

# DEINE JAHRESREFLEKTION

ODER WAS DU AUS 2022 MITNEHMEN KANNST



Hey!

WAHNSINN, ES IST SCHON WIEDER DEZEMBER. DIESES JAHR IST WIE IM FLUGE VERGANGEN UND DAMIT DU DIE LETZTEN ZWÖLF MONATE NOCHMAL REVUE PASSIEREN LASSEN KANNST, MÖCHTE ICH DIR DIESES WORKBOOK SCHENKEN.

VIEL FREUDE BEI DEINEM GANZ PERSÖNLICHEN JAHRESRÜCKBLICK!

Magdalena Nübel

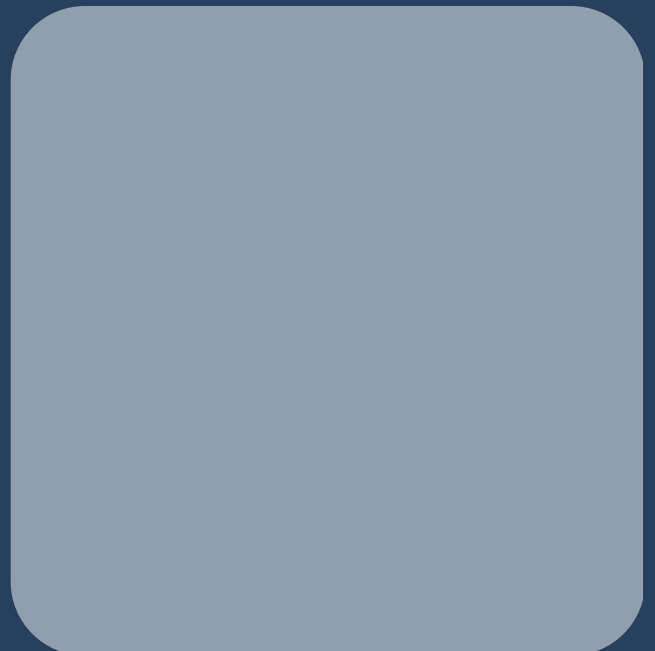
# 2022 in drei Worten



## Highlights

WAS WAREN DEINE HIGHLIGHTS IN DEN VERGANGENEN MONATEN? GAB ES MOMENTE, IN DENEN DU BESONDERS GLÜCKLICH, STOLZ, ZUFRIEDEN ODER DANKBAR WARST?

NACHDEM DU AUF DER LINKEN SEITE DIE HIGHLIGHTS GESAMMELT HAST, SCHAU DIR DIESE NOCHMAL GENAUER AN. WAS KANNST DU AUS DIESEN BESONDEREN MOMENTEN LERNEN? GAB ES BESTIMMTE RAHMENBEDINGUNGEN, DIE DEINE HIGHLIGHTS SO BESONDERS GEMACHT HABEN? GIBT ES GEFÜHLE, PERSONEN ODER DINGE, DIE DU GETAN HAST, DIE EINEN BESONDEREN EINFLUSS AUF DEINE HIGHLIGHTS HABEN?



# Lowlights

WAS WAREN DEINE LOWLIGHTS IN DIESEM JAHR?  
WO GIBT ES NOCH POTENTIAL? GAB ES MOMENTE  
IN DENEN DU BESONDERS TRAUIG,  
UNZUFRIEDEN ODER ENTTÄUSCHT WARST? HAST  
DU EINEN RÜCKSCHLAG ERLEBT?

