



WORK & FAMILY

WORKBOOK

GOODBYE 2020

HELLO 2021

[www.workandfamily.de](http://www.workandfamily.de)



# WORKBOOK

## Good Bye 2020 | Hello 2021

Nimm Dir zum Ende des Jahres einmal die Zeit und schau zurück auf Dein Jahr 2020. Schreibe Dir auf, wofür Du dankbar bist und was schön war in diesem Jahr. Nimm Dir die Zeit, um dieses aufwühlende, ungewöhnliche und stellenweise auch sehr fordernde Jahr bewusst abzuschließen und Dich auf das neue Jahr einzustimmen.

### 01 | BLICKE AUF DAS ZURÜCK, WAS GUT WAR

Führe Dir vor Augen, was Du trotz der Einschränkungen in diesem Jahr alles an schönen Momenten und Erlebnissen hattest. Nutze die folgenden Boxen und schreibe Dir auf, was alles Positives in Deinem Leben passiert ist. Welche Menschen Dich bereichert haben? Was Dich dankbar sein lässt?

Stelle Dir dabei die folgenden Fragen: Wofür bist Du dankbar? Warum bist Du dafür dankbar?

EIN BEISPIEL: "Ich bin dankbar für meine Familie" | „Weil sie mir jeden Tag Momente der Freude schenkt.“

#### DEIN WOFÜR

#### DEIN WARUM




2

## **02 | BLICKE AUF DAS ZURÜCK, WAS DU BEHALTEN ODER AUCH LOS LASSEN MÖCHTEST**

Welche Erkenntnisse waren für Dich besonders wertvoll in diesem Jahr? Beruflich und familiär? Was davon möchtest Du gerne in das kommende mitnehmen?

EIN BEISPIEL: "Ich habe von meinen Kindern gelernt, mich an den kleinen Dingen im Leben zu freuen und mehr im Moment zu leben. Diese Erkenntnis möchte ich gerne im kommenden Jahr noch intensiver leben"



Welche Dinge oder Ereignisse waren anstrengend und haben Dich in diesem Jahr viel Kraft gekostet? Was davon möchtest Du ganz bewusst los lassen und verabschieden?

EIN BEISPIEL: "Ich bin in diesem Jahr von einer Freundin mehrmals enttäuscht worden." Um mich selbst zu schützen, möchte ich den Kontakt im kommenden Jahr reduzieren oder sogar einstellen und mir stattdessen Menschen suchen, die mir gut tun."



### **03 I BLICKE AUF DEINE HERAUSFORDERUNGEN ZURÜCK**

Welche Herausforderungen haben sich Dir 2020 gestellt? Was konntest Du daraus für Dich lernen, erkennen und mitnehmen?

EIN BEISPIEL: „Ich bin häufig an meine körperlichen Grenzen gestoßen. Ich habe gelernt, mir ganz bewusst im Job und auch zu Hause regelmäßig kurze Auszeiten zu nehmen, um Kraft zu tanken.“



## **BERUFLICH**

HERAUSFORDERUNG



LEARNING



HERAUSFORDERUNG



LEARNING



HERAUSFORDERUNG



LEARNING



## **FAMILIÄR**

HERAUSFORDERUNG



LEARNING



HERAUSFORDERUNG



LEARNING



HERAUSFORDERUNG



LEARNING



## 04 | BLICKE AUF DEINE ERFOLGE ZURÜCK

Was hast Du alles erreicht in 2020? Was sind Deine Erfolge auf die Du stolz bist? Notiere Dir für jeden Monat mindestens einen kleinen Erfolg.

