



KLARHEIT

ORIENTIERUNG

INSPIRATION

Deine persönliche
JAHRESREFLEXION

für das Jahr
2025

©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.

BEZIEHUNGEN

Welche 3 Menschen haben mein Jahr am meisten beeinflusst?

- » _____
- » _____
- » _____



Geburten

Todesfälle

Schönste Momente mit meinen Liebsten

Aus den Augen, aus dem Sinn ...

Mein schönstes Beziehungsgeschenk:

Neue Kontakte & Freundschaften:

Mein Beziehungsstatus zu mir Selbst:
(z.B. In Liebe verbunden, freundschaftlich,
bekannt, getrennt, fremd):

Wie spiegelt sich das in meinem Leben wider?

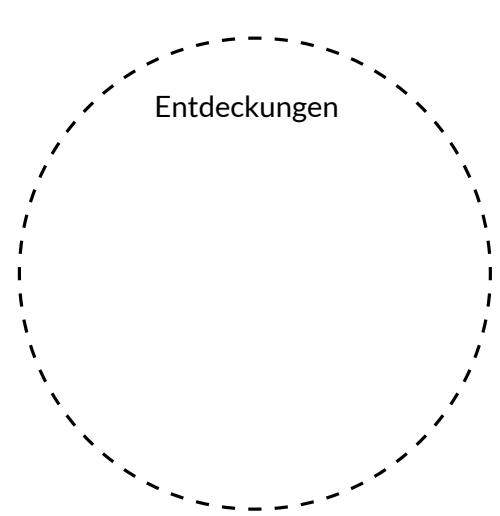


Mein Lebensgefühl in diesem Jahr:

ENTWICKLUNG

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

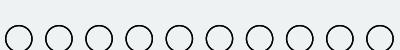
Rückschritte

Meine wichtigsten Entscheidungen des Jahres:

- _____
- _____
- _____

Aus welcher inneren Quelle treffe ich Entscheidungen

Angst /
Mißtrauen



Liebe /
Vertrauen

WIRKSAM SEIN

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

Montagmorgen-Laune
(als Smily)

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 WirksamSein bei ... im Leben anderer?
- > Wozu will ich bewusster beitragen?

GESUNDHEIT

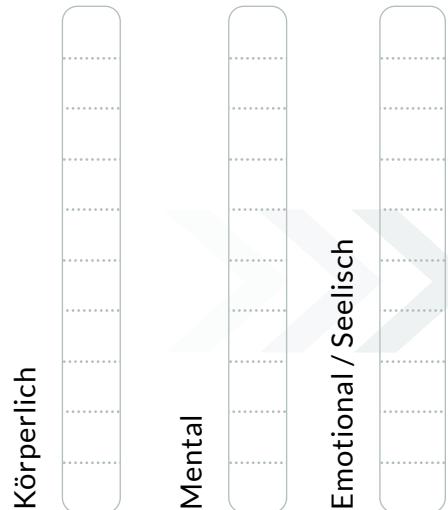
(Gefühltes) Alter:



Passung der Lieblingsklamotte

sitzt
perfekt! ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● gar
nicht

»»» Lieblingsbewegung / - Sport



Stunden Schlaf
pro Nacht



Schritte pro Tag



Bildschirmfreie Abende
pro Woche



getrunkene
Liter pro Tag

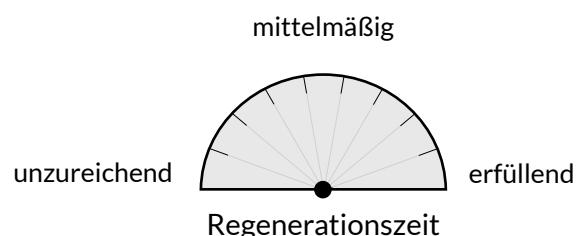
Zeit in der Natur



täglich

nie

Meine Ernährungsform



Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:

