



“

Ein neues Jahr erwartet uns,  
wie ein Kapitel in einem Buch,  
das darauf wartet,  
geschrieben zu werden.

Melody Beattie

# Deine persönliche Jahresreflexion 2023

---

Was waren deine schönsten Momente?

Was hast du gelernt?

Auf welche kleinen und großen  
Erfolge bist du stolz?

Welche Ziele hast du für 2024?



Sicher hast du schon erste Termine in deinen neuen Kalender für 2024 eingetragen. Viele Seiten sind hoffentlich noch frei: 365 Tage, 12 Kapitel und Platz für dich, deine Ziele und alles, was dir wichtig ist!

Bevor du jetzt beginnst, Pläne für die Zukunft zu schmieden, halte einmal inne. Eine Reflexion des vergangenen Jahres ist wie eine kurze Auszeit für die Seele: Du betrachtest die vergangenen 12 Monate noch einmal ganz bewusst:

- Du freust dich an Erfolgen, betrachtest Herausforderungen mit Abstand und kannst so Schlüsse für die Zukunft ziehen.
- Du verstehst, was in diesem Jahr gut gelaufen ist und was nicht und bekommst du mehr Klarheit über deine Prioritäten und Ziele. So wird das Planen fürs neue Jahr leichter.
- Es tut gut, positive Momente zu würdigen und dankbar für alles Schöne zu sein, das du erlebt hast.
- Anstatt dich zu ärgern, kannst du aus Fehlern und Misserfolgen lernen und sie jetzt als Erfahrungen betrachten. So kannst du gute Strategien entwickeln, um in Zukunft besser mit solchen Situationen umzugehen.
- Und du siehst alles, was du erreicht hast, noch einmal vor dir. Ist das nicht eine tolle Motivation für neue Ziele?

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei!

*Manuela Weinand*



Hol dir jetzt deinen alten Kalender und dein Smartphone mit deinen Fotos. Und gehe dann 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?
- Verwende ruhig auch Symbole - Smileys für Momente, in denen du richtig zufrieden warst, Sterne für die wirklich schönen Augenblicke.



**Januar**  
Neujahr

**Februar**  
Fasching



**März**

**April**  
Ostern

**Mai**

**Juni**  
Pfingsten

**Juli**

**August**

**September**

**Oktober**

**November**

**Dezember**  
Weihnachten

# Was nimmst du mit in 2024?



Was darf gerne im alten Jahr bleiben?

## 10 Fragen, die dir wichtige Hinweise geben

1. Was waren deine 5 schönsten Erlebnisse in 2023?  
Und was kannst du dafür tun, solche Momente wieder zu erleben?

---

---

2. Was hast du 2023 Neues gelernt? Was willst du 2024 gerne lernen?

---

---

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

---

---

4. Was hat dich immer wieder unzufrieden gemacht? Wie könntest du das ändern?

---

---

# Was nimmst du mit in 2024?



5. Was hast du privat oder beruflich immer wieder verschoben? Möchtest du es in 2024 einplanen? Oder ist es dir nicht mehr wichtig und du verabschiedest dich einfach davon?

---

---

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

---

---

7. Wie hast du dich in den letzten 12 Monaten verändert? Welche deiner Stärken wurden dir bei Herausforderungen bewusst? Wie willst du sie in Zukunft noch mehr einsetzen?

---

---

8. Was hast du Neues erlebt? Und was möchtest du 2024 gerne machen, was du noch nie gemacht hast?

---

---

9. Welche deiner Wünsche haben sich erfüllt?  
Welche Wünsche hast du für die nächsten 12 Monate?

---

---

10. Wann hast du es dir so richtig schön gemacht? Wen oder was brauchst du, um das auch im nächsten Jahr so oft wie möglich zu machen?