BEISPIELE: "Ich habe im Februar den Work & Family Podcast gelauncht." „Ich habe einen Monat komplett auf Zucker verzichtet.“

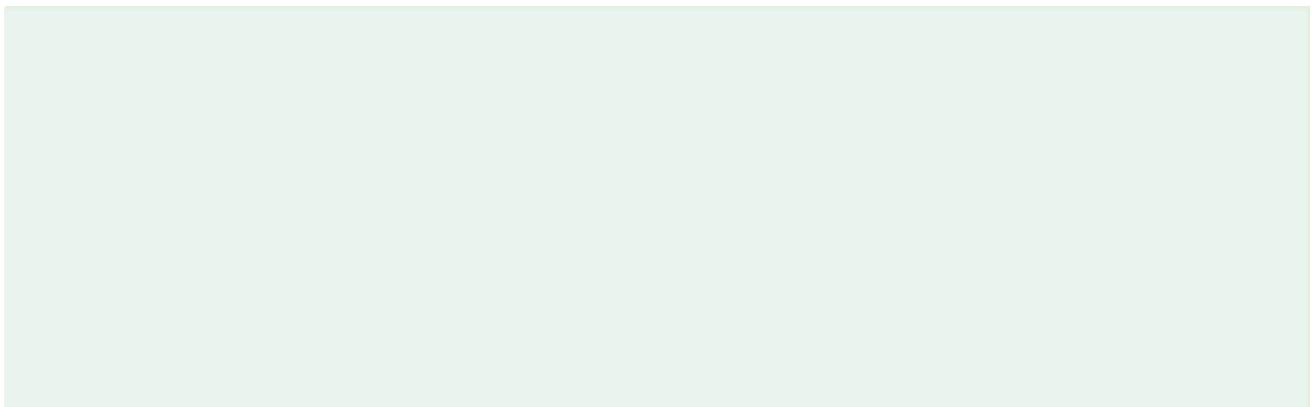
### BERUFLICH

Januar	Februar
März	April
Mai	Juni
Juli	August
September	Oktober
November	Dezember

### FAMILIÄR

Januar	Februar
März	April
Mai	Juni
Juli	August
September	Oktober
November	Dezember

Welche Menschen, Rituale, Bücher, Podcasts, Impulse haben Dich besonders inspiriert und aus welchem Grund?

