

A photograph of a sandy beach with several footprints. The word "Restart" is written in a gold, cursive font in the center of the image. The background shows the texture of the sand and the gentle waves of the ocean in the upper left corner.

*Restart*

# Inhalt

- 1 Highlights
- 2 Reflektion – Deine Glücksmomente
- 3 Wertvolle Ereignisse, aus denen du lernen kannst
- 4 Wünsche
- 5 Verbesserungspotential
- 6 Best-Case-Szenario
- 7 Visionboard

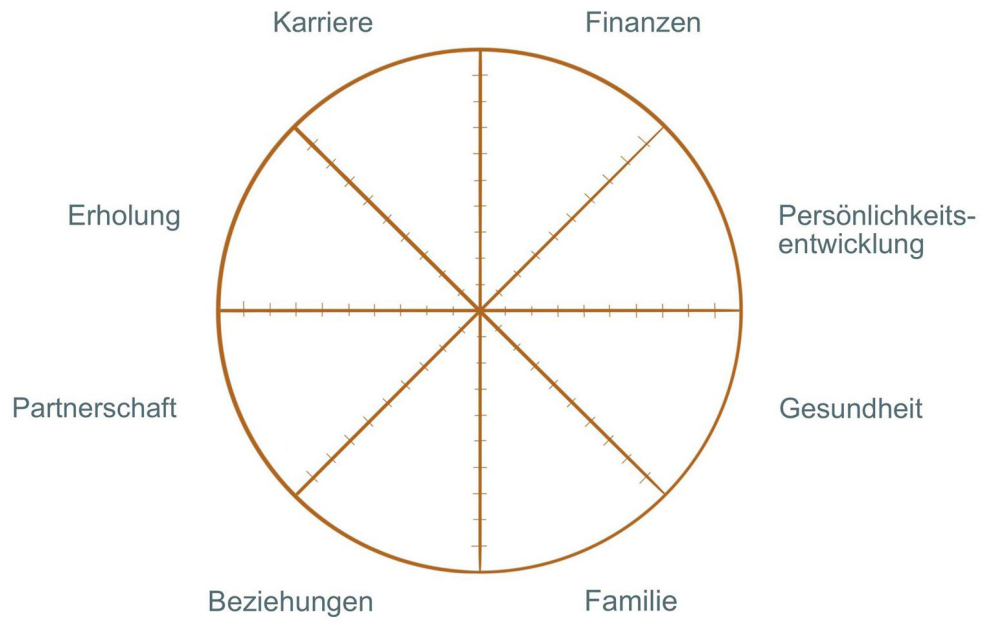
# 1. Highlights

## **Welche Highlights sind in deinem Leben in den vergangenen 12 Monaten passiert?**

Welche Ereignisse sind im vergangenen Jahr passiert, die dich erfreut haben/ die dich vorangebracht haben/ die zu deiner Entwicklung beigetragen haben?

### **Gehe jede einzelne Lebenssphäre anhand vom Rad des Lebens durch.**

*(Da wir dazu neigen, uns an die Ereignisse aus der nahen Vergangenheit zu erinnern, nimm dir gerne Bilder vom vergangenen Jahr, Tagebucheinträge, Kalender- oder Nachrichtenverläufe zur Hand, die dir helfen, dich daran zu erinnern, was in deinem Leben stattgefunden hat.)*



### Finanzen

---

---

---

---

### Persönlichkeitsentwicklung

---

---

---

---

### Gesundheit

---

---

---

---

## Familie

---

---

---

---

## Beziehungen

---

---

---

---

## Partnerschaft

---

---

---

---

## Erholung

---

---

---

---

## Karriere

---

---

---

---

**Wie ist es zu diesen Ereignissen gekommen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Was hast du unternommen, um dazu beizutragen, dass diese Ereignisse stattfinden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wer hat dich unterstützt oder dazu beigetragen, dass diese Ereignisse stattfanden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Reflektion – Deine Glücksmomente

Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse hast du dir angeeignet, die du vor einem Jahr noch nicht hattest?

---

---

---

---

---

Welche Erlebnisse im letzten Jahr zählen zu den drei schönsten?

