



Stille Reflexion und Ausblick

Dein Workbook für das Jahr 2026





Inhalt

Einleitung

Modul 1: Reflexion des letzten Jahres

1. Höhepunkte und Herausforderungen
2. Lektionen und Erkenntnisse
3. Persönliches Wachstum

Modul 2: Ziele und Visionen für das kommende Jahr

1. Reflektion der Ziele
2. Die Vision für das kommende Jahr
3. Schritte zur Verwirklichung

Modul 3: Selbstfürsorge und Wohlbefinden

1. Selbstfürsorge-Check
2. Rituale für emotionales Wohlbefinden

Modul 4: Beziehung und Gemeinschaft

1. Beziehungen und Verbindungen
2. Gemeinschaftsengagement

Abschluss

1. Dein persönliches Mantra

Einleitung



*Ich ehre, was war,
und öffne mich für das,
was kommen darf.*

Herzlich Willkommen zu „Stille Reflexion und Ausblick“

Wir bei **benefit at work** möchten dir mit diesem Workbook einen Moment der Ruhe schenken – einen Raum, in dem du innehalten, sortieren und mit Klarheit nach vorn blicken kannst. Der Alltag ist oft schnell und vielschichtig. Umso wertvoller ist es, bewusst einen Schritt zurückzutreten, auf das eigene Jahr zu schauen und wahrzunehmen, was dich geprägt, gestärkt oder überrascht hat.

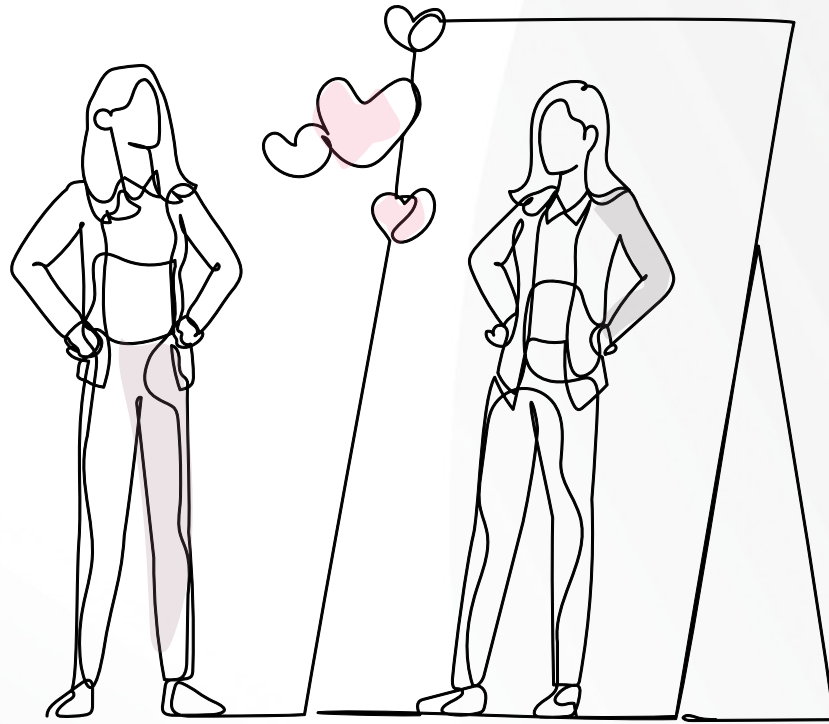
„Stille Reflexion und Ausblick“ lädt dich ein, dein vergangenes Jahr achtsam zu betrachten und gleichzeitig neue Perspektiven für das Kommende entstehen zu lassen. Die Module begleiten dich strukturiert durch verschiedene Themen: von der Reflexion über Erlebnisse und Erkenntnisse bis hin zu deinen persönlichen Zielen, deiner Selbstfürsorge und deinem Blick auf Beziehungen und Gemeinschaft. Für jedes dieser Themen findest du Impulse, die dich unterstützen können, deine Gedanken zu ordnen und dich mit dir selbst zu verbinden.

In der Stille liegt eine besondere Kraft. Sie hilft dabei, Erfolge zu würdigen, Herausforderungen zu verstehen und die eigene innere Stärke sichtbarer zu machen. Dieses Workbook soll dir genau dafür Raum bieten – für Klarheit, Orientierung und Inspiration.

Wir wünschen dir viel Freude beim Ausfüllen, wertvolle Erkenntnisse und einen zuversichtlichen Ausblick auf das neue Jahr.

Herzliche Grüße

dein Team von  **benefit at work**



Modul 1

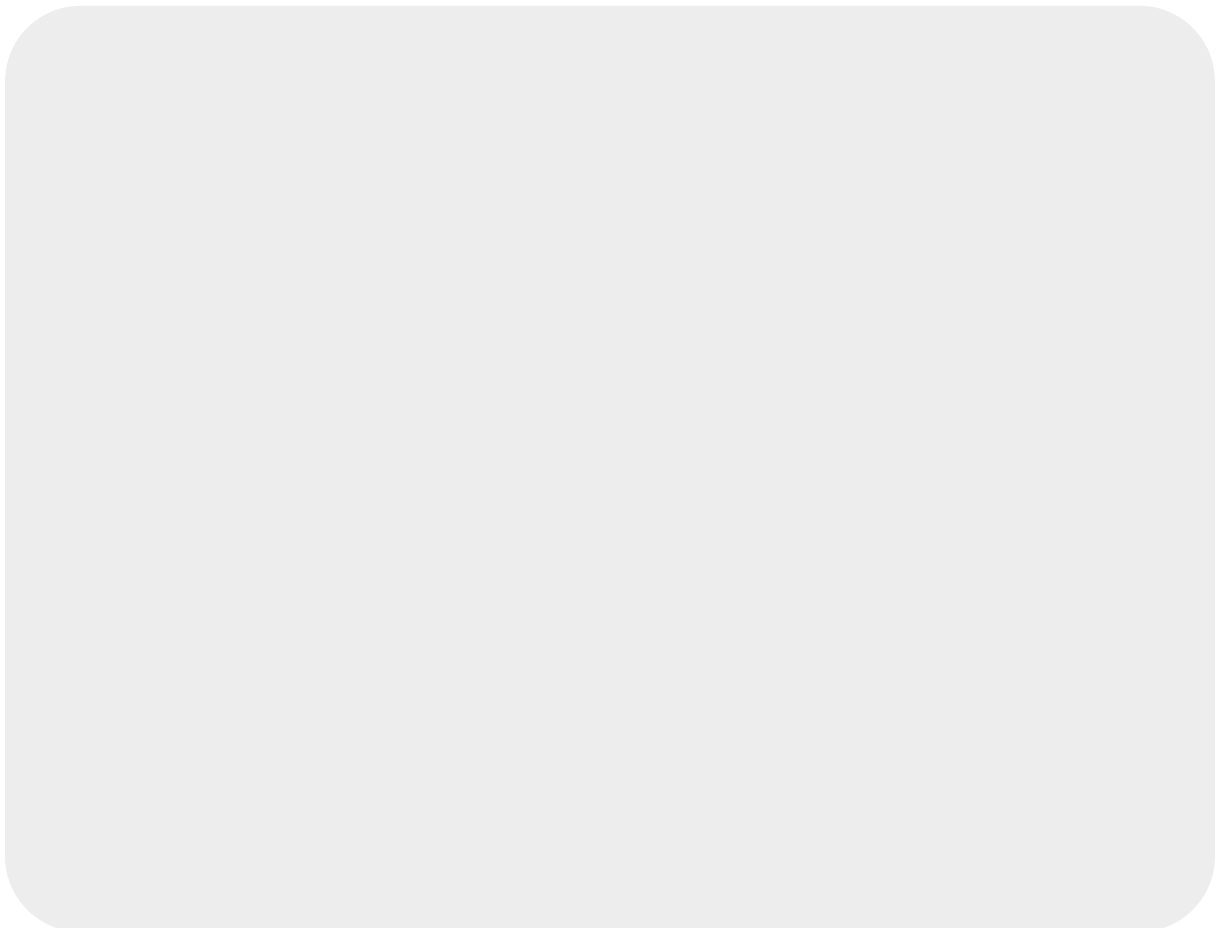
Reflexion des letzten Jahres

Höhepunkte und Herausforderungen

Herzlich willkommen zu den ersten Seiten deines Workbooks! Hier öffnen wir das Kapitel der Reflexion, beginnend mit den Höhepunkten und Herausforderungen des vergangenen Jahres. Nimm dir einen Moment, setze dich gemütlich hin und lass uns gemeinsam auf diese Reise gehen.