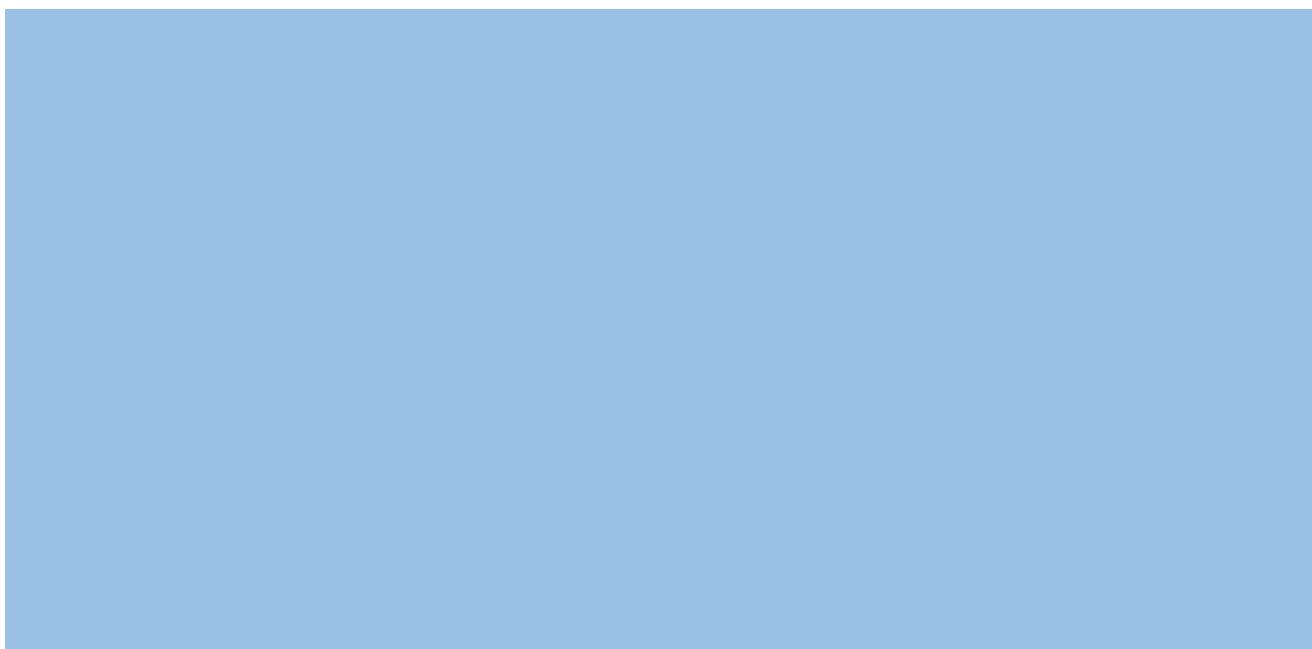


## **05 | WOFÜR MÖCHTEST DU DICH IN 2020 GANZ BESONDERS SELBER LOBEN?**

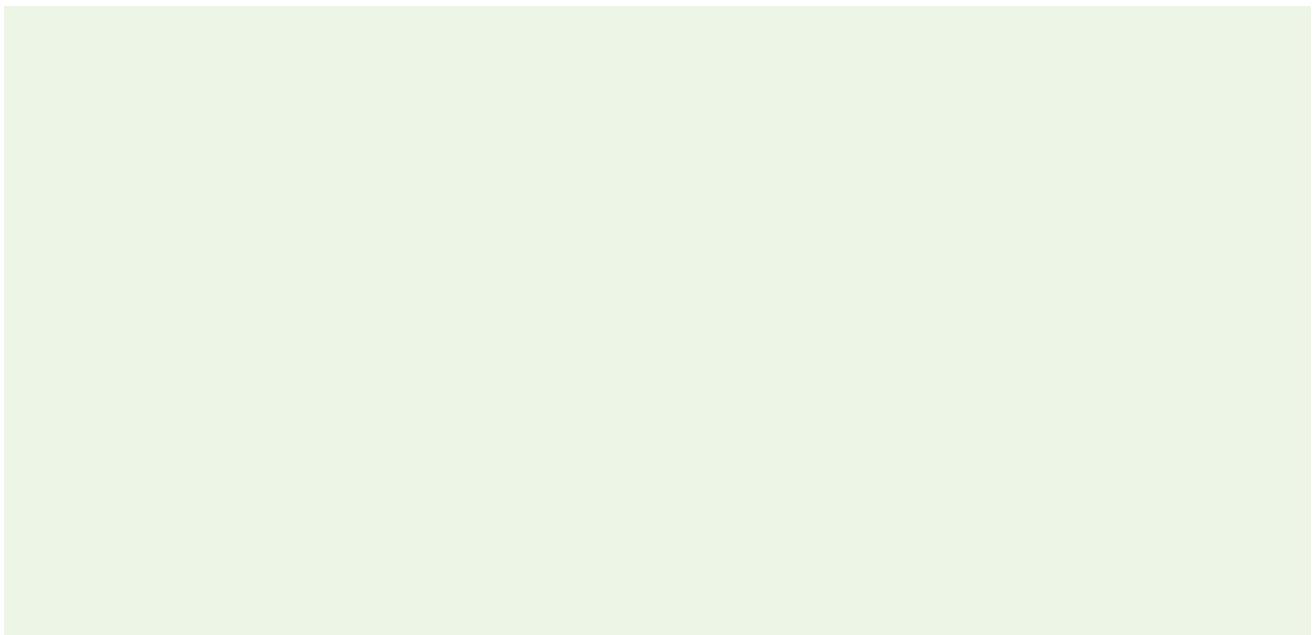
„Eigenlob stinkt“ – ein Satz den Du sicherlich schon häufig gehört hast und der uns natürlich beeinflusst. Dabei ist es so wichtig, sich auch regelmäßig für das zu loben, was man tagtäglich leistet. Gerade in diesem so besonderen Jahr nochmal mehr als sonst. Daher formuliere die lobenden Sätze Dir selber gegenüber so, als ob Du sie einem lieben Freund oder einer lieben Freundin sagen würdest.

