

Workbook zur
Halbjahres-
reflexion



JOURNALING ZUR REFLEXION

Die Reflexion lädt uns dazu ein, bewusster auf die vergangenen 6 Monate zu schauen, schöne Momente in unsere Erinnerung zu rufen & aus Herausforderungen für die Zukunft zu lernen.



Hier findest du die Fragen & Impulse zur Reflexion:

- 1) Wie geht es mir gerade wirklich? Warum?
- 2) Was ist mir aus den letzten 6 Monaten im Kopf geblieben? Was möchte ich festhalten?
- 3) Mit welchen Worten würde ich die letzten 6 Monate beschreiben?
- 4) Warum habe ich diese Worte ausgewählt? Was denke ich darüber?
- 5) Was ist mir in den letzten 6 Monaten wichtiger geworden, was mir Anfang des Jahres noch nicht so wichtig war? Warum?
- 6) Was ist mir in den letzten 6 Monaten unwichtiger geworden, was mir Anfang des Jahres noch wichtiger war? Warum?
- 7) Was habe ich in den letzten 6 Monaten gelernt?
- 8) Worauf bin ich stolz? Welche Erfolge kann ich feiern?
- 9) Was war der schönste Moment der letzten 6 Monate? Was ist meine liebste Erinnerung? Warum?
- 10) Was war die beste Entscheidung, die ich innerhalb der letzten 6 Monate getroffen habe? Warum?
- 11) Aus welcher Entscheidung oder Herausforderung durfte ich lernen?
- 12) Gab es Momente, in denen ich meine eigenen Grenzen respektiert und mich dafür eingesetzt habe? Gab es auch gegenteilige Momente? Wie habe ich mich in den jeweiligen Situationen gefühlt?
- 13) Was bin ich zum Start in die zweite Hälfte von 2023 bereit loszulassen?
Was darf ich loslassen, auch, wenn ich mich vielleicht noch nicht 100% bereit fühle?
- 14) Wofür darf ich mir selbst vergeben?
- 15) Wofür bin ich dankbar?



In der Aufzeichnung der Halbjahresreflexion findest du ab *Minute 50:00* eine *kurze Meditation*, für die wir uns Zeit genommen haben, um die vergangenen 6 Monate anzunehmen und gehen zu lassen & gleichzeitig den Fokus auf das Hier & Jetzt zu richten.

JOURNALING FÜR INTENTIONEN

Das Formulieren von Intentionen lädt uns dazu ein, die kommenden sechs Monate nicht einfach dem Zufall zu überlassen, sondern stattdessen Klarheit zu schaffen, Absichten zu formulieren und mit Motivation in die kommende Hälfte des Jahres zu starten.



Hier findest du die Fragen & Impulse zu Intentionen:

- 1) Worauf möchte ich meine Energie und meinen Fokus in der zweiten Hälfte von 2023 richten?
- 2) Was darf sich in der 2. Hälfte des Jahres verändern?
- 3) Was darf in der 2. Hälfte des Jahres gleich bleiben?
- 4) Was möchte ich beginnen? Was möchte ich fortführen? Was möchte ich stoppen?
Wie kann ich dafür sorgen?
- 5) Was würde ich ausprobieren, wenn ich keine Angst davor oder Erwartungen daran hätte, was am Ende des Jahres daraus geworden ist?
- 6) Welches Wort darf mich durch die kommenden 6 Monate leiten? Warum?
- 7) Was möchte ich 2023 noch lernen?
- 8) Welche Entscheidung möchte ich innerhalb der nächsten 6 Monate treffen?
Warum? Wie würde das mein Leben besser/leichter machen?
- 9) Welche drei Dinge möchte ich 2023 unbedingt noch erleben?
- 10) Welchen Schritt aus meiner Komfortzone kann ich innerhalb der nächsten 6 Monate gehen?
- 11) Was kann ich in der zweiten Jahreshälfte für mich tun?
- 12) Liebes Ende-2023-Ich, ich bin so stolz auf dich, ...

Zusätzliche Impulse zum Thema Ziele:



- Kann ich mich noch an meine Ziele von Anfang 2023 erinnern? Wenn ja, was waren sie?
- Welchen Zielen bin ich näher gekommen? Welche Ziele habe ich erreicht?
- Wie habe ich das geschafft?
- Sind die übrigen Ziele heute noch für mich relevant?
- Welche Ziele möchte ich noch bis Ende des Jahres erreichen?
- Wie kann ich das möglich machen? Welche Schritte darf ich gehen, um Ziele zu erreichen?
- Was unterstützt mich nicht (mehr) bei der Erreichung meiner Ziele?

*Du hast noch so viele tolle
Gelegenheiten, 2023 zu deinem
besten Jahr zu machen - wie auch
immer das für dich aussieht.*

*Nutze diese Gelegenheiten.
Erinnere dich regelmäßig an das,
was du hier aufgeschrieben hast.
Und glaub' an dich.*

Ich tue es auf jeden Fall.

