

KLARHEIT

ORIENTIERUNG

INSPIRATION

# Meine persönliche **JAHRESREFLEXION**

für das Jahr  
**2023**

©Katja Kremling


# MEINE LEBENSFELDER

Unser Leben setzt sich zusammen aus verschiedenen Bereichen oder Feldern. Dabei ist es von Mensch zu Mensch unterschiedlich, wie viel Raum und Bedeutung wir den jeweiligen Feldern in unserem Leben geben.

## SCHRITT 1: Persönliche Relevanz

Wähle die Felder aus (max. 6), die für dich persönlich besonders relevant sind. Ergänze gern eigene, wenn dir wesentliche Felder fehlen. Wenn du ein Feld nochmal aufteilen möchtest, mache das genau so wie es sich für dich stimmig und passend anfühlt.

- Familie
- Partnerschaft
- Freundschaft
- Gesundheit & Körper
- Wohlbefinden
- Sport & Bewegung
- Gesellschaftliches Engagement
- Beruf
- Selbstverwirklichung
- Finanzen
- Kreativität
- Freizeit
- Spiritualität / Glaube
- Persönlichkeitsentwicklung
- Lebensraum / Wohnen
- Natur
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## SCHRITT 2: Momentaufnahme

Reflektiere und visualisiere deine Lebensfelder. Zeichne dich selbst in die Mitte. Dann betrachte die verschiedenen Felder:

- Welche Bedeutung hat jedes einzelne Feld in deinem Leben?  
*Wesentlich = nah bei dir / egal = am Rand*
- Visualisiere jedes Feld: In welchem Zustand ist dieses Lebensfeld?  
*Nimm' dir bunte Stifte, lass' dein Gefühl auf das Papier fließen.*
- Wie viel Energie gibt oder zieht dir jedes Feld?
- Welchen wechselseitigen Einfluss haben die Felder aufeinander?  
*Zeichne dafür z.B. Verbindungen, Brücken, Flüsse ... zwischen den Feldern.*







# TÄTIG SEIN



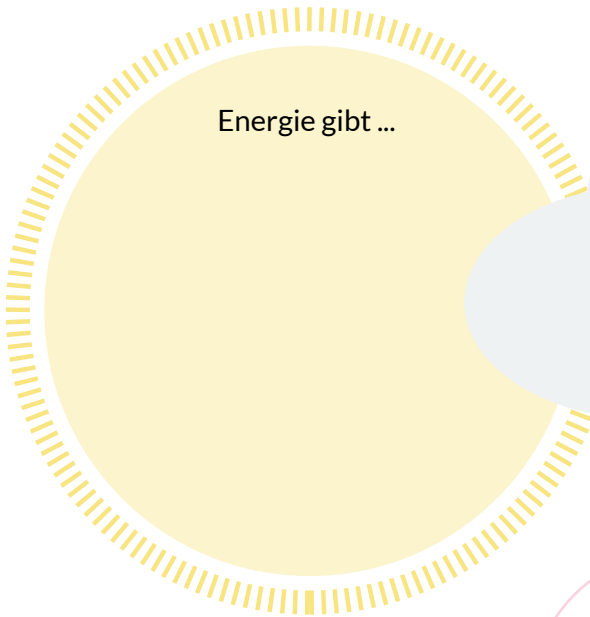
Montagsmorgen-Laune  
(als Smily)

♥ Wer sind meine „FREULeg:innen“ = Lieblingsmenschen,  
mit denen ich zusammenwirke?