BEISPIEL: „Ich bin in diesem Jahr über mich hinaus gewachsen und habe es geschafft, Kids und Job auch unter Corona-Bedingungen unter einen Hut zu bekommen.“

### **BERUFLICH**



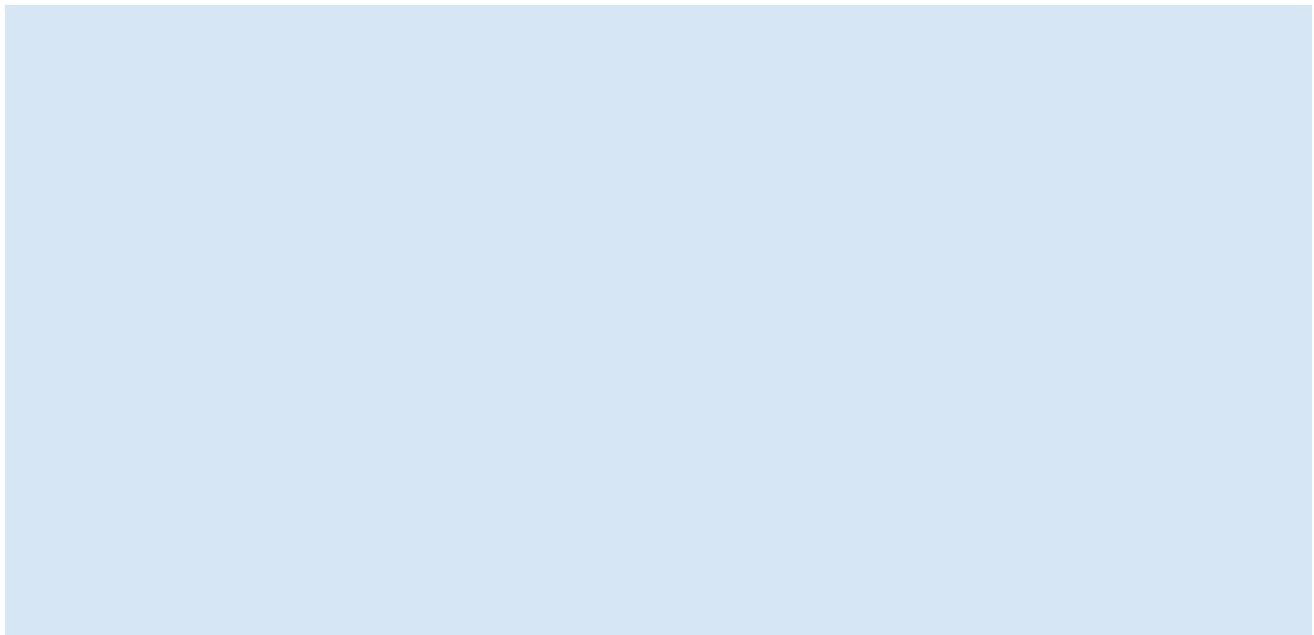
## **FAMILIÄR**



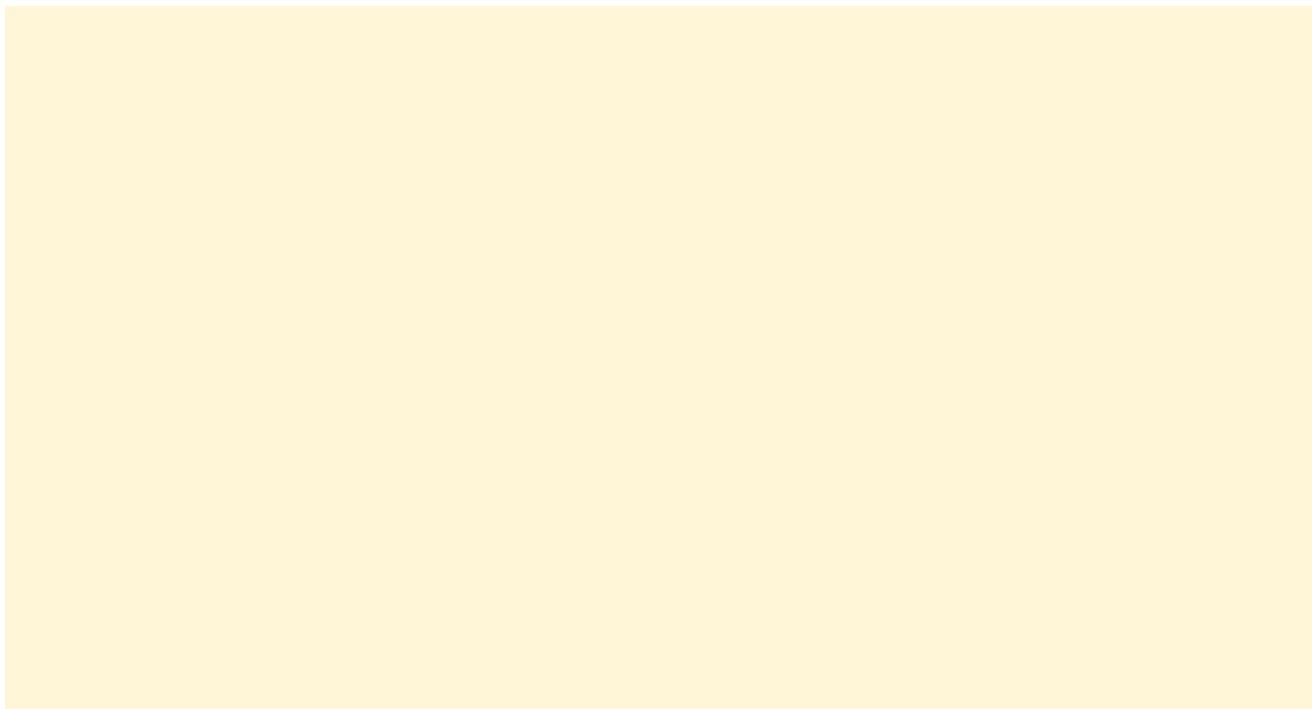
### **06 | BLICKE AUF DAS KOMMENDE JAHR**

Was möchtest Du 2021 in Deine Leben holen? Was wünscht Du Dir? Welchen Aspekten in Deinem Alltag möchtest Du ganz bewusst mehr Raum geben? Was willst Du ganz bewusst für Dich und Deine Bedürfnisse tun?

