

Das Jahresende ist kein Ende und kein Anfang,
sondern ein Weiterleben mit der Weisheit,
die uns die Erfahrung gelehrt hat. Hal Borland

Fragen zum Jahresrückblick:

- | Wo bin ich mir und meinen Vorsätzen treu geblieben?
- | Welche Person habe ich enttäuscht?
- | Welche Person hat mich enttäuscht?
- | Welchen Wunsch habe ich mir erfüllt?
- | Welches Ziel habe ich erreicht?
- | Welche neuen Freunde habe ich gefunden?
- | Mit wem habe ich Schwierigkeiten gehabt? Inwiefern liegt das an mir?
- | Was war mein größter Erfolg?
- | Was war meine größte Niederlage?
- | Worauf bin ich stolz?
- | Was war meine größte seelische Leistung?
- | Welchen Konflikt habe ich gelöst?
- | Welchen Konflikt habe ich aufgeschoben?
- | Welcher Abschied fiel mir schwer?
- | Was hat sich zum Guten gewendet?
- | Was hat sich Neues ergeben?
- | Wem bin ich dankbar?
- | Welche Begegnung hat mich berührt?
- | Zu wem habe ich Vertrauen aufbauen können?
- | Was habe ich verloren oder gefunden?
- | Was habe ich ausgemistet aus meinem Leben?
- | Wo (wann) habe ich mich in meiner Kraft gefühlt?
- | Wofür bin ich gelobt worden?
- | An welchen Traum erinnere ich mich?
- | Wo habe ich Glücksmomente erlebt?
- | Worin bin ich stärker geworden?
- | Wofür stehe ich und wofür bin ich bekannt?
- | Was würde ich mit dem Wissen von heute nicht mehr beginnen, ändern, tun?

Fragen zum Jahresauftakt:

- | Was nehme ich mir für das neue Jahr vor?
- | Was sind meine Ziele (beruflich und privat, kurz, mittel- und langfristig)?
- | Was möchte ich beginnen?
- | Was möchte ich weiter entwickeln und ausbauen?
- | Wovon möchte ich mich trennen?
- | Wovon möchte ich mich verabschieden?
- | Wer und was kann mich bei meinen Vorhaben unterstützen?
- | Wie konkret sieht meine Planung und Strategie aus?
- | Was möchte ich mir in diesem Jahr gönnen?

Quellen: Trigon Entwicklungsberatung, Malik Management Zentrum