Starte mit den Highlights aus deinem vergangenen Jahr. Notiere die Augenblicke und Erfolge, die dir Freude bereitet haben, für die du dankbar bist und die dein Herz zum Leuchten gebracht haben.

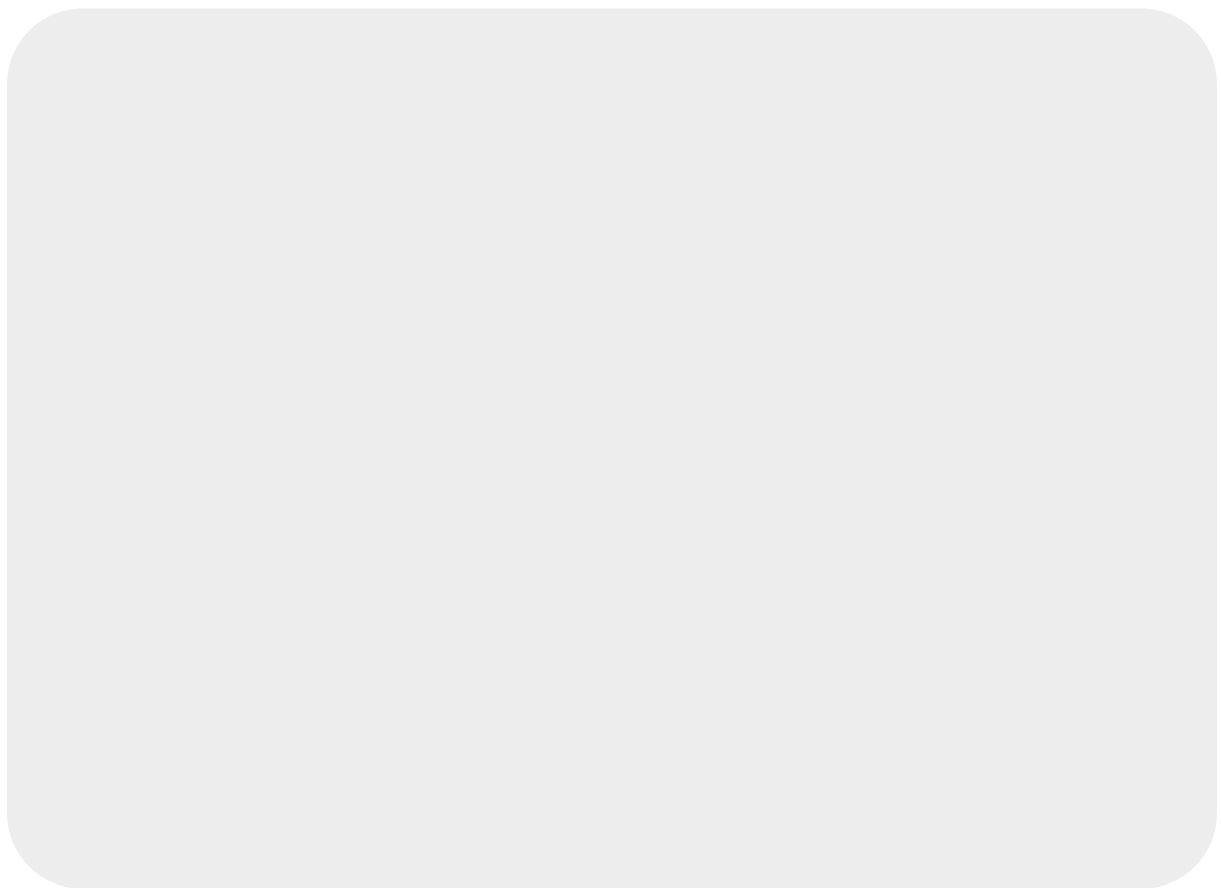
Meine Höhepunkte des letzten Jahres:



Herausforderungen

Das Leben bringt nicht nur Sonnenschein, und das ist okay. Schau zurück auf die Herausforderungen, die du gemeistert hast. Diese Momente des Wachstums sind genauso wertvoll wie die strahlenden Höhepunkte. Notiere dir, was dich herausgefordert hat und wie du gestärkt daraus hervorgegangen bist.

Meine Herausforderungen des letzten Jahres:



Diese Seiten gehören ganz dir. Schreibe frei, sei ehrlich und lass deine Gedanken fließen. Dies ist der erste Schritt zu einer tieferen Selbstverbindung und einem klareren Verständnis für die Reise, die vor dir liegt.