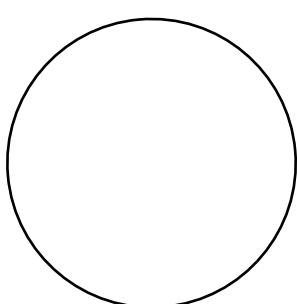
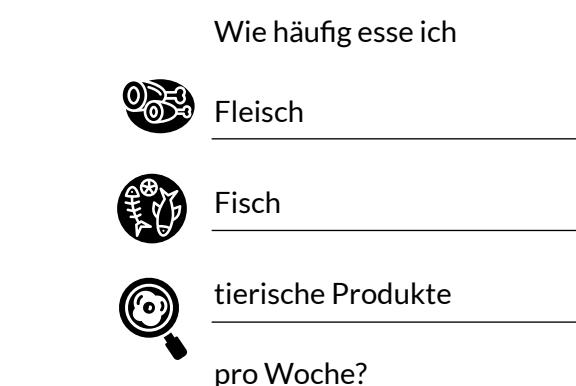
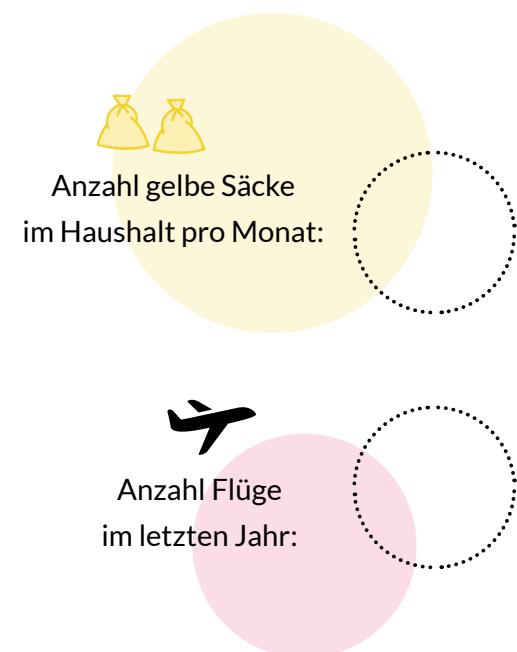
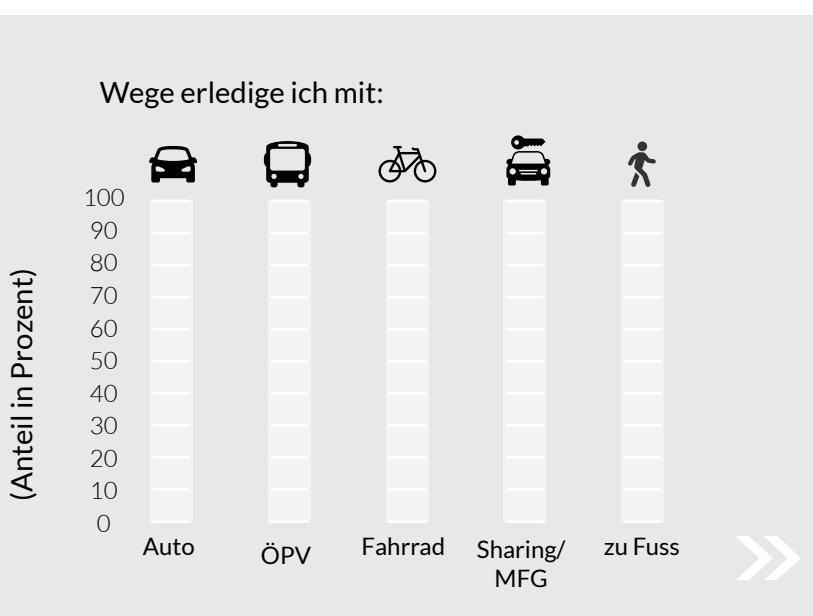
NACHHALTIGKEIT