## **BERUFLICH**



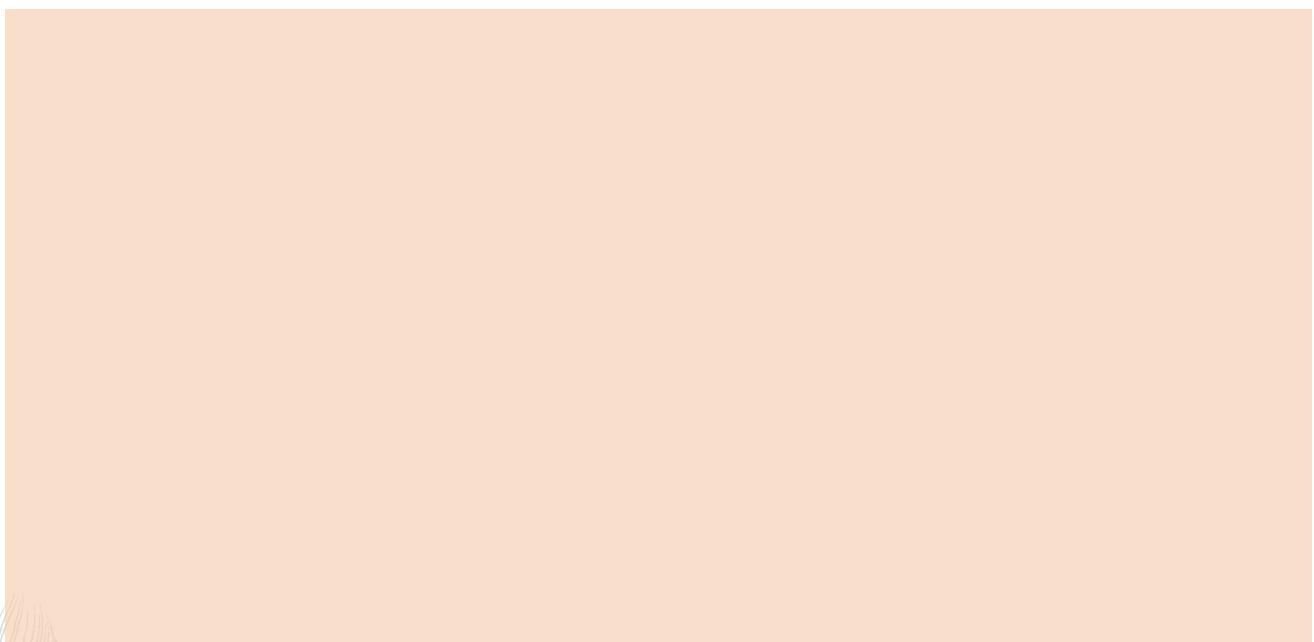
## **FAMILIÄR**



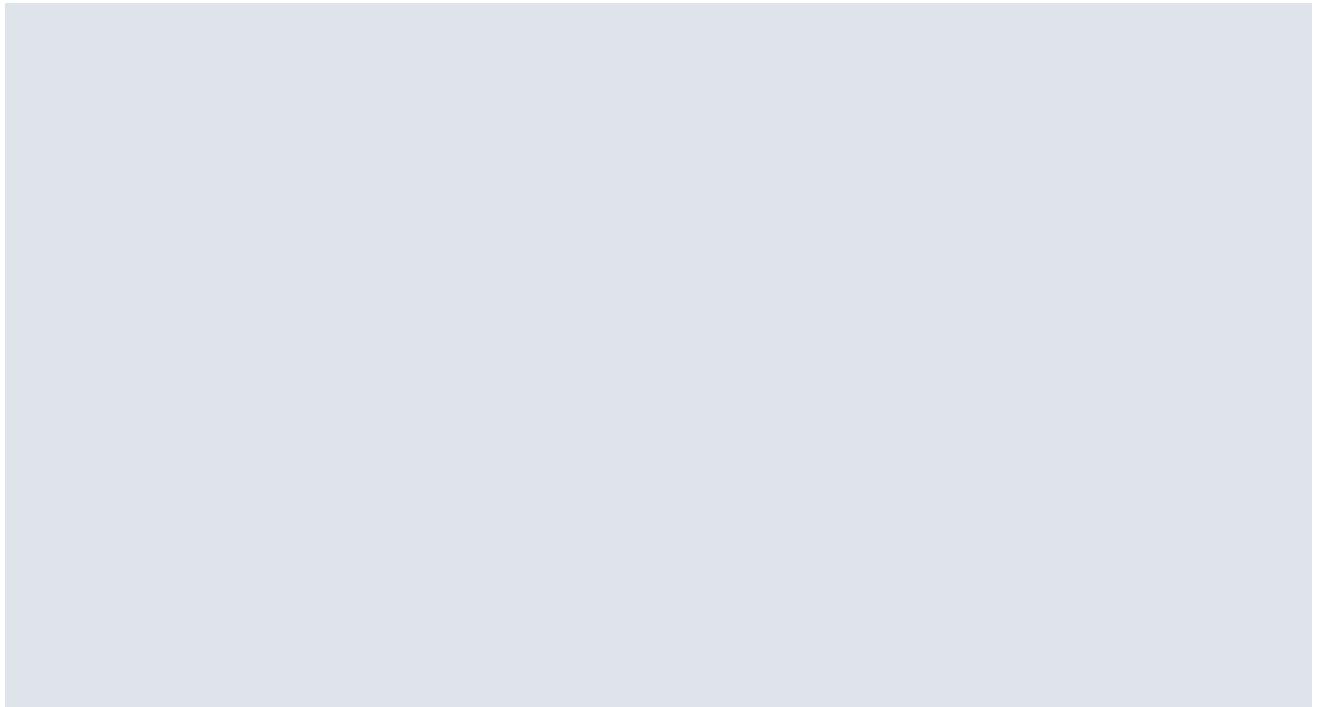
## **07 I KOMME INS TUN**

Was möchtest Du ganz konkret TUN, um diese Wünsche und Vorhaben zu erfüllen bzw. Dir diesen Raum zu schaffen?