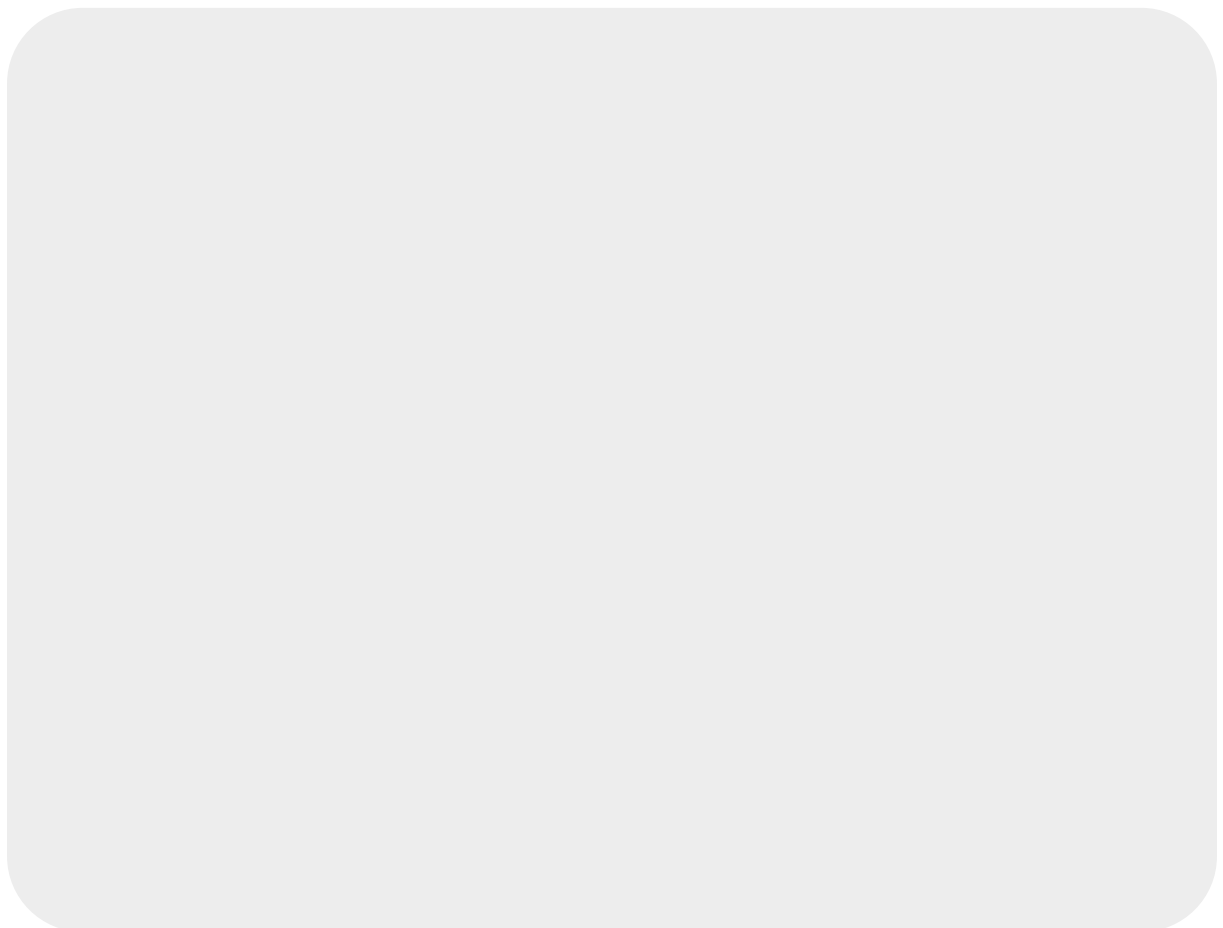
Lektionen und Erkenntnisse

Nun lade ich dich dazu ein, die bedeutenden Lektionen und Erkenntnisse des vergangenen Jahres festzuhalten. Dies ist der Raum, um aus deinen Erfahrungen zu lernen und Weisheit zu schöpfen.

Wichtige Lektionen:

Schreibe auf, welche Lektionen dich geprägt haben. Das können persönliche Erkenntnisse, berufliche Einsichten oder emotionale Durchbrüche sein. Notiere, was du über dich selbst, Beziehungen oder das Leben im Allgemeinen gelernt hast.

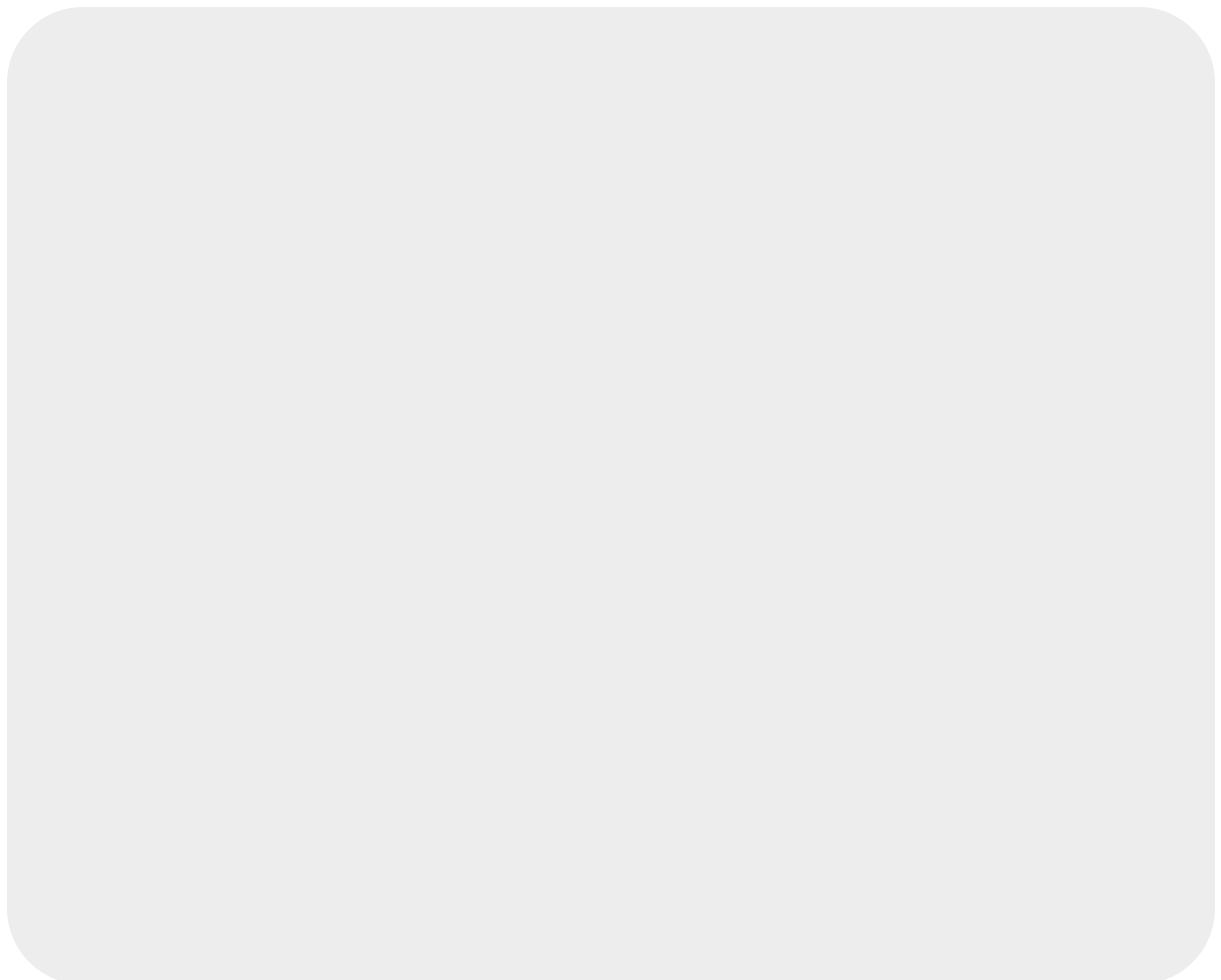
Meine wichtigsten Lektionen des letzten Jahres:

A large, light gray rounded rectangle with rounded corners, intended for writing reflections. It occupies the lower half of the page below the section header.

Erkenntnisse

Dieser Abschnitt ist für die Aha-Momente reserviert, die dein Verständnis erweitert haben. Was hast du über deine Ziele, Werte oder deine Lebensrichtung erfahren? Schreibe auf, was für dich klarer geworden ist.

Meine bedeutendsten Erkenntnisse des letzten Jahres:

