

# Anregungen für eine Jahresvision und / oder Jahresziele



**Vera Szymansky, M. A.**

**Training • Moderation • Coaching • Blended Learning**

## **Liebe Interessierte, liebe Kundinnen, liebe Kunden,**

das Jahr hat begonnen und wir alle erleben den Zauber des Anfangs.

Wie soll **Dein 2022** sein? Was sind Deine Wünsche? Was ist Deine Vision? Oft werden Visionen und Wünsche mit Zielen verwechselt und vermischt. Ich biete Dir einige Techniken als Hilfe an, wie Du Deine Vision finden und daraus ableitend konkrete Schritte für Dein Jahr planen kannst.

Vielleicht hast Du bereits einen Rückblick für das vergangene Jahr aufgeschrieben. Das kann Dir für Deine Jahresplanung helfen, es geht aber auch ohne.

Wichtig: Es geht mir **nicht** darum, dass Du sich noch mehr vornimmst.  
Es geht mir darum, dass Du **glücklicher und zufriedener** bist.

Nachfolgend findest Du eine Anleitung für ein Selbst-Coaching. Schneller, effektiver und nachhaltiger kann es sein, wenn Du mit mir zusammenarbeitest.

Zieh' Dich zurück und beantworte die Fragen am besten schriftlich – das hat die größte Wirkung (dies ist wissenschaftlich bewiesen!).

Wenn Dir die eine oder andere Frage nicht zusagt, überspringe sie einfach!

### **1) Deine Vision für 2022**

Beschreib' einen fiktiven Rückblick 2022 in der Vergangenheitsform. Als wenn heute der 01.01.2023 wäre. Wie war Dein Jahr, wenn alles optimal war? Eine Hilfe fürs Beginnen: *„Heute, am 1. Januar 2023, schaue ich zurück auf das vergangene Jahr. Besonders gefreut / erstaunt / beeindruckt hat mich ...“*

Beschreib' alles so detailliert wie möglich. Vielleicht entsteht vor Deinen Augen ein Film, vielleicht hast Du das Gefühl, eine (Kurz-)Geschichte zu schreiben oder etwas ganz anderes. Nimm' Du alles auf, was Dir in den Sinn kommt, egal, was es ist oder wie realistisch es Dir erscheint. Du darfst träumen!

Hier einige Anregungen:

- Welche Gefühle oder Emotionen hattest Du, als alles genau so lief, wie Du es Dir gewünscht hast?
- Wo sind diese Gefühle in Deinem Körper? Hast Du eine bestimmte Körperempfindung – warm, kalt, locker, leicht oder etwas anderes?
- Was hörst Du?
- Was siehst Du?

- Was riechst Du?
- Was schmeckst Du?

## 2) Pause und Genuss

Jetzt mach' eine Pause. Gönn' Dir etwas Schönes. Vielleicht gehst Du spazieren, machst Sport, triffst Freunde, liest, schaust einen Film, trinkst Tee oder Kaffee, was auch immer. Mach' erst ein paar Stunden oder Tage später weiter.

## 3) Nach der Pause wird es nun konkret. Hier einige Fragen als Anregung:

- Wenn 2022 für mich wunderbar wird, dann wird folgendes eintreten: ...
- Mit wem möchte ich 2022 mehr Zeit verbringen? Oder mit was?
- Mit wem möchte ich weniger Zeit verbringen? Oder mit was?
- Was wird mir 2022 Energie bringen, weil ich es wirklich gerne mache?
- Von welchen Energiekillern möchte ich mich lieber trennen? Wie mache ich dies?
- Was möchte ich in meinem Leben 2022 verändern?
- Gibt es Gewohnheiten, die ich gerne aufgeben möchte?
- Zeit für mich: Habe ich genug davon? Wie sieht diese aus? Wann genau?
- Im Berufsleben: Gibt es neue Ziele oder Projekte, neue Kundinnen und Kunden? Will ich mich vielleicht komplett verändern?
- Was möchte ich finanziell erreichen?
- Welche Schritte muss ich konkret einleiten?
- Was oder wen brauche ich konkret?
- Was sind meine Meilensteine (Daten, Zwischenerfolge, konkrete Schritte ...)?

