

INSPIRATION

KLARHEIT

ORIENTIERUNG

Meine persönliche **JAHRESBILANZ**

für das Jahr
2021
©Katja Kremling

BEZIEHUNGEN

Der wichtigste Mensch
in meinem Leben:



Was uns verbindet ...

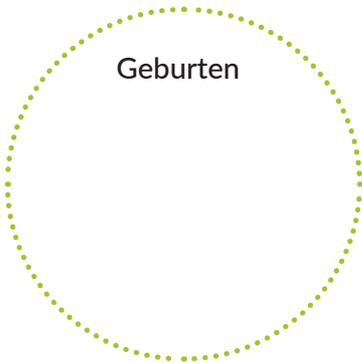


Welche 3 Menschen haben mein
Jahr am meisten beeinflusst?

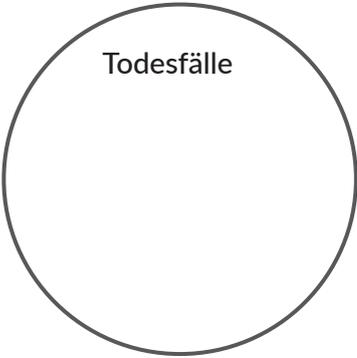
- _____
- _____
- _____



Schönste gemeinsame Momente

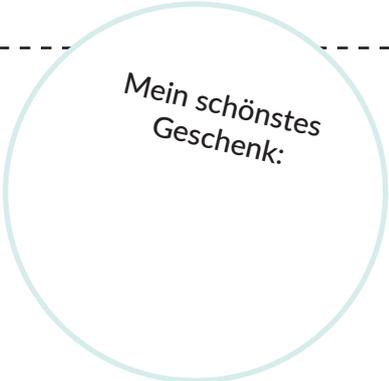
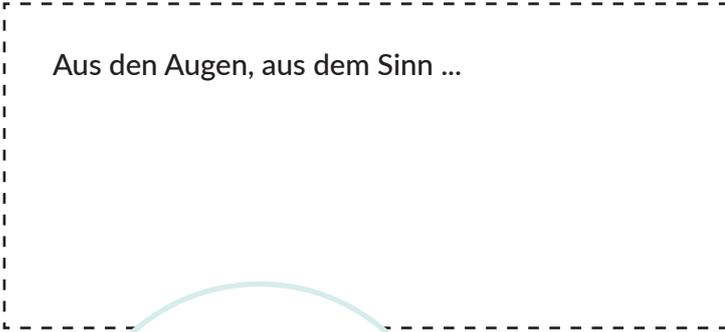


Geburten



Todesfälle

Aus den Augen, aus dem Sinn ...



Mein schönstes
Geschenk:



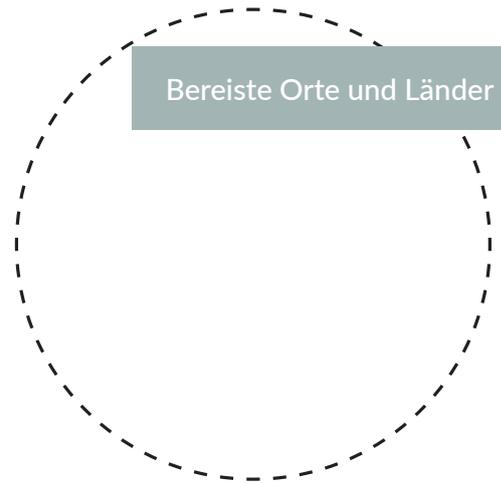
Neue Kontakte:

Mein Lebensgefühl in diesem Jahr:

ENTWICKLUNG

Neu
gelernt

Bereiste Orte und Länder



Meine größte Herausforderung:

Was ich dank dieser Herausforderung
über mich gelernt habe:

Lieblingsbücher, -filme & -podcasts

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

♥ _____

Fortschritte

Rückschritte

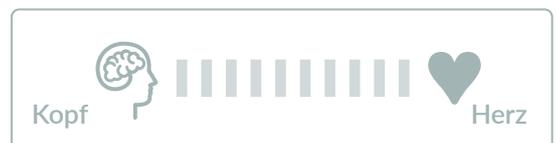
Meine wichtigsten Entscheidungen des Jahres:

➤ _____

➤ _____

➤ _____

Wie treffe ich Entscheidungen?