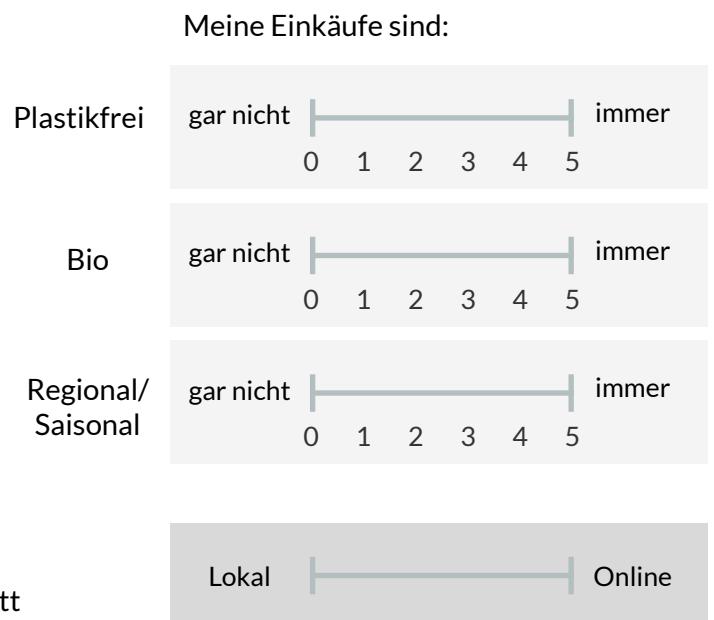
Ökologischer Fußabdruck:



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



Mein größter Nachhaltigkeits-Schritt in diesem Jahr ...



FINANZEN



Mein persönliches Empfinden:

Mangel  Fülle

Welche Dinge haben
einen besonderen
Wert für mich?



Fehlinvestitionen



Dafür habe ich (zu?) viel Geld ausgegeben







Beste Anschaffungen

Dafür habe ich (zu?) wenig Geld ausgegeben







„Sharing is caring“

geteilt/gespendet - mit / für



Weniger ... ermöglicht mehr ...

höher

erfüllender

schneller

entschleunigend

weiter

näher

mehr

wesentlicher

* HIGHLIGHTS & LOWLIGHTS -

 FRÜHLING

+

ERNEUERUNG, WACHSTUM, NEUBEGINN

 SOMMER

+

FÜLLE, BLÜTEZEIT, SCHAFFENSKRAFT

 WINTER

+

RUHE, RÜCKZUG, REGENERATION

 HERBST

+

ERNTETE, VERÄNDERUNG, LOSLASSEN

WEICHEN STELLEN



keep

Was will ich mitnehmen/ beibehalten?

change

Was will ich anders machen / ausprobieren?

stop

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

start



Womit will ich anfangen?

2026 WUNSCHKONZERT

Was wünsche ich
mir für das neue Jahr?

materiell

gesundheitlich

beruflich

zwischenmenschlich

persönlich

nachhaltig

Mein geheimer
Wunsch

Welchen Herzenswunsch
möchte ich mir im
neuen Jahr erfüllen?

★ Mein Mantra für 2026 ★

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 2026





Gern begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg in 2026

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

VISIONS-COLLAGE-WORKSHOP

Gestalte Dein Jahr 2026! Konnektiv62 (Dresden)

16. Januar 2026, 17:30 - 21:00 Uhr

<https://forms.gle/JZqcMbtXcM1iq8qp9>

BERUFUNGS-WORKSHOP

Zukunft fängt bei Dir an! Konnektiv62 (Dresden)

27. & 28. Februar 2026

17. & 18. April 2026

11. & 12. September 2026

13. & 14. November 2026:

<https://forms.gle/nACDq1tWdiHTDKFK9>

ERSTGESPRÄCH FÜR EIN BERUFUNGSSCOACHING

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-berufungscoach.youcanbook.me>

IMMER UP-TO-DATE

Hier triffst Du mich persönlich: Konnektiv62 in Dresden, www.konnektiv62.de

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

Ich wünsche dir einen gelungenen Auftakt für das Jahr 2026

Deine Katja