



REFLEXIONSJOURNAL

Die Zeit verfliegt schon wieder und dann ist das Jahr 2019 auch schon vorbei. - Was ist aus all deinen Wünschen, Vorhaben und Träumen geworden? Wofür bist du dankbar in diesem Jahr? Was hast du alles gemeistert? Was lief aber auch vielleicht noch nicht so gut? - Nimm dir ein bisschen Zeit, ca. 45-60 Minuten, um in Ruhe auf das Jahr zurückzublicken. Was möchtest du loslassen, was möchtest du zurücklassen und was möchtest du in das nächste Jahr mitnehmen? Und was wünschst du dir vielleicht für das neue Jahr, was möchtest du in dein Leben holen?

VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



Mein Jahr 2019

Jahresrückblick

Lass noch einmal das Jahr 2019 vor deinen Augen Revue passieren.

Was waren die wichtigsten Meilensteine und schönsten Momente für dich? Was hat dich geprägt?



Mein Jahr 2019

Schau noch einmal ganz genau zurück? Wofür bist du dankbar in diesem Jahr? Warum bist du dafür dankbar?

1

2

3

Was hat dich ein wenig frustriert, was lief nicht so gut? Warum macht es dich unzufrieden und was nimmst du daraus für dich mit?

1

2

3

VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



Mein Jahr 2019

Wer oder was hat dich dieses Jahr bereichert? Und womit?

Welchen Impuls nimmst du für dich mit?

1

2

3

Was waren die drei größten Herausforderungen, die du gemeistert hast?

1

2

3

Was hast du damit über dich selbst gelernt?



Mein Jahr 2019

Du hast jetzt ein wenig über dein Jahr reflektiert, was lief gut, was lief vielleicht auch noch nicht so gut. Nutze daher die Chance, noch einmal ganz genau zu schauen, welche Bereiche, wie in deinem Leben momentan erfüllt sind.

Welche 6 Lebensbereiche sind dir persönlich wichtig, z.B. Gesundheit, Karriere, Selbstverwirklichung, Geld, Freizeit, Beziehungen, ...? Trage sie jeweils über die Säule.

_____	_____	_____	_____	_____	_____
<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>

1. Zeichne nun jeweils in die Säule ein, wie erfüllt dieser Bereich momentan für dich ist.
2. Zeichne nun jeweils ein, wo du gern im Jahr 2020 stehen würdest.
3. Überlege, wie viel Zeit und Energie du im Jahr 2019 jeweils für die Säulen investiert hast und wie viel du bereit wärst im Jahr 2020 zu investieren.

Welche drei Erkenntnisse nimmst du für dich mit?

1

2

3

VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



Mein Jahr 2019

Du hast dir jetzt ganz viel Zeit geschenkt, auf das letzte Jahr

zurückzublicken. Daher kommen wir zu einer kleinen „Bilanz“:

Was liebst du gerade und möchtest du beibehalten oder vermehren?

Was läuft noch nicht so gut, so dass du es verändern möchtest?

Was frustriert dich, so dass du es loslassen möchtest?

Love it	Change it	Leave it

Wenn du dir nun all deine Erinnerungen an das Jahr 2019 anschaust, welches Wort hat dein Jahr geprägt?

VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



Mein Jahr 2019

Jetzt darfst du in die Zukunft blicken, du kannst dir für das nächste Jahr etwas wünschen.

Welches Wort soll dich im nächsten Jahr begleiten, z.B. Mut, Liebe, Freiheit,? _____

Wie fühlst du dich, wenn du dieses Wort lebst?

Was zeigt sich in deinem Leben, wenn du dieses Wort lebst?

Was verändert sich, wenn du dieses Wort lebst?

Was sind die nächsten drei Schritte, um dieses Wort in dein Leben zu holen?

1

2

3

VERSTEHEN. GESTALTEN. WACHSEN.

ROMY MÖLLER | COACHING & INNOVATION



Mein Jahr 2019

Danke dir von Herzen, dass du dir die Zeit genommen hast, auf dein Jahr zurückzublicken. Danke dir, für all das, was du gemeistert hast. Danke dir, für die Leidenschaft und Energie, die du deinem Leben schenkst. Danke dir, für den Mut den du hast, Dinge zu verändern.

Und ich wünsche dir von Herzen noch viel Ruhe und Entspannung in den letzten Tagen des Jahres 2019, um dieses ausklingen zu lassen. Und ich wünsche dir ganz viel Energie, Lebenskraft und Visionen, damit du das neue Jahr nach deinen Wünschen gestalten und viele unvergessliche Momente erleben kannst.

„Twenty years from now you will be more disappointed by the things you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbor. Catch the trade winds in your sails.“

(Mark Twain)

Für mich persönlich bedeutet das Jahresende auch immer Zeit für Reflexion und Dankbarkeit. Daher habe ich mich dieses Jahr auch dazu entschieden, im Dezember auf besondere Art und Weise etwas zu geben. Dieses Reflexionsjournal ist ein Teil der Aktion „Gemeinsam schenken“: www.romymoeller.com/gemeinsamschenken

Mit Aktion möchte ich das Bildungsprojekt „Musik macht uns gemeinsam stark“ der Berliner Hunsrück-Grundschule unterstützen. Die Elterninitiative sammelt Geld, um 30 Kindern das Erlernen eines Musikinstrument zu ermöglichen. Damit wird Kindern die Möglichkeit geboten, sich und ihre Potentiale einmal anders zu erleben und über sich hinauszuwachsen.

Wenn du nun für dich persönlich einen „Wert“ aus der Reflexion mitnehmen konntest, würde ich mich freuen, wenn du als Dankeschön einen selbstgewählten Betrag an das Projekt „Musik macht uns gemeinsam stark“ spendest. Mehr zu dem Projekt findest du hier: <http://hgs-musikprojekte.de/projekt>

Bitte überweise das Geld bis spätestens 31.12.2019 an:
Empfänger: Förderverein HGS e.V. Musikprojekt GLS Bank
IBAN: DE50 4306 0967 1178 7865 01
BIC: GENODEM1GLS
Verwendungszweck: Gemeinsam schenken

Wenn du für deine Spende eine Spendenquittung benötigst, dann gib bitte beim Verwendungszweck noch zusätzlich deine Anschrift an.

Ich danke dir für deine Unterstützung und wünsche dir eine besinnliche Weihnachtszeit.

Herzliche Grüße, Romy