



## Einsatz und Effekt des Tools:



- Mit dieser Übung ziehen Klienten aus ihrem Jahresrückblick die richtigen Schlüsse und erstellen einen konkreten Aktionsplan für das neue Jahr. Damit lassen sie ihrer Jahresreflexion auch wirklich Taten folgen.
- Anstatt das alte Jahr nur kurz Revue passieren zu lassen und neue Vorsätze schon nach kurzer Zeit wieder über Bord zu werfen, erstellen Ihre Klienten einen klaren und konkreten Aktionsplan, den sie im Anschluss verfolgen können.
- Klienten lernen außerdem, wie sie die in der Jahresreflexion gewonnenen Erkenntnisse in ihrem Alltag und für das Erreichen ihrer Ziele einsetzen können.
- Das hilft, vergangene Fehler nicht noch einmal zu begehen, aus ihnen zu lernen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Sie finden heraus, wie sie auf ihren Erfolgen aufbauen und wie sie gewonnene Erkenntnisse in konkretes Tun umsetzen.
- Bevor Sie diese Übung angehen, sollten Ihre Klienten also im Idealfall zuerst die Jahresreflexion bearbeiten. Falls das bereits geschehen ist, können Sie Ihre Klienten ermutigen, die dort notierten Antworten noch einmal zur Auffrischung durchzulesen.



*Mit dieser Übung ziehen Sie aus Ihrem Jahresrückblick die richtigen Schlüsse und erstellen einen konkreten Aktionsplan für das neue Jahr. Damit lassen Sie Ihrer Jahresreflexion auch tatsächlich Taten folgen.*

*Anstatt das alte Jahr nur kurz Revue passieren zu lassen und neue Vorsätze schon nach kurzer Zeit wieder über Bord zu werfen, haben Sie einen klaren und konkreten Aktionsplan, den Sie im Anschluss verfolgen können.*

*Sie lernen, wie Sie die in der Jahresreflexion gewonnenen Erkenntnisse in Ihrem Alltag und für das Erreichen Ihrer Ziele einsetzen können.*

*Das hilft, vergangene Fehler nicht noch einmal zu begehen, aus ihnen zu lernen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Sie finden heraus, wie Sie auf Ihren Erfolgen aufbauen und wie Sie gewonnene Erkenntnisse in konkretes Tun umsetzen.*

*Bevor Sie diese Übung angehen, sollten Sie also im Idealfall zuerst die Jahresreflexion bearbeiten. Falls Sie das bereits getan haben, können Sie Ihre dort notieren Antworten noch einmal zur Auffrischung durchlesen.*

*Nur wenn Sie aus Ihrem Jahresrückblick die richtigen Schlüsse ziehen und diese in konkrete Schritte umwandeln, wird Ihre Jahresplanung zu dem Wachstums- und Erfolgsturbo, den Sie sich wünschen.*

*Machen Sie dieses Jahr zu Ihrem Besten!*



**Welche Schlüsse ziehe ich aus der Jahresreflexion (oder dem vergangenen Jahr) für meine Zukunft?**

**Welche Gefühle kommen beim erneuten Durchlesen der Jahresreflexion auf?**  
*(Falls Sie diese noch nicht gemacht haben, lege ich Ihnen die Bearbeitung ans Herz)*

**Gefällt mir das, was ich herausgefunden habe? Dann kann ich darauf aufbauen. Gefällt es mir nicht, kann ich mich fragen, was ich nun mit diesen Erkenntnissen, Gedanken oder Gefühlen anfangen:**



**Welche konkreten Handlungsschritte möchte ich aufgrund meiner Erkenntnisse umsetzen?**

**Was benötige ich dafür?**

**Mit welchen Mitteln kann ich sicherstellen auch tatsächlich dranzubleiben?**

*(zum Beispiel: Motivation, Belohnungen für Zwischenziele, Erinnerungen, regelmäßige Reflexion/Fortschrittsüberprüfung)*

**Was habe ich im alten Jahr konkret gelernt?**



Wie kann ich diese Erkenntnis in meinen Aktionsplan für das neue Jahr einbauen?

Was möchte ich im neuen Jahr anders oder besser machen als im vergangenen Jahr?

Wovon sollte ich im neuen Jahr mehr tun? Weshalb und wie stelle ich das an?

Wovon sollte ich im neuen Jahre weniger tun? Weshalb und wie stelle ich das an?



**Was benötige ich dafür?**

*(zum Beispiel: Kenntnisse, Fähigkeiten, Disziplin, Wissen, Motivation)*

**Wie kann ich konkret sicherstellen, diese notwendigen Ressourcen zu bekommen oder erwerben?**

**Weshalb möchte ich das ändern oder verbessern?**

*(Den konkreten Grund und Wunsch dahinter zu verstehen ist ein wesentlicher Motivationsfaktor. Wofür oder weshalb lohnt es sich, diese Veränderung anzugehen?)*



Welche Wünsche habe ich für dieses Jahr?

Und was kann oder sollte ich konkret tun, um diese zu verwirklichen?

Welche Ziele habe ich auf der Beziehungsebene?

Was kann oder sollte ich konkret dafür tun?



Welche Ziele habe ich in Bezug auf meine Persönlichkeitsentwicklung?

Was kann oder sollte ich konkret dafür tun?

Welche beruflichen Ziele habe ich?

Was kann oder sollte ich konkret dafür tun?





**Welche sonstigen Ziele habe ich?**

(Beispiel: Gesundheitlich)

**Was kann oder sollte ich konkret dafür tun?**

**Wie sollte dieses Jahr verlaufen, damit ich bei einem Rückblick am Jahresende zufrieden wäre?**

**Was kann ich konkret tun, um das hier notierte nicht aus dem Blick zu verlieren?**

*(Beispiele: Erinnerungen, regelmäßige Fortschrittsüberprüfung, Teilziele und Meilensteine erarbeiten, Wochen- und Monatsplanung mit entsprechenden Zwischenzielen und Fortschrittskontrolle)*