---

# Was ist dir wirklich wichtig?



## Wohin willst du?

Ich könnte mir vorstellen, dass du deinem Rückblick jetzt mal geschmunzelt und auch den ein oder anderen Aha-Moment erlebt hast. Vielleicht haben dich einige Situationen auch nachdenklich gemacht und du merkst: **Da will ich etwas verändern!**

**Mehr Klarheit gewinnst du, wenn du dir jetzt ein paar Gedanken über deine Werte machst.** Sie zeigen dir, was dir im Leben wirklich wichtig ist. Und wenn du dich darauf konzentrierst, sie zu leben, bist du zufriedener.

Denn hinter deinen persönlichen Werten stecken deine Überzeugungen. Sie sind das, was du für dich als gut und richtig erachtest. Das können zum Beispiel Ehrlichkeit und Treue sein, aber auch Werte wie „Zeit für mich“ oder Sparsamkeit. **Diese Überzeugungen bestimmen – bewusst und unbewusst – dein Verhalten.**

Und du bewertest Situationen, die du erlebst, nach deinen Werten.

Wie wäre es, sich deshalb jetzt einmal intensiver mit diesen, oft unbewussten Werten, zu beschäftigen? Denn sie entscheiden, wie du handelst, sie zeigen dir, was dich motiviert, welche besondere Fähigkeiten du entwickelst oder welche Beziehungen du eingehst.



# Was ist dir wirklich wichtig?



## So findest du mehr über deine Werte heraus:

Nehme dir 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?
- Wofür investierst in deinem Leben viel Zeit und Geld? Für welche Werte setzt du das ein?
- Was ist dir in privaten oder beruflichen Beziehungen wichtig? Wofür sorgst du? Wofür trittst du immer wieder ein? Wofür wirst du von anderen geschätzt?
- Wenn du nur noch wenige Monate zu leben hättest, welche Schwerpunkte würdest du deinem Leben geben? Welche Werte erkennst du darin?
- Stell dir einmal vor, du hättest viel Macht, Geld und Zeit – was würdest du auf der Welt verändern?
- Worauf achtest du? Was erwartest du im alltäglichen Umgang von deinem Partner/deiner Partnerin, deinen Kindern, Familienmitgliedern, Freunden und Arbeitskollegen?
- Wenn du an Menschen denkst, die du bewunderst – was ist ihnen wichtig/ wofür setzen sie sich ein?
- Welche Werte hast du von deinen Eltern, aus deiner eigenen Erziehung übernommen, die du immer noch gut findest?



# Was ist dir wirklich wichtig?



Was ist dir sonst noch wichtig? 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?

Notiere hier deinen 8 wichtigsten Werte:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_

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.



# Was ist dir wirklich wichtig?



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

## 100 Werte

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 2023 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?**

