

Resilienz-Rückblick.

Momentum aus einem herausfordernden Jahr schöpfen.

Die meisten Jahresrückblicke fokussieren sich darauf, was man erreicht hat. Dieser Resilienz-Rückblick fokussiert sich darauf, wer man durch das Meistern von Herausforderungen geworden ist.

Wenn das vergangene Jahr ein herausforderndes war – und man es so gut wie möglich gemeistert hat – ist das ein Beweis von innerer Stärke.

Reflektieren Sie das vergangene Jahr, um die Stärken, die man allzu gerne übersieht, anzuerkennen und wertzuschätzen. Sie können Kraft für das neue Jahr geben und auch so manche Perspektive verändern.

Resilienz-Rückblick.

Momentum aus einem herausfordernden Jahr schöpfen.

Jahr: _____

1. Der Beweis von Stärke

- **Kalender-Scan:** Was waren die härtesten 3 Wochen in dem Jahr für mich? Wo habe ich mich gestresst und schlecht gefühlt, aber trotzdem gut gehandelt?
- **Fotos durchstöbern:** Welches Foto gibt mir ein Gefühl von innerer Ruhe oder Verbundenheit? Wer oder was ist auf dem Foto zu sehen?
- **„Damit-aufhören“-Liste:** Welche Belastung, Erwartung oder Angewohnheit, es anderen recht zu machen, habe ich dieses Jahr notgedrungen aufgegeben?

2. Der Identitätswechsel

- **Filmszene:** Wenn ich mich selbst während meiner größten Herausforderung des Jahres in einem Film sehen würde, welche Eigenschaft würde ich an mir schätzen oder sogar bewundern?
- **Innere Stimme:** Wenn ein Kritiker sagen würde: „Davon wirst du dich nicht mehr erholen“, wie würde ich in einem Satz antworten?
- **Ein Wort:** Wenn ich das Jahr nicht nach den Ereignissen, sondern danach benennen müsste, wie ich damit umgegangen bin, welches kraftvolles Wort wäre das?

3. Der souveräne Weg

- **Körperliche Souveränität:** Welches Ziel gibt mir die Kontrolle über meine körperliche Energie zurück?
- **Berufliche Souveränität:** Welches Ziel beweist mir, dass ich unabhängig bin und, dass ich nach meinen eigenen Vorstellungen einen Beitrag leisten kann?
- **Beziehungssouveränität:** Welches Ziel ermöglicht mir tiefen Verbindungen einzugehen, ohne meine innere Mitte zu verlieren?

4. Die Integration

- **Das Sieger-Statement:** Wie lautet ein Absatz, der das vergangene Jahr aufgrund des einen Wortes aus Schritt 2 zusammenfasst und Kraft für das nächste gibt?
- **Das Leitbild für das nächste Jahr:** Was ist, basierend auf den Antworten in Schritt 3, mein Leitbild oder Motto in 2 bis 5 Worten?

Klarheit ist der erste Schritt. Momentum ist der zweite.

Sie haben jetzt Ihr „Wort“ und Ihr „Leitbild“ für das neue Jahr. Jetzt müssen Sie handeln, denn Wissen allein macht keinen großen Unterschied.

Als Coach helfe ich Führungskräften und Unternehmern, Ihre souveräne Stärke für messbare Ergebnisse zu nutzen.

Sind Sie bereit, das kommende Jahr sinnvoll zu gestalten und nicht nur zu planen?

Besuchen Sie busypeoplecoaching.com und buchen Sie ein Strategie-Gespräch.

Bonus: AI-Prompts für ChatGPT & Perplexity

Nutzen Sie KI, um sich durch den Prozess begleiten zu lassen und fordern Sie kostenlose Prompts für ChatGPT & Perplexity an:

<https://busypeoplecoaching.com/resilienz-rueckblick-ai-prompts>

Die KI kann helfen, ist aber kein Ersatz für einen guten Führungskräfte Coach.