

INSPIRATION

KLARHEIT

ORIENTIERUNG

MEINE PERSÖNLICHE JAHRESBILANZ

Edition
2018/19
© Katja Kremling

BEZIEHUNGEN

Die #1 in meinem Leben:



was uns verbindet ...

Die wichtigsten
Menschen des Jahres

-
-
-
-

Geburten

Todesfälle

Schönste gemeinsame Momente

Aus den Augen, aus dem Sinn ...

Neue Kontakte:

Mein schönstes
Geschenk:

ENTWICKLUNG

Mein Lebensgefühl:

Neu gelernt
&
Erkenntnisse

Lieblingsbücher & -filme



Bereiste Orte und Länder

auch noch wichtig...

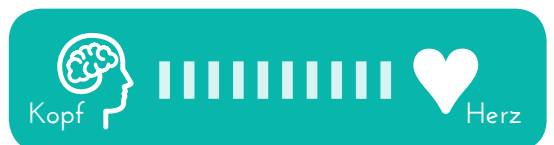
Fortschritte

Rückschritte

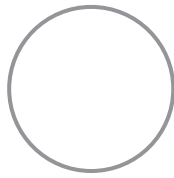
Wichtige Entscheidungen:

Three red arrowheads pointing right, each followed by a dotted line for writing.

... treffe ich mit dem



BERUF/TÄTIGKEIT



Montagsmorgen-Laune
(als Smiley)

♥ Lieblingskollegen/-kunden:

Spaß macht ...

Energie raubt ...

★ ★ ★ ★ ★ Erfolgserlebnisse ★ ★ ★ ★ ★

Das fehlt mir:

Im Herzen begeistere ich mich für





GESUNDHEIT


(Gefühltes) Alter: 

Passung der Lieblingsjeans

sitzt perfekt!  gar nicht

 Lieblingsbewegung / - Sport

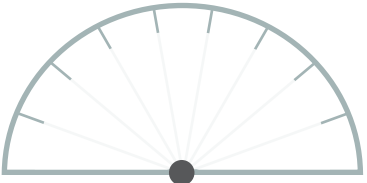
Fitness-Level  

Schritte pro Tag 

Couchabende pro Woche 

was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:
.....
.....
.....

Meine Ernährungsform 

Körpergefühl  neutral negativ positiv

FINANZEN

Monatsgehalt/budget



im Vergleich zum letzten Jahr:



Dafür habe ich (zu?) viel Geld ausgegeben

Dafür habe ich (zu?) wenig Geld ausgegeben

.....	◀	▶
.....	◀	▶
.....	◀	▶
.....	◀	▶

Beste Anschaffungen

Fehlinvestitionen

Gespendet - für

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ausgaben für Strafzettel

Bilanz
Einnahmen : Ausgaben

JAHRESRÜCKBLICK

highlight

Lowlights

JANUAR

.....

.....

FEBRUAR

.....

.....

MÄRZ

.....

.....

APRIL

.....

.....

MAI

.....

.....

JUNI

.....

.....

JULI

.....

.....

AUGUST

.....

.....

SEPTEMBER

.....

.....

OKTOBER

.....

.....

NOVEMBER

.....

.....

DEZEMBER

.....

.....

WEICHEN STELLEN



keep

WAS WILL ICH MITNEHMEN / BEIBEHALTEN?

WOMIT MÖCHTE ICH AUFHÖREN?

stop

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN?

start



WOMIT MÖCHTE ICH ANFANGEN?

2019

WUNSCHKONZERT

Was wünsche ich mir für das neue Jahr?

gesundheitlich

.....
.....
.....
.....

beruflich

.....
.....
.....
.....

materiell

.....
.....
.....
.....

persönlich

.....
.....
.....
.....

zwischenmenschlich

.....
.....
.....
.....

sonst noch

.....
.....
.....
.....

Welchen Traum möchte ich mir erfüllen?



2019

LOSGEHEN

Mein Motto für 2019

Mein großes Ziel für das neue Jahr

SO FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH ES ERREICHT HABE:

Meine ersten 3 Schritte ...

1

2

3

Ich wünsche dir einen gelungenen Auftakt für das Jahr 2019.
Deine Katja