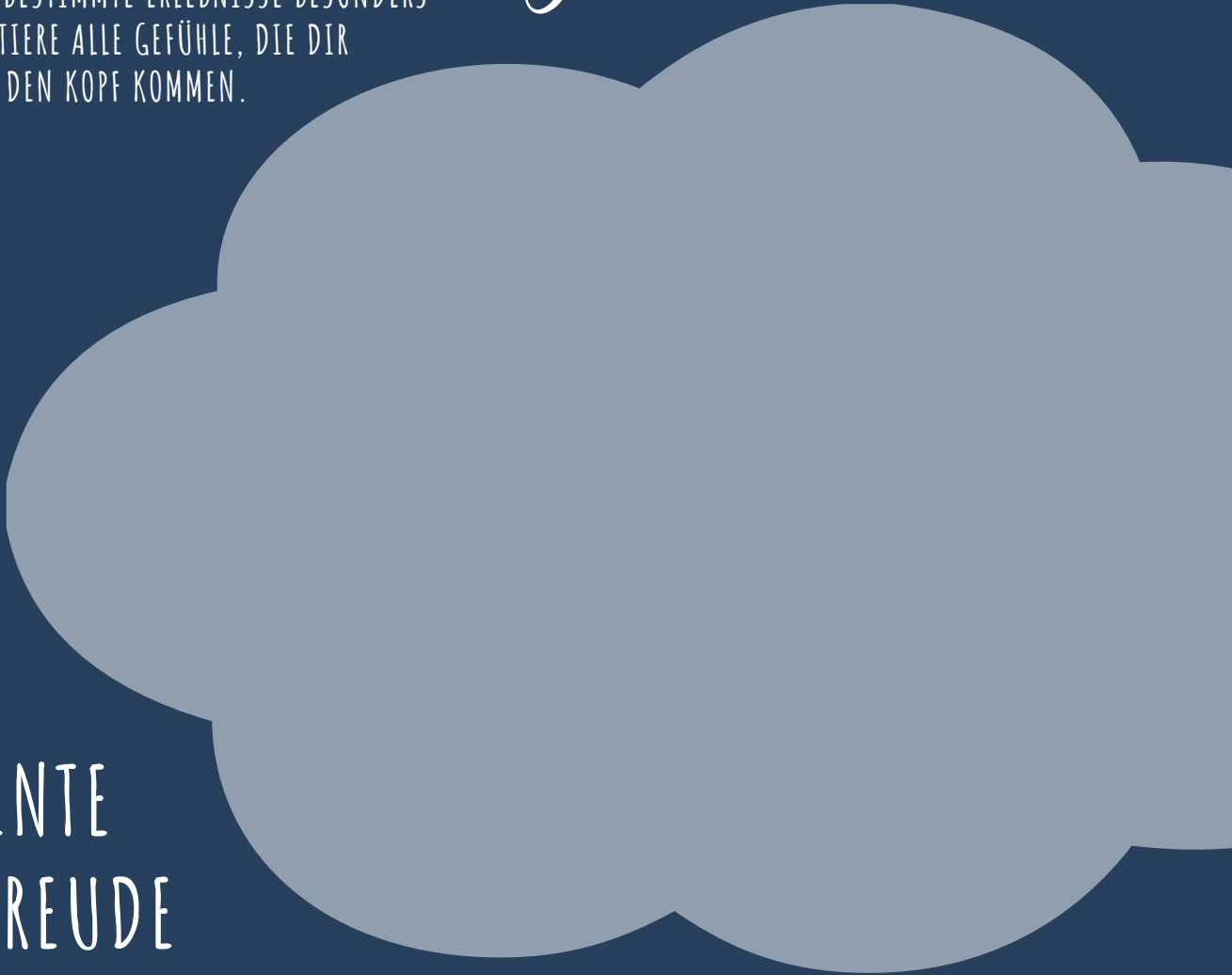
LOWLIGHTS HABEN SELBSTVERSTÄNDLICH AUCH  
POSITIVE SEITEN! WAS HAST DU AUS DIESEN  
ERFAHRUNGEN GELERNT? HAT ES DIR VIELLEICHT  
SOGAR LANGFRISTIG GESEHEN EINEN MEHRWERT  
GEBRACHT?



WELCHE WELTGESCHEHNISSE HABEN DICH BESONDERS BEEINFLUSST?

