My Year of Growth

WORKBOOK

Loslassen & mitnehmen

WERT-iCH

Willkommen

Jedes Jahr erzählt seine eigene Geschichte. Eine Geschichte voller Erfahrungen, kleiner und großer Erfolge, wertvoller Begegnungen und Momente, die uns wachsen lassen.
Dieses Workbook lädt dich dazu ein, bewusst zurückzublicken und deinem Jahr mit Wertschätzung zu begegnen. Entdecke, was dir Kraft geschenkt hat, welche Stärken dich begleitet haben und worauf du heute stolz sein kannst.
Schritt für Schritt sammelst du Erinnerungen, Erkenntnisse und besondere Augenblicke, die dein Jahr einzigartig gemacht haben. Denn wer erkennt, was bereits da ist, kann mit mehr Zuversicht, Klarheit und Vertrauen nach vorne blicken.
Am Ende hältst du nicht nur einen Rückblick auf dein Jahr in den Händen, sondern eine wertvolle Sammlung deiner Stärken, Erfolge und Erfahrungen. Die Impulse und Übungen in diesem Workbook basieren auf verschiedenen fachlichen Ansätzen und Quellen, die du am Ende des Workbooks gesammelt im Quellenverzeichnis findest.

Kapitel 2
Meine Erfolge

Ein exklusiver Auszug aus dem Workbook mit stärkenden Reflexionsfragen zu deinen Erfolgen und besonderen Momenten.

Kostenlos herunterladen

Das komplette Workbook

Noch mehr Übungen, Impulse und Reflexionsfragen für deinen persönlichen Jahresrückblick.

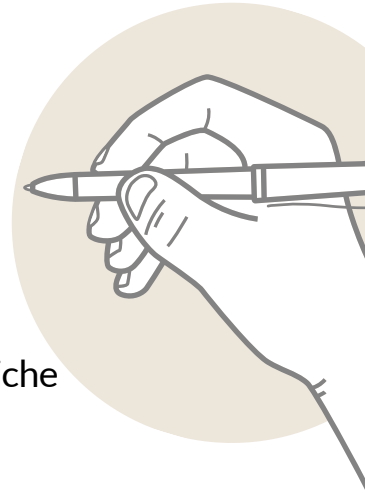
Als PDF für 9,90 € erhältlich

wert_ich

www.wert-ich.de

WERT-ICH

How to



- Nimm dir jeden Tag 15-30 Minuten Zeit.
- Bearbeite die Übungen in deinem eigenen Tempo.
- Es gibt kein Richtig oder Falsch. Alles, was zählt, ist deine persönliche Reflexion.
- Nutze den Raum für Gedanken, Erinnerungen und Erkenntnisse.

Warum Reflexion so wertvoll ist

Wenn wir uns Zeit nehmen, bewusst auf unsere Erfahrungen zurückzublicken, erkennen wir oft Dinge, die im Alltag untergehen. Unsere Entwicklung, unsere Stärken und all die kleinen Schritte, die uns vorangebracht haben.
Dieses Workbook lädt dich dazu ein, genau diesen Blick einzunehmen. Mit Neugier, Wertschätzung und einem Fokus auf das, was bereits da ist.

Deine Reise durch 2026

01

RÜCKBLICK
Dein Jahr Monat für Monat

02

MEINE ERFOLGE
Worauf du stolz sein kannst

03

LOSLASSEN & MITNEHMEN
Loslassen

Mitnehmen

Neue Gewohnheiten

BLICK NACH VORNE
Energie

04

Freude & Erfüllung

Was dich begleiten darf

Wünsche & Ziele

Deine Vision für 2027

Rückblick

Tag 1

Nimm dir heute etwas Zeit für dich und dein Jahr. Schau für dich auf jeden Monat zurück:

- Was ist jeden Monat passiert?
- Was war schön?

Fasse für dich dein vergangenes Jahr zusammen:

- Was hat sich allgemein verändert?
- Wie habe ich mich verändert?
- Wer hat mich begleitet? Was habe ich gelernt & erfahren?

Rückblick

Januar

Februar

März

April

Rückblick

Mai

Juni

Juli

August

Rückblick

September

Oktober

November

Dezember

Rückblick

Was hat dich begleitet?

Was habe ich gelernt und erfahren?

Rückblick

Was hat sich allgemein verändert?

