

## Die Vorbereitungsphase

- Entschleunigen und zur Ruhe kommen
- Ablenkungen abschalten

## Die 5 Frage-Gruppen

### Ziel-Fragen:

Habe ich meine Ziele die ich mir zu Beginn des vergangenen Jahres gesteckt habe erreicht?

Voraussetzung zur Beantwortung dieser Frage ist natürlich, dass du dir für das vergangene Jahr Ziele gesteckt hast. Falls ja, hast du diese Ziele erreicht oder nicht? Und falls du sie nicht erreicht hast, was ist der Grund dafür?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Rückschlüsse ziehe ich für das kommende Jahr daraus?  
Diese Frage ist natürlich umso wichtiger, für den Fall das du deine Ziele nicht erreicht hast. Dann solltest du hinterfragen was du anders tun musst als du es bisher getan hast? Was musst du verbessern?  
Welche alten Gewohnheiten musst du loslassen und welche neuen musst du dir aneignen? Welche Dinge musst du möglicherweise erst lernen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Negativ-Fragen:**

Was ist mir im vergangenen Jahr negatives passiert?

Welchen Einfluss hatte ich auf diese Dinge? Fall es einen persönlichen Anteil daran gab, was muss ich tun damit mir solche Dinge in Zukunft nicht mehr passieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Fehler habe ich im vergangenen Jahr gemacht?

Was muss ich tun, damit mir diese in Zukunft nicht mehr passieren?

---

---

---

---

---

---

---

---

<http://selbstmanagement.biz>

Welcher Abschied ist mir im vergangenen Jahr besonders schwer gefallen?

Habe ich diesen Abschied schon verarbeitet, oder braucht es noch etwas, um mich endgültig verabschieden zu können?

---

---

---

---

Welche der Gelegenheiten, die sich im vergangenen Jahr aufgetan haben, hab ich versäumt?

Welchen Einfluss hatte ich darauf? Was muss ich tun, damit mir solche Dinge in Zukunft nicht mehr passieren?

---

---

---

---

<http://selbstmanagement.biz>

## **Positiv-Fragen:**

Was ist mir im vergangenen Jahr positives passiert?

Welchen Einfluss hatte ich darauf? Was muss ich tun, damit mir diese Dinge in Zukunft nicht mehr passieren?

---

---

---

---

Welches Ereignis hat das vergangene Jahr besonders bereichert?

Gibt es Dinge die ich als besonders wertvoll erachte?

---

---

---

---

---

<http://selbstmanagement.biz>

Was war mein schönstes Erlebnis? Welches Ereignis des vergangenen Jahres möchte ich auf gar keinen Fall missen?

---

---

---

---

---

---

---

Welche der Gelegenheiten die sich im vergangenen Jahr ergeben haben, habe ich beim Schopfe gepackt?

Welchen Einfluss hatte ich darauf? Was muss ich tun, damit mir solche Dinge in Zukunft wieder passieren?

---

---

---

---

---





**Umfeld-Fragen:**

Welche Person(en) hat mir in den vergangenen Jahr besonders geholfen?

---

---

---

---

---

---

---

Welche Person(en) stand mir und meinen Zielen im vergangenen Jahr im Wege?

---

---

---

---

---

<http://selbstmanagement.biz>

Welche 5 Personen haben meine Erfolge im vergangenen Jahr besonders beeinflusst?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Person(en) habe ich im vergangenen Jahr besonders viel zu verdanken? Habe ich diesen Personen das mitgeteilt und mich bedankt?

---

---

---

<http://selbstmanagement.biz>

Wem konnte ich im vergangenen Jahr besonders helfen? Was war das für ein Gefühl?

---

---

---

---

---

---

---

---