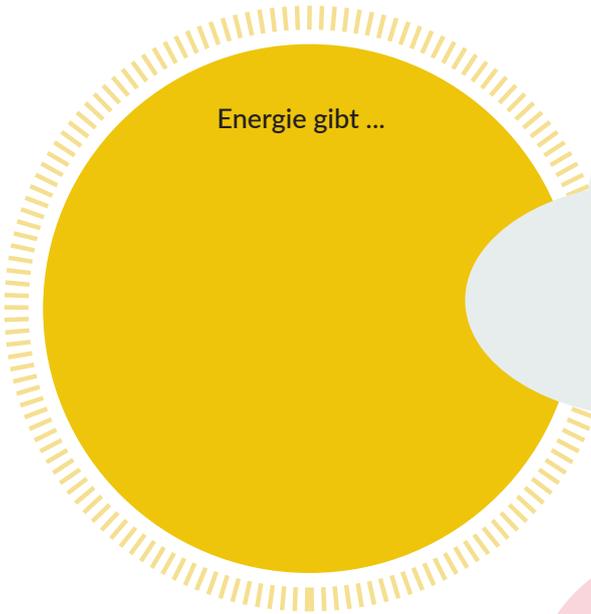


BERUF/TÄTIGKEIT

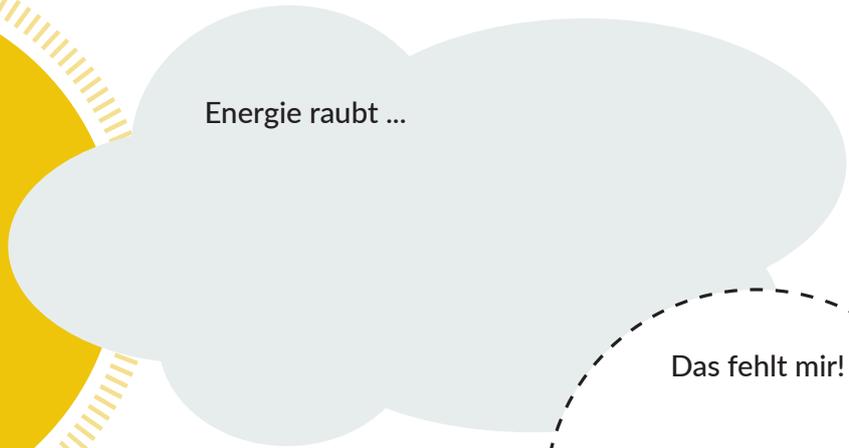


Montagsmorgen-Laune
(als Smily)

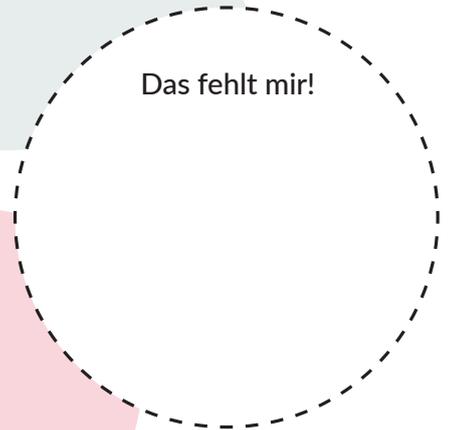
♥ Lieblingskollegen/-kunden:



Energie gibt ...



Energie raubt ...



Das fehlt mir!



Im Herzen begeistere
ich mich für:

★ Erfolgserlebnisse ★

Mein Purpose – Wozu will ich beitragen?

