



# 60.000 GEDANKEN

PRO TAG. GÖNNEN SIE DEM VERSTAND AUCH MAL EINE PAUSE.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



## Mach 2017 zu Deinem Jahr!

Der Jahreswechsel ist oft eine Zeit der Innenschau und des Schmiedens neuer Pläne.

Dieses INBESTFORM®-Coaching hilft dir, aus den Erfahrungen des letzten Jahres zu lernen und dich für das neue Jahr neu auszurichten. In diesem Workshop blickst du auf das Jahr 2016 zurück und findest eine stimmige, sinnerfüllte Ausrichtung für das neue Jahr.

An Zielen, Ideen und Visionen dranbleiben, bis sie verwirklicht sind, hierzu bietet INBESTFORM® auch eine webbasierte Dranbleibsoftware mit Erfolgsgarantie bei richtiger Anwendung. ;)

Oder nimm dir eine Woche Zeit und investiere in dich und deine Zukunft mit einem Free Spirit® Training Grundkurs in 2017, hierbei lernst du noch die hilfreichen Werkzeuge zur Umsetzung deiner Ziele und deiner Vision kennen und anwenden.

### Ein gefühlter Wimpernschlag

So ein Jahr kann schnell an einem vorbeirauschen. Kaum hat man den Kater der letzten Silvesterparty auskuriert, schon steht der nächste Jahreswechsel an. Umso mehr macht es Sinn, sich gerade zu Beginn eines neuen Jahres klar zu werden, wo man steht, was man verbessern kann und wo man hin will. Und genau dabei sollen dir die folgenden 12 Fragestellungen helfen.

#### # 11 - Los geht's!"

Wir haben oft Ziele, Träume und Herzenswünsche, die wir immer wieder auf die lange Bank schieben.

Und man glaubt gar nicht, wie lange so eine Bank sein kann. Man könnte fast glauben, wir leben in einem riesigen Wartesaal. Jeder hat eine Nummer gezogen (wie z. B. bei Behörden üblich) und wartet auf die Stimme aus dem Lautsprecher: "Nummer 11! Sie haben jetzt die Erlaubnis, ihre Herzenswünsche anzugehen!"

Allerdings können wir auf diese Stimme lange warten. Sie existiert nicht. Wir möchten dich mit diesem Coaching motivieren, dass du selbst die Stimme für dich ergreifst und das ein oder andere Herzensziel in deinen Fokus rückst.

Damit du am Ende des neuen Jahres sagen kannst: Hey, das war genau mein Jahr!

So, nun geht's aber los...

Nimm dir für die Beantwortung folgender Fragen ausreichend Zeit.

Am besten druckst du dieses Dokument aus und schreibst die Antworten direkt in die entsprechenden Felder.

### Mein persönlicher Jahresrückblick

1. Was waren meine 5 größten Erfolge in diesem Jahr?

*Klopfe dir doch dafür wertschätzend auf die Schulter! Falls dir keine 5 Erfolge einfallen: Auch kleine Fortschritte sind wertvoll.*

2. Für welche Erfahrung, die ich dieses Jahr gemacht habe, bin ich besonders dankbar?



# 60.000 GEDANKEN

PRO TAG. GÖNNEN SIE DEM VERSTAND AUCH MAL EINE PAUSE.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



3. Welchen Aktivitäten habe ich viel Aufmerksamkeit geschenkt, die mich meinen (Herzens-)Zielen nicht näher brachten? Wie werde ich damit zukünftig umgehen?

*Dies wäre eine gute Gelegenheit, diese Dankbarkeit tatsächlich zu fühlen. Das macht dich lt. Glücksforschung glücklich. :-)*

4. Welche Vorhaben haben sich zu einem Kampf entwickelt? Welche Einstellung hilft mir, dass ich deutlich entspannter an der Verwirklichung weiterarbeite?

5. Welche Rückschläge habe ich erlebt? Was habe ich daraus gelernt?

6. Welche wesentliche Erkenntnis habe ich aus diesem Jahr gewonnen?

7. Was habe ich begonnen und nicht vollendet? Was werde ich noch zu Ende bringen?



## Meine Ausrichtung für das neue Jahr 2017.

*"Tu es oder tu es nicht. Es gibt kein Versuchen." - Meister Yoda (Star Wars)*

8. Was sind meine wichtigsten Ziele für das neue Jahr? (max. 3)

9. Welche lange gehegten Herzenswünsche werde ich mir endlich erfüllen? (min. 2)

*Dies muss gar nicht ein so großes Ding sein. Dennoch schieben wir manche Vorhaben immer wieder vor uns her. Sei es dir wert und gönne es dir!*

10. Welche Veränderung müsste ich vornehmen, um mit meinen wichtigsten Zielen und Träumen spürbar vorwärts zu kommen? Was ist dazu der erste Schritt?

*"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig zu hoffen, dass sich etwas ändert."*  
- Albert Einstein, Physiker.

11. Wenn ich nun ganz ruhig werde und in mich hineinfühle... Was ist mir für das neue Jahr (und darüber hinaus) wirklich wichtig?

*Es macht übrigens Sinn, dass du deine Antwort im Hinterkopf behältst im Hinblick auf die folgenden Fragen...*



## 60.000 GEDANKEN

PRO TAG. GÖNNEN SIE DEM VERSTAND AUCH MAL EINE PAUSE.

MATHIAS WENGERT

**INBESTFORM**  
Gesundheitsmanagement



12. Nehmen wir mal hypothetisch an, dass alles möglich wäre. Was würdest du dann dieses Jahr angehen? Von was träumst du insgeheim?

*Erscheint dir die Realisierung dieses Vorhabens aktuell nicht möglich? Dann setze dir ein Teilziel, was dich deinem Traum näher bringt. Das Erreichen dieses Teilzieles wird dein Vertrauen steigern. Und dann auf zum nächsten Teilziel.*

### **Viel Inspiration, Ehrlichkeit mit dir selbst und Erfolg beim Umsetzen!**

Und falls es mal schwierig wird: Einfach dranbleiben. :-)

So, wir sind nun am Ende dieses Coachings angelangt. Ich hoffe, dass du die ein oder andere wertvolle Erkenntnis gewonnen und eine klare, von Sinn erfüllte Ausrichtung für dich gefunden hast. Ich wünsche dir, dass du dein Leben genießt und das verwirklichst, was du dir vorgenommen hast.

Liebe Grüße und einen guten, gesunden und erfolgreichen Start in dein Jahr 2017.

Dein INBESTFORM-Coach