

Mein Boxenstopp zum Jahresende

A. Persönlicher Rückblick

1. Welches Ereignis war für mich und meine Familie besonders schön?

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit um dieses schöne Ereignis noch einmal zu durchleben und genießen Sie das gute Gefühl dabei.

2. Worauf habe ich im vergangenen Jahr meine Aufmerksamkeit gerichtet?

Habe ich mich dabei gut oder schlecht gefühlt? 😊 😐 ☹️

3. Was hat mich im vergangenen Jahr belastet?

Wie kann ich diese Belastung im neuen Jahr verringern oder beseitigen?

Mein Boxenstopp zum Jahresende

B. beruflicher Rückblick

1. Welche Aufgabe oder welches Projekt habe ich besonders erfolgreich gemeistert?

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit um diesen Erfolg noch einmal zu durchleben und genießen Sie das gute Gefühl dabei.

2. Worauf habe ich im vergangenen Jahr meine Aufmerksamkeit gerichtet?

Habe ich mich dabei gut oder schlecht gefühlt? 😊 😐 ☹️

3. Was hat mich im vergangenen Jahr belastet?

Wie kann ich diese Belastung im neuen Jahr verringern oder beseitigen?
