



VOGEL
PERSPEKTIVE

Denkfabrik zur Vermeidung
von Betriebsblindheit



SELBST-COACHING

10 Leitfragen für einen bewussten Jahreswechsel

6 FRAGEN ZUR RÜCKSCHAU

1

Was hat mich in diesem Jahr stolz gemacht?

Welche privaten und beruflichen Erfolge habe ich erreicht? Welche Aktivitäten kann ich auf mein Engagement, meine Initiative oder Kreativität zurückführen?

2

Wer oder was hat mich in diesem Jahr inspiriert?

Waren es Menschen, Umgebungen, Veranstaltungen, Videos (z.B. TED-Videos), Filme oder Bücher? Wer oder was hat mich inspiriert, mein Bestes zu geben? Was waren Katalysatoren, um mich, mein Wissen, mein Selbstvertrauen, meine Fähigkeiten oder meine Arbeit zu entwickeln?

3

Was sind meine drei wichtigsten Erkenntnisse in diesem Jahr?

Welche Lernkurven habe ich erfolgreich gemeistert? Wo bin ich als Person, Führungskraft, Familienmitglied oder Freundin am meisten gewachsen?

4

Was waren in diesem Jahr meine wichtigsten Beziehungen und warum?

Welche Beziehungen (Familie und Freunde, Geschäftsfreunde oder die Community) haben mir das Gefühl gegeben, stark und selbstmächtig zu sein? Wie habe ich diese Beziehungen gefördert? Und wie hat sich meine Präsenz auf die Menschen um mich herum positiv ausgewirkt?

5

Wie habe ich meine Stärken in diesem Jahr genutzt?

Was sind meine wichtigsten Stärken? Wie und wann lebe ich sie – und wie trage ich sie in die Welt? Nutze ich meine Stärken täglich, wöchentlich und monatlich? Wie fühlte ich mich, wenn ich aus meinen Stärken heraus meinen (Arbeits-)Alltag meistere?

6

Wofür bin ich in diesem Jahr dankbar?

Das Jahresende lädt uns ein, dankbar zu sein. Dafür, dass wir am Leben sind, dafür, dass wir genau hier und jetzt Gegenwart und Zukunft gestalten dürfen. Wofür bin ich dankbar? Wem bin ich dankbar? Und warum?



VOGEL
PERSPEKTIVE

Denkfabrik zur Vermeidung
von Betriebsblindheit



SELBST-COACHING

10 Leitfragen für einen bewussten Jahreswechsel

4 FRAGEN ZUR VORSCHAU

1

Welche Gewohnheiten möchte ich im kommenden Jahr manifestieren?

Aristoteles sagte: „Wir sind das was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“ Das, was ich Tag für Tag tue, macht mich zu dem Menschen, der ich bin! Welche Gewohnheiten möchte ich daher im kommenden Jahr bewusst praktizieren? Welche möchte ich aber auch bewusst loslassen, weil sie mir nicht mehr dienlich sind?

2

Worauf fokussiere ich mich im kommenden Jahr von ganzem Herzen?

Rainer Maria Rilke sagte: „Wenn ich in mein Gewissen schaue, sehe ich nur ein Gesetz, unerbittlich befehlend: mich in mich selbst einschließen und in einem Zuge die Aufgabe beenden, die mir im Zentrum meines Herzens diktiert wurde. Ich gehorche.“ Welche Wünsche, Bedürfnisse und Ziele stehen im nächsten Jahr im Fokus meines Herzens?

3

Welche Werte möchte ich im kommenden Jahr ganz bewusst leben?

Marie von Ebner-Eschenbach sagte: „Anmut ist ein Ausströmen der inneren Harmonie.“ Welche Werte fördern meine innere Harmonie? Welche Werte habe ich vernachlässigt und welche möchte ich im kommenden Jahr wieder mit Freude zelebrieren? Wie kann ich das tun?

4

Mit welchen Gefühlen möchte ich Ende kommenden Jahres zurückblicken?

Dietrich Bonhoeffer sagte: „Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude.“ Was kann ich tun, um Ende nächsten Jahres auf ein Jahr voller Fülle, Wohlstand und Gesundheit zurückzublicken? Mit welchem Satz oder welchen Worten möchte ich das Jahr beschreiben und daran zurückdenken? Welche Gefühle sollen Ende des Jahres ganz präsent und manifestiert sein?

