

Deine persönliche

# Jahresreflexion 2024





”

Das Leben ist bezaubernd,  
man muss es nur  
durch die richtige Brille sehen.

*Alexandre Dumas*

## Deine persönliche Jahresreflexion 2024

Du freust dich an Erfolgen,  
betrachtest Herausforderungen  
mit Abstand und kannst so  
Schlüsse für die Zukunft ziehen.

”



Manuela Weinand

**Sind noch viele Seiten frei in deinem Jahresplan für 2025?  
Du hast 365 Tage, 12 Kapitel und viel Platz für dich, deine Ziele  
und für alles, was dir wichtig ist!**

Bevor du jetzt beginnst, Pläne für die Zukunft zu schmieden, bitte ich dich,  
mach doch mal eine kurze Pause und lasse das vergangene Jahr Revue passieren...

Eine Reflexion des vergangenen Jahres ist wie eine kurze Auszeit für die Seele.  
Du betrachtest deine vergangenen 12 Monate noch einmal ganz bewusst:

- Du erinnerst dich, was in 2024 gut gelaufen ist und bekommst mehr Klarheit über deine Prioritäten und Ziele. Das macht das Planen für das neue Jahr leichter.
- Es tut gut, positive Momente zu würdigen und dankbar für alles Schöne zu sein, das du erlebt hast.
- Fehler und Misserfolge helfen dir herauszufinden, wo du was ändern solltest. Dadurch entwickelst du gute Strategien, um die Zukunft noch besser zu gestalten.
- Du siehst alles, was du erreicht hast, noch einmal vor dir - eine tolle Motivation für neue Ziele, für 2025!

Ich wünsche dir dabei viel Freude!

*Manuela Weinand*

## Dein Jahresrückblick

Hol dir jetzt deinen alten Kalender und dein Smartphone mit deinen Fotos von diesem Jahr und ein paar Stifte:



### Gehe die einzelnen Monate durch:

- Markiere deine Highlights - sowohl persönlich als auch beruflich.
- Welche Herausforderungen fallen dir ein, wann war es schwierig?
- Worüber hast du dich geärgert?
- Was waren deine besten Erlebnisse - allein oder mit anderen, privat oder im Job?

Jetzt geht es los, fülle deinen ganz persönlichen Rückblickskalender 2024 mit allem, was dir wichtig ist.

*Verwende ruhig auch Symbole - Smileys für Momente, in denen du richtig zufrieden warst, Sterne für die wirklich schönen Augenblicke.*

# Dein Jahr - 2024 ...

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

# Was davon nimmst du mit ins neue Jahr 2025?

## Wovon verabschiedest du dich?

### 12 Fragen, die dir wichtige Hinweise geben

**01** Was waren deine 5 schönsten Erlebnisse in 2024?  
Und was kannst du dafür tun, solche Momente wieder zu erleben?

---

---

---

---

---

**02** Was hast du 2024 Neues gelernt? Was willst du 2025 neu dazu lernen?

---

---

---

---

---

**03** Wer/was war dir in diesem Jahr sehr wichtig?  
Wie schaffst du es, dir dafür noch mehr Zeit zu nehmen?

---

---

---

---

---

**04** Was hat dich immer wieder unzufrieden gemacht?  
Wie kannst du das ändern?

---

---

---

---

---

05 Was hast du privat oder beruflich immer wieder verschoben?  
Möchtest du es in 2025 tatsächlich einplanen?  
Ist es dir denn überhaupt noch wichtig und möchtest du dich davon verabschieden?

---

---

---

---

---

06 Wann warst du im Job so richtig voller Ideen und Energie?  
Welche Aufgaben planst du für das kommende Jahr?

---

---

---

---

---

07 Wie hast du dich in den letzten 12 Monaten verändert?  
Welche deiner Stärken wurden dir bewusster?  
Wie willst du diese in Zukunft noch mehr einsetzen?

---

---

---

---

---

08 Was hast du in 2024 Neues erlebt? Und was möchtest du 2025 neu beginnen?

---

---

---

---

---

**09** Welche deiner Wünsche haben sich erfüllt?  
Welche Wünsche hast du für die nächsten 12 Monate?

---

---

---

---

---

**10** Wann konntest du dein Leben in 2024 richtig mit Freude genießen?  
Was davon möchtest Du auch 2025 erleben?

---

---

---

---

---

**11** Wofür bist du in 2024 besonders dankbar?  
Wofür möchtest Du am Ende von 2025 dankbar sein?

---

---

---

---

---

**12** Wer war in diesem Jahr an deiner Seite und hat dich unterstützt?  
Auf wen zählst Du in 2025?

---

---

---

---

---

## Deine Werte - was ist dir wirklich wichtig?

Wohin willst du?



