

HALLO ZUKUNFT – WIE WÄR'S MIT UNS BEIDEN?

WAS BRINGT DIR DIESES WORKSHEET?

Dieses Worksheet lädt dich ein, inne zu halten, um dein Jahr 2018 zu reflektieren und dich sozusagen „reisefertig“ für 365 neue Tage zu machen. Wenn du dir und dem, was dir wichtig ist, Klarheit verleihst, kannst du deine wertvolle Ressource Zeit immer bewusster so einsetzen, dass du am Ende zufrieden auf dein Leben blicken kannst.

WIE GEHST DU VOR?

Drucke dir dieses Worksheet aus und nimm dir mindestens eine Stunde für dich und deinen persönlichen Jahresrückblick Zeit.

Wir wünschen dir viel Spaß auf dieser Reise!

Reflexion 2018

1. Wenn du deiner Reise in 2018 einen Titel geben würdest, wie würde dieser lauten?
2. Welche Highlights und besonders schöne Momente hast du aus 2018 in deinem Gepäck?
3. Worauf bist du besonders stolz?
4. Was hat dich deine Reise dieses Jahr gelehrt und was hast du dazu gelernt, wofür du dankbar bist?
5. Welche Begegnung oder welcher Mensch war dieses Jahr eine große Bereicherung?

6. Was hat dir Kraft und Energie gegeben?
7. Was möchtest du nächstes Jahr nicht mehr in deinem Rucksack mit dir tragen? - Menschen, Dinge, Gefühle, Tätigkeiten etc., die sich schwer anfühlen und die dir eher Energie rauben statt geben....

Zukunftsblick 2019

1. Stelle dir vor Du schaust im Dezember 2019 auf dein Jahr zurück... wovon möchtest du dann gerne berichten?
2. Welches dir noch unbekannte Terrain möchtest du 2019 entdecken?
3. Welche Beziehungen willst du stärken und was könntest du dafür aktiv tun?
4. Bezogen auf die Dinge die dir Energie geben: Wie kannst du diese Kraftquellen noch weiter stärken? Wie kannst du dir selbst noch mehr schöne Momente schaffen?
5. Woran genau wirst du merken, dass du auf einem guten Weg bist? Was wären die ersten erkennbaren Anzeichen hierfür?