



MEINE BAUCHGEFÜHLE

Ernährungs-Coaching für Körper & Seele

marina.becker

MEINE BAUCHGEFÜHLE

Jahreswechsel-Prozess

Name: _____

Datum: _____

Oft fokussieren wir uns so sehr auf die Zukunft, dass wir vergessen, aus der Vergangenheit zu lernen. Nimm dir, bevor du dich in die Planung des neuen Jahres stürzt, ein wenig Zeit, das vergangene Jahr(zehnt) zu rekapitulieren. Denn wir können nicht erfolgreich planen und Ziele setzen, ohne zu wissen, woher wir kommen bzw. wo wir gerade sind. Was immer im letzten Jahr(zehnt) passiert ist, hat dich genau zu diesem Punkt gebracht. Du bist hier und alles ist ok.

Du kannst dieses Arbeitsblatt ausdrucken und direkt darauf schreiben oder die Fragen in deinem Notiz- oder Tagebuch beantworten.

Dies ist ein ausführlicher Prozess. Plane daher etwas Zeit dafür ein. Mach es dir mit einer Tasse Tee und schöner Musik gemütlich.

Falls es schneller gehen soll, findest du auf Seite 9 eine Kurz-Version des Prozesses.

Bereit?

Los geht's!



Die letzten 10... Greatest Hits

1. Was waren deine Top-10-Highlights aus den letzten 10 Jahren und warum?
(z. B. Erfolge, große und kleine unvergessliche Momente)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Wer waren in den letzten 10 Jahren die 5 wichtigsten Personen für dich und warum?

3. Was hast du in den letzten 10 Jahren Wunderbares über dich selbst entdeckt?

4. Wofür aus den letzten 10 Jahren bist du am dankbarsten?

2020

Greatest Hits

SCHRITT I - Rückblick + Reflexion

1. Was waren deine Top-10-Highlights im Jahr 2020?
(z. B. Erfolge, große und kleine unvergessliche Momente)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

2. Welche Hindernisse, Rückschläge und Misserfolge hast du 2020 erlebt?

3. Welche „Fehler“ hast du 2020 gemacht und was hast du aus ihnen gelernt?

4. Was war die wichtigste Lektion, die du 2020 gelernt hast?

5. Welche Herausforderungen hast du 2020 erfolgreich gemeistert?

6. Welche neuen Herausforderungen haben sich 2020 ergeben?

Wie wirst du diese überwinden? Welche Fähigkeiten musst du entwickeln, um sie zu meistern?

7. Wer waren 2020 die 3 wichtigsten Personen für dich?

Wie haben sie dir geholfen, dich gefordert, motiviert? Welche ihrer Eigenschaften haben dich beeinflusst?

8. Was hast du 2020 Wunderbares über dich selbst entdeckt?

9. Was hast du 2020 endlich gemacht/geschafft?

10. Was konntest du 2020 endlich hinter dir lassen?

11. Was hat dich im Jahr 2020 richtig stolz gemacht und warum?

12. Hattest du dir für 2020 etwas vorgenommen, das du immer noch nicht gemacht hast?

Willst du es mit ins neue Jahr nehmen? Falls nein: Adieu, loslassen und abhaken.

Falls ja: Was kannst du tun, damit es dieses Mal wirklich klappt?

13. Womit hast du 2020 begonnen, das du gerne beibehalten möchtest?

14. Was möchtest du mit dem Jahr 2020 hinter dir lassen?

15. Welcher Gedanke über dich selber hält dich am meisten zurück?

Entscheide dich, ihn loszulassen und ersetze ihn mit dem Gedanken, den du gerne über dich denken würdest. Zum Beispiel: „Ich werde es nie schaffen abzunehmen.“ → Loslassen! Denn solange du das denkst, wird es auch nicht funktionieren. Neuer Gedanke: „Ich schaffe das! Ich werde den für *mich* richtigen Weg finden. Wenn ich mich gesund ernähre, meinen Körper bewege und ihm auf *allen* Ebenen gebe, was ihm guttut, wird er sein Idealgewicht finden. Ich vertraue mir und der Weisheit meines Körpers.“

16. Wer könntest du sein, wenn du diesen limitierenden Gedanken loslassen würdest?

17. Was hat dich 2020 am meisten überrascht?

18. Wofür aus dem Jahr 2020 bist du am dankbarsten?

2021

What's to come

SCHRITT 2 - Vorschau + Vorbereitung

1. Was sind deine größten Wünsche, Ziele und Intentionen für 2021?

Wie möchtest du dich fühlen? Wer möchtest du sein? Was möchtest du erleben? Wie willst du in 2021 leben?