WELCHE GEFÜHLE HABEN DICH IN DIESEM JAHR BEGLEITET? GIBT ES BEDEUTUNGSVOLLE SITUATIONEN, DIE DIR IN DEN KOPF KOMMEN? HABEN DICH BESTIMMTE ERLEBNISSE BESONDERS ERFÜLLT? NOTIERE ALLE GEFÜHLE, DIE DIR SPONTAN IN DEN KOPF KOMMEN.

# Gefühlswelt



## MOMENTE DER FREUDE

WAS WAREN DEINE TOLLSTEN MOMENTE, IN DENEN DU EHRliche FREUDE ERLEBT HAST? LASS DEINE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN NOCHMAL REVUE PASSIEREN. WAS HAT DICH SO FRÖHLICH GEMACHT? MIT WEM HAST DU DIESE MOMENTE GETEILT?





Inspiration

WAS ODER WER HAT DICH IN DIESEM JAHR INSPIRIERT? HAST DU NEUE DINGE AUSPROBIERT, DEINE DENKMUSTER GEÄNDERT ODER ANGEFANGEN GEWOHNHEITEN ZU HINTERFRAGEN?

---

---

---

---

JETZT DENK EINMAL DARÜBER NACH, WANN DU ZULETZT ETWAS ZUM ERSTEN MAL GETAN HAST. FALLEN DIR WEITERE DINGE EIN, DIE DU IN DIESEM JAHR AUSPROBIERT HAST, DIE DU ZUVOR NOCH NIE GEMACHT HAST?

---

---

---

---

## PERSÖNLICHES WACHSTUM

WER WARST DU HEUTE VOR EINEM JAHR? WAS HAST DU IN DEN VERGANGENEN MONATEN ALLES DAZU GELERNT? WIE HAST DU DICH WEITER ENTWICKELT? WIE BIST DU PERSÖNLICH GEWACHSEN? EIGENSCHAFTEN, WISSEN, TALENTE, HOBBYS, WEISHEITEN – ES GIBT VIELE BEREICHE IN DENEN WIR IMMER WIEDER VERÄNDERUNGEN DURCHLEBEN!



# WERTE

HÖRCH EINMAL ETWAS TIEFER IN DICH HINEIN. WELCHE WERTE SPIELEN IN DEINEM LEBEN EINE WICHTIGE ROLLE? AUF WELCHE WEISEN KONNTEST DU DIESE WERTE IN DIESEM JAHR LEBEN?