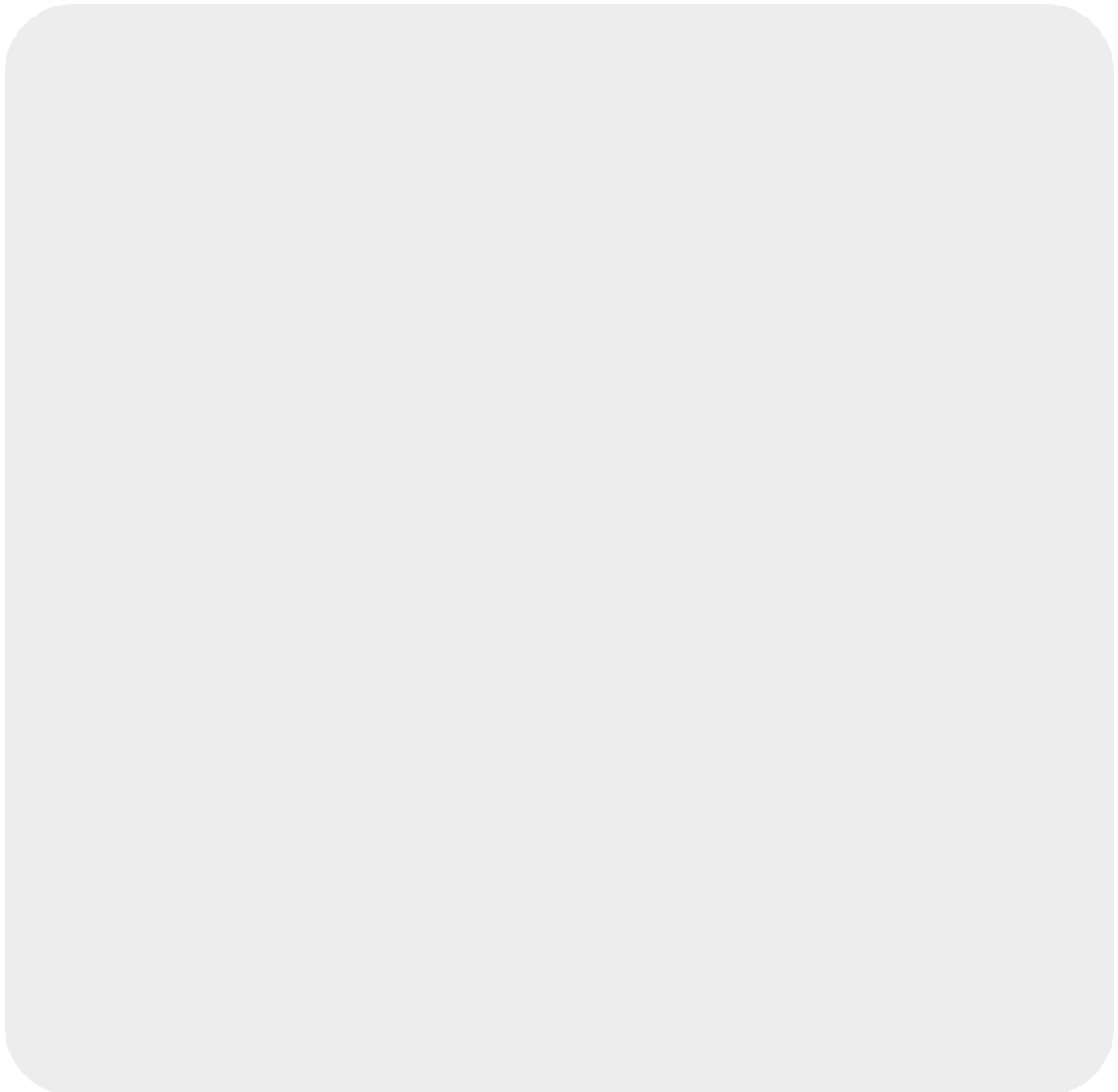


Dieses Workbook ist dein persönlicher Raum für Wachstum und Reflexion.
Jede Lektion und Erkenntnis trägt zu deiner inneren Stärke bei.
Nutze diesen Raum, um deine Reise bewusst zu gestalten.

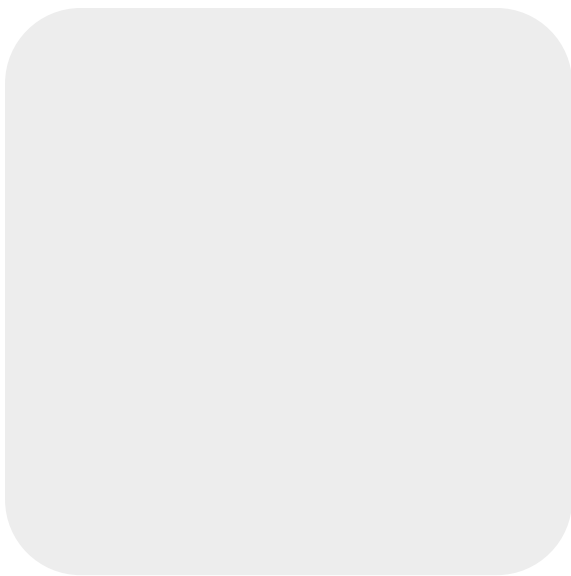
Persönliches Wachstum

Nimm dir einen Moment, um darüber nachzudenken, wie du dich im vergangenen Jahr persönlich weiterentwickelt hast. Welche neuen Fähigkeiten, Gewohnheiten oder Einstellungen hast du erworben? Notiere dir deine Gedanken und Erfahrungen.

Mein persönliches Wachstum im letzten Jahr:



Identifizierung deiner erworbenen Fähigkeiten



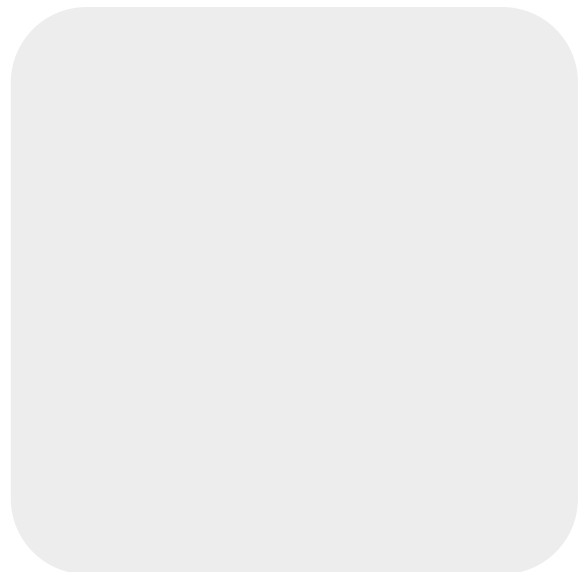
Selbstbewusstsein stärken:

Welche Schritte hast du unternommen, um dein Selbstbewusstsein zu stärken?
Welche Situationen haben dazu beigetragen?

Emotionale Intelligenz:

Wie hast du deine emotionale Intelligenz entwickelt? Gab es besondere Momente, die dir zeigten, dass du besser mit Emotionen umgehen konntest?

Nutze dies Fragen, um nicht nur dein Wachstum zu erkennen, sondern auch um die Fähigkeiten zu feiern, die du auf deiner Reise entwickelt hast.



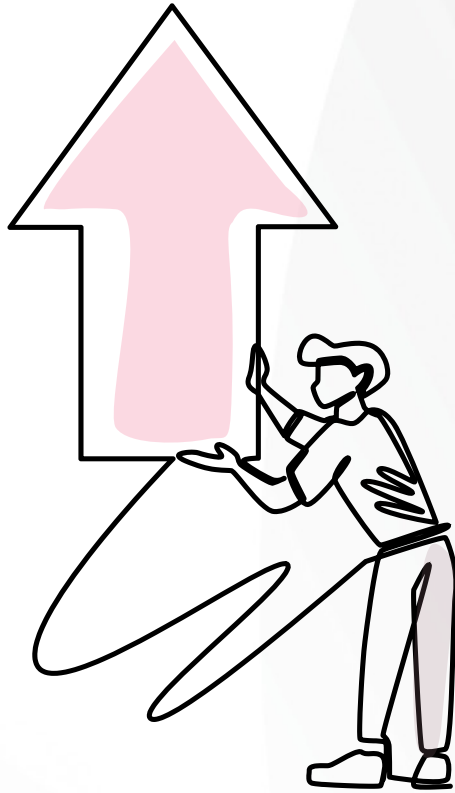
Selbstmanagement:

Welche Strategien hast du implementiert, um dein Zeitmanagement zu verbessern oder stressige Situationen besser zu bewältigen?

Zwischenmenschliche Fähigkeiten:

In welchen Situationen hast du deine zwischenmenschlichen Fähigkeiten verbessert? Gab es besondere Herausforderungen, die du gemeistert hast?

Die Reise des Wachstums ist individuell und einzigartig. Du bist auf dem richtigen Weg!



Modul 2
Ziele und
Visionen für das
kommende Jahr

Reflektion der Ziele

Wir werfen gemeinsam einen Blick auf deine gesetzten Ziele des vergangenen Jahres. Diese Seiten sind ein Raum der Ehrlichkeit und Selbstbetrachtung, um zu überprüfen, was du erreicht hast und welche Ziele noch auf deiner Reise warten.

Nimm dir Zeit, um die Ziele zu überdenken, die du dir im letzten Jahr gesetzt hast. Betrachte sie mit einer wohlwollenden und realistischen Perspektive. Schreibe auf, welche Ziele du erreicht hast und welche vielleicht noch offen sind.

Ziel 1

Hast du dieses Ziel erreicht? Wenn ja, wie?

Ziel 2

Welchen Fortschritt hast du in Bezug auf dieses Ziel gemacht?

Ziel 3

Falls du dieses Ziel nicht erreicht hast, was kannst du daraus lernen?

