

**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.*







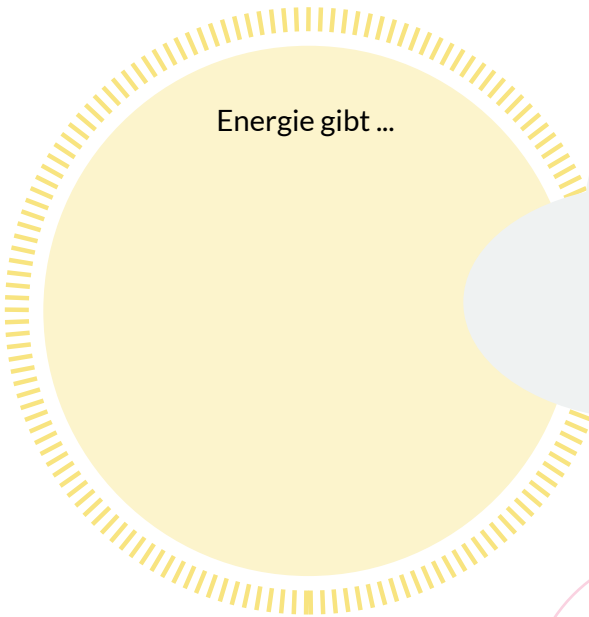
Montagsmorgen-Laune  
(als Smily)

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

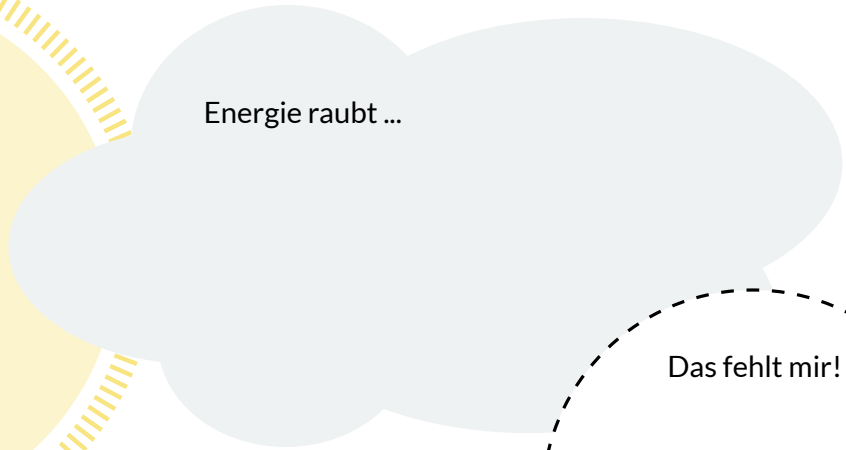
---

---

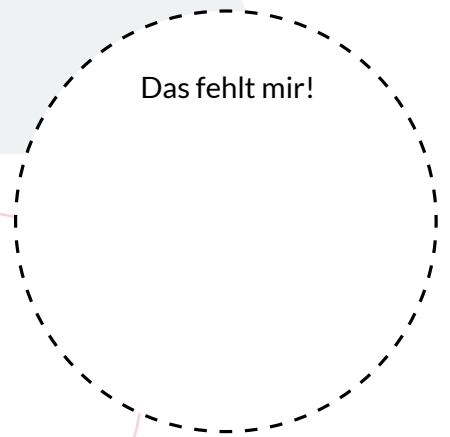
---



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

sitzt perfekt! gar nicht

Lieblingsbewegung / - Sport

Körperlich

Mental

Emotional / Seelisch



Stunden Schlaf pro Nacht

Schritte pro Tag

Couchabende pro Woche



getrunkene Liter pro Tag

Zeit in der Natur



täglich

nie

Meine Ernährungsform

unzureichend erfüllend

mittelmäßig

Me-Time

Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:

---



---



---

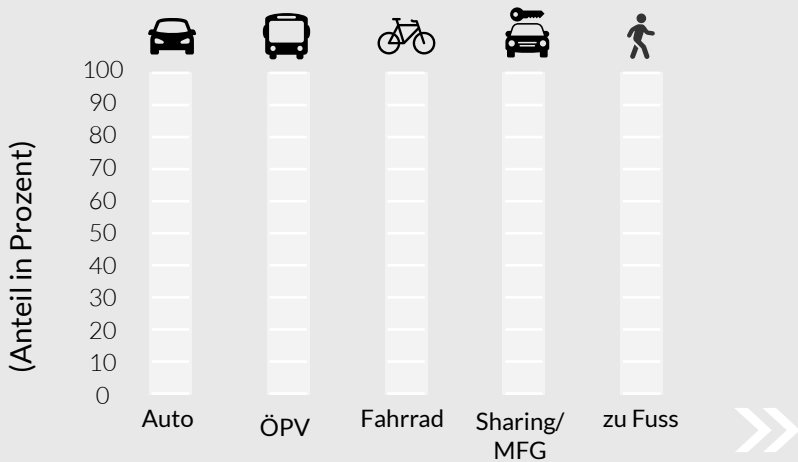


Ökologischer Fußabdruck:



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?



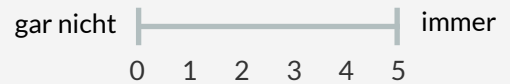
Mein größter  
Nachhaltigkeits-Schritt  
in diesem Jahr ...

## Meine Einkäufe sind:

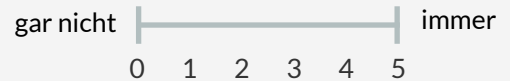
Plastikfrei



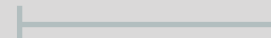
Bio



Regional/  
Saisonal



Lokal



Online



Mein persönliches Empfinden:

Mangel           Fülle

Welche Dinge haben einen besonderen Wert für mich?



Empty box for 'Fehlinvestitionen' (mistaken investments).

Fehlinvestitionen

Empty box for 'Beste Anschaffungen' (best acquisitions).

Beste Anschaffungen



Dafür habe ich (zu?) viel Geld ausgegeben

Three horizontal lines with black chevrons on the left for listing items where too much money was spent.

Dafür habe ich (zu?) wenig Geld ausgegeben

Three horizontal lines with green chevrons on the left for listing items where too little money was spent.

„Sharing is Caring“

Table for 'Sharing is Caring' with columns 'gespendet' and 'für' and five rows of lines.



Was ist mein persönliches Genug?

Form for 'Was ist mein persönliches Genug?' with a central vertical bar and labels: höher, schneller, weiter, mehr on the left; erfüllender, entschleunigend, näher, wesentlicher on the right.

## \* HIGHLIGHTS & LOWLIGHTS -

 FRÜHLING

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ERNEUERUNG, WACHSTUM, NEUBEGINN

 SOMMER

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

FÜLLE, BLÜTEZEIT, SCHAFFENSKRAFT

 WINTER

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

RUHE, RÜCKZUG, REGENERATION

 HERBST

\* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_


- \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

ERNTE, 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?**

materiell

---

---

---

gesundheitlich

---

---

---

beruflich

---

---

---

persönlich

---

---

---

nachhaltig

---

---

---

zwischenmenschlich

---

---

---

Mein geheimer  
Wunsch

---

---

---

Welchen Herzenswunsch  
möchte ich mir im  
neuen Jahr erfüllen?

---

---

---

---

## ★ 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](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/>

### 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