Ich kann mir vorstellen, dass dein Rückblick und die Erinnerungen viele Gefühle in dir geweckt haben. Wahrscheinlich hast du gelacht oder vielleicht Traurigkeit gespürt. Sicher hast du den ein oder anderen Aha-Moment erlebt. Vielleicht haben dich einige Situationen auch nachdenklich gemacht und du merkst:

**Da will ich etwas verändern!**

Mehr Klarheit gewinnst du, wenn du dir jetzt Gedanken über deine Werte machst. Sie zeigen dir, was dir im Leben wirklich wichtig ist. Und wenn du dich auch im Alltag auf sie konzentrierst, bist du zufriedener und mehr in deiner Mitte. Denn hinter deinen persönlichen Werten stecken deine Überzeugungen. Sie sind das, was du für dich als gut und richtig erachtest.

Das können zum Beispiel Inspiration und Leichtigkeit sein, aber auch Werte wie Spontaneität oder Humor. Deine Überzeugungen bestimmen – bewusst und unbewusst – dein Verhalten. Und du bewertest Situationen, die du erlebst, mit dem Blickwinkel deiner Werte.

Deshalb lade ich dich ein, dich intensiver mit diesen, oft unbewussten Werten, zu beschäftigen. Denn sie zeigen dir das, was dir wichtig ist und bilden die Grundlage deines Handelns. Deine Werte zeigen dir, was dich motiviert, welche Stärken du hast und wie du zu dir und zu anderen Menschen stehst.

## So findest du mehr über deine Werte heraus:

Nehme dir jetzt ein Notizheft oder ein paar Post-Its und notiere dir deine Gedanken zu den folgenden Fragen. Ergänze dann, welchen Wert du erkennst.



Eine Fee erfüllt dir drei Wünsche.

Was willst du gerne haben?

Welche Werte siehst du hinter deinen Wünschen?



Welches Verhalten kannst du bei anderen Menschen nicht ausstehen?

Welches ärgert dich?

Was macht dir vielleicht sogar Angst?

Was also ist dir so wichtig, dass dir deine Reaktion zeigt, dass du es schützen oder verteidigen möchtest?



Was ist dir in privaten oder beruflichen Beziehungen wichtig?

Wofür sorgst du?

Wofür trittst du immer wieder ein?

Wofür wirst du von anderen geschätzt?



Wofür investierst Du in deinem Leben viel Zeit und Geld?

Für welche Werte setzt du das ein?



Welche Werte hast du von deinen Eltern, aus deiner eigenen Erziehung übernommen, die du immer noch gut findest?



Worauf achtest du?

Was erwartest du im alltäglichen Umgang von deinem Partner/ deiner Partnerin, deinen Kindern, Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen?



Wenn du nur noch wenige Monate zu leben hättest, welche Schwerpunkte würdest du deinem Leben geben?

Welche Werte erkennst du darin?

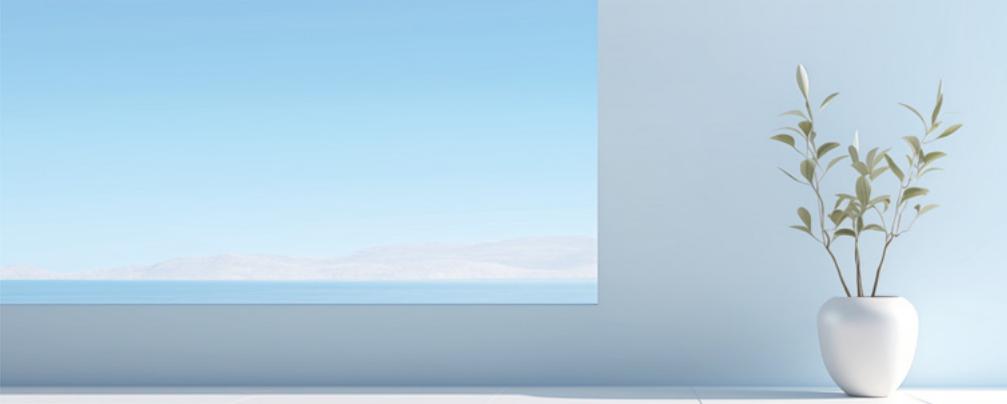


Wenn du an Menschen denkst, die du bewunderst – was ist ihnen wichtig/ wofür setzen sie sich ein?



