

KLARHEIT

ORIENTIERUNG

INSPIRATION

© Ellen Türke Fotografie

Deine persönliche **JAHRESREFLEXION**

für das Jahr
2024

©Katja Kremling

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

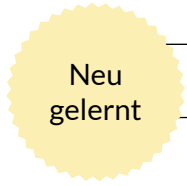
SCHRITT 2: Momentaufnahme

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

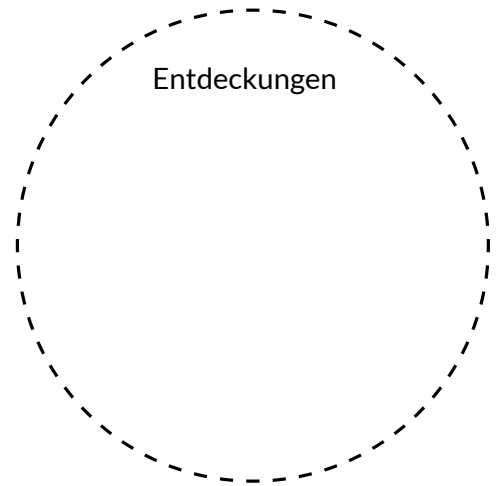
- Welche Bedeutung hat jedes einzelne Feld in deinem Leben?
Wesentlich = nah bei dir / egal = am Rand
- Visualisiere jedes Feld: In welchem Zustand ist dieses Lebensfeld?
Nimm' dir bunte Stifte, lass' dein Gefühl auf das Papier fließen.
- Wie viel Energie gibt oder zieht dir jedes Feld?
- Welchen wechselseitigen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

ENTWICKLUNG

Mein Lebensgefühl in diesem Jahr:



Neu
gelernt



Entdeckungen

Meine größte Herausforderung:



Was ich dank dieser Herausforderung
über mich gelernt habe:

Wer oder was inspiriert mich?
(Menschen, Initiativen, Bücher,
Podcasts etc.)

Fortschritte

Rückschritte

Meine wichtigsten Entscheidungen des Jahres:

➤ _____

➤ _____

➤ _____

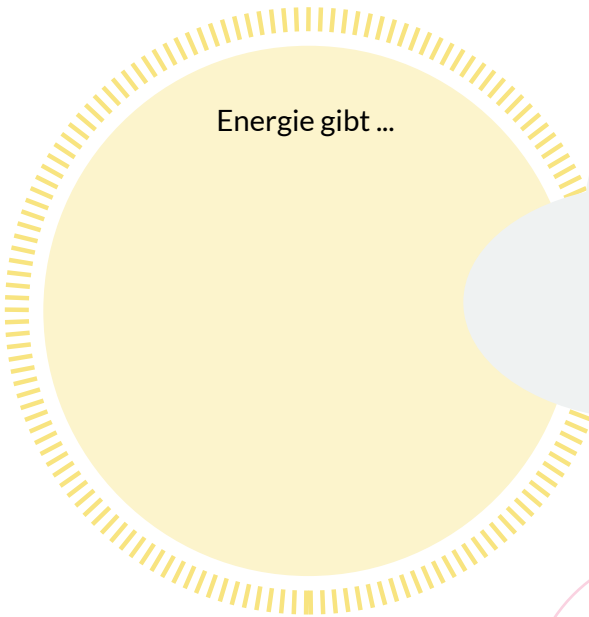
Aus welcher inneren Quelle treffe ich Entscheidungen

Angst / Mißtrauen ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Liebe / Vertrauen

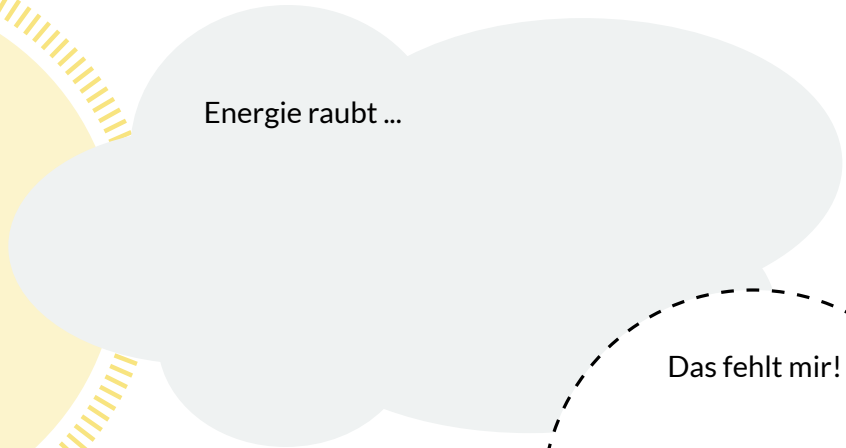


Montagsmorgen-Laune
(als Smily)

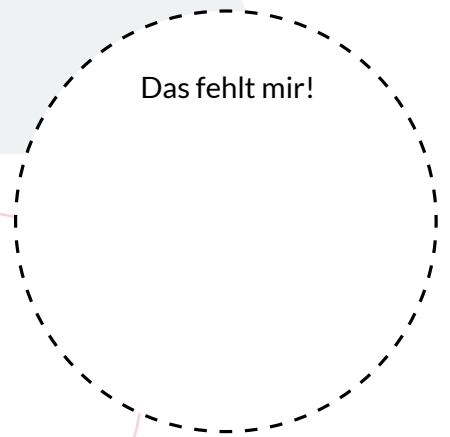
♥ Wer sind meine „FREULeg:innen“ = Lieblingsmenschen,
mit denen ich zusammenwirke?



