

JAHRESRÜCKBLICK

2021



Goodbye 2021 – Liebevoll loslassen!

COPYRIGHT BY CONSTANZE KRACHELETZ

Constanze Kracheletz | Visions-Planer | 12.2021

Willkommen bei deiner Vision des Jahres 2021



Ich freue mich, dich beim **Reflektieren** zu unterstützen und gemeinsam das Jahr 2021 zu verabschieden.

Blicke zurück auf deine **schönsten Momente**, lass sie noch einmal vorüberziehen, spiegele dich selbst und deine Erfahrungen und ziehe wertvolle Learnings daraus.

Lass das alte Jahr mit einem **positiven Gefühl zurück** und starte mit neuer Energie in 2022!

Ich wünsche dir **viel Spaß** und sende dir herzliche Grüße,

Constanze

DAS ERWARTET DICH:



Fertige Vorlagen leiten dich durch deinen Jahresrückblick



Drucke sie dir aus und **fülle** sie mit genügend Zeit und Ruhe aus.

Übersicht

Ablauf des Rückblick-Planers

Durch die 3 Schritte erhältst du einen Überblick über das vergangene Jahr. Bearbeite sie **nacheinander** und lasse dir Zeit.

1. Monat-Rückblick

Wirf nochmal einen Blick zurück auf jeden einzelnen Monat. Schreibe auf, was du erlebt hast und ziehe am Ende Learnings aus jedem Monat.

Arbeitsblatt:

- Beispiel-Vorlagen für einen Monat

2. Jahres-Rückblick

Wirf nun einen qualitativen Blick auf dein gesamtes Jahr und nutze die Reflexionsfragen. Halte deine Ergebnisse am Ende in einer Zusammenfassung fest.

Arbeitsblatt:

- Reflexionsfragen
- Zusammenfassung, Skala, Mindmap, To-Do Liste

3. Jahres-Vorschau

Nutze deinen Rückblick um dich bewusster auf das kommende Jahr vorzubereiten. Formuliere deine Wünsche und Ziele die du in der Zukunft verwirklichen möchtest.

Arbeitsblatt:

- Planung 2021
- Januar-Plan

Monats-Rückblick

..... 2021

Ereignisse des Monats

HIGHLIGHT	LEARNING

Ich bin dankbar für:

Jahres-Rückblick

12 Reflexionsfragen

Was habe ich dieses Jahr zum ersten Mal erlebt oder getan?

Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich dieses Jahr neu dazugelernt?

Was war meine größte Enttäuschung? Was habe ich daraus gelernt?

Welches Erlebnis hat mich in diesem Jahr überrascht? Mit was habe ich nicht gerechnet?

Jahres-Rückblick

12 Reflexionsfragen

Welche neuen Freunde habe ich dazugewonnen?

Wofür bin ich dieses Jahr besonders dankbar?

Womit hatte ich Unrecht? Wer verdient eine Entschuldigung von mir?

Mit wem habe ich rückblickend zu wenig Zeit verbracht? Welcher Sache habe ich zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt?

Jahres-Rückblick

12 Reflexionsfragen

Was würde ich wieder machen?

Was würde ich nächstes Mal anders machen?

Was würde ich heute rückblickend meinem ICH von Januar 2021 mitteilen falls das möglich wäre?

Welche Sorgen habe ich mir gemacht, die sich am Ende als unnötig herausgestellt haben?

