



Jahresrückblick & Ziele fürs neue Jahr

www.hafenderinspiration.com

© Sonia Schmitt

MS

S

75 km
Hamburg

Hey,

Schön, dass du dich für den Jahresrückblick interessierst und dir Zeit nehmen möchtest, über deine Ziele für das kommende Jahr nachzudenken.

Oftmals sind wir so sehr mit anderen Dingen beschäftigt, dass uns kaum Zeit bleibt, unsere Erfolge zu feiern – egal wie klein oder groß sie waren. Doch wenn wir auf sie zurückblicken, können wir Kraft daraus schöpfen.

Auch neue Ziele für das kommende Jahr geben den nötigen Motivationsschub. Voller Vorfreude, Zuversicht und Klarheit über die neuen Ziele startest du dann ins neue Jahr.

Überlege auch, was du anders machen möchtest. Formuliere jedoch positiv, indem du schreibst, was dir nicht gefallen hat und was du stattdessen gerne hättest. Du kennst das sicherlich: Wenn du nicht an den rosa Elefanten denken sollst, wird dein Gehirn ausschließlich daran denken. Also formuliere, was du stattdessen haben möchtest, ohne das Wort „nicht“ und wähle positive Worte dafür.

Deine Sonia



Mein Jahresrückblick: _____



Was hat mir dieses Jahr besonders gut gefallen?

Was oder wer hat mir Energie gegeben?

Welche Ziele hatte ich dieses Jahr und welche davon habe ich erreicht?

Mein Jahresrückblick: _____



Auf welche Ergebnisse bin ich dieses Jahr besonders stolz?

Was habe ich gelernt und wer/was hat mich vorwärtsgebracht?

Was möchte ich dieses Jahr noch loslassen/ändern?

Nächstes Jahr: _____



Welche Ziele möchte ich nächstes Jahr verfolgen?

Worauf möchte ich mich nächstes Jahr fokussieren?

Was möchte ich nächstes Jahr anders/besser machen?

Nächstes Jahr: _____



Was liegt mir am Herzen und was wünsche ich mir für nächstes Jahr?

Welche schlechten Gewohnheiten möchte ich nächstes Jahr ablegen?

Was könnte mich nächstes Jahr motivieren?