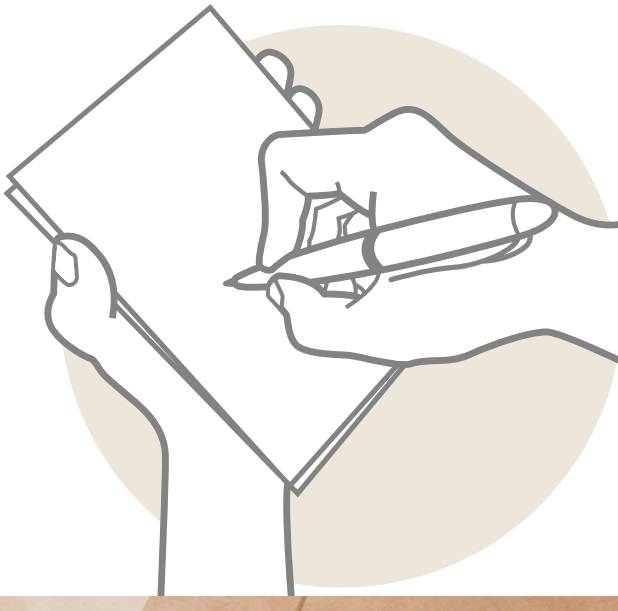
Wie habe ich mich verändert?

Meine Erfolge

Tag 2

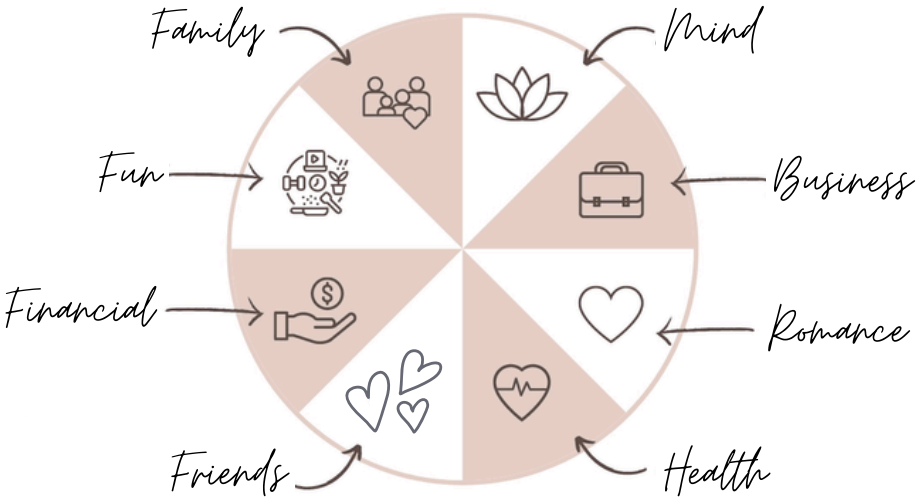
Nimm dir heute etwas Zeit für dich und deine Erfolge in diesem Jahr.
Schau dabei auf die verschiedenen Bereiche deines Lebens:

- Wie war dieser Bereich deines Lebens in diesem Jahr?
- Was habe ich zu Ende gebracht?
- Worauf bin ich stolz?
- Was davon ist noch offen?



Lebensrad

Wie war das Feld in diesem Jahr? Was habe ich zu Ende gebracht? Worauf bin ich stolz? Was davon ist noch offen?



Quelle: Meyer, P. J. (1960er Jahre). Wheel of Life. Success Motivation Institute.

Loslassen & Mitnehmen

Tag 3

Welche Ziele & Erwartungen an mich aus meinem Lebensrad lasse ich zurück?

Notizen

Loslassen & Mitnehmen

Tag 4

Welche Ziele & Erwartungen an mich nehme ich mit ins neue Jahr?

Notizen

Loslassen & Mitnehmen

Tag 5

Welche Gewohnheiten will ich starten?

Notizen

Blick nach vorne

Tag 6

Was schenkt mir Energie?

Notizen

Blick nach vorne

Tag 7

Was bereitet mir Freude und erfüllt mich?

Notizen

Blick nach vorne

Tag 8

Was wird mich im neuen Jahr begleiten?

Notizen

Blick nach vorne

Tag 9

Was möchte ich verwirklichen? Was möchte ich erreichen?

Vielleicht kennst du das. Du hast viele Ideen, Pläne und Dinge, die du gerne erreichen möchtest. Aber wenn alles gleichzeitig wichtig ist, fällt es schwer, den Fokus zu behalten.
Heute geht es deshalb darum, deine Ziele einmal ganz bewusst zu sortieren. Diese Übung lädt dich dazu ein, deine Ziele zu ordnen und bewusster zu priorisieren. Dabei entscheidest du, welche Ziele für dich gerade besonders wichtig sind und welche zunächst in den Hintergrund treten dürfen.

