JAHRESRÜCKBLICK- UND PLANUNG 2022 I 2023

Gut zu haben: 30 Min. · Stift & Papier · Ruhe

RÜCKBLICK 2022

I INNEHALTEN

WORAUF 2022 DEIN FOKUS LAG

Wie hast du deine verfügbare Aufmerksamkeit (100%) auf die Lebensbereiche verteilt, die dir wichtig sind?

Familie & Freundschaft

0% 100%

Liebe

0% 100%

Kreativität und Entspannung

0% 100%

Karriere und Entwicklung

0% 100%

Finanzen

0% 100%

....

0% 100%

...was fällt dir auf?

WAS DU AUS 2022 LERNST

Deine beste Entscheidung...

Deine wichtigste Lektion...

Dein größtes Wagnis...

Dein stärkster Energieräuber...

Deine stärkste Kraftquelle...

Deine größte Hürde...

Deine wichtigste Erkenntnis...

II REFLEKTIEREN & LOSLASSEN

WAS DU MITNIMMST

Welche drei Menschen haben dich beeinflusst und wie?

Wer? .....
Wie? .....
.....

Wer? .....
Wie? .....
.....

Wer? .....
Wie? .....
.....

Welche Fähigkeiten hast du in diesem Jahr neu gelernt?

NEUAUSRICHTEN

Was hast du 2022 nicht erreicht, möchtest es aber in Zukunft angehen?

Was hast du heute in deinem Leben, möchtest es aber in Zukunft nicht mehr/weniger haben?

LORBEEREN FÜR DICH

Worauf bist du stolz? Was hast du überstanden?

Was sind deine drei größten Erfolge des letzten Jahres?

WAS DU GEHEN LÄSST

Was gilt es loszulassen, um erleichtert weiterzugehen? Zeichne oder schreibe es auf!

JAHRESRÜCKBLICK- UND PLANUNG 2022 I 2023

Gut zu haben: 30 Min. | Stift & Papier | Ruhe

AUSBLICK 2023

III DAS BESTE LIEGT VOR DIR

LANGFRISTIGE LEBENSZIELE

Welche Elemente umfasst dein Leben in 10 Jahren? Denke GROSS! Tob dich aus!

RAT AN DICH SELBST

Wenn du deinem Ich im letztem Jahr einen Rat mitgeben würdest, welchen gibst du?

Was kannst du jetzt sofort ändern, um deine Leistung oder Zufriedenheit zu steigern?

DEIN POWER-JAHR 2023

Wozu wirst du 2023 häufiger "Ja" sagen?

Wozu wirst du 2023 "Nein" sagen?

IV LETS DO THIS!

WEGWEISER

Mit Blick auf deinen Rat an dich selbst: Wie kannst du dich durch diese Veränderung für 2023 aufstellen? Was sind deine 3-5 Fokusziele? Formuliere positiv und Ich-Botschaften.

WORK AND LIFE IN BALANCE

Welches überwiegende Gefühl hattest du 2022 bei oder mit deiner Arbeit?

Welches überwiegende Gefühl möchtest du 2023 mit deiner Arbeit haben?

GUTE PLÄNE

Welche drei Maßnahmen kannst du ergreifen, um sicherzustellen, dass du deine Vorhaben in den nächsten Monaten erreichst?

1.

2.

3.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

ELENA MERTEL

Als systemische Organisationsentwicklerin und Business Coachin begleite ich dich oder dein Team dabei, euer Veränderungsvorhaben erfolgreich umzusetzen. Mithilfe von strategischer Beratung, 1:1 Coaching oder inspirierenden Impulsworkshops.

Ein gutes Gespräch ist der Anfang von allem. Mach den ersten Schritt und sichere Dir ein unverbindliches Kennenlerngespräch mit mir, in dem wir herausfinden, wie ich dich und deine Organisation unterstützen kann.

KENNENLERNEN VEREINBAREN

Oder melde dich direkt bei mir unter elena.mertel@ria.meta.de