

Fragen zum Jahresrückblick und Ausblick aufs kommende Jahr

- Was hat mir im vergangenen Jahr am meisten Freude gemacht?
- Aus welchen Tätigkeiten und Begegnungen habe ich die grösste Befriedigung und die meiste Energie geschöpft? Wie kann ich dafür sorgen, dass mir diese Energiequellen auch im neuen Jahr in genügendem Masse zur Verfügung stehen?
- Welche besonderen Herausforderungen habe ich im letzten Jahr gelöst? Weshalb ist mir dies so gut gelungen? Was würde ich beim nächsten Mal genauso/anders machen?
- Welche Herausforderungen blieben ungelöst? Weshalb? Sind sie noch aktuell? Was kann ich tun, damit ich diese im neuen Jahr lösen kann?
- Welche Werte und Ziele liegen mir persönlich am meisten am Herzen? Konnte ich diese im vergangenen Jahr leben?
- Was sind meine Learnings des letzten Jahres und wie habe ich mich persönlich weiterentwickelt? Wie kann ich den Zuwachs an Wissen, Erfahrungen für alles weitere nutzbar machen?
- Fühle ich mich wohl, mit dem, was ich tue?
- Bin ich mit meinem Zielen auf Kurs? Wie kann ich weiterhin auf Kurs bleiben oder wieder zurück auf Kurs kommen?
- Was habe ich nebst meinen beruflichen Zielen, in Partnerschaft, Freundschaften, Gesundheit, Freizeit, Selbstentwicklung, Sport etc. erreicht?
- Auf welche Unterstützung konnte ich im vergangenen Jahr zurückgreifen? Wer war für mich Wegbegleitung und Sparringpartner?
- Wo fand ich Inspiration, Kraft und Gelassenheit? Was tue ich für diese Quellen, damit sie mir auch im neuen Jahr zur Verfügung stehen?
- Was habe ich im letzten Jahr ausser Acht gelassen und welche Kontakte und Menschen habe ich vernachlässigt? Was tue ich, damit ich im neuen Jahr mehr Zeit für mir wertvolle Beziehungen und Themenbereiche plane?
- Was habe ich mir während der vergangenen Monate Besonderes gegönnt? Welchen Einfluss hatte dies auf mein Wohlbefinden und auf meinen Erfolg?
- Empfinde ich mein letztes Jahr als Erfolg? Wie messe ich diesen Erfolg und von welchen Faktoren hängt er ab? Werde ich mit diesen Erfahrungen auch meinen zukünftigen Erfolg beeinflussen können?
- Gibt es Dinge, die ich zukünftig nicht mehr tun möchte? Themen, die mich schon lange belasten? Menschen, mit denen ich lieber keine Beziehungen mehr pflegen möchte? Kann ich aus diesen Erkenntnissen die Weichen für das kommende Jahr neu stellen oder zumindest kleine Veränderungen einleiten?
- Auf was bin ich besonders stolz? Was ist mir im vergangenen Jahr besonders gut gelungen?
- Was möchte ich auf gar keinen Fall mehr tun?
- Was ist mein grösster Traum für das kommende Jahr?
- Was wird sich verändert haben, wenn ich diesen Traum, dieses Ziel erreicht haben werde?
- Unter welches Motto setze ich mein nächstes Jahr?

Ich bin mir sicher, **Sie finden Ihre eigenen Fragen und die Themen**, die für Ihren Rück- und Ausblick hilfreich sind.

Vereinbaren Sie mit mir einen Termin, wenn Sie Lust auf einen Sichtwechsel haben, eine Sparringpartnerin benötigen oder ganz einfach lieber mit einem Coach Ihre Themen beleuchten möchten. Ich unterstütze Sie gerne mit einem auf Sie zugeschnittenen Coaching.