Was hast du aus der Verfolgung deiner Ziele gelernt? Jedes Ziel, ob erreicht oder nicht, birgt wertvolle Erkenntnisse. Nutze diese Seiten als Ankerpunkt für deine persönliche Weiterentwicklung.

Die Vision für das kommende Jahr

Hier findest du nun einen Raum der Kreativität und Vision für das kommende Jahr. Hier werden wir gemeinsam eine übergeordnete Vision für deine Zukunft schaffen, die dich inspiriert und leitet.

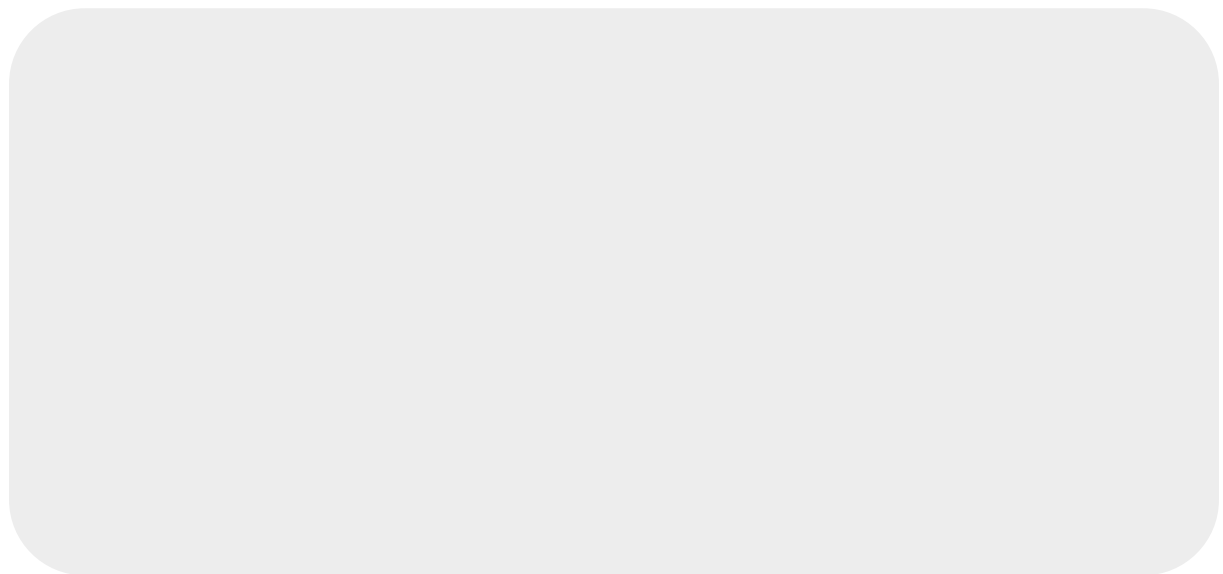
Deine Vision gestalten:

Schließe für einen Moment die Augen und stelle dir vor, wie dein Leben im kommenden Jahr aussehen könnte. Welche Erfahrungen möchtest du machen? Welche Ziele möchtest du erreichen? Notiere dir diese Gedanken und lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf.

Meine Vision für das kommende Jahr – Berufliche Entwicklung:

Wie siehst du deine berufliche Entwicklung im kommenden Jahr?

Welche Ziele möchtest du erreichen?



Meine Vision für das kommende Jahr – Persönliches Wohlbefinden:

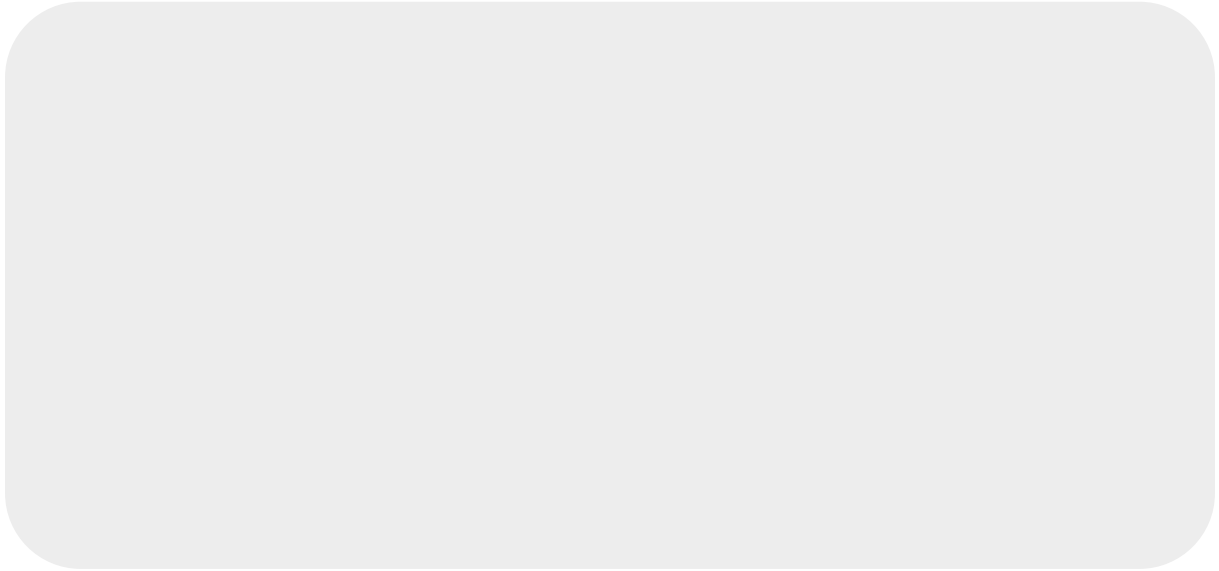
Welche Schritte wirst du unternehmen, um dein emotionales und körperliches Wohlbefinden zu stärken?

Meine Vision für das kommende Jahr – Beziehungen:

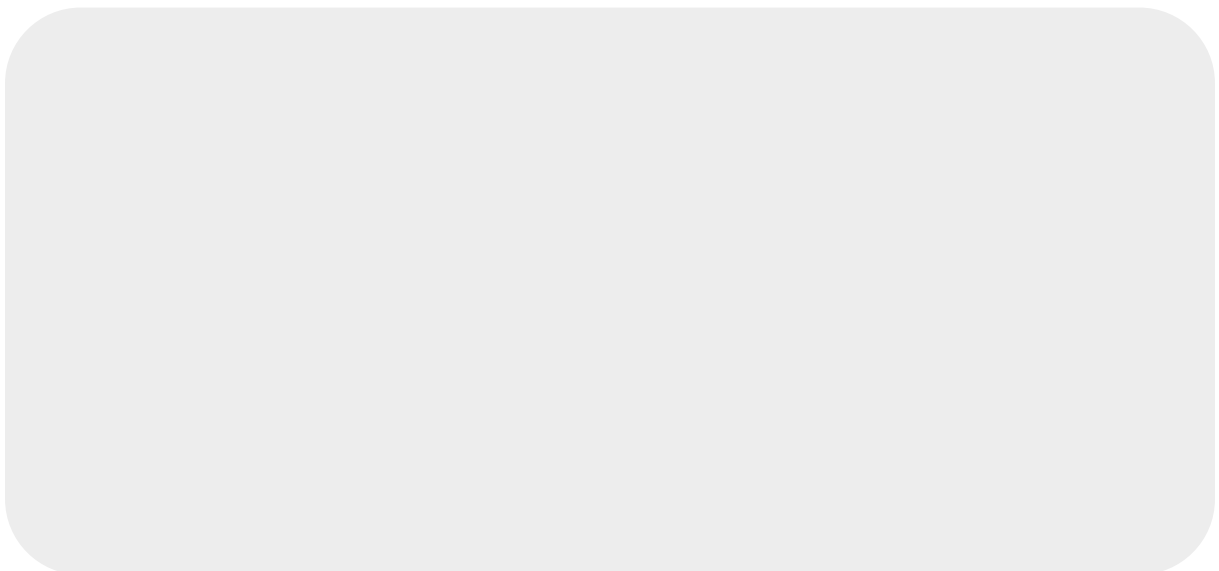
Wie möchtest du deine Beziehungen vertiefen oder neue Verbindungen knüpfen?

