

INSPIRATION

KLARHEIT

ORIENTIERUNG



Meine persönliche **JAHRESBILANZ**

für das Jahr
2022

©Katja Kremling

BEZIEHUNGEN

Der wichtigste Mensch
in meinem Leben:

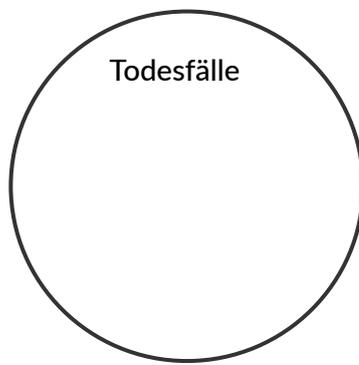
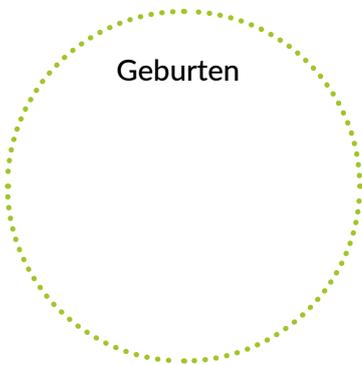


Was uns verbindet ...

Welche 3 Menschen haben mein
Jahr am meisten beeinflusst?

- _____
- _____
- _____

Schönste gemeinsame Momente



Aus den Augen, aus dem Sinn ...



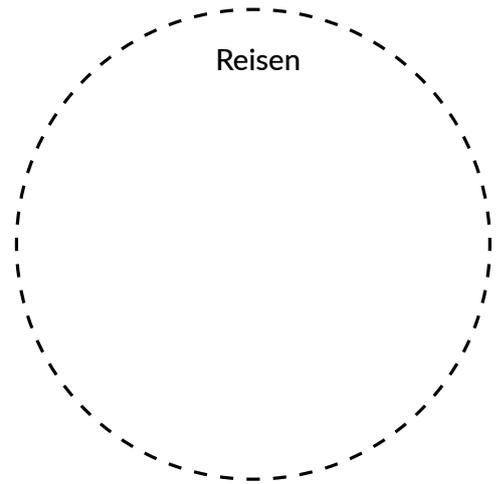
Neue Kontakte:

Mein Lebensgefühl in diesem Jahr:

ENTWICKLUNG



Neu
gelernt



Reisen



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?



Kopf



Herz

BERUF/TÄTIGKEIT



Montagsmorgen-Laune
(als Smily)

♥ Lieblingskollegen/-kunden:

Energie gibt ...

Energie raubt ...

Das fehlt mir!

★ Erfolgserlebnisse ★

Im Herzen begeistere
ich mich für:

Mein Purpose – Wozu will ich beitragen?

GESUNDHEIT

(Gefühltes) Alter:



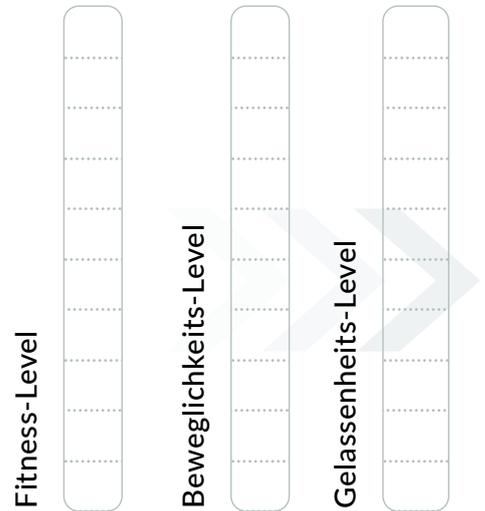
Passung der Lieblingsjeans

sitzt
perfekt!



gar
nicht

»»»» Lieblingsbewegung / - Sport



Stunden Schlaf
pro Nacht

Schritte pro Tag



Couchabende pro Woche



getrunkene
Liter pro Tag

Wie häufig esse ich



Fleisch



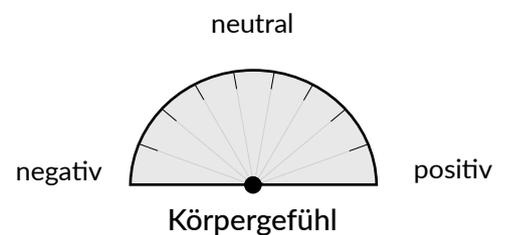
Fisch



tierische Produkte

pro Woche?