1.

---

2.

---

3.

---

Wie ist es zu diesen Ereignissen gekommen?

---

---

---

---

Welche waren deine 3 größten Erfolge?

1.

---

2.

---

3.

---

**Wie ist es dazu gekommen?**

---

---

---

---

**Was hast du dafür gemacht?**

---

---

---

---

**Wer hat dazu beigetragen?**

---

---

**Wie?**

---

---

---

**Welche Personen hast du kennengelernt, die dein Leben besonders bereichert haben?**

---

---

**Wie hast du sie kennengelernt?**

---

---

---



Welche Erfahrungen waren besonders wertvoll für dich?

---

---

---

---

Was hättest du nicht geglaubt, wenn es dir jemand vor einem Jahr vorausgesagt hätte?

---

---

---

---

Was hast du dir Gutes getan?

**Physisch:**

---

---

---

**Psychisch:**

---

---

---

Was ist dir besonders gut gelungen?

---

---

Warum?

---

---

---

**Welche war die beste Entscheidung, die du getroffen hast?**

---

---

---

---

**Worauf bist du am meisten stolz?**

---

---

---

---

**Wofür bist du am meisten dankbar?**

---

---

---

---

**Was war das größte Risiko, das du auf dich genommen hast?**

---

---

---

**Was war die interessanteste Entdeckung über dich selbst oder das Leben und die Welt?**

---

---

---

---

# 3. Wertvolle Ereignisse, aus denen du lernen kannst

Wer hat dich am meisten beeinflusst in den letzten 12 Monaten?

---

---

---

---

Wer hatte einen guten Einfluss auf dich?

---

---

In welcher Art und Weise?

---

---

---

Wer hat dazu beigetragen, dass du dich in einer unerwünschte Richtung entwickelst?

---

---

Wie?

---

---

---

**Wie kannst du das in der Zukunft vermeiden?**

---

---

---

**Was ist dir nicht so gut gelungen?**

---

---

**Warum?**

---

---

---

**Womit bzw. mit wem hast du zu wenig Zeit verbracht?**

---

---

**Womit hattest du Unrecht, wem hast du Unrecht getan?**

---

---

**Was lief nicht so, wie du es dir vorgestellt/ gewünscht/ erwartet hast?**

---

---

---

---

---

---

---

**Was konntest du nicht zu Ende bringen?**

---

---

**Wieso?**

---

---

---

**Was würdest du so nicht mehr machen?**

---

---

**Welche unangenehmen Erfahrungen hast du im vergangenen Jahr gemacht?**

---

---

---

**Wie kannst du ähnliche Erfahrungen in der Zukunft vermeiden oder besänftigen?**

---

---

---

**Welche Entscheidung ist dir schwergefallen?**

---

---

**Warum?**

---

---

---

---

Was hast du daraus für dich lernen können?

---

---

Was war die größte Herausforderung für dich in den vergangenen 12 Monaten?

Psychisch:

Physisch:

---

---

Was hat dir geholfen sie zu meistern?

---

---

Wer hat dir geholfen sie zu meistern?

---

---

Was hast du daraus gelernt?

---

---

**Was hast du über dich erkannt?**

---

---

---

**Wie kannst du in der Zukunft solche Herausforderungen angenehmer bewältigen?**

---

---

---

**Wie kannst du dich auf ähnliche Herausforderungen im Voraus vorbereiten?**

---

---

---

**Wie kannst du es in deinen Alltag einbauen?**

---

---

---

**Was hat dich belastet?**

---

---

**Welche Sorgen, Ängste hattest du, die sich als unbegründet herausgestellt haben?**

---

---

---

**Was war deine größte Enttäuschung?**

---

---

---

**Was kannst du daraus lernen?**

---

---

---

**Was hat dich verletzt/ was hat dich besonders traurig oder wütend gemacht?**

---

---

---

**Was kannst du daraus lernen?**

---

---

---

**Wie kannst du in der Zukunft verhindern, dass es wieder passiert oder es besänftigen?**

---

---

---

**In welchen Situationen hättest du lieber Nein sagen sollen?**

---

---

---





# 4. Verbesserungspotential

Wo siehst du in deinem Leben Verbesserungspotential?

