JAHRES-REFLEXION

2023/24

Nutze den Jahreswechsel und nimm Dir ein paar ruhige Stunden, um von den vergangenen Monaten zu lernen und das Erlebte zu schätzen. Trau Dich, mit Kreativität, Mut und Zuversicht in die Zukunft zu blicken und das Fundament für ein energiegeladenes Jahr 2024 zu legen. Dieser Leitfäden unterstützt Dich dabei. Viel Freude dabei!

FICHTNER
IT CONSULTING

Rückblick 2023

Alexandra Greifendorf | www.fit.fichtner.de

DEIN BLICK AUF 2023

Highlights

Was waren meine Höhepunkte in 2023?

Lowlights

Welche Tiefpunkte gab es?

Was nehme ich mit?

Was habe ich gelernt? Wie habe ich mich gefühlt?

Mein Antrieb

Bedeutung

Was war dieses Jahr bedeutungsvoll für Dich? Was hat Dich erfüllt?

Werte

Welche Werte waren dieses Jahr wichtig für Dich? Wann konntest Du sie leben?

Wachstum

Wo konntest Du Dich weiterentwickeln?
Wie bist Du persönlich gewachsen?

Selbstwirksamkeit

Wofür hast Du Dich eingesetzt?
Was konntest Du für andere bewegen?

Performance

Power

Wer oder was hat Dir besonders viel Energie gegeben?
Wer oder was hat Dir Energie genommen?

Flow

In welchen Momenten warst Du in Deinem Element?

Routinen

Welche wertvollen Routinen haben Dir Kraft gegeben? Welche nicht?

Achtsamkeit

Wie viel Raum hast Du Dir für Ruhe und Erholung im Alltag genommen?

STARKE BEZIEHUNGEN

Inspiration

Wer hat Dich inspiriert und neue Wege erkunden lassen?

Unterstützung

Wen konntest Du unterstützen? Wer war für Dich da?

2023, mein Fazit!

3-Wort-Fazit

Notiere drei Worte, die das Jahr 2023 für Dich am besten beschreiben.

Das habe ich geschafft.

Auf welche Erfolge und Meilensteine bist Du besonders stolz?
Wofür bist Du dankbar?

Zeit, loszulassen.

Was brauchst Du in 2024 nicht mehr?
Wovon wirst Du Dich verabschieden?

2024 KANN KOMMEN

Alexandra Greifendorf | www.fit.fichtner.de

HALLO 2024!

Trau Dich, zu träumen.

Ziele

Was willst Du erreichen?

Lernen

Was willst Du lernen?

Fühlen

Wie willst Du Dich fühlen?

Alexandra Greifendorf | www.fit.fichtner.de

Mein Antrieb

Bedeutung

Was ist Dir für 2024 wirklich wichtig?

Werte

Welche Werte willst Du noch stärker leben? Wie kann Dir das gelingen?

(Weiter-)Entwicklung

Worin willst Du menschlich oder fachlich wachsen?

Performance

Energie

Wie kannst Du ein hohes Energielevel sicherstellen?

Flow

Was brauchst Du für mehr Flow in Deinem Arbeitsalltag?

Routine

Welche eine Routine soll Dich 2024 begleiten und stärken?

Achtsamkeit

Wie wirst Du mehr Raum für Ruhe und Regeneration schaffen?

Beziehungen

Inspiration

Von wem willst Du lernen? Wer kann Dich in Leben und Arbeit voranbringen?

Unterstützung

Wen kannst Du noch mehr unterstützen?

2024, los geht's!

Mein Motto.

Wonach wirst Du Dein Jahr 2024 ausrichten?
Was ist Dein Leitgedanke?

Meine Erfolge.

Was habe ich in 2024 erreicht?

Mein Versprechen.

Was wirst Du dafür tun, dass Du Deine Ziele und Wünsche erreichst?

Wir sagen Danke!

Alexandra Greifendorf

Mobil: +49 (0) 1622727266

alexandra.greifendorf@fit.fichtner.de

FICHTNER
IT CONSULTING