Meine Ernährungsform



neutral

negativ positiv

Körpergefühl

Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:



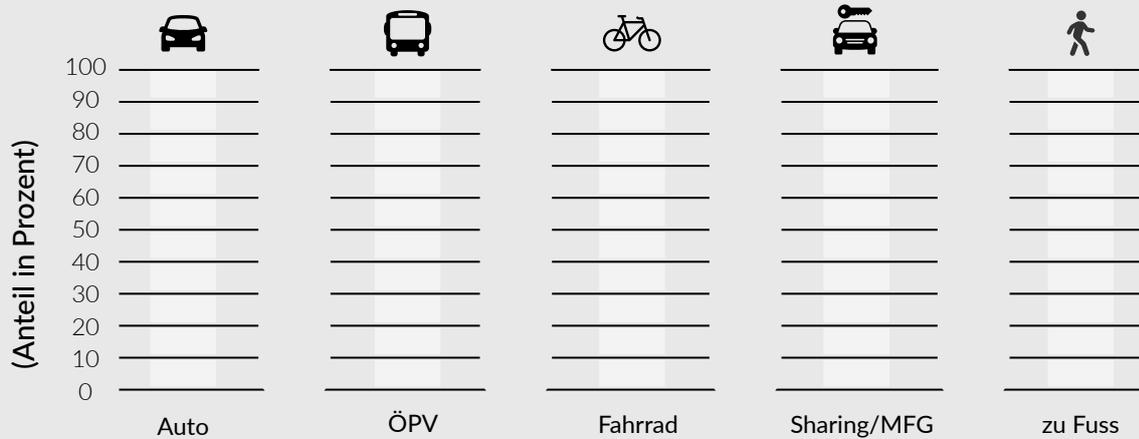
Ökologischer
Fußabdruck:



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



Wege erledige ich mit:



Anzahl gelbe Säcke
im Haushalt pro Monat:



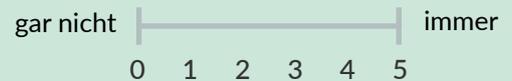
Anzahl Flüge
im letzten Jahr:



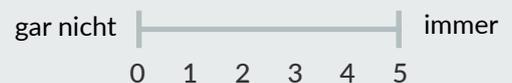
Mein größter
Nachhaltigkeits-Schritt
in diesem Jahr ...

Meine Einkäufe sind:

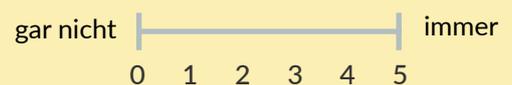
Plastikfrei



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

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?**

2023 WUNSCHKONZERT

Was wünsche ich mir
für das neue Jahr?



gesundheitlich

beruflich

materiell



persönlich

nachhaltig

zwischenmenschlich



Welchen Traum
möchte ich mir
in diesem Jahr erfüllen?

Mein geheimer
Wunsch

Mein Motto für 2023



★ wegweisende Werte für 2023



<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/>



BERUFUNGS-WORKSHOP-REIHE

Vertiefe Deine Wurzeln und wachse über Dich hinaus!

Wann: Januar bis März 2023

Wo: virtuell via Zoom

Wieviel: 279 EUR (inkl. 3 x 120 Min. Live-Sessions, Workbook und Begleitung von zwei erfahrenen Coaches)

Anmeldung: <https://sandrakleine.de/katjakremling-vertiefe-deine-wurzeln-workshop-reihe/>



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 2023

Deine Katja