So gehst du vor:

1 Sammle deine aktuellen Ziele

Schreibe die Ziele auf, die dich aktuell beschäftigen. Das können Wünsche, Vorhaben, Ideen oder Veränderungen sein, die dir gerade wichtig sind. Erst einmal darf alles auf die Liste.

2 Wähle deine wichtigsten Ziele aus

Schau dir deine Ziele an und markiere die ein bis zwei, die für dich aktuell am wichtigsten sind. Das sind deine Hauptziele.

3 Finde die Ziele, die deine Hauptziele unterstützen

Welche der übrigen Ziele unterstützen dein(e) Hauptziel(e) direkt? Markiere auch diese. Sie können dir helfen, deinen wichtigsten Zielen näherzukommen.

4 Lass den Rest bewusst liegen

Was jetzt noch übrig ist, bekommt erst einmal keine Priorität. Nicht, weil diese Ziele grundsätzlich unwichtig sind, sondern weil deine Zeit und Energie begrenzt sind und du sie bewusst einsetzen möchtest.

In Anlehnung an: Conner, M. et al. (2022). Goal prioritization and behavior change: Evaluation of an intervention for multiple health behaviors.

Notizen:

Blick nach vorne

Tag 10

Meine Vision für das kommende Jahr

Wie würde dein Leben aussehen, wenn sich die Dinge genau so entwickeln, wie du es dir wünschst?

In dieser Übung richtest du deinen Blick nach vorne und erlaubst dir, groß zu denken. Stelle dir vor, ein Jahr ist vergangen und du blickst auf eine Zeit zurück, in der du deine Stärken genutzt, wichtige Ziele verfolgt und Schritte in Richtung deiner Wünsche und Träume gemacht hast.

Suche dir einen ruhigen Ort und nimm dir etwa 20 bis 30 Minuten Zeit. Schreibe aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs und beschreibe dein Leben so lebendig wie möglich. Welche Erfahrungen hast du gemacht? Worauf bist du stolz? Was gibt dir Energie, Freude und Erfüllung? Welche Gewohnheiten, Beziehungen oder Entscheidungen haben dich auf deinem Weg unterstützt?

Es geht nicht darum, die Zukunft vorherzusagen. Vielmehr hilft dir diese Übung dabei, eine positive und inspirierende Vorstellung davon zu entwickeln, wer du sein möchtest und was dir wirklich wichtig ist. Denn wer ein klares Bild seiner gewünschten Zukunft vor Augen hat, kann die nächsten Schritte bewusster gestalten.

Schreibe dein “Tagebuch des Wunsch-Ichs” und lass dein zukünftiges Ich erzählen, wie sich dein Leben entwickelt hat, was dir heute wichtig ist und worauf du mit einem Lächeln zurückblickst.

In Anlehnung an: Lyubomirsky, S. (2008). Glücklich sein. Campus.

Notizen:

Abschluss

Wow! Wenn du durch die Seiten dieses Workbooks blätterst, wird sichtbar, wie viel in diesem Jahr passiert ist.

Du hast Erinnerungen hervorgeholt, Erfolge gewürdigt, Herausforderungen reflektiert, Erkenntnisse gesammelt und einen Blick auf das geworfen, was vor dir liegt. Vielleicht hast du dabei Dinge entdeckt, die im Alltag oft untergehen: deine Stärken, deine Entwicklung und all die kleinen Schritte, die dich zu der Person gemacht haben, die du heute bist.

Vor allem aber hast du dir etwas Wertvolles geschenkt: Zeit für dich selbst.
Zeit, um innezuhalten. Zeit, um zurückzublicken. Zeit, um bewusst wahrzunehmen, was war, was ist und was sein darf.

Nimm dir einen Moment der Dankbarkeit. Nicht nur für die schönen Erfahrungen, die dieses Jahr bereichert haben, sondern auch für dich selbst. Für deine Energie, deinen Mut, deine Offenheit, deinen Einsatz und die Bereitschaft, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen.

Du hast Wünsche, Träume und Ziele für das kommende Jahr formuliert. Bewahre sie nicht nur auf diesen Seiten auf, sondern nimm sie mit in deinen Alltag. Vertraue darauf, dass Wachstum oft in kleinen Schritten entsteht und dass jeder Schritt zählt.

Wir wünschen dir von Herzen, dass das kommende Jahr viele Momente für Freude, Verbundenheit, Entwicklung und Wohlbefinden bereithält.

Du bist es wert, dir Zeit für dich zu nehmen. 🤍