MEINE BAUCHGEFÜHLE

Jahreswechsel-Prozess

Name: _____ Datum: _____

Oft fokussieren wir uns so sehr auf die Zukunft, dass wir vergessen, aus der Vergangenheit zu lernen. Nimm dir, bevor du dich in die Planung des neuen Jahres stürzt, ein wenig Zeit, das vergangene Jahr zu rekapitulieren. Denn wir können nicht erfolgreich planen und Ziele setzen, ohne zu wissen, woher wir kommen bzw. wo wir gerade sind. Was immer im letzten Jahr(zehnt) passiert ist, hat dich genau zu diesem Punkt gebracht. Du bist hier und das ist gut so.

Du kannst dieses Arbeitsblatt ausdrucken und direkt darauf schreiben oder die Fragen in deinem Notiz- oder Tagebuch beantworten.

Dies ist ein ausführlicher Prozess. Plane daher etwas Zeit dafür ein. Mach es dir mit einer Tasse Tee und schöner Musik gemütlich.

Falls es schneller gehen soll, findest du auf Seite 9 eine Kurz-Version des Prozesses.

Bereit?

Los geht's!

© MeineBauchgefuehle.de

Die letzten 10...
Greatest Hits

1. Was waren deine Top-10-Highlights aus den letzten 10 Jahren und warum?
(z. B. Erfolge, große und kleine unvergessliche Momente)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Wer waren in den letzten 10 Jahren die 5 wichtigsten Personen für dich und warum?

_____
_____
_____
_____
_____

3. Was hast du in den letzten 10 Jahren Wunderbares über dich selbst entdeckt?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

4. Wofür aus den letzten 10 Jahren bist du am dankbarsten?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

© MeineBauchgefuehle.de

20__

Greatest Hits

SCHRITT 1 - Rückblick & Reflexion

1. **Was waren deine Top-10-Highlights des letzten Jahres?**
   (z. B. Erfolge, große und kleine unvergessliche Momente)

   1. _____
   2. _____
   3. _____
   4. _____
   5. _____
   6. _____
   7. _____
   8. _____
   9. _____
   10. _____

2. **Welche Hindernisse, Rückschläge und Misserfolge hast du letztes Jahr erlebt?**

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

3. **Welche „Fehler" hast du letztes Jahr gemacht und was hast du aus ihnen gelernt?**

   _____
   _____
   _____
   _____
   _____

4. **Was war die wichtigste Lektion, die du letztes Jahr gelernt hast?**

   _____
   _____
   _____
   _____

5. Welche Herausforderungen hast du letztes Jahr erfolgreich gemeistert?

6. Welche neuen Herausforderungen haben sich letztes Jahr ergeben?
Wie wirst du diese überwinden? Welche Fähigkeiten musst du entwickeln, um sie zu meistern?

7. Wer waren im letzten Jahr die 3 wichtigsten Personen für dich?
Wie haben sie dir geholfen, dich gefordert, motiviert? Welche ihrer Eigenschaften haben dich beeinflusst?

8. Was hast du im letzten Jahr Wunderbares über dich selbst entdeckt?

9. Was hast du im letzten Jahr endlich gemacht/geschafft?

10. Was konntest du letztes Jahr endlich hinter dir lassen?

11. Was hat dich im letzten Jahr richtig stolz gemacht und warum?

12. **Hattest du dir für letztes Jahr etwas vorgenommen, das du immer noch nicht gemacht hast?**
Willst du es mit ins neue Jahr nehmen? Falls nein: Adieu, loslassen und abhaken.
Falls ja: Was kannst du tun, damit es dieses Mal wirklich klappt?

13. **Womit hast du letztes Jahr begonnen, das du gerne beibehalten möchtest?**

14. **Was möchtest du mit dem letzten Jahr hinter dir lassen?**

15. **Welcher Gedanke über dich selber hält dich am meisten zurück?**

Entscheide dich, ihn loszulassen und ersetze ihn mit dem Gedanken, den du gerne über dich denken würdest. Zum Beispiel: „Ich werde es nie schaffen abzunehmen." → Loslassen! Denn solange du das denkst, wird es auch nicht funktionieren. Neuer Gedanke: „Ich schaffe das! Ich werde den für *mich* richtigen Weg finden. Wenn ich mich gesund ernähre, meinen Körper bewege und ihm auf *allen* Ebenen gebe, was ihm guttut, wird er sein Idealgewicht finden. Ich vertraue mir und der Weisheit meines Körpers."

16. **Wer könntest du sein, wenn du diesen limitierenden Gedanken loslassen würdest?**

17. **Was hat dich letztes Jahr am meisten überrascht?**

18. **Wofür aus dem letzten Jahr bist du am dankbarsten?**

20__

What's to come

SCHRITT 2 - Vorschau + Vorbereitung

1. **Was sind deine größten Wünsche, Ziele und Intentionen für nächstes Jahr?**
   Wie möchtest du dich fühlen? Wer möchtest du sein? Was möchtest du erleben? Wie möchtest du leben?

