

Arbeitspapier: Bergtage

Was ist mir im vergangenen Jahr gelungen? Welche Ziele habe ich erreicht?

Auf welche Ressourcen (persönliche Stärken, Netzwerk, etc.) konnte ich dabei zurückgreifen? Was davon kannte ich schon? Was hat mich überrascht?

Was habe ich im vergangenen Jahr gelernt? Wie habe ich mich weiterentwickelt?

Was habe ich nicht erreicht?

Welche Hindernisse waren im Weg? Wie kann ich sie im neuen Jahr bewältigen?

Was hat mir im vergangenen Jahr Spaß gemacht?

Wie kann ich künftig mehr davon erleben?

Wem habe ich Freude bereitet / geholfen?

Wie will ich künftig zurückgeben, was mir Gutes widerfahren ist?

Was hat mir Energie geraubt?

Wie will ich künftig damit umgehen?

Wie hat sich mein Umfeld / haben sich meine Kunden verändert?

Wie will ich darauf reagieren?

Was werde ich Neues ausprobieren? Was werde ich Außergewöhnliches tun?

Wovon werde ich mich trennen?

Was will ich im kommenden Jahr erreichen? Was sind meine TOP 3 Ziele? Wie sind meine Prioritäten?

Wie kann ich meine TOP 3 Ziele auf das Jahr herunterbrächten?

Wie will ich meine Zeit nutzen? Wie teile ich mein Zeitbudget (8760 Stunden) auf meine Lebensbereiche auf? Welche Zeitstruktur gebe ich meinem neuen Jahr?