Meine Vision für das kommende Jahr – Abenteuer und Lernen:

Welche neuen Abenteuer möchtest du erleben? Welche Fähigkeiten möchtest du entwickeln?



Meine Vision für das kommende Jahr – Was sind die Schlüsselemente deiner Vision? Welche Gefühle löst sie in dir aus?



Deine Vision ist der Kompass, der dich durch das kommende Jahr führen wird.
Freue dich auf die nächsten Schritte in deiner Reise der Selbstentdeckung!

Schritte zur Verwirklichung

Hier setzen wir konkrete Schritte und Handlungen, um deine Träume in die Realität umzusetzen.

Deine Schritte zur Verwirklichung:

Schau auf deine Vision für das kommende Jahr und zerlege sie in konkrete Schritte. Welche Maßnahmen kannst du ergreifen, um deine Vision Wirklichkeit werden zu lassen?

Meine Schritte zur Verwirklichung – Berufliche Entwicklung:

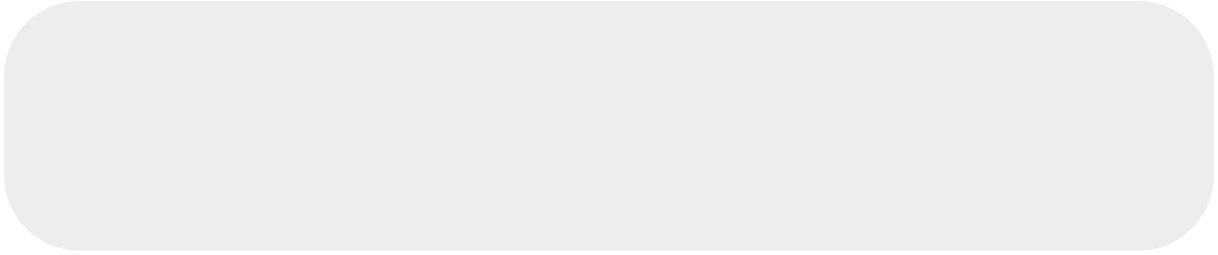
Schritt 1 *(Beispiel: Identifiziere Weiterbildungsmöglichkeiten oder Networking Events)*

Schritt 2 *(Beispiel: Setze klare berufliche Ziele für jedes Quartal)*

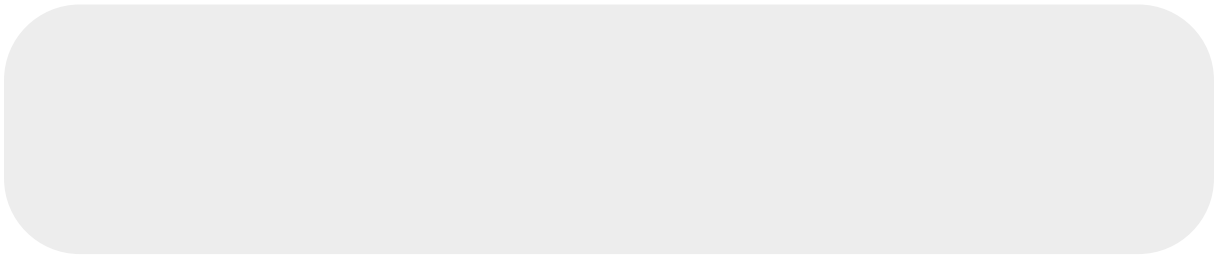
Schritt 3

Meine Schritte zur Verwirklichung – Persönliches Wohlbefinden:

Schritt 1 *(Beispiel: Entwickle eine regelmäßige Selbstpflege-Routine)*

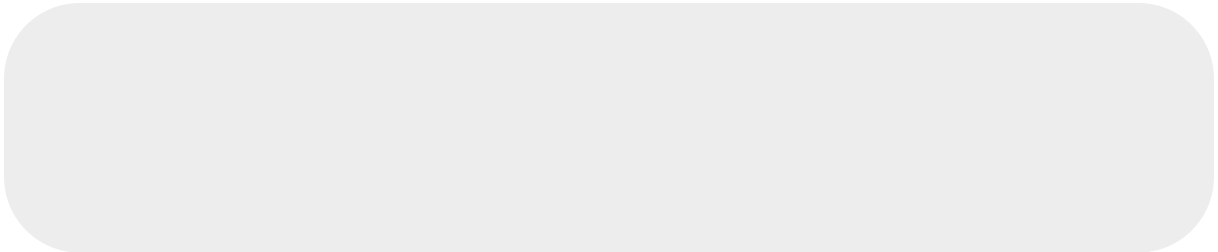


Schritt 2 *(Beispiel: Plane gesunde Aktivitäten in deinem Wochenplan ein)*

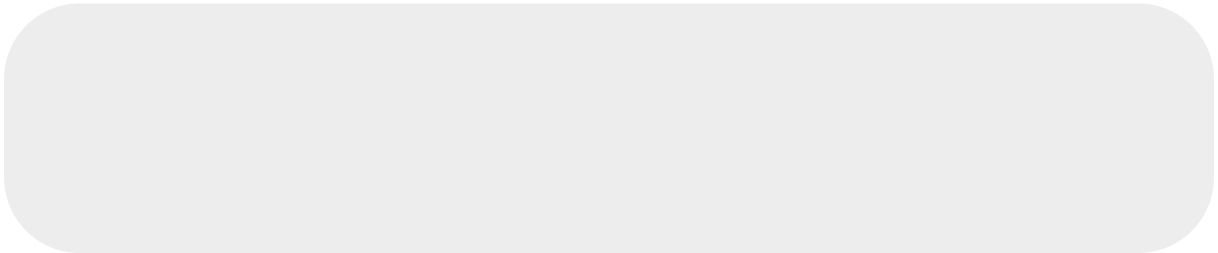


Meine Schritte zur Verwirklichung – Beziehungen:

Schritt 1 *(Beispiel: Plane regelmäßige Treffen mit Freunden und Familie)*



Schritt 2 *(Beispiel: Suche nach Möglichkeiten, neue Menschen kennenzulernen)*



Meine Schritte zur Verwirklichung – Abenteuer und Lernen:

Schritt 1 *(Beispiel: Recherchiere Kurse oder Workshops für persönliche Entwicklung)*

Schritt 2 *(Beispiel: Erstelle eine Liste der Abenteuer, die du erleben möchtest, und plane sie ein)*

Welche Hindernisse könnten auftreten, und wie kannst du sie überwinden?

Diese Seiten sind der Fahrplan für deine aufregende Reise. Schreite mutig voran, denn jeder Schritt bringt dich deiner Vision näher!



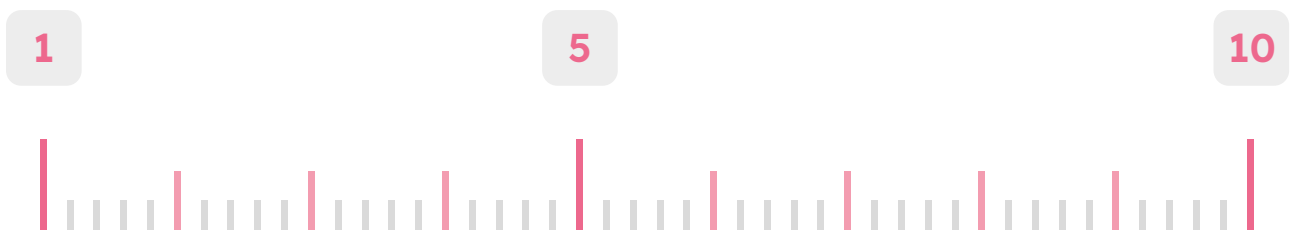
Modul 3
Selbstfürsorge
und
Wohlbefinden

Selbstfürsorge-Check

Dies ist ein Raum, der ganz der Selbstfürsorge und dem persönlichen Wohlbefinden gewidmet ist. Hier lade ich dich dazu ein, einen ehrlichen Blick auf deine Selbstfürsorge zu werfen und Verbesserungsmöglichkeiten zu erkunden.