2. **Stell dir vor, du wärst dein eigener Coach. Welchen Rat würdest du dir selber geben, um diese Ziele (fühlen, sein, erleben, leben) zu erreichen? Welche Schritte wirst du als nächstes gehen?**

3. **Wie wirst du dich nächstes Jahr selbst fordern – sprich aus deiner Komfortzone herauskommen – um deine Wünsche zu erreichen?**

4. **Was möchtest du Ende nächsten Jahres feiern?**
   Probiere einmal dieses kleine Experiment: Stell dir vor, es ist Ende Dezember nächsten Jahres und du blickst auf dein bisher erfolgreichstes und tollstes Jahr zurück. Stell dir dieses Leben ohne die Einschränkungen vor, die dich aktuell zurückhalten. Also kein „Ich würde zwar gerne, aber es geht nicht, weil…". Wie hat sich dein Leben innerhalb der letzten 12 Monate verändert und was hat dazu beigetragen? Wie fühlt es sich an, jeden Tag voller Energie, Motivation und Inspiration aufzuwachen? Fühle die Gefühle, die all dies in dir auslöst.

5. **Was ist DER EINE Schritt, der dich deinen Zielen am schnellsten näher bringen wird?**

Die nächsten 10...

Was sind deine langfristigen Ziele für die nächsten 10 Jahre?

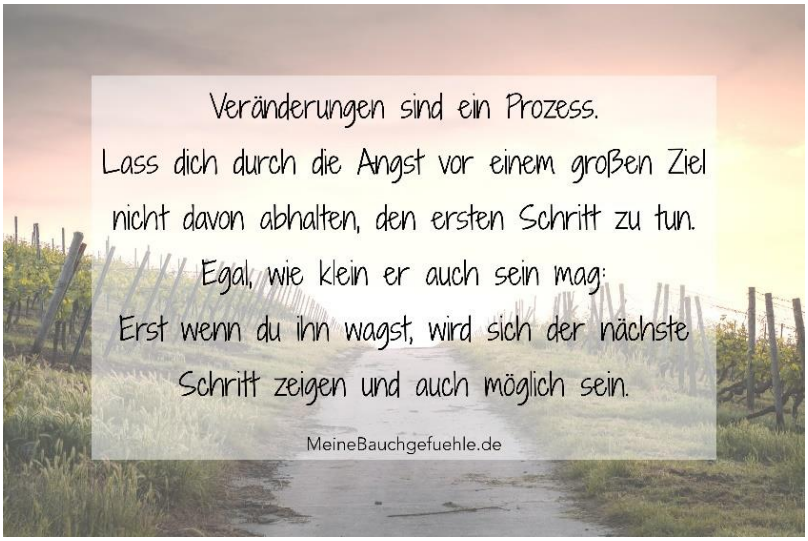
20__	20__	20__
20__	20__	20__
20__	20__	20__
20__	In jedem dieser Jahre:	In irgendeinem Jahr:

Gratulation! Du hast es geschafft. Wow, wirklich tolle Arbeit!
Wie fühlt es sich an, eine klare Version für das neue Jahr(zehnt) zu haben?

Sobald du deine Vision für das nächste Jahr(zehnt)/dein Leben hast, hast du einen Leitfaden, der dir stets hilft, die nächsten Schritte zu finden. Außerdem hilft er dir, die richtigen Entscheidungen zu treffen – immer in Abhängigkeit davon, ob sie dich deinen Zielen näher bringen oder nicht.

Hilfe zum Dranbleiben

Um auf Kurs zu bleiben, kannst du regelmäßige Check-Ins einplanen. So siehst du, wie weit du schon gekommen bist und wo du ggf. etwas nachjustieren, überdenken und umplanen musst. Setz dir kleine Erinnerungshilfen – z. B. jedes Quartal/am Monatsanfang. Und vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern!



Wenn's schneller gehen soll...

Kurz-Version auf der nächsten Seite

Kurz-Version

Wie war's & wie wird's?

1. Was waren deine Top-5-Highlights im letzten Jahr?
   1. _____
   2. _____
   3. _____
   4. _____
   5. _____

2. Was war die wichtigste Lektion, die du letztes Jahr gelernt hast und warum?

   _____

   _____

3. Was möchtest du mit dem letzten Jahr hinter dir lassen?

   _____

   _____

4. Was hat dich im letzten Jahr richtig stolz gemacht und warum?

   _____

   _____

5. Was sind deine größten Wünsche, Ziele und Intentionen für das nächste Jahr?
   Wie möchtest du dich fühlen? Wer möchtest du sein? Was möchtest du erleben? Wie möchtest du leben?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

6. Stell dir vor, du wärst dein eigener Coach. Welchen Rat würdest du dir selber geben, um diese Ziele (fühlen, sein, erleben, leben) zu erreichen? Welche Schritte wirst du als nächstes gehen?

   _____

   _____

   _____

   _____

   _____

7. Was ist DER EINE Schritt, der dich deinen Zielen am schnellsten näherbringen wird?

   _____

   _____