Jahres-Rückblick

ZUSAMMENFASSUNG

3 LEARNINGS AUS 2021

#1

#2

#3

3 HIGHLIGHTS AUS 2021

#1

#2

#3

MEIN JAHR IN EINEM SATZ

Jahres-Rückblick 2021

SKALA

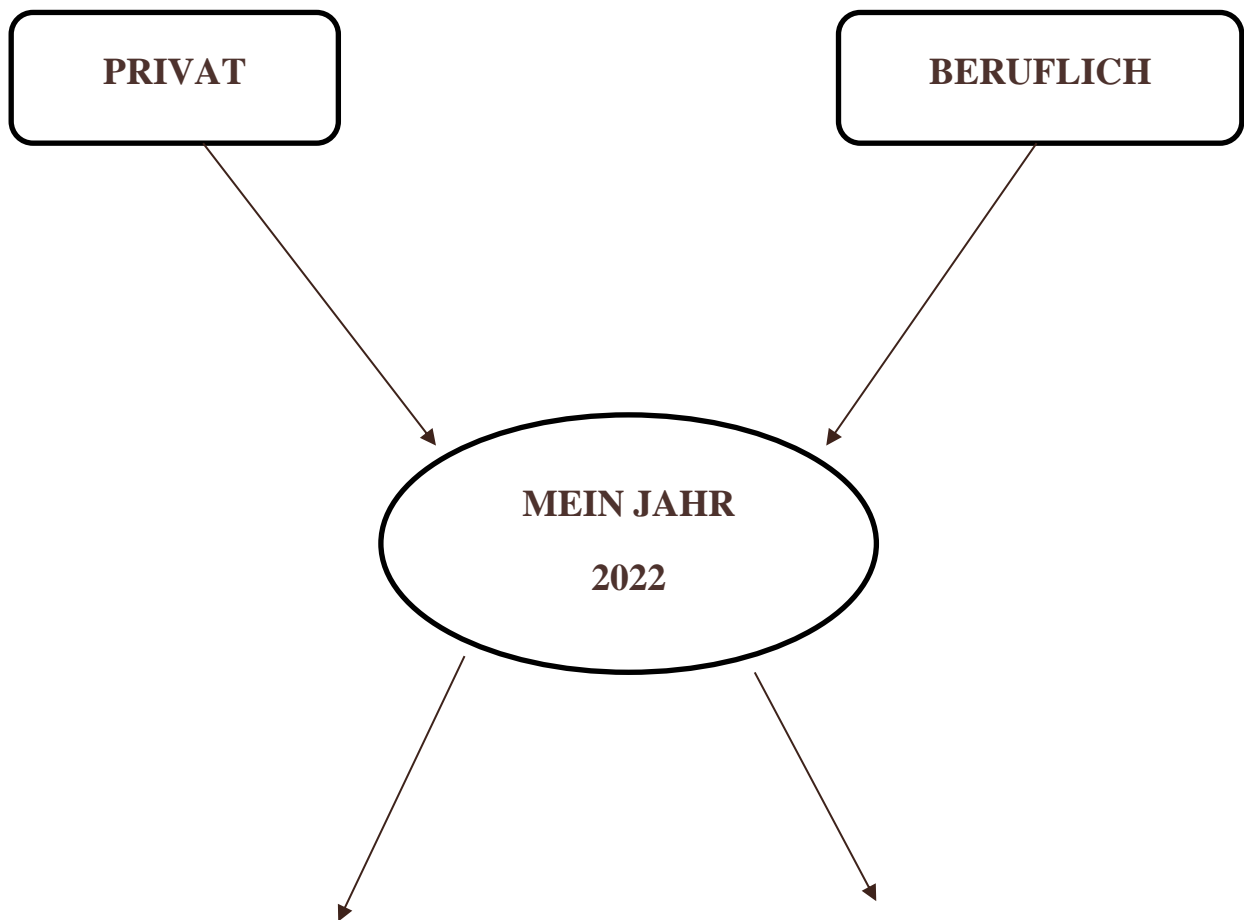
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Schlüsselwort
Januar											
Februar											
März											
April											
Mai											
Juni											
Juli											
August											
September											
Oktober											
November											
Dezember											

ANLEITUNG:

Notiere dir auf der Skala von 1-10 die Wertigkeit jedes Monats, wobei 1 ganz schlecht ist und 10 super gut. Denk dir zu jedem Monat ein Schlüsselwort aus!
Viel Freude!

Jahres-Rückblick

LEBENSBEREICHE MINDMAP



Jahres-Vorschau

JANUAR 2022

DAS IST MEIN FOKUS:

PRIVAT:	BERUFLICH:

2 ZIELE IM JANUAR:
#1
#2

Erledigt ✓ !

JETZT KANN 2022 KOMMEN!

WOW, du hast es erledigt!

Dein Jahresrückblick von 2021 ist erfolgreich **abgeschlossen**.

Ich hoffe, dass du deine **Highlights** noch einmal überdenken konntest und wertvolle und schöpferische **Learnings** für die Zukunft gewonnen hast.

Jetzt bist du **startklar** für 2022!!



Guten Start ins Jahr 2022 mit **Gesundheit, Zufriedenheit** und viel **Freude**.

Herzliche Grüße sendet Dir Constanze!

DAS MÖCHTE ICH DIR MITGEBEN:
Es braucht keinen Jahreswechsel um Dinge zu verändern. Einfach mal machen! Jederzeit! Erlaube Dir eine Vision zu kreieren, Businessplan schreiben*, To-Do Liste verfassen und los geht's!

*) nicht unbedingt gleich erforderlich