---

---

---

---

---

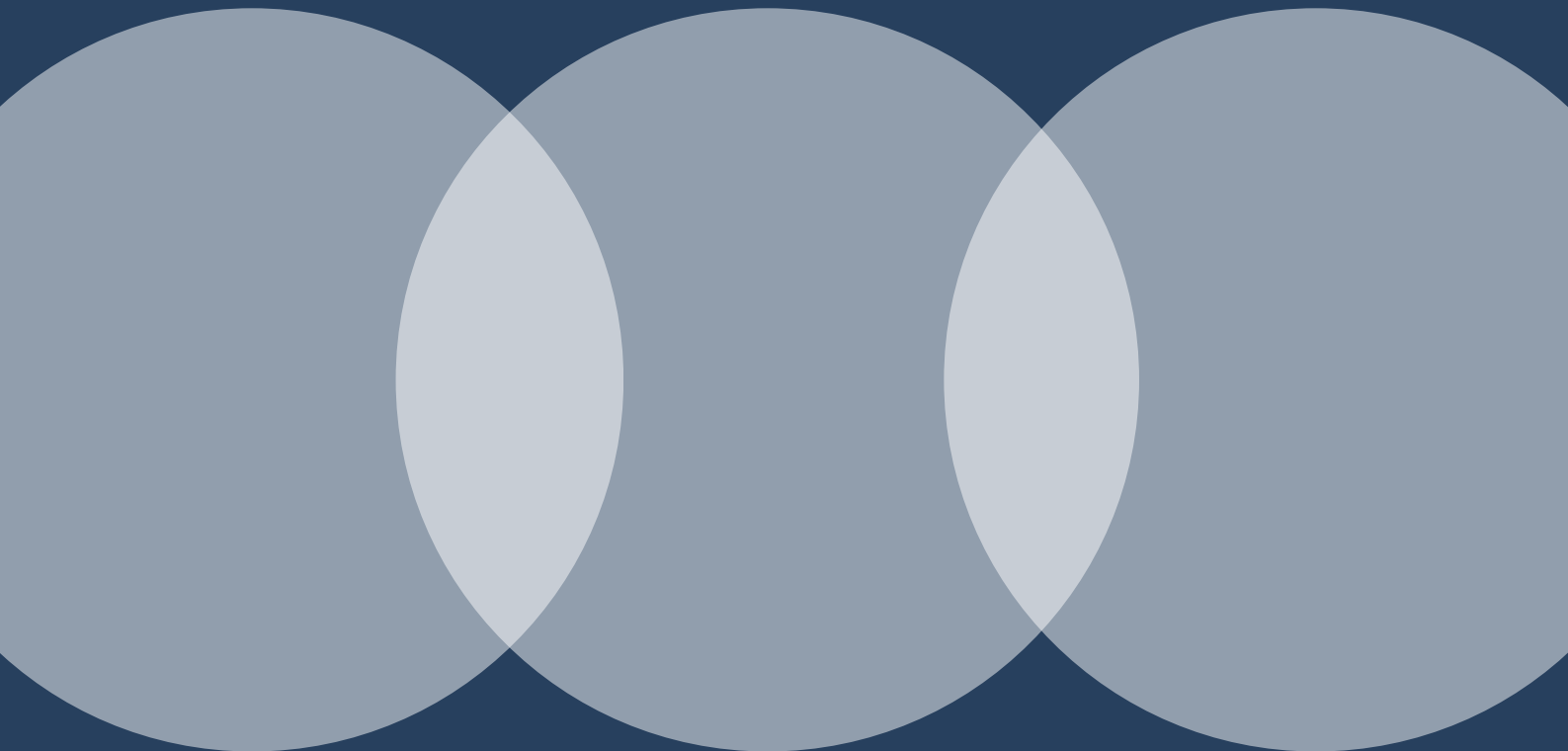
---

## *Zeit für dich*

WIE VIEL RAUM HAST DU DEINEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN IN DER LETZTEN ZEIT GEGEBEN? WAS

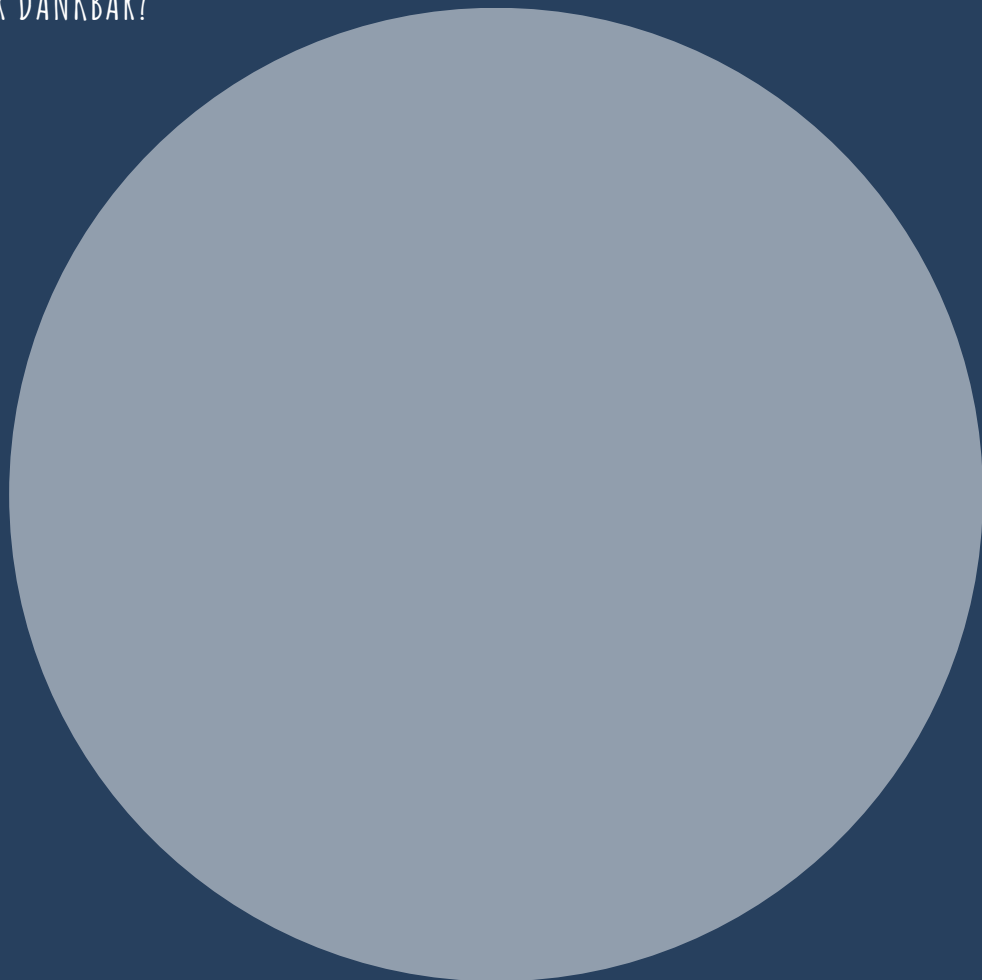
WAS BRINGT DIR RUHE UND ERHOLUNG?

WIE HAST DU DEINE ME TIME IN DIESEM JAHR VERBRACHT?



# DU BIST WIRKSAM.

MANCHMAL VERGESSEN WIR UNSERE SELBSTWIRKSAMKEIT ODER LASSEN SIE AUSSER ACHT. WOFÜR HAST DU DICH IN DEN VERGANGENEN MONATEN EINGESETZT? WAS KONNTEST DU FÜR ANDERE BEWEGEN? WOFÜR WAREN DIE MENSCHEN AUS DEINEM UMFELD DIR DANKBAR?



## DEFINITION SELBSTWIRKSAMKEIT

DAS VERTRAUEN IN DIE EIGENE TÜCHTIGKEIT. DARUNTER VERSTEHT MAN DAS INDIVIDUELLE ZUTRAUEN IN DIE EIGENEN FÄHIGKEITEN UND MÖGLICHKEITEN. JE NACHDEM WIE STARK DAS VERTRAUEN AUSGEPRÄGT IST FÜHLEN WIR UNS FÄHIG, ANFORDERUNGEN UND AUFGABEN WIRKSAM BEWÄLTIGEN ZU KÖNNEN.

QUELLE: SPEKTRUM - LEXIKON DER PSYCHOLOGIE / BANDURA, A. (1986). SOCIAL FOUNDATIONS OF THOUGHT AND ACTION: A SOCIAL COGNITIVE THEORY. ENGLEWOOD CLIFFS, N.J.: PRENTICE HALL.







# Mitnehmen und Loslassen

WIRF DOCH EINMAL EINEN  
BLICK AUF DEINE ERFOLGE  
UND MEILENSTEINE DIESES  
JAHRES. WORAUF KANNST DU  
STOLZ SEIN? HAST DU DICH  
SCHON AUSREICHEND DAFÜR  
GEFEIERT?

WAS MÖCHTEST  
DU AUS DIESEM  
JAHR  
UNBEDINGT  
MIT INS  
KOMMENDE  
JAHR NEHMEN?



WELCHE DINGE  
MÖCHTEST DU  
IN ZUKUNFT  
LOSLASSEN  
ODER  
ELIMINIEREN?



# WAS GIBT DIR ENERGIE

WER ODER WAS GIBT DIR AKTUELL ENERGIE? PERSONEN,  
TÄTIGKEITEN, SITUATIONEN – WAS BRINGT DICH NACH  
VORN?