2. Stell dir vor, du wärst dein eigener Coach. Welchen Rat würdest du dir selber geben, um diese Ziele (fühlen, sein, erleben, leben) zu erreichen? Welche Schritte wirst du als nächstes gehen?

3. Wie wirst du dich 2021 selbst fordern – sprich aus deiner Komfortzone herauskommen – um deine Wünsche zu erreichen?

4. Was möchtest du Ende 2021 feiern?

Probiere einmal dieses kleine Experiment: Stell dir vor, es ist Ende Dezember 2021 und du blickst auf dein bisher erfolgreichstes und tollstes Jahr zurück. Stell dir dieses Leben ohne die Einschränkungen vor, die dich aktuell zurückhalten. Also kein „Ich würde zwar gerne, aber es geht nicht, weil...“. Wie hat sich dein Leben innerhalb der letzten 12 Monate verändert und was hat dazu beigetragen? Wie fühlt es sich an, jeden Tag voller Energie, Motivation und Inspiration aufzuwachen? Fühle die Gefühle, die all dies in dir auslöst.

5. Was ist DER EINE Schritt, der dich deinen Zielen am schnellsten näher bringen wird?

Meine '20er

Was sind deine langfristigen Ziele für die '20er?

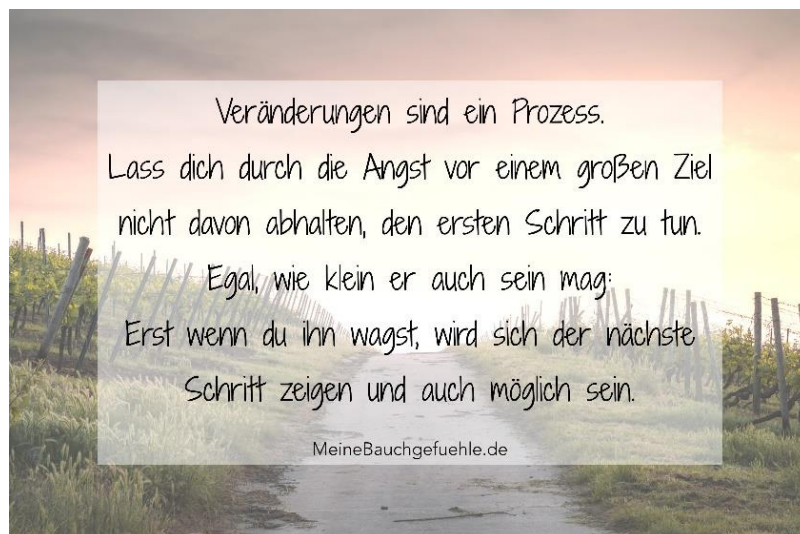
2021	2022	2023
2024	2025	2026
2027	2028	2029
In jedem dieser Jahre:	In genau dem Jahr _:	In irgendeinem Jahr:

Gratulation! Du hast es geschafft. Wow, wirklich tolle Arbeit!
Wie fühlt es sich an, eine klare Vision für das neue Jahr(zehnt) zu haben?

Sobald du deine Vision für das nächste Jahr(zehnt)/dein Leben hast, hast du einen Leitfaden, der dir stets hilft, die nächsten Schritte zu finden. Außerdem hilft er dir, die richtigen Entscheidungen zu treffen – immer in Abhängigkeit davon, ob sie dich deinen Zielen näher bringen oder nicht.

Hilfe zum Dranbleiben

Um auf Kurs zu bleiben, kannst du regelmäßige Check-Ins einplanen. So siehst du, wie weit du schon gekommen bist und wo du ggf. etwas nachjustieren, überdenken und umplanen musst. Setz dir kleine Erinnerungshilfen – z. B. jedes Quartal/am Monatsanfang. Und vergiss nicht, deine Erfolge zu feiern!



Wenn's schneller gehen soll...

Kurz-Version auf der nächsten Seite

Kurz-Version

Wie war's & wie wird's?

1. Was waren deine Top-5-Highlights im Jahr 2020?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Was war die wichtigste Lektion, die du 2020 gelernt hast und warum?

3. Was möchtest du mit dem Jahr 2020 hinter dir lassen?

4. Was hat dich im Jahr 2020 richtig stolz gemacht und warum?

5. Was sind deine größten Wünsche, Ziele und Intentionen für 2021?

Wie möchtest du dich fühlen? Wer möchtest du sein? Was möchtest du erleben? Wie willst du in 2021 leben?

6. Stell dir vor, du wärst dein eigener Coach. Welchen Rat würdest du dir selber geben, um diese Ziele (fühlen, sein, erleben, leben) zu erreichen? Welche Schritte wirst du als nächstes gehen?

7. Was ist DER EINE Schritt, der dich deinen Zielen am schnellsten näherbringen wird?