## **BERUFLICH**



## FAMILIÄR

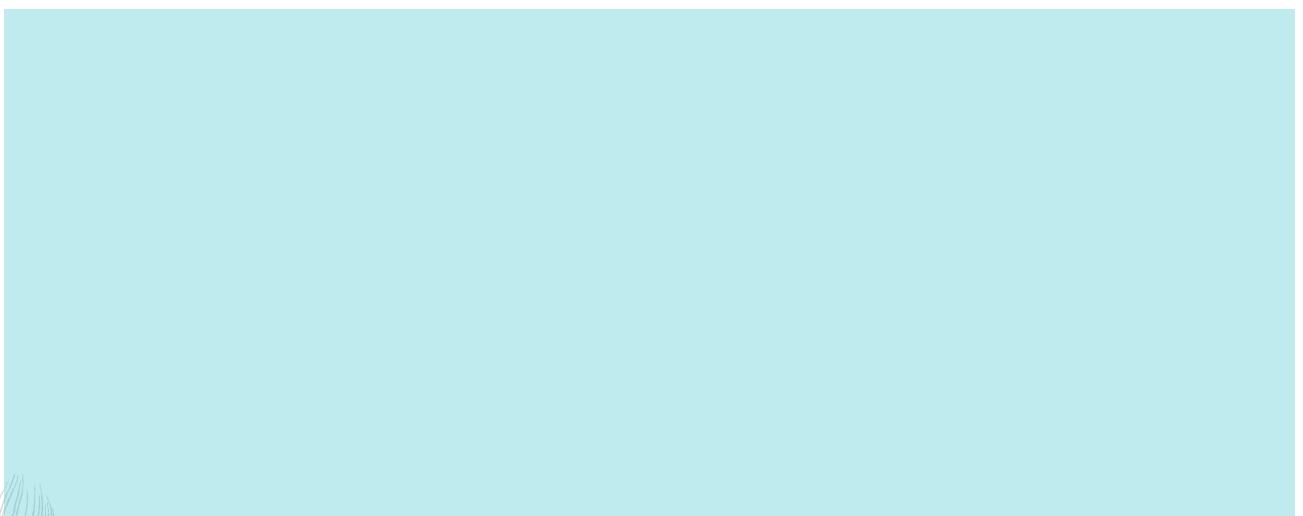


## 08 | EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Stelle Dir vor, es ist der 31.12.2021. Du blickst wie auch in diesem Jahr auf die hinter Dir liegenden Monate zurück?

Was möchtest Du gerne über Dein 2021 lesen? Was soll sich erfüllt haben? Welche Momente möchtest Du erlebt haben? Mit welchen Menschen möchtest Du Zeit verbracht haben? Welche Erfolge sollen beruflich und privat eingetreten sein? Was soll sich positiv verändert haben?

Schreibe Dir all Deine Gedanken dazu auf und nimm Sie mit in Dein 2021!



## **09 I EIN GESCHENK AN DICH SELBER**

Mache Dir selber ein Geschenk und schreibe Dir einen Satz auf, den Du Dir morgens zum Start in den Tag regelmäßig selber sagst, um Dir damit ein Kompliment zu machen.

*Ich bin toll, weil....*

*Ich schätze mich dafür, dass ...*

*Ich finde an mir gut, dass ...*

## **10 I GIB DEINEM 2021 EIN MOTTO**

Unter welches Motto möchtest Du DEIN 2021 stellen? An welches übergeordnete Thema möchtest Du Dich zwischendurch immer wieder selber erinnern. Als kleine Anregung: Mein Motto in 202 war z.B. zu allen beruflichen Herausforderungen „ja“ sagen und bewusst aus meiner Komfortzone herauskommen, um neue Erfahrungen zu sammeln.

„Es ist nie zu spät, neu anzufangen.“

Ich wünsche Dir und Deiner Familie ein gesundes und glückliches 2020!

Herzlichst,  
*Stephanie Poggemöller*



**Work & Family**  
*“Vereinbarkeit ist ein Gemeinschaftsprojekt”*  
Coaching | Beratung | Workshops

---

[sp@workandfamily.de](mailto:sp@workandfamily.de)  
[www.workandfamily.de](http://www.workandfamily.de)