-----

-----

-----

-----

-----

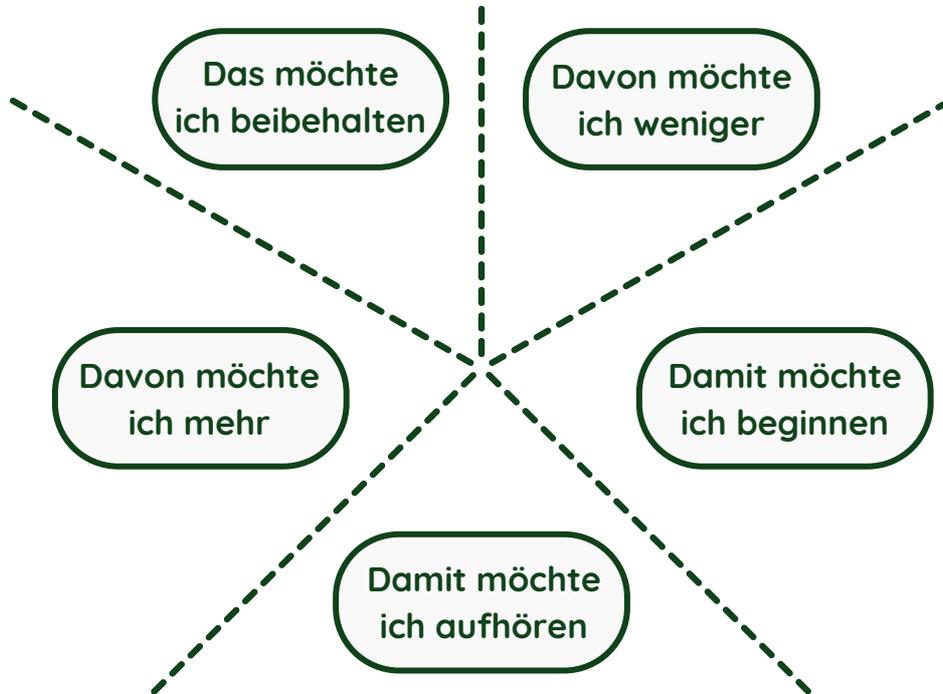
-----

-----

# Dein Fahrplan für 2024



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



Eine größere Version mit Platz für deine Notizen findest du auf der nächsten Seite

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

Wenn du dir deine Mindmap anschaust:

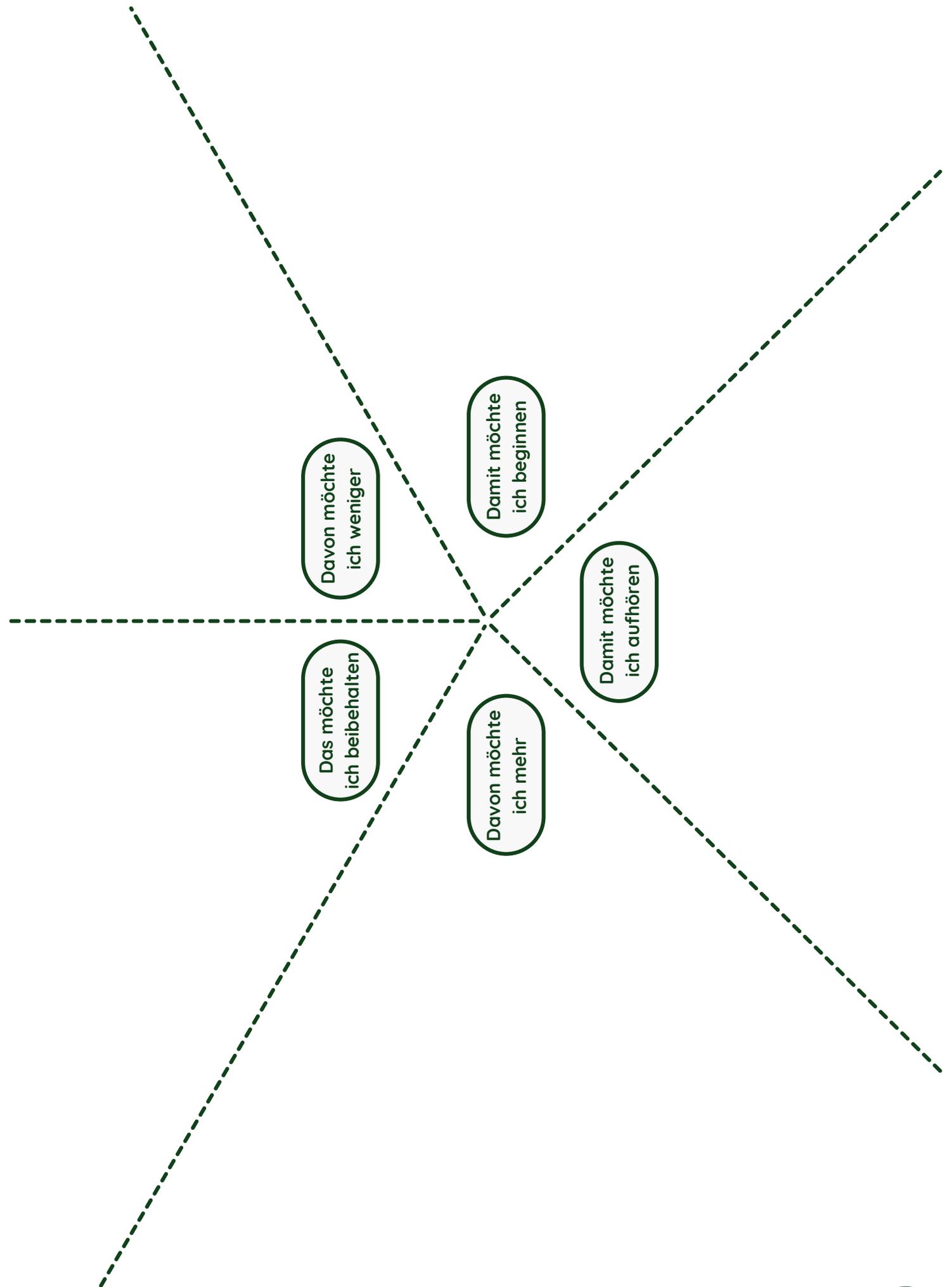
Was ist dir am wichtigsten?

