DAS JAHR BEWUSST BEGINNEN

GETTING BALANCED

Die folgenden Fragen unterstützen Sie dabei, zum einen das alte Jahr in innerem Frieden abzuschließen, zum anderen, sich positiv auf das neue Jahr auszurichten.

Selbstreflektion und Neuorientierung sind in der Zeit des Übergangs besonders wichtig. Seien Sie es sich wert, diese Zeit für sich aufzubringen!

DAS ALTE JAHR ABSCHLIEßEN

Kernbereich I:

Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, wie Sie dieses Jahr gelebt haben und wie zufrieden Sie damit sind.

1. **Haben Sie Ihre Gestaltungsspielräume genutzt?**
2. **Haben Sie gelebt und nicht nur reagiert?**
3. **Wenn Sie für dieses Jahr Ziele und Pläne auf der Agenda hatten: Inwieweit haben Sie diese umgesetzt? Wie sind hier Abweichungen entstanden: Durch äußere Umstände? Durch eine Änderung unserer Ziele? Welche Rolle hat unser innerer Schweinehund dabei gespielt?**

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de

Kernbereich II:

Zum anderen gilt es, das Jahr und auch die Art und Weise, wie wir es erlebt haben, zu akzeptieren.

1. **Was haben Sie geschafft? Wofür sind Sie dankbar?**
2. **Was haben Sie nicht erreicht? Was gilt es, liebevoll anzunehmen und zu akzeptieren?**

WIE KÖNNEN WIR UNS NUN POSITIV AUF DAS NEUE JAHR AUSRICHTEN?

Entwickeln Sie eine Vision für unterschiedliche Lebensbereiche. Stellen Sie sich zu jedem dieser Lebensbereiche folgende Fragen:

- **Was habe ich im vergangenen Jahr gut gemacht und was möchte ich so beibehalten?**
- **Was kann ich weglassen?**
- **Was konkret möchte ich verändern - und in welche Richtung?**
- **Was möchte ich neu dazunehmen?**
- **Wie fühle ich mich, wenn ich diese Aspekte erreicht habe?**

LEBENSBEREICH I:
PARTNERSCHAFT / FAMILIE / FREUNDE:

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de

LEBENSBEREICH II:
Gesundheit / Fitness

LEBENSBEREICH III:
Spiritualität / Innere Anbindung

LEBENSBEREICH IV:
Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de

LEBENSBEREICH V:
Beruf / Finanzen

LEBENSBEREICH VI:
Beitrag, den wir in die Welt bringen möchten

Viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

© Monika Polk I Training I Beratung I Coaching
www.monika-polk.de