



## Einsatz und Effekt des Tools:



- 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 gerade unsere negativen Erlebnisse und Erfahrungen beinhalten häufig wertvolle Erkenntnisse.
- 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 Ihren Klienten, die richtigen Erkenntnisse aus ihrem persönlichen Jahresrückblick zu ziehen.
- Sie legen damit jetzt schon das Fundament für den nachhaltigen Erfolg im nächsten Jahr.



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

*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.*

*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.*



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?



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?



**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?**

**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)*

**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?**

**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?**

**Worauf freue ich mich im kommenden Jahr besonders?**