Jahresrückblick 2022

Meine Highlights im Beruf

Diese Übungsfragen eignen sich nicht nur, um sich anlässlich des Jahreswechsels die besonderen Momente im Job noch einmal vor Augen zu halten.
Wenn Du dir diese Fragen in regelmäßigen Abständen, vielleicht wöchentlich oder monatlich, stellst, dann steigerst Du Deine Achtsamkeit für Dein eigenes Wohlbefinden, kannst Konflikte eher erkennen und somit eher lösen, stärkst Deine Resilienz und entwickelst Dein auf Wachstum ausgerichtetes Mindset.

1. Welches **Wissen** habe ich mir gerne angeeignet?

2. Welche neue Aufgabe hat mir besonders gut gefallen und welche meiner **Eigenschaften**/Charakterstärken zeigten sich darin?

3. Mit welchen **Tätigkeiten** hätte ich gerne (noch) mehr Zeit verbracht?

4. Welches Thema hat/welche Themen haben meine Neugier, mein **Interesse** geweckt?

5. Wer von den **KollegInnen** hat mich wodurch angenehm überrascht?

6. Welche Situation, welches Gespräch hat mich **berührt**?

7. Was war die größte **Veränderung** und wie empfinde ich sie im Nachhinein?

8. Welche weitreichende **Entscheidung** habe ich getroffen und wie hat sie sich für mich und andere ausgewirkt?

9. Wenn ich die Uhr zurückdrehen könnte: Was hätte ich mir anders gewünscht? Was kann ich jetzt oder in **Zukunft** tun, damit sich das nicht wiederholt und anders wird?

10. Was hat sich **positiver** entwickelt, als ich erwartet hatte?

11. Wofür habe ich **Anerkennung** erfahren und wie gut konnte ich das Lob annehmen?

12. Womit habe **ich** zu einem guten Klima, einer guten Zusammenarbeit **beigetragen**?

13. Was werde ich in **Zukunft** ganz bewusst häufiger machen?

Meine wichtigste Einsicht/Erkenntnis: