



JAHRESRÜCKBLICK & JAHRESAUSBLICK

An dieser Stelle möchte ich mein kleines Jahresend-Ritual teilen.

Es hilft mir, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen - mit all seinen Höhen, Tiefen und Zwischentönen - und es zu verabschieden. Und das neue Jahr bewusst anzugehen - mit besonderem Fokus auf Lebensqualität, Wohlbefinden und persönlichem Wachstum.

Jedes Jahr bietet, auch wenn es herausfordernd war, einzigartige Erlebnisse, Erinnerungen und besonders schöne Momente - und sicherlich auch viele Learnings. All dies können wir uns durch einen bewussten Rückblick vor Augen führen.

Aber nicht nur das. Wir können uns über unsere Wünsche, Ziele und Bedürfnisse klarwerden - und darüber, was wir in unserem Leben entweder nicht mehr oder auch weniger haben möchten. Und dadurch das neue Jahr bewusst angehen.

Viel Freude beim Jahresrückblick und beim Ausblick auf das nächste Jahr!

 DR. KIRSTEN
SCHLÖMER

Life, Business & Health Coaching





JAHRESRÜCKBLICK

Highlights & Learnings

Beschreibe einen Moment reiner Freude oder des Glücks, den Du in diesem Jahr erlebt hast. Warum war er so besonders?

Gab es in diesem Jahr eine besondere Herausforderung für Dich? Wie hast Du sie gemeistert, und was hast Du dabei gelernt?

Was hast Du Neues über Dich, andere oder die Welt um Dich herum gelernt oder entdeckt?

Was hast Du für Deine Gesundheit getan?

In welchem Bereich (persönlich, beruflich oder spirituell) bist Du am meisten dieses Jahr gewachsen und wodurch?



Wie hast Du deine freie Zeit verbracht und was hast Du davon am meisten genossen?

Mit wem hast Du Dich in diesem Jahr verbunden? Warum war das wichtig?

Was war Dein größter Erfolg? Welche Ressourcen hattest Du dafür?

Gab es eine weise Entscheidung, die Du getroffen hast?

Worauf bist Du besonders stolz in diesem Jahr?

Für welche fünf Dinge oder Menschen bist Du in diesem Jahr besonders dankbar?

Was hat Dich dieses Jahr gelehrt?



JAHRESAUSBLICK

Planung: Was darf kommen.?

Was ist anhand Deiner Erkenntnisse aus diesem Jahr wichtig für das neue Jahr?

Das möchte ich unbedingt einplanen...

Das wünsche ich mir für das neue Jahr...

Das möchte ich persönlich erreichen...

Das möchte ich beruflich erreichen...

Das möchte ich tun für mehr Gesundheit & Lebensqualität...



LOSLEGEN

Was sind Deine nächsten Schritte?

Möchtest Du gemeinsam mit einem Coach an Deinen Wünschen und Zielen für das kommende Jahr arbeiten?

Dann schreib' mir eine Nachricht an
mail@kirstenschloemer.de
oder ruf' mich an unter 040-41912628.

Als Coach unterstütze ich Dich in professionellen Gesprächen
als Sparringspartnerin auf Augenhöhe.

Gemeinsam finden wir Antworten auf Deine Fragen:
Wo möchte ich hin? Wie kann ich mein Ziel erreichen? Was brauche ich dafür?

Für ein persönlich erfolgreiches UND gesundes neues Jahr!



 DR. KIRSTEN
SCHLÖMER

www.kirstenschloemer.de
mail@kirstenschloemer.de

Life, Business & Health Coaching