



GOODBYE 2025
HELLO 2026

DEIN RÜCKBLICK & AUSBLICK

Nutze die letzten Wochen des Jahres dafür und schaue zurück auf Dein Jahr 2025. Schreibe Dir auf, was alles passiert ist, in diesem Jahr. Wofür Du dankbar bist, was schön war und was Du gelernt hast. Nimm Dir die Zeit, um dieses Jahr bewusst abzuschließen und Dich bewusst auf das neue Jahr vorzubereiten.

01 | Blicke auf das zurück, was gut war

Führe Dir vor Augen, was Du in diesem Jahr alles an positiven Momenten und Erlebnissen erlebt hast. Oder welche Menschen Du kennengelernt hast, die Dich bereichert haben. Nutze die folgenden Boxen und schreibe Dir alle Deine Gedanken dazu auf.

Stelle Dir dabei die folgenden Fragen: Wofür/für wen 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

02 | Blicke auf das zurück, was du behalten oder auch los lassen möchtest

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

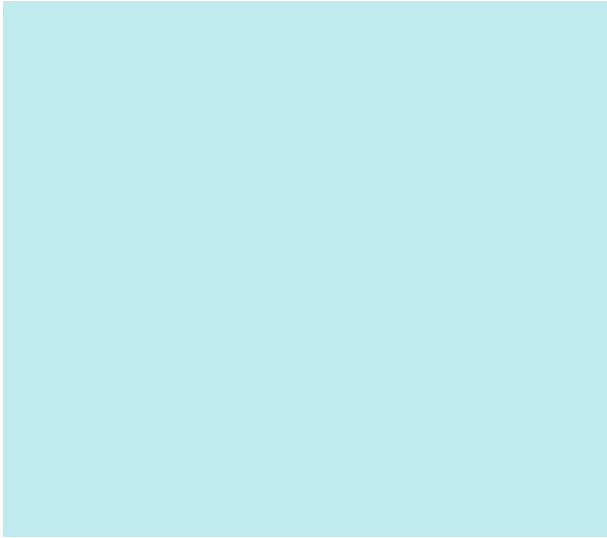
Welche Dinge oder Ereignisse waren anstrengend und haben Dich in diesem Jahr viel Kraft gekostet? Was davon möchtest Du bewusst loslassen, verabschieden und anders machen?

03 | Blicke auf deine Herausforderungen zurück

Welche Herausforderungen haben sich Dir in 2025 gestellt? Was konntest Du daraus für Dich lernen?

BERUFLICH

HERAUSORDERUNGEN



LEARNINGS

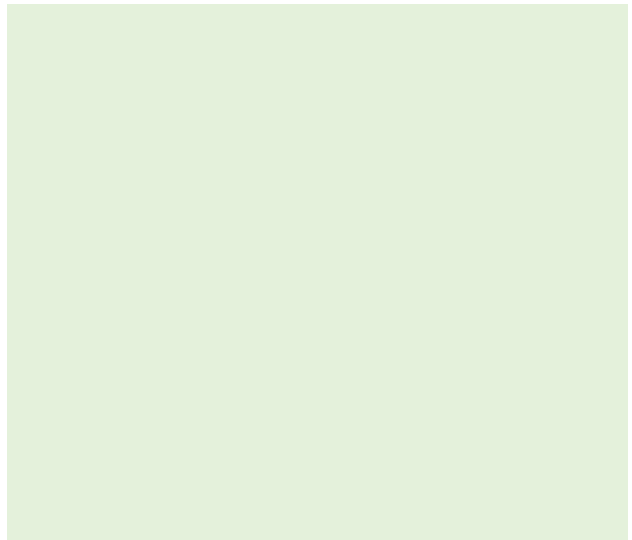


FAMILIÄR

HERAUSORDERUNGEN



LEARNINGS



04 | BLICKE AUF DEINE ERFOLGE ZURÜCK

Was hast Du alles in 2025 erreicht? Worauf bist Du stolz? Notiere Dir für jeden Monat einen für Dich bedeutsamen Erfolg. Welche Gewohnheiten, Menschen oder Situationen haben Dir Energie gegeben – und welche haben Dir Energie genommen? Was hättest Du gerne anders gemacht, und was hindert Dich, es im nächsten Jahr anders zu machen?

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

06 | Blicke auf das kommende Jahr

Nachfolgend findest Du ein paar Impulse, mit denen Du Dich zum Start ins neue Jahr befassen kannst:

- Welchen Aspekten in Deinem Leben möchtest Du in 2026 mehr Zeit und Raum geben?
- Welche drei Werte möchtest Du im kommenden Jahr stärker leben?
- Wie möchtest Du Dich am Ende des kommenden Jahres fühlen – und welche Schritte führen dorthin?

BERUFLICH

FAMILIÄR

Ich wünsche Dir viele wertvolle Erkenntnisse, dass Du mit einem erkenntnisreichen Resümee aus diesem Jahr gehen kannst und neugierig auf das vor Dir liegende neue Jahr blickst. Solltest Du das Gefühl haben, bei der Umsetzung der Vorhaben für 2026 an der ein oder anderen Stelle einen Impuls oder eine Perspektive von außen zu benötigen, dann melde Dich gerne bei mir und wir können in einem Erstgespräch gemeinsam herausfinden, ob eine Coaching-Begleitung eine mögliche Unterstützung dafür ist.

Einen besinnlich schönen Jahresausklang und einen guten Start ins neue Jahr wünscht Dir, Stephanie.



Work & Family
Stephanie Poggemöller
Coaching & Beratung
sp@workandfamily.de
www.workandfamily.de