WER ODER WAS NIMMT DIR ENERGIE?

UM  
DEIN  
ENERGIELEVEL  
HOCHZUHALTEN,  
KANNST DU NEUE  
ENERGIE GENERIEREN.  
DARÜBER HINAUS HAST DU  
DIE MÖGLICHKEIT AUCH ENERGIE ZU  
SPAREN INDEM DU DINGE, DIE VIEL  
ENERGIE VERBRAUCHEN, RUNTERFÄHRST.

# Gewohnheiten

JEDER HAT BESTIMMTE LEBENSWEISEN ETABLIERT, DIE FÜR IHN ODER SIE PERSÖNLICH ZUR GEWOHNHEIT  
GEWORDEN SIND. WELCHE DEINER GEWOHNHEITEN TUN DIR GUT? GEBEN SIE DIR KRAFT, STRUKTUR ODER  
MUT? WIE WIRKEN DIESE LEBENSWEISEN AUF DICH? GIBT ES AUCH GEWOHNHEITEN, DIE SICH VIELLEICHT  
SOGAR UNBEWUSST EINGESCHLICHEN HABEN UND DIR EIGENTLICH GAR NICHT GUTTUN? DINGE, DIE DEN  
ALLTAG UMSTÄNDLICHER ODER STRESSIGER MACHEN? ODER DICH SELBST NERVEN?

---

---

---

---

---

---

# DANKBARKEIT

ERFAHRUNGEN UND SITUATIONEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

PERSONEN, DENEN DU DANKBAR BIST

CHANCEN, FÜR DIE DU DANKBAR BIST

# Blick in die Zukunft

---

---

---

---

---

---

---

---

## DEINE WERTE

DU HAST DICH SCHON MIT DEINEN WERTEN BESCHÄFTIGT, DIE BIS JETZT EINE WICHTIGE ROLLE FÜR DICH GESPIELT HABEN. WO LIEGT DER FOKUS FÜR DAS KOMMENDE JAHR? BRAUCHEN BESTIMMTE WERTE MEHR RAUM? BEISPIELSWEISE ACHTSAMKEIT, GESUNDHEIT, FREUDE, NACHHALTIGKEIT, SELBSTVERTRAUEN ODER MUT?

## PERSÖNLICHES WACHSTUM

WIE MÖCHTEST DU DICH ZUKÜNFTIG WEITERENTWICKELN? GIBT ES BESTIMMTE DINGE, DIE DU GERNE LERNEN MÖCHTEST? EINE SPRACHE? EINE SPORTART?

WO MÖCHTEST DU MÖGLICHERWEISE ÜBER DEINEN SCHATTEN SPRINGEN ODER ETWAS NEUES AUSPROBIEREN?



IMMER HÄUFIGER MERKEN WIR, WIE SCHNELLEBIG DIE WELT GEWORDEN IST. WIR HETZEN VON A NACH B UND STRESS IST NIRGENDWO EIN FREMDWORT. WENN WIR MIT EINEM BEIN IM HAMSTERRAD STEHEN, FÄLLT DAS LEBEN MANCHMAL HINTEN RÜBER. WIR REDEN UNS EIN, DASS ES BALD WIEDER ENTSPANNTER WIRD UND WIR DANN DAS LEBEN RICHTIG GENIESSEN. WARUM NICHT JETZT SOFORT?

GIBT ES TOLLE ERLEBNISSE ODER PLÄNE, DIE DU SCHON IMMER MAL UMSETZEN WOLLTEST, DIE DU IM KOMMENDEN JAHR ANGEHEN MÖCHTEST?

## DAS LEBEN ERLEBEN

WIE KANNST DU DEIN LEBEN NOCH MEHR  
GENIESSEN UND ERLEBEN?