Stell dir einmal vor, du hättest viel Macht, Geld und Zeit – was würdest du auf der Welt verändern?

## Auch andere Dinge, die dir wichtig sind, können deine Werte widerspiegeln



”

Sammelst du etwas?

Gibt es bei dir zuhause oder am Arbeitsplatz Gegenstände, die für dich einen persönlichen Wert darstellen?

Ein Kreuz für den christlichen Glauben, eine Buddha-Statue für z.B. Gelassenheit?

Liebst du Kunst oder sammelst du inspirierende Sprüche auf Karten?

# 100 Werte

**Diese Liste hilft dir dabei, deine Werte zu benennen –  
vielleicht hast du aber auch noch ganz andere Ideen:**

Anerkennung Anpassung Aufmerksamkeit Autorität Bedachtsamkeit  
**Begeisterungsfähigkeit** Beherrschung Behutsamkeit Bescheidenheit  
Bewusstheit Demut Detailorientierung **Disziplin** Durchsetzung **Echtheit**  
Effizienz Ehrgeiz **Ehrlichkeit** Einfühlungsvermögen Einzigartigkeit Eleganz  
Emotionalität Empathie Engagement Enthusiasmus Entspannung  
Ernsthaftigkeit Fleiß Fokus Freiheit Freundlichkeit Fröhlichkeit Fürsorge Geduld  
Gelassenheit Genauigkeit Genuss Gleichbehandlung Großzügigkeit Gründlichkeit  
Harmonie **Herzlichkeit** Hilfsbereitschaft Hingabe Höchstleistung Höflichkeit  
**Humor** Initiative Innovation Inspiration Integration **Intelligenz** Knappheit  
Klarheit Kommunikation Kontakt Kooperation Kreativität Kritisches Denken  
**Kritikfähigkeit** Lebhaftigkeit Leistungsorientierung Lockerheit **Loyalität**  
Mitgefühl Mut Nachhaltigkeit Offenheit Offenherzigkeit Optimismus Ordnung  
**Organisation** Stil Nüchternheit Pragmatismus **Professionalität** Realismus  
Sachlichkeit Scharfsinnigkeit Schlagfertigkeit Schönheit Selbstbewusstsein  
Selbstsicherheit Selbstständigkeit **Selbstverantwortung** Seriosität Sorgfalt  
Sorglosigkeit Sparsamkeit Spontanität Standfestigkeit **Strukturiertheit**  
Takt Treue Umgänglichkeit **Verantwortung** Verbundenheit Verlässlichkeit  
Vorsicht Vorstellungskraft Wachsamkeit **Wertschätzung** Wettbewerb  
Wissbegier Wohlstand Zielstrebigkeit Zukunftsorientierung **Zuverlässigkeit**

- Wenn du nun noch mal an deine Highlights und Schwierigkeiten in 2024 denkst – welche deiner Werte stecken dahinter?
- Welche konntest du leben, welche nicht genug?
- Was bedeutet das fürs neue Jahr: Was willst du verändern?
- Was soll so bleiben, wie es ist?

## Es fällt dir schwer, dich zu entscheiden?



- Schreibe ruhig erst mal zwei Werte nebeneinander und überlege dann nach dem Ausschlussprinzip, welcher von beiden dir wichtiger ist.
- Das kannst du immer wieder machen, bis du schließlich bei 8 Werten gelandet bist.
- Das sind dann deine Kern-Werte, die dir ganz besonders viel bedeuten.