GESUNDHEIT

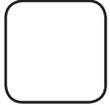
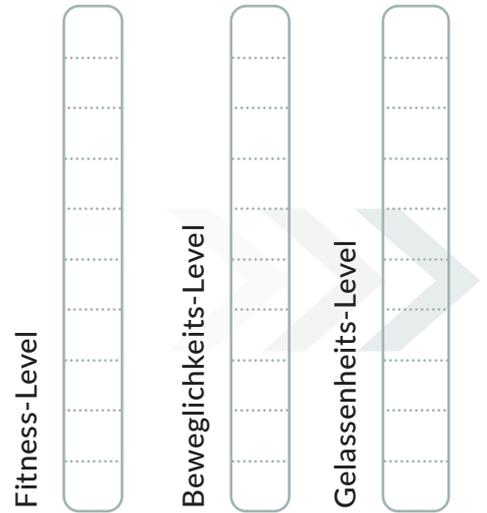
(Gefühltes) Alter:



Passung der Lieblingsjeans



Liblingsbewegung / - Sport



Stunden Schlaf pro Nacht

Schritte pro Tag



Couchabende pro Woche



getrunkene Liter pro Tag

Wie häufig esse ich



Fleisch



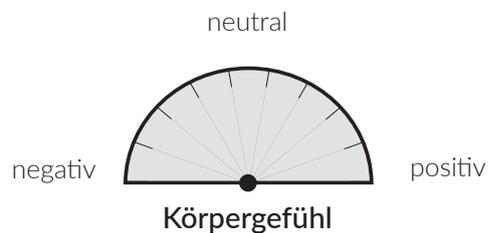
Fisch



tierische Produkte

pro Woche?

Meine Ernährungsform



Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:



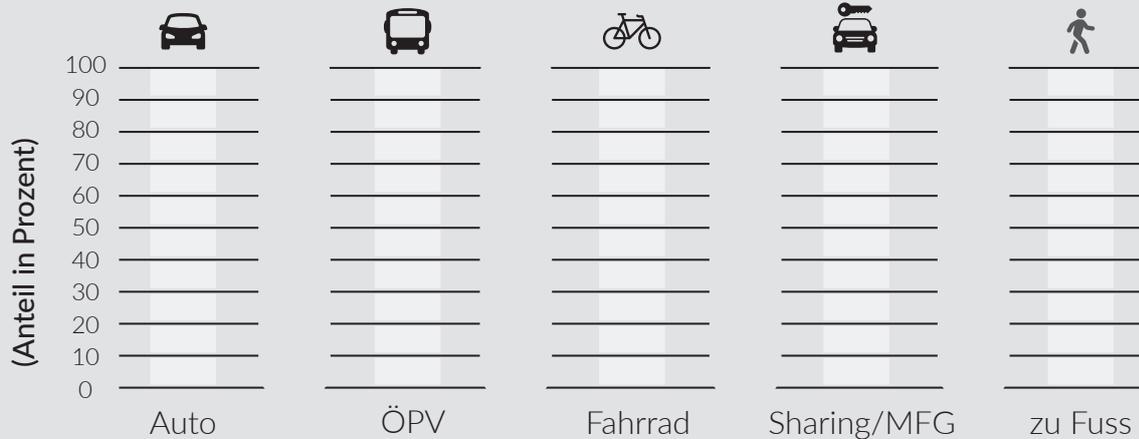
Ökologischer
Fußabdruck:



berechnen unter: <https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>



Wege erledige ich mit:



Anzahl gelbe Säcke
im Haushalt pro Monat:



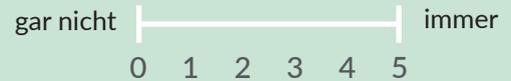
Anzahl Flüge
im letzten Jahr:



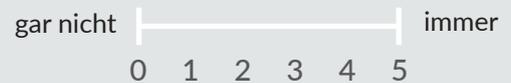
Mein größter
Nachhaltigkeits-Schritt
in diesem Jahr ...