*Denke groß*

WAS SIND DEINE GROSSEN ZIELE? MÖCHTEST DU IN NÄCHSTER ZEIT ETWAS BESTIMMTES ERREICHEN ODER VORANBRINGEN? GANZ EGAL WELCHE THEMEN DICH GERADE BESCHÄFTIGEN, OB BERUF ODER PRIVATLEBEN: LASS DEINER FANTASIE FREIEN LAUF. WAS IST MÖGLICH, WENN DU GROSS DENKST?

---

---

---

---



# DEIN ENERGIELEVEL

WIE NIMMST DU DEIN ENERGIELEVEL IM MOMENT WAHR? WIE LEER SOLL DEIN AKKU EIGENTLICH SEIN, WENN DU IHN WIEDER AUFLADEN MUSST

DU HAST SCHON ÜBERLEGT, WAS DU GERNE MACHST, WAS DIR GUT TUT UND WIE DU DEINEN AKKU AUFLADEN KANNST. GIBT ES MÖGLICHKEITEN DEIN ENERGIELEVEL AUCH IN KURZER ZEIT WIEDER ZU STEIGERN?

DU HAST DICH SCHON DAMIT BESCHÄFTIGT, WELCHE LEBENSWEISEN FÜR DICH POSITIV BEHAFTET SIND UND WELCHE EHER NICHT. ÜBERLEGE DIR NUN, WIE DU SICHERSTELLEN KANNST, DASS DIE POSITIVEN GEWOHNHEITEN AUCH IN ZUKUNFT ETABLIERT BLEIBEN. WIRF DANN EINMAL EINEN BLICK AUF DIE VON DIR IDENTIFIZIERTEN, SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN. WAS SIND DIE AUSLÖSER FÜR DIESE HANDLUNGEN? WELCHE ALTERNATIVE SIEHST DU? WIE KANNST DU DIESE UMSETZEN? WAS IST NOTWENDIG, DAMIT DU DIE NEUE GEWOHNHEIT FESTIGEN KANNST?

## GEWOHNHEITEN ANPASSEN

# Fokus für's neue Jahr

DAMIT ES DIR IM NEUEN JAHR LEICHTER FÄLLT DEINEN FOKUS ZU BEHALTEN, KANNST DU EINEN LEITGEDANKEN ODER EIN MOTTO FÜR DAS JAHR ODER BESTIMMTE JAHRESABSCHNITTE FORMULIEREN. SO UNTERSTÜTZT DU DICH SELBST DABEI ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN UND ZU ÜBERLEGEN, WAS DU TUN MÖCHTEST, UM DEINE ZIELE ZU ERREICHEN.

---

---

---

---

## COMMITMENT MIT DIR SELBST

UM DEINE ZIELE ZU ERREICHEN. DU KANNST DIR SELBST VERSPRECHEN, DIESEN FOKUS FÜR DAS NEUE JAHR NICHT AUS DEN AUGEN ZU VERLIEREN.

WAS MÖCHTEST DU DIR SELBST VERSPRECHEN?

---

---

---

---

DATUM

---

UNTERSCHRIFT



# Auf ins Neue Jahr!

GROßARTIG, DASS DU DIR DIE ZEIT FÜR DEINEN JAHRESRÜCKBLICK UND EINEN  
AUSBlick GENOMMEN HAST! ICH HOFFE, DU KONNTEST ES GENIEßEN UND STARTEST  
NUN VOLLER VORFREUDE INS NEUE JAHR!

DU HAST LUST DICH IM KOMMENDEN JAHR INTENSIVER MIT DEINER BERUFLICHEN  
ZUKUNFT ZU BESCHÄFTIGEN? ICH WÜRD E MICH FREUEN MIT DIR ZUSAMMENARBEITEN  
ZU DÜRFEN. SCHREIB MIR GERNE, WENN DU INTERESSE AN EINEM KOSTENFREIEN  
ERSTGESPRÄCH FÜR EIN KARRIERECOACHING HAST!



Magdalena

MAGDALENA-NUEBEL.DE

MAGDALENA@FOCUS4FUTURE.DE

