



Dein
Jahresrückblick

Lessons Learned

Dr. Martin Wittschier

Jahresrückblick von:

Improve

8 to be great

Lessons Learned!

Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun

und andere Ergebnisse zu erwarten. (Albert Einstein)

Noch wahnsinniger ist es, nicht ab und zu einfach inne zu halten und darüber nachzudenken, was man so im zurückliegenden Zeitraum getan hat.

95% aller Dinge, die wir tagsüber tun, laufen unreflektiert im Automatikmodus. Zum Glück haben wir aber im Gegensatz zu unserem Hund die Möglichkeit aus diesem Automatikmodus auszusteigen und über uns selbst nachzudenken. Dieses Gehirnteil (präfrontaler Kortex) hat unser Hund nicht.

Ich habe insgesamt 20 Fragen für Dich vorbereitet. Die erste Frage beschäftigt sich mit den **Lessons Learned**.

Beantworte diese zu Beginn für die drei Lebensbereiche. Dann kannst Du Dich den anderen 19 Fragen zuwenden.



Lebensbereiche

Die Frage: "Welche Lebensbereiche gibt es?" wird überall auf der Welt anders beantwortet. Ich finde die Aufteilung in drei große Bereiche sehr gut.

Bereich **eins** ist der Bereich in dem ich mit mir selbst in Beziehung stehe.

GEIST – KÖRPER - SEIN

Bereich **zwei** ist der Bereich in dem in Beziehung zu Menschen stehe.

FAMILIE – FREUNDE

Bereich **drei** ist der Bereich, in den ich meine Lebensenergie/Arbeitsenergie einbringe und aus der ich auch Energie in Form von Geld ziehe.

BERUF - FINANZEN

Da eine Selbstreflektion in Form eines „Rückblicks“ auf das vergangene Jahr oder einen bestimmten Zeitraum eine sehr komplexe Sache bedeuten kann, macht es Sinn sich die entsprechenden Bereiche getrennt anzuschauen.

Beantworte zuerst die Lessons Learned Fragen!

Improve

Frage 1: Was sind die Lessons Learned aus 2019

Stelle Dir die Frage was sind meine Lessons Learned für jeden einzelnen Bereich.

Was habe ich erlebt und was will ich beibehalten, mehr davon tun, nicht mehr tun, endlich tun.

Bereich 1: Mensch

GEIST / Körper / Mindset

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Improve

Bereich 2: Familie und Freunde

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Bereich 3: Job und Finanzen

beibehalten:

mehr davon tun:

nicht mehr tun:

endlich tun:

Improve

Fragen 2 – 20:

2. Welche Erlebnisse im Jahr zählen zu den fünf Schönsten?
3. Gibt es ein Ereignis, ein persönliches Erlebnis, das mein Weltbild verändert oder nachhaltig geprägt hat?
4. Was hat mich besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?

Improve

5. Was war meine größte Enttäuschung? Und was kann ich jetzt rückblickend Positives darin sehen?

6. Gibt es besonders wertvolle Erfahrungen, die ich gemacht habe?

7. Was hätte ich nicht geglaubt, wenn mir jemand das vor einem Jahr vorausgesagt hätte?

Improve

8. Was habe ich mir persönlich Gutes getan? Was habe ich für meine physische und psychische Gesundheit getan?

9. Womit hatte ich Unrecht, wem habe ich Unrecht getan?

10. Welche Entscheidung ist mir schwergefallen? Welche gute Entscheidung habe ich gefällt?

Improve

11. Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?

12. Welches Buch, welche Lektüre, welches Werk hat mich am meisten beeindruckt?

13. Was hat sich zum Positiven gewendet?

Improve

14. Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt/gewünscht/erwartet habe?

15. Was habe ich geschafft, auf welche Leistung bin ich stolz?

16. Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?

Improve

17. Welche Probleme habe ich hinter mir gelassen, haben sich gelöst?

18. Welche Sorgen, Ängste hatte ich, die sich als unbegründet herausgestellt haben?

19. Wofür bin ich besonders dankbar?

20. Was ist mir wichtig geworden, was mir vor einem Jahr noch nicht war?

Improve

Wenn Du den Blick in den Rückspiegel getan hast, dann unterscheidest Du Dich von 95% der Bevölkerung, die sich für so etwas wichtiges nicht die Zeit nehmen.

Zu den „8 to be great“ gehört eben der Bereich „Improve“ !



Notiere jetzt auf der nächsten Seite

Deine Erkenntnisse und welche Konsequenzen

Du daraus ziehst.

Improve

Erkenntnisse

Konsequenzen für 2020

Improve

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt



Konzentriere Dich in der Umsetzung bitte immer nur auf einen Bereich. Die meisten nehmen sich viel zu viel ein einmal vor.

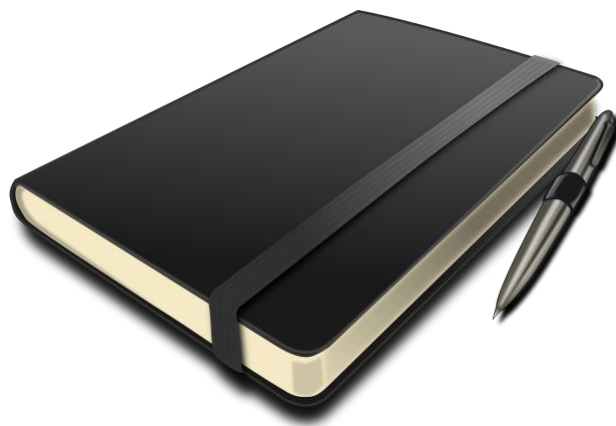
Entweder Du tust das in einem Rhythmus von 14 Tagen oder gar einem Monat.

Vielleicht fängst Du an zu meditieren, vielleicht wirst Du mit deinem Partner einen fernsehfreen Abend einführen, oder eine verbindlichen Termin mit einem alten Freund vereinbaren, den Du schon so lange nicht mehr gesehen hast.

Führe Tagebuch darüber, wie sich Dein Leben verändert, schreibe auf, was Dich von der Umsetzung abhält und nehme dieses Workbook ein Mal pro Woche zur Hand.

Improve

Die Zeit die wir uns nehmen, ist die Zeit, die uns etwas bringt!



Ich wünsche Dir maximalen Erfolg und freue mich,
mit meiner Arbeit einen Beitrag geleistet zu haben,
dich bei deiner Zielerreichung, bei deinem ganzheitlichen Erfolg,
ein Stück weiter gebracht zu haben.

Dem
G. H. H. H. H.