

## Arbeitsblatt zum Jahresrückblick in 7 Schritten – Schritt 1

Danke für Deine Teilnahme am Jahresrückblick in 7 Schritten, den ich Dir kostenlos zur Verfügung stelle.

Die Videoserie führt Dich durch jeden einzelnen Schritt und unterstützt Dich dabei

1. das vergangene Jahr abzuschließen
2. das vergangene Jahr realistisch – statt emotional geprägt – zu bewerten
3. daraus Schlüsse für das kommende Jahr zu ziehen
4. Dich nächstes Jahr nicht zu verzetteln

Die 7 Schritte sehen wie folgt aus:

Schritt 1: HEUTE - Vorbereitung und Zeit einplanen

Schritt 2: Realistischeres Bild des Jahres

Schritt 3: Die positiven Dinge (auch in Katastrophen-Jahren)

Schritt 4: Die negativen Dinge

Schritt 5: Einen Abschluss machen

Schritt 6: Bereitmachen für das neue Jahr

Schritt 7: Bonus 😊

### Deine heutige Aufgabe:

Lege fest, wann Du die nächsten 6 Schritte angehen möchtest.

Du kannst Dir vornehmen,

- in den kommenden 6 Tagen jeden Tag 20 Minuten dafür einzuplanen
- oder Du wählst Dir 2 Tage aus, an denen Du Dir jeweils 1,5 – 2 Stunden einplanst, um mehrere Schritte hintereinander zu gehen

Am besten wäre es für Dich, wenn Du einen für Dich passenden Rhythmus findest, den Du wirklich einhalten kannst. Oft hilft es, entsprechende **Termine mit sich selbst** in den Kalender einzutragen.

Der Jahresrückblick soll keinen Stress verursachen 😊

Wenn Du jemanden kennst, der diesen Jahresrückblick auch mitmachen sollte, dann sende ihr/ihm den Link zu unserer Übersichtsseite: <https://www.targetter.de/jahresabschluss-uebersicht>

