nicht getan zu haben? Weshalb habe ich es nicht getan? Und wie kann ich sicherstellen, es im kommenden Jahr anzugehen?

Persönlicher Rückblick

Tipp:

Lesen Sie sich Ihre Antworten in den kommenden Tagen immer wieder durch. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass der ein oder andere wertvolle und ergänzenswerte Gedanke dabei aufkommt.

Welche Erkenntnis gewinne ich aus dieser Jahresreflexion?

Persönlicher Rückblick

Sie möchten Ihre Ergebnisse des Jahresrückblickes gemeinsam mit einem Coach reflektieren um die richtigen Weichen für Ihre gewünschten Veränderungen im kommenden Jahr zu stellen?

Gerne stehe ich Ihnen für ein Gespräch oder Veränderungscoaching zur Verfügung und begleite Sie auf Ihrem Weg.

In einem unverbindlichen Erstgespräch können wir Ihr Anliegen besprechen und überlegen, welche Lösung für Sie die richtige ist.

**Dann freue mich auf Ihren Anruf
unter 06082 924417 oder
Ihre E-Mail an info@step-and-talk.de**

Ihre Petra Schreiber



Persönlicher Rückblick & Reflexion mit Coach

Sie möchten Ihre Ergebnisse des Jahresrückblickes gemeinsam mit einem Coach reflektieren um die richtigen Weichen für Ihre gewünschten Veränderungen im kommenden Jahr zu stellen?

Gerne stehe ich Ihnen für ein Gespräch oder Veränderungscoaching zur Verfügung und begleite Sie auf Ihrem Weg.

In einem unverbindlichen Erstgespräch können wir Ihr Anliegen besprechen und überlegen, welche Lösung für Sie die richtige ist.

Dann freue mich auf Ihren Anruf
unter 06082 924417 oder
Ihre E-Mail an info@step-and-talk.de

Ihre Petra Schreiber

The logo for 'Step and Talk' features the words 'Step' and 'Talk' in a large, bold, sans-serif font. The word 'and' is smaller and positioned between 'Step' and 'Talk'. A thick, dark grey curved line arches over the text from the left side, ending on the right side. Below the main text, the words 'Auftreten • Ausstrahlung • Authentizität' are written in a smaller, lighter font.

Step and
Talk

Auftreten • Ausstrahlung • Authentizität



Step and Talk

Auftreten • Ausstrahlung • Authentizität

Step and Talk
Waldstraße 2a
61389 Schmitten/Ts.

TELEFON +49 60 82. 92 44 17

MOBIL +49 172 37 00 94 7

E-MAIL info@step-and-talk.de