## 4) Planung

Bring' die wichtigen Punkte in die für Dich richtige Reihenfolge. Reduziere ggfs. Ziele und Vorhaben!! Oft sind **1 - 3 Ziele** genug. Nimm' nun einen Kalender und trage Deine Meilensteine ein.

## 5) Das Wichtigste

Mach' die ersten Schritte in den nächsten **3 Tagen**. Bleib' mindestens **33** Tage dabei. Jeden Tag! Auch wenn Du mal keine Lust hast. Gott hat auch nicht nach dem fünften Tag aufgehört ;-).

Zieh' alle 3 Monate Bilanz und justiere Deine Planung und Schritte.

Du hast nun eine Jahresplanung, die Dir hilft, dass Dein Jahr 2022 zu einem der **erfolgreichsten, glücklichsten und schönsten Jahre Deines Lebens** werden kann. Fang' noch heute an und lass' Deine Vision Realität werden.

Wenn Du Deine Vision und Jahresplanung **noch genauer oder intensiver** machen willst oder Du **Unterstützung** bei konkreten Zielen oder beim Dranbleiben möchtest, geht es mit professioneller Begleitung besser.

Deine Vorteile:

In dem Du Deine Wünsche, Vorstellungen und Gedanken frei aussprichst, reifen Deine Ideen und Du erkennst viel besser, ob es die für Dich richtigen Ziele sind.

Als Coach bin ich eine offene, vertrauensvolle Gesprächspartnerin auf Augenhöhe; denn anders als Partner/in, Kollegen, Vorgesetzte usw. habe ich keine "Aktien" bei Deinen Plänen.

Im Coaching lenken wir Deinen **Blick nach vorne auf Lösungen**, aktivieren Deine Ressourcen und **entwickeln passende Strategien**. So erreichst Du Deine Ziele und Wünsche fürs nächste Jahr und darüber hinaus.

**Egal, ob** Du bereits eine Vision oder eher grobe Zielvorstellungen hast - im Coaching findest Du heraus, was für Dich (langfristig) passt.

**So auf Dich zugeschnitten**, können Deine Vorhaben Realität werden.

Wie läuft ein Coaching bei mir ab?

- Kostenloses Vorgespräch (20 – 30 Min., telefonisch oder per Video).
- Je nach Deinen Vorstellungen von Umfang und Tiefe der Jahresplanung (oder anderer Themen) benötigen wir 1 bis 3 Termine á 2 Stunden.  
Wenn die Planung im Kontext einer umfangreicheren Neu- und Umorientierung steht, sind wahrscheinlich mehr Termine notwendig.
- Auch ein kompakter Planungstag ist möglich.

Meld' Dich einfach bei mir!

## Mein Angebot

- **Trainings:** maßgeschneidert & inhouse. Auch als Kombination: Vor-Ort-Training + nachfolgend Online-Lernen in einer eigenen App als geschlossene Gruppe!
- **Moderation**, z. B. von Teamworkshops, Veranstaltungen, Workshops, Klausur- oder Strategietagungen
- **Business-Coaching**
- **Führungskräfteprogramme:** modular & interaktiv. Inkl. Beratung für GF und HR.

Oft geht es um **Kommunikation, Konfliktreduzierung und kooperative Führung.**

- ⇒ Alles auch per Video (Zoom, MStTeams etc.)
- ⇒ Eigener digitaler systemischer Beratungsraum
- ⇒ Eigene Lern-App

Du möchtest regelmäßige Tipps für Deinen Berufsalltag? (Max. 1 x im Monat):

Anmelden: <https://t1p.de/uptodate>

Vera Szymansky, M. A.

16833 Nordhof (OPR) – 1 Std. von Berlin-Mitte

- Geboren und aufgewachsen in Bayern
- Seit 1995 tätig in Politik und Wirtschaft
- Magistra Artium (M. A.), Uni Bonn, 1996

Zertifiziert als:

- Train the Trainerin (IHK, 1 Jahr)
- Master, DVNLP (2 Jahre)
- Master Coach, DVNLP (1 Jahr)
- Mediationssupervisorin
- Microtrainerin



**Gerne erstelle ich Dir ein Angebot** für Dein Unternehmen. Sprich' mich einfach an!

*„Sage es mir und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir und ich werde es vielleicht behalten.  
Lass' es mich tun und ich werde es können.“  
(Konfuzius)*

