

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

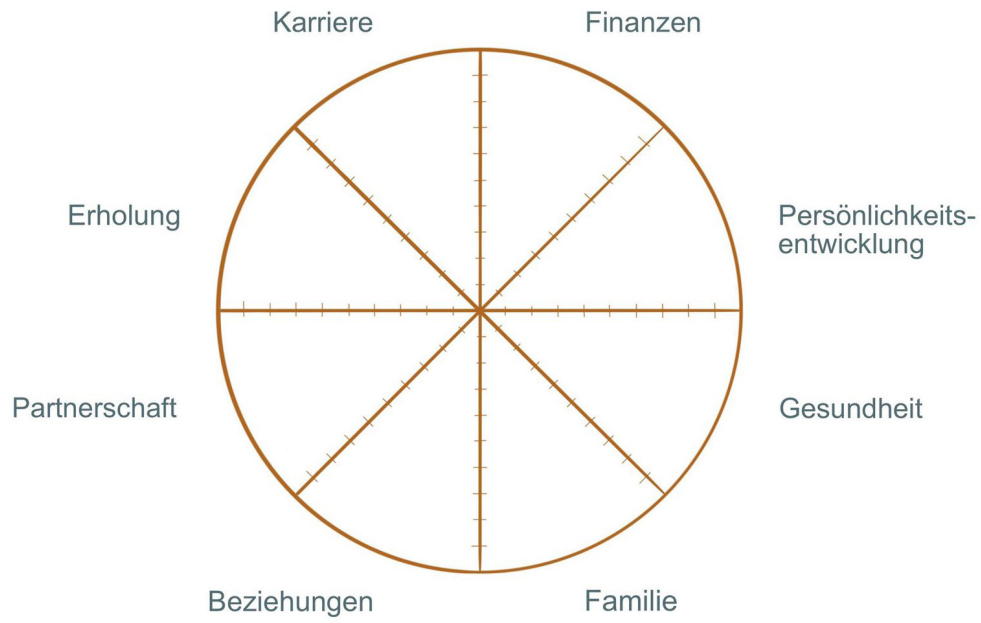
1. Highlights

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 eine 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.

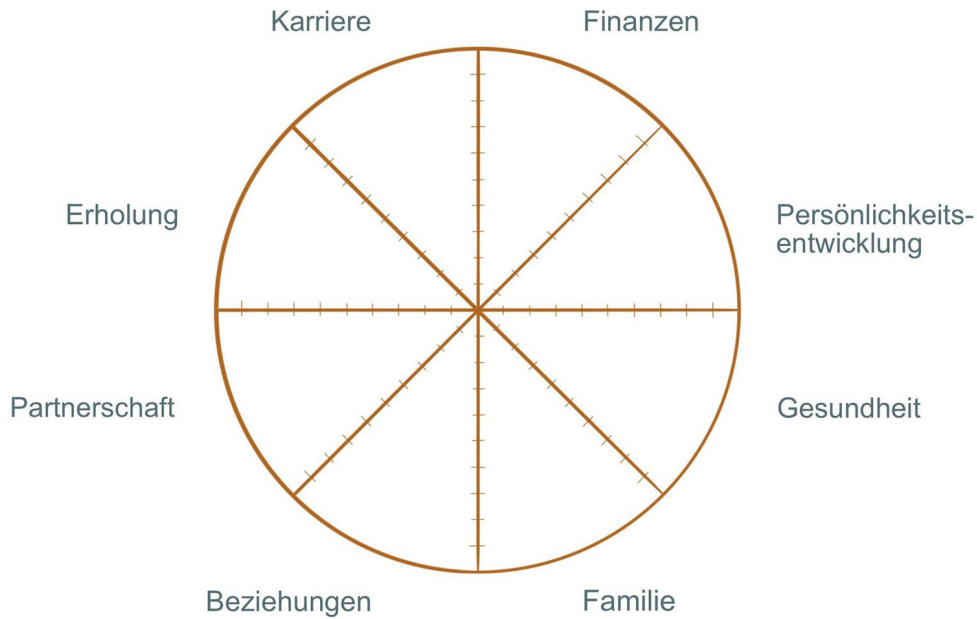
Welche konkrete Schritte kannst du unternehmen, um dem näher zu kommen?

Welchen Rat möchtest du dir selbst geben für die Zukunft?

Welchen Rat hättest du dir vor einem Jahr gegeben?

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**