---

---

---

---

---

Was möchtest du privat verändern?

---

---

---

---

Was möchtest du beruflich verändern?

---

---

---

---

Was hast du schon länger aufgeschoben und möchtest es nun anpacken?

---

---

---

---

---

**Warum hast du es bisher aufgeschoben?**

---

---

---

---

**Was willst du genau in einem Jahr können, das du heute noch nicht kannst?**

---

---

---

**Wem/ was willst du mehr Zeit widmen?**

---

---

---

**Warum?**

---

---

---

**Welcher Fehler wird dir nicht mehr passieren?**

---

---

---

**Wovon willst du dich trennen, was willst du abgeben?**

**Beruflich:**

---

---

---

---

**Privat:**

---

---

---

---

**Welche deiner Eigenschaften möchtest du verändern/ verbessern?**

---

---

---

**Wie kannst du diese Verbesserung erreichen?**

---

---

---

---

**Welche 3 Dinge wünschst du dir sehnlichst und ganz konkret für die nächsten 12 Monate in deinem Leben, die du beeinflussen kannst?**

1.

---

2.

---

3.

---

**Welche konkrete Schritte kannst du unternehmen, um dem näher zu kommen?**

---

---

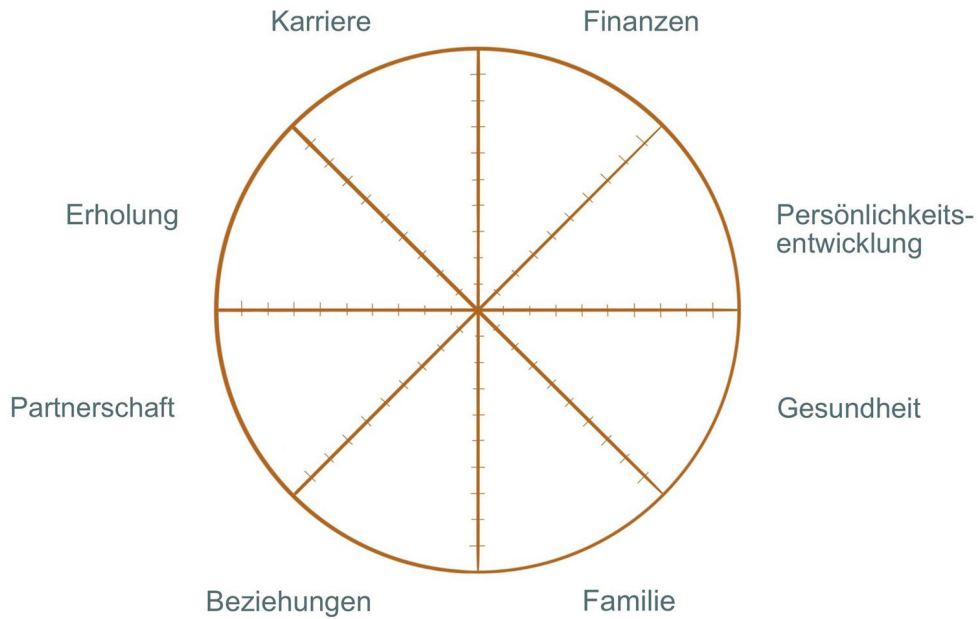
---

---



# 5. Wünsche

Was wünsche ich mir für meine Zukunft, in jedem Lebensbereich?



## Finanzen

---

---

---

---

## Persönlichkeitsentwicklung

---

---

---

---

## Gesundheit

---

---

---

---

## Familie

---

---

---

---

## Beziehungen

---

---

---

---

## Partnerschaft

---

---

---

---

## Erholung

---

---

---

---

## Karriere

---

---

---

---





# 7. Visionboard

**Wohlstand**

**Anerkennung &  
Berühmtheit**

**Liebe &  
Beziehungen**

**Familie &  
Physische  
Gesundheit**

**Wohlbefinden &  
Spiritualität**

**Kinder &  
Kreation**

**Wissen &  
Weisheit**

**Karriere**

**Reise &  
Wohltätigkeit**