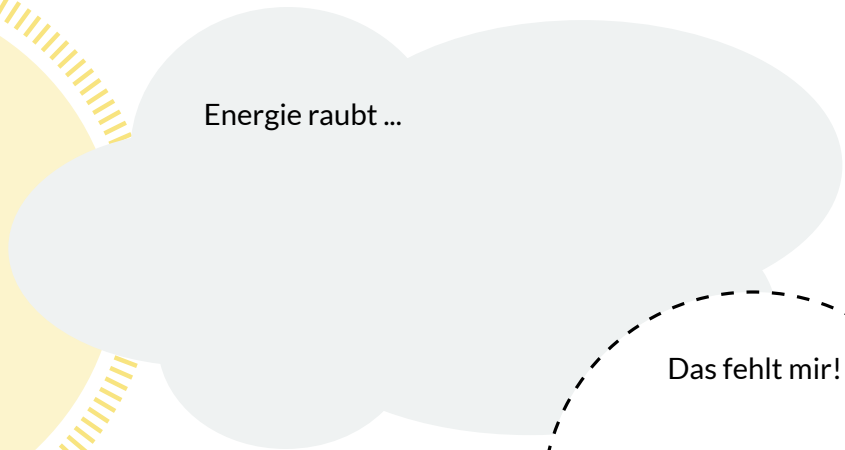
---

---

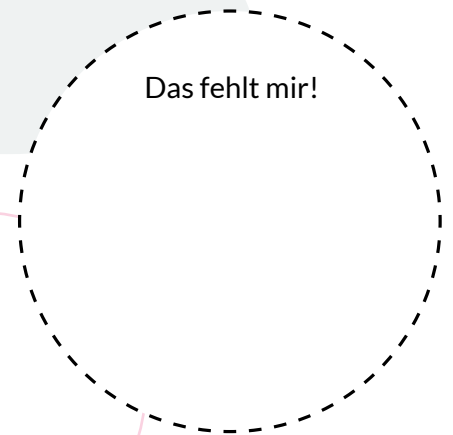
---



Energie gibt ...



Energie raubt ...



Das fehlt mir!

★ Was habe ich getan und erschaffen, auf das ich besonders stolz bin? ★

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Im Herzen begeistere ich mich für:

Mein Wofür

- > Wozu trage ich mit meinem TätigSein bei ... im Leben anderer?
- > Wozu will ich bewusster beitragen?

# GESUNDHEIT

(Gefühltes) Alter:



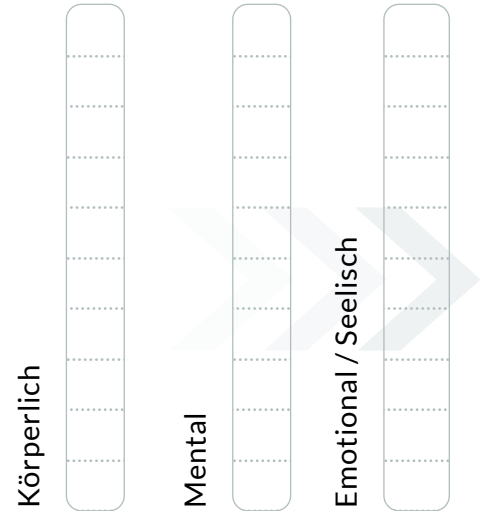
Passung der Lieblingsjeans

sitzt  
perfekt!



gar  
nicht

»»»» Lieblingsbewegung / - Sport



Stunden Schlaf  
pro Nacht

Schritte pro Tag

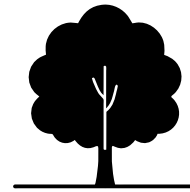


Couchabende pro Woche



getrunkene  
Liter pro Tag

Zeit in der Natur



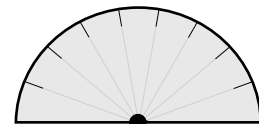
täglich

nie

Meine Ernährungsform

mittelmäßig

unzureichend



erfüllend

Me-Time

Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:

---

---

---



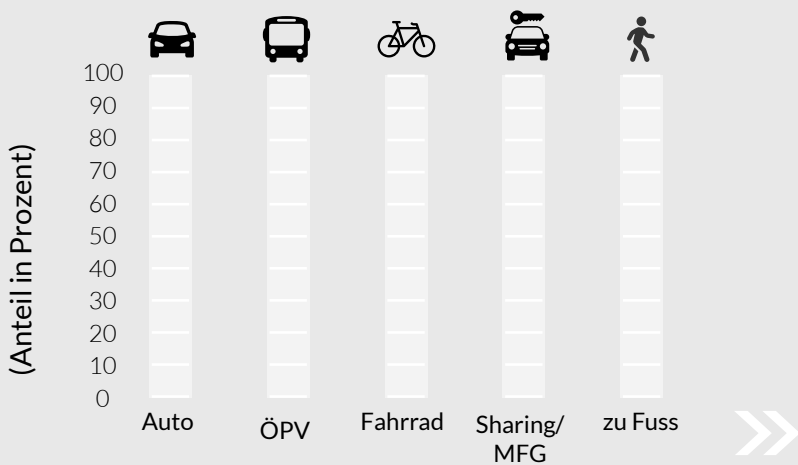
Ökologischer  
Fußabdruck:





