

Anregungen für einen Jahresrückblick



Vera Szymansky, M. A.

Training • Moderation • Coaching • Blended Learning

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

zum Jahresende bietet sich an, innezuhalten und zurückzublicken.

Dazu finden Sie nachfolgend einige Anregungen. Ziehen Sie sich in die Stille zurück und beantworten Sie diese am besten schriftlich per Hand – das hat die größte Wirkung.

Gönnen Sie sich die Zeit des Selbst-Coachings. Vielleicht nehmen Sie ein schönes Heft für Ihre Notizen.

Zum Jahresanfang gibt es von mir einen weiteren Impuls, damit Sie Ihre Vision und Ihre Ziele bestimmen können.

Nun aber zum Rückblick. Ich erlaube mir, Sie in den Fragen zu duzen, da dies die größte Wirkung hat. Ansonsten bleiben wir natürlich beim Sie, wenn Sie das möchten.

Wenn Ihnen die eine oder andere Frage nicht zusagt, überspringen Sie diese einfach.

- Was hast Du dieses Jahr geschafft, auf welche Leistung bist Du stolz? Dein schönster Erfolg?
- Wobei hast Du Freude empfunden?
- Bei welchen Tätigkeiten hattest Du Spaß oder die Zeit vergessen?
- Was hättest Du nicht geglaubt, wenn Dir jemand das vor einem Jahr vorausgesagt hätte? Was konntest Du auf einmal?
- Welche Deiner Stärken und Talente konntest Du dieses Jahr einsetzen?
- Mit wem hast Du besonders gerne zusammengearbeitet?

- Was würdest Du so nicht mehr machen? Was funktionierte nicht? Was kannst Du daraus lernen?
- Wer oder was raubte Dir Zeit oder Energie? Tätigkeiten, Aufgaben, Gedanken ... ?
- Gibt es ein Ereignis, das Dein Weltbild verändert oder nachhaltig geprägt hat?
- Welche Person hast Du kennengelernt, die Dein Leben besonders bereichert (hat)?
- Wer oder was war für Dich die größte Überraschung?
- Was hat sich zum Positiven gewendet?
- Welches ungewöhnliche Kompliment hast Du erhalten?
- Wofür bist Du besonders dankbar?
- Was ist Dir wichtig geworden, was es vor einem Jahr noch nicht war?
- Wovon möchtest Du im nächsten Jahr mehr haben?
- Und wovon weniger?

Wenn Sie noch mehr Anregungen möchten oder es konkreter, leichter, schneller gehen soll - kommen Sie gerne zu mir in ein Coaching,

Melden Sie sich einfach für ein kostenloses Vorgespräch.

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)*