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?

(Gefühltes) Alter:



Passung der Lieblingsjeans

Two pink boxes: 'sitzt perfekt!' and 'gar nicht'.

Light blue box with 'Lieblingsbewegung / - Sport' and a large arrow graphic.

Three vertical bars for 'Körperlich', 'Mental', and 'Emotional / Seelisch' with a large arrow pointing right.



Empty square box for 'Stunden Schlaf pro Nacht'.

Stunden Schlaf pro Nacht

Schritte pro Tag

Dotted rounded rectangle for 'Schritte pro Tag'.

Couchabende pro Woche



Empty square box for 'getrunkene Liter pro Tag'.

getrunkene Liter pro Tag

Zeit in der Natur



täglich

nie

Grey box for 'Meine Ernährungsform'.

Semi-circle gauge for 'Me-Time' with labels 'unzureichend', 'mittelmäßig', and 'erfüllend'.

Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:

Three horizontal lines for writing additional health activities.

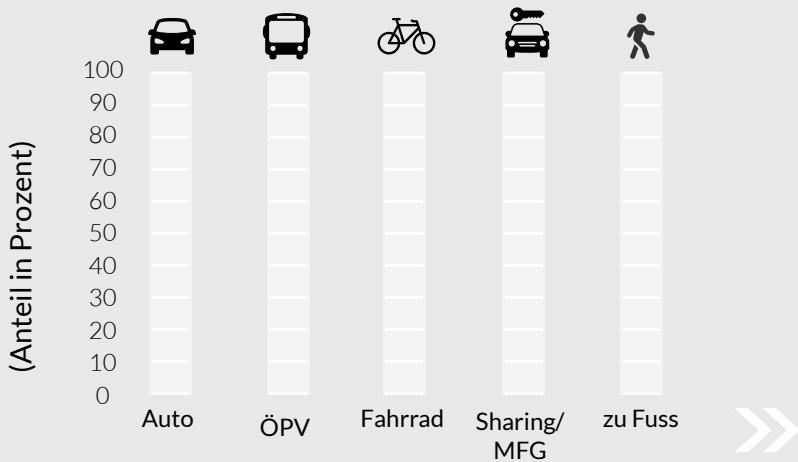


Ökologischer
Fußabdruck:



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

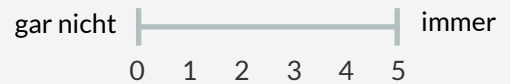
pro Woche?



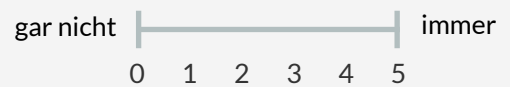
Mein größter
Nachhaltigkeits-Schritt
in diesem Jahr ...

Meine Einkäufe sind:

Plastikfrei



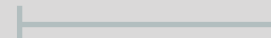
Bio



Regional/
Saisonal



Lokal



Online

* HIGHLIGHTS & LOWLIGHTS -

 FRÜHLING

* _____

- _____


ERNEUERUNG, WACHSTUM, NEUBEGINN

 SOMMER

* _____

- _____

FÜLLE, BLÜTEZEIT, SCHAFFENSKRAFT

 WINTER

* _____

- _____



RUHE, RÜCKZUG, REGENERATION


 HERBST


* _____



- _____

ERNT, VERÄNDERUNG, LOSLASSEN

  Was will ich mitnehmen/ beibehalten?

Was will ich anders machen / ausprobieren? 

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

  Womit will ich anfangen?

2025 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 2025 ★

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 2025





Gern begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg in 2025

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/>

WORKSHOPS & FORTBILDUNGEN

17. Januar 2025: **VISIONS-COLLAGE-WORKSHOP** | Gestalte Dein Jahr 2025! (Dresden)

<https://forms.gle/4sGqmEGFyXS7fq1E8>

06. & 08. FEBRUAR 2025: **PURPOSECOACH FORTBILDUNG** (Kassel)

<https://forms.gle/tU4bTcEEyV8kMdoi7>

04. & 05. April und 14. & 15. November 2025: **BERUFUNGS-WORKSHOP** | Zukunft fängt bei Dir an! (Dresden)

<https://forms.gle/hqaPiBGUKu3vxLE58>

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>

IMMER UP-TO-DATE

Folge mir gern auf Instagram  [@montagsimpulse](https://www.instagram.com/montagsimpulse) für aktuelle Impulse und Veranstaltungen.

Ich wünsche dir einen gelungenen Auftakt für das Jahr 2025

Deine Katja