Meine Einkäufe sind:

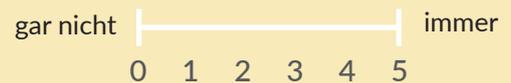
Plastikfrei



Bio



Regional/
Saisonal



Lokal

Online

FINANZEN

Monatsgehalt/budget



im Vergleich
zum letzten Jahr:



Beste Anschaffungen

Fehlinvestitionen

Dafür habe ich (zu?) viel
Geld ausgegeben

Dafür habe ich (zu?) wenig
Geld ausgegeben

_____ ◀

_____ ◀

_____ ◀

_____ ◀

_____ ▶

_____ ▶

_____ ▶

_____ ▶

gespendet - für

Ausgaben
für Strafzettel

Bilanz
Einnahmen : Ausgaben

CORONA-ZEIT



3G - Ich bin ...

Geimpft

Genesen

regelmäßig
Getestet



„Fuck Corona“
Was ich schon immer mal loswerden wolte:

Wie habe ich Corona erlebt?

... in einem Bild:

... in 3 Worten:

„The Good Old Times“
Was vermisse ich aus der Zeit vor Corona?

„Learnings“
Was habe ich „dank“ Corona gelernt?



„New Normal“
Was hat Corona in meinem Leben verändert?

JAHRESRÜCKBLICK

HIGHLIGHTS

LOWLIGHTS

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

  **Was will ich mitnehmen/ beibehalten?**

Was will ich anders machen? 

Wozu sage ich Nein? Was will ich loslassen? 

  **Womit will ich anfangen?**

2022 WUNSCHKONZERT

**Was wünsche ich mir
für das das neue Jahr?**

materiell

gesundheitlich

beruflich

persönlich

nachhaltig

zwischenmenschlich

**Mein geheimer
Wunsch**

**Welchen Traum möchte ich mir
in diesem Jahr erfüllen?**

Mein Motto für 2022



★ wegweisende Werte für 2022



<https://montags-impulse.de/2019/03/25/werte-deine-richtungsweiser-fuer-ein-zufriedenes-leben/>

Mein wichtigstes Ziel für das neue Jahr

So fühlt es sich an, wenn ich es erreicht habe:

Meine ersten 3 Schritte ...

1

2

3

Für einen noch besseren Start ins neue Jahr:



MONTAGS-IMPULSE

Immer montags schicke ich dir kurze, liebevoll anschubsende und wegbegleitende Impulse, mit denen du direkt losgehen kannst für mehr Freude und Sinn im (Job-)Alltag. Auf montags-impulse.de findest du außerdem auch meine beiden Montags-Impulse Bücher, falls du lieber etwas in deinen Händen hältst.

Hier kannst du dich für die Montags-Impulse eintragen: <https://montags-impulse.de/anmelden/>



VISIONS-WORKSHOP

Gestalte dein Jahr 2022 im stimmungsvollen Ambiente! Ich dich herzlich ein zum Visions-Workshop. Mit dem Code Vision2022 erhältst du 20% Rabatt.

Wann: 13. Januar 2022, 17:30 - 21:00 Uhr

Wo: Konnektiv62, Alaunstraße 62 (blaues Haus im Hinterhof)

Wieviel: 45 EUR (inkl. Getränke und Snacks sowie Material: DIN A2 Karton, Schere, Klebestift und Zeitschriften)

Anmeldung: <https://www.eventbrite.de/e/visions-workshop-gestalte-dein-jahr-2022-tickets-198317792857>



ERSTGESPRÄCH FÜR EIN BERUFUNGS COACHING

Jeder von uns braucht an bestimmten Punkten im Leben Menschen, die einen an das eigene Potential erinnern und neue Wege aufzeigen - genau dafür bin ich da.

Vereinbare einen persönlichen Termin für unser Kennenlernen - kostenfrei und unverbindlich:

<https://kremling-berufungskoach.youcanbook.me>

Ich wünsche dir einen gelungenen Auftakt für das Jahr 2022

Deine Katja