*Auf der folgenden Seite findest du Platz für deine 8 wichtigsten Werte.*

## Deine 8 Werte

01

---

02

---

03

---

04

---

05

---

06

---

07

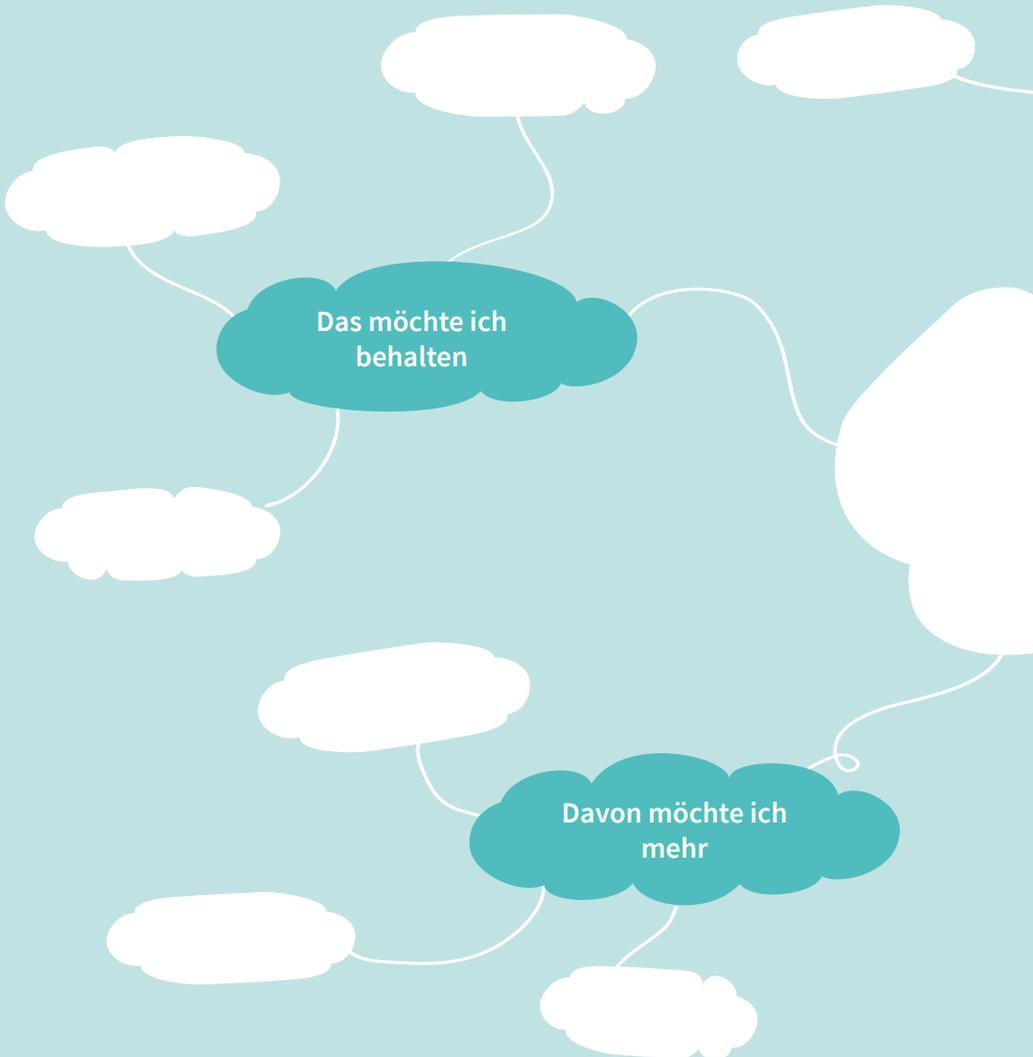
---

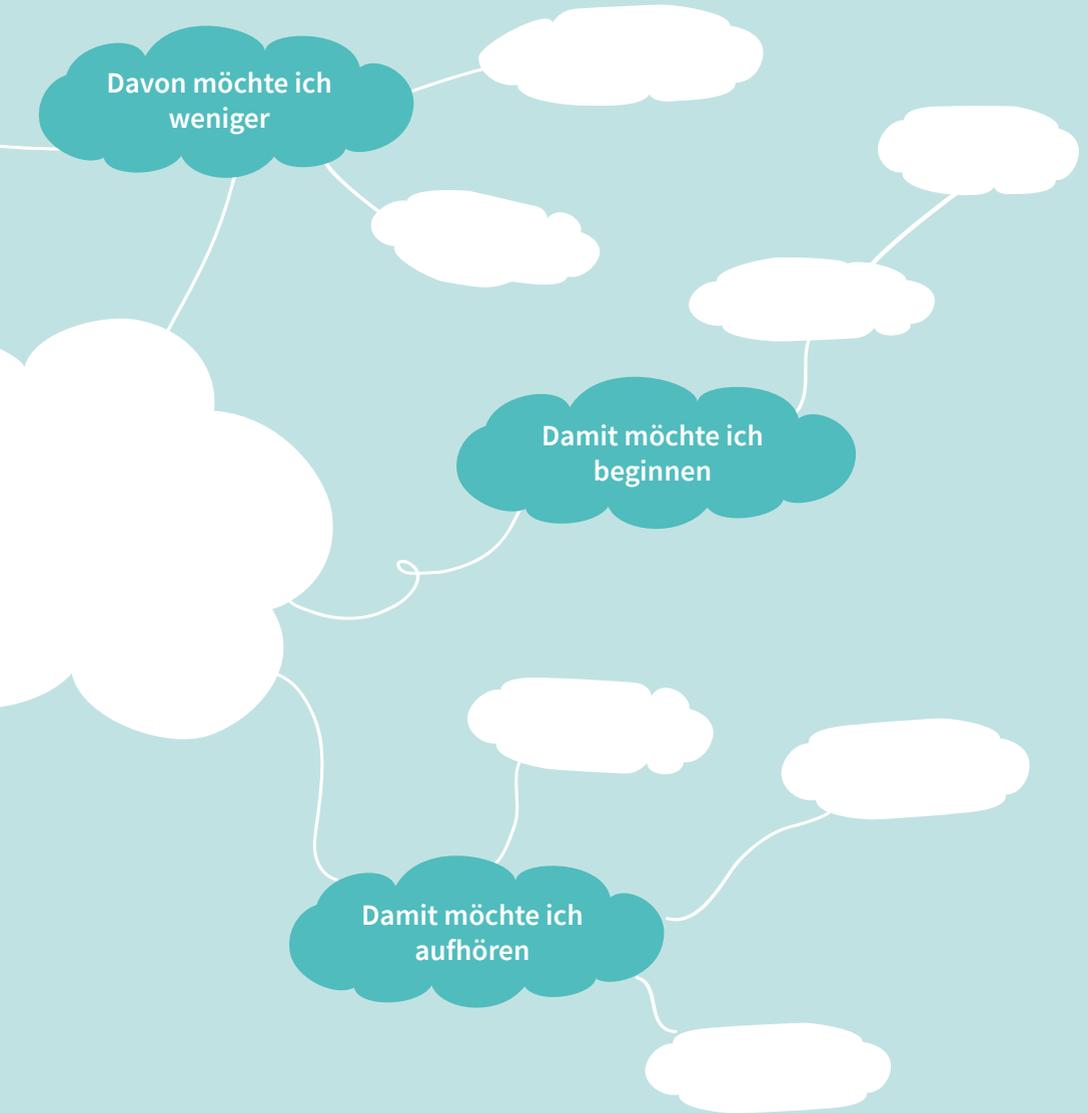
08

---

# Dein Fahrplan für 2025

In dieser Mindmap kannst du deine wichtigsten Pläne fürs nächste Jahr visualisieren:





**Jetzt ist der  
richtige Zeitpunkt ,  
um die ersten konkreten  
Pläne zu schmieden**



**Wenn du dir deine Mindmap anschaust:  
Was ist dir am wichtigsten?**

01

---

02

---

03

---

Überlege dir, was dafür erste kleine Schritte sind und trage diese in deinen Kalender ein –  
lege dein Startdatum fest!

## Dein Motto für 2025

Stelle dir einmal vor,  
2025 wäre ein Buch  
über dein Leben

”



**Welchen Titel soll dieses Buch haben?  
Gibt es einen Untertitel?**

Dein Motto sollte in deinem Alltag sichtbar sein.

- Wo ist ein guter Platz dafür?
- In deinem Kalender?
- Auf deinem Schreibtisch?
- Am Kühlschrank oder als Hintergrundbild für dein Smartphone?

Wichtig ist, dass du dich jeden Tag daran erinnerst.

**Ich wünsche dir ein fröhliches, gesundes und erfolgreiches Jahr 2025.  
Heute hast du dafür eine sehr gute Grundlage gelegt.**

MANUELA  WEINAND  
ERFOLGSSPUREN

Hast du Fragen, möchtest an deinen Zielen  
noch intensiver arbeiten?

Dann rufe mich an [0951 - 96439170](tel:0951-96439170)  
oder schreibe mir an [mw@manuela-weinand.de](mailto:mw@manuela-weinand.de)

[Manuela Weinand MBA](#)  
[Laurenziplatz 12](#)  
[96049 Bamberg](#)

[www.manuela-weinand.de](http://www.manuela-weinand.de)