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:

## Wie häufig esse ich



Fleisch



Fisch



tierische Produkte

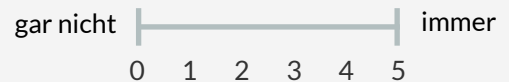
pro Woche?



Mein größter  
Nachhaltigkeits-Schritt  
in diesem Jahr ...

## Meine Einkäufe sind:

Plastikfrei



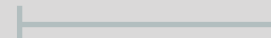
Bio



Regional/  
Saisonal



Lokal



Online



# FINANZEN

Mein persönliches Empfinden:

Mangel  Fülle

Welche Dinge haben einen besonderen Wert für mich?



Fehlinvestitionen

Beste Anschaffungen



Dafür habe ich (zu?) viel Geld ausgegeben

➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_

Dafür habe ich (zu?) wenig Geld ausgegeben

➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_  
➤ \_\_\_\_\_

„Sharing is Caring“

gespendet	-	für
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____
_____		_____



Was ist mein persönliches Genug?

höher		erfüllender
schneller		entschleunigend
weiter		näher
mehr		wesentlicher

---

# JAHRESRÜCKBLICK

## HIGHLIGHTS



## LOWLIGHTS



JANUAR

---

---

---

---

FEBRUAR

---

---

---

---

MÄRZ

---

---

---

---

APRIL

---

---

---

---

MAI

---

---

---

---

JUNI

---

---

---

---

JULI

---

---

---

---

AUGUST

---

---

---

---

SEPTEMBER

---

---

---

---

OKTOBER

---

---

---

---

NOVEMBER

---

---

---

---


DEZEMBER

---

---


---

---

 **keep** Was will ich mitnehmen/ beibehalten?

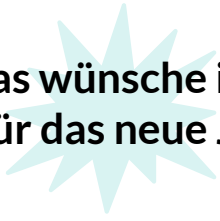
Was will ich anders machen / ausprobieren? **change**

Was darf ich „verlernen“ und loslassen? Worauf kann ich verzichten? **stop**

**start**  Womit will ich anfangen?

# 2024 WUNSCHKONZERT

Was wünsche ich mir für das neue Jahr?



gesundheitlich

---

---

---

beruflich

---

---

---

materiell

---

---

---



persönlich

---

---

---

nachhaltig

---

---

---

zwischenmenschlich

---

---

---



Welchen Herzenswunsch möchte ich mir im neuen Jahr erfüllen?

---

---

---

---

Mein geheimer Wunsch

---

---

---

Mein Mantra für 2024 

Welche Lebensqualitäten will ich im neuen Jahr kultivieren?

Welchen Unterschied macht das in meinem Alltag und für meine Mitmenschen?

Mit Blick auf die Reflexion ...

Was sind meine **3 wesentlichen Handlungsimpulse** für die ersten 3 Monate in 2024



## Gern begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg in 2024

### 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](https://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/>

19. Januar 2024: **VISIONS-COLLAGES-WORKSHOP** | Gestalte Dein Jahr 2024

<https://forms.gle/MQ1v83skrno3ssYTZ>

26. & 27. JANUAR 2024: **BERUFUNGS-WORKSHOP** | Zukunft fängt bei Dir an! (Dresden)

<https://forms.gle/QbCGSccwPVLJVNyZ6>

28. Februar 2024: **START DER 3-TEILIGEN WORKSHOP-REIHE** | Vertiefe Deine Wurzeln & Wachse über Dich hinaus (Live online)

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)

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

26. & 27. April 2024: **BERUFUNGS-WORKSHOP** | Zukunft fängt bei Dir an! (Dresden)

<https://forms.gle/QbCGSccwPVLJVNyZ6>

Mai & September 2024: **PURPOSECOACH FORTBILDUNG** (Warteliste)

### 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 2024

Deine Katja