Nimm dir einen Moment, um deine aktuelle Selbstfürsorge zu bewerten. Verwende die Skala von 1 bis 10, wobei 1 bedeutet, dass du wenig für dich selbst sorgst, und 10 bedeutet, dass du dich optimal um dich kümmerst.

Wie würdest du deine aktuelle Selbstfürsorge auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten?



Reflektiere die Gründe für deine Bewertung. Was machst du gut, und wo könntest du Verbesserungen vornehmen? Was könntest du heute tun, um deine Selbstfürsorge zu stärken? Kleine Veränderungen können große Auswirkungen haben. Jeder Schritt zur Selbstfürsorge ist ein Schritt zu einem erfüllten Leben.

Selbstfürsorge-Verbesserungen

Körperliche Gesundheit

Welche kleinen Schritte könntest du unternehmen, um deine körperliche Gesundheit zu fördern?

Emotionales Wohlbefinden

Wie kannst du deine emotionalen Bedürfnisse besser erkennen und darauf eingehen?

Zeit für dich selbst

Welche Aktivitäten könntest du in deinen Alltag integrieren, um bewusst Zeit für dich selbst zu schaffen?

Rituale für emotionales Wohlbefinden

Diese Seite deines Workbooks widmet sich ganz den wohltuenden Ritualen für dein emotionales Wohlbefinden. Hier findest du inspirierende Anregungen, um bewusst Raum für deine Emotionen zu schaffen.

Persönliche Rituale für emotionales Wohlbefinden:

Entdecke die Kraft der kleinen Rituale, die deinem emotionalen Wohlbefinden dienen können. Diese einfachen Handlungen können einen großen Einfluss auf deine Stimmung und Ausgeglichenheit haben.

Beispiele für emotionale Wohlfühlrituale

Tagebuch schreiben: Nimm dir täglich Zeit, um deine Gedanken und Gefühle auf Papier zu bringen.

Achtsamkeitsmeditation: Gönn dir regelmäßig kurze Meditationseinheiten, um den Geist zu beruhigen.

Musikgenuss: Schaffe eine Playlist mit Liedern, die deine Stimmung heben, und höre sie bewusst.

Naturverbundenheit: Verbringe Zeit in der Natur, sei es ein Spaziergang im Park oder das Beobachten des Sonnenuntergangs.

Kreativer Ausdruck: Finde eine kreative Aktivität, sei es Malen, Schreiben oder Basteln, um deine Emotionen auszudrücken.

Welche dieser Rituale sprechen dich an, und wie könntest du sie in deinen Alltag integrieren?



Modul 4
Beziehungen
und
Gemeinschaft

Beziehungen und Verbindungen

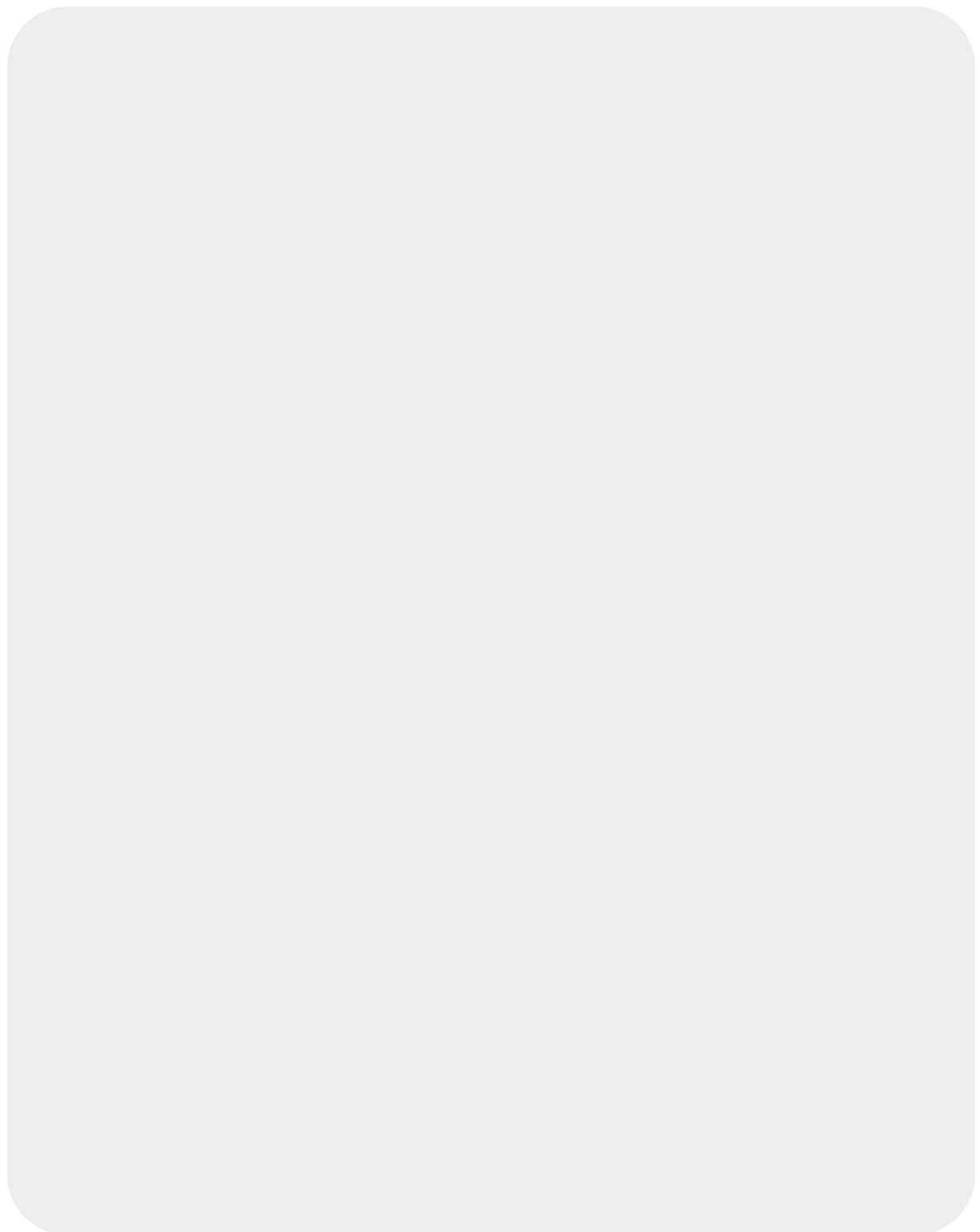
Wir widmen uns den wertvollen Beziehungen und Verbindungen in deinem Leben. Hier wirst du dazu ermutigt, einen tiefen Blick auf deine Beziehungen zu werfen und Wege zu finden, sie zu stärken.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um deine aktuellen Beziehungen zu betrachten. Diese Coaching-Übung hilft dir dabei, Verbindungen zu bewerten und Wege zu finden, sie zu stärken.

Ablauf:

- Skizziere auf der nächsten Seite einen Kreis und platziere darin die Namen der Menschen, die dir wichtig sind. Verbinde sie miteinander, je nach Stärke der Beziehung. (Bsp. doppelte Linien für intensive Beziehungen, gestrichelte Linien für lose Beziehungen)
- Verwende Farben oder Symbole, um die Qualität jeder Verbindung zu kennzeichnen. Welche Beziehungen blühen, und welche könnten mehr Aufmerksamkeit benötigen?
- Überlege, welche konkreten Schritte du unternehmen könntest, um die Verbindungen zu stärken. Dies könnte ein Gespräch, eine gemeinsame Aktivität oder eine kleine Geste der Wertschätzung sein. Ergänze deine Skizze mit Symbolen.