1.

2.

3.

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

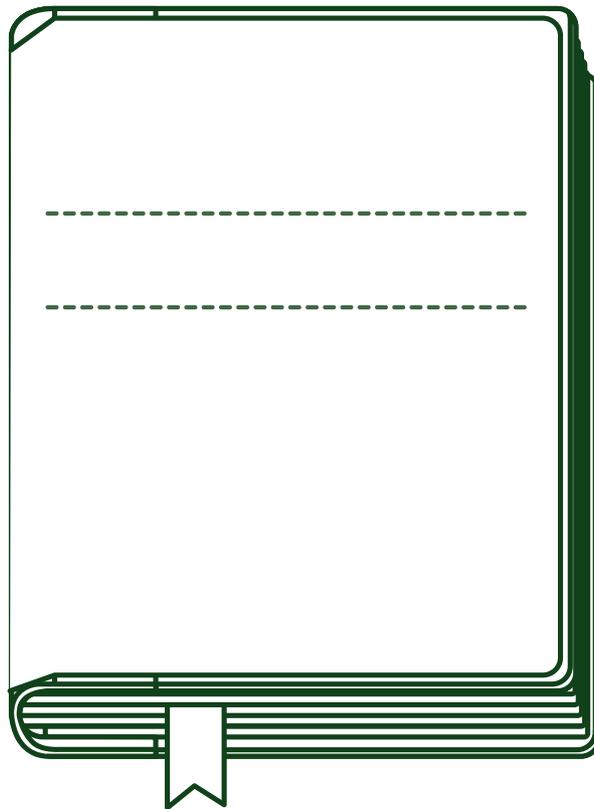




Ein gutes Motto macht deine Pläne prägnant, es motiviert dich und hilft dir immer wieder, Entscheidungen zu treffen. Du kannst dich immer wieder fragen: Passt das, was ich gerade mache, zu meinem Motto, meinen Zielen?

Stelle dir einmal vor, 2024 ist ein Buch, das du für dein Leben schreibst:

## Welchen Titel soll dieses Buch haben?



Es ist gut, wenn du dich immer wieder im Alltag an dein Motto erinnerst. Wo ist ein guter Platz dafür? In deinem Kalender? Auf deinem Schreibtisch? Am Kühlschrank oder als Hintergrundbild für dein Smartphone? Wichtig ist, dass du jeden Tag eine kleine Erinnerung bekommst.

Wie war es für dich, dich so intensiv mit dir selbst zu beschäftigen? Hast du jetzt Fragen oder möchtest an deinen Zielen gerne noch intensiver arbeiten?

Rufe mich einfach an +49 1515 8007937 oder schreibe mir an [mw@manuela-weinand.de](mailto:mw@manuela-weinand.de).