Beziehungen und Verbindungen



Gemeinschaftsengagement

Ich lade dich dazu ein über Möglichkeiten des Gemeinschaftsengagements nachzudenken. Hier entdeckst du, wie deine Einbindung in die Gemeinschaft nicht nur anderen, sondern auch dir selbst bereichernde Erfahrungen schenken kann. Diese Seiten dienen als Inspirationsquelle, um die Freude des Gebens und Teilens in der Gemeinschaft zu entdecken.

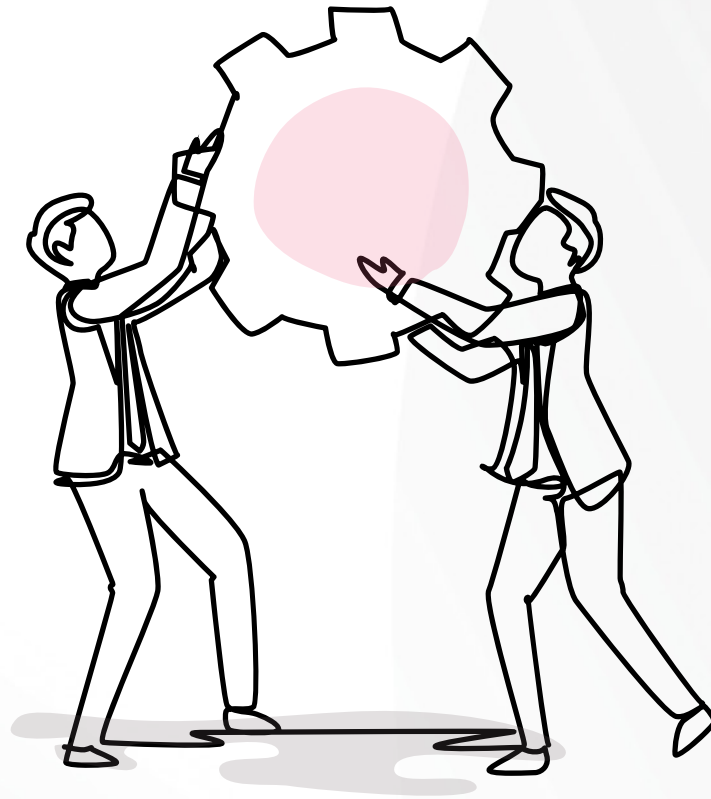
Reflektiere über die Bedeutung von Gemeinschaft und wie du einen positiven Beitrag leisten könntest.

Mögliche Überlegungen:

Lokale Organisationen: Welche gemeinnützigen Organisationen gibt es in deiner Nähe? Notiere dir, wie du dich engagieren könntest.

Nachbarschaftshilfe: Wie könntest du in deiner Nachbarschaft unterstützen? Vielleicht durch kleine Dienstleistungen oder gemeinsame Aktivitäten.

Welche Fähigkeiten oder Interessen könntest du in die Gemeinschaft einbringen? Wie möchtest du dich engagieren?



Abschluss

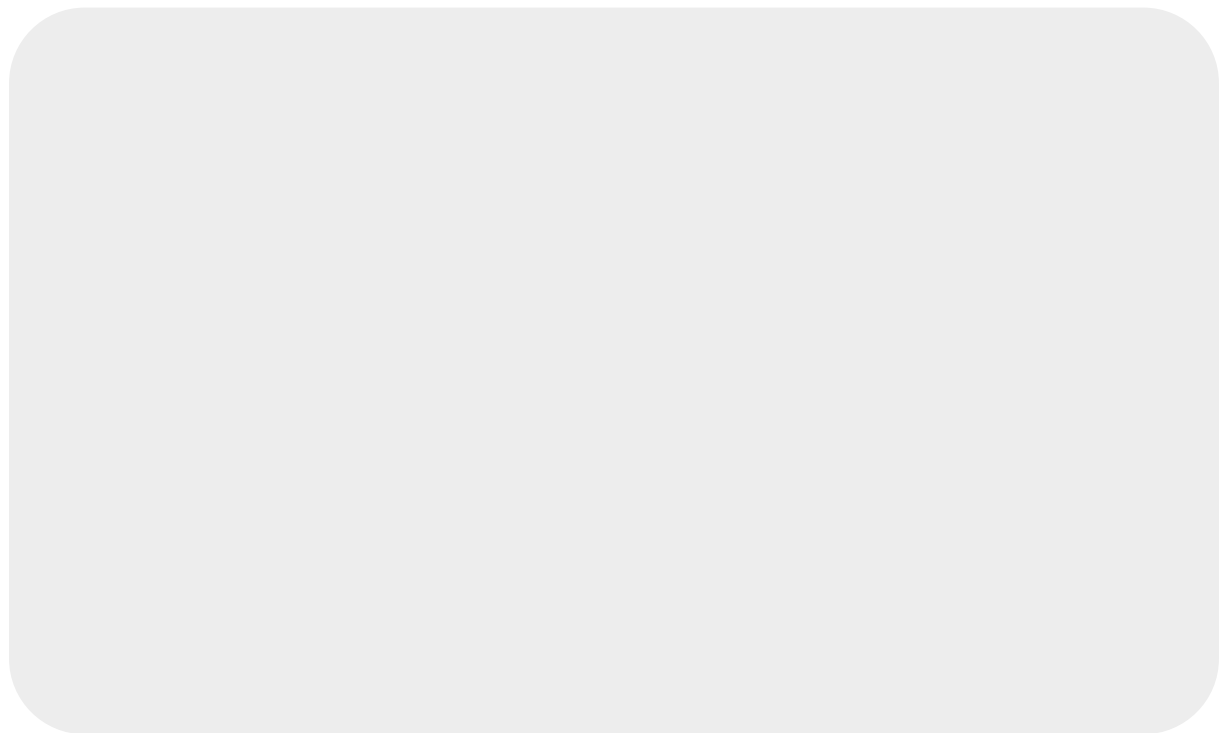
*Der Weg zum Erfolg
beginnt mit einem Schritt,
aber die Entschlossenheit,
weiterzugehen, bringt dich
überall hin.*

Dein persönliches Mantra

Wir sind nun bei dem Abschluss deiner Reise der Selbstreflexion und Vorausschau angelangt. Hier lade ich dich dazu ein, dein persönliches Mantra für das kommende Jahr zu formen, einen kraftvollen Leitspruch, der dich inspiriert und stärkt.

Schreibe in die offenen Felder dein persönliches Mantra für das kommende Jahr. Es dürfen auch mehrere sein.

- Denke darüber nach, welche Worte oder Sätze dich motivieren und in schwierigen Momenten unterstützen.
- Nutze Farben, Symbole oder kleine Zeichnungen, um dein Mantra visuell ansprechend zu gestalten.



Beispiel: „Jeder Tag ist eine Chance, etwas Neues zu lernen und zu wachsen.“

„Ich bin bereit, meine Grenzen zu überwinden und mein volles Potenzial zu entfalten“

„Ich bin stark, ich bin mutig, ich bin genug.“

Welche Worte oder Sätze werden dir Kraft und Orientierung für das kommende Jahr geben? Wie kannst du sie in deinem Alltag verankern?



Wir sind für Sie da

Sie haben Fragen oder Unterstützungsbedarf?
Wir stehen Ihnen jederzeit persönlich zur Verfügung –
sei es für eine erste Orientierung, eine ausführliche,
individuelle Beratung oder ganz konkrete Hilfestellung.

Rufen Sie uns an

0331 231 879 40

Schreiben Sie uns

service@benefitatwork.de

Buchen Sie bequem online unter

benefitatwork.de

