



END OF YEAR RITUAL



Workbook von Katja Kaiser



Hey, ich bin Katja!

Als Coach für **Karriere** und **mentale Gesundheit** unterstütze ich **ambitionierte Frauen** wie dich dabei, ihre **Ziele** klar zu definieren und mit **Selbstvertrauen** ihren Weg zu gehen.

Dieses Workbook hilft dir, das Jahr **2024** **bewusst abzuschließen** und mit **Klarheit, neuer Energie** und **Vorfriede** in **2025** zu starten. Es ist mein Geschenk an dich – für einen Moment des **Innehaltens** und **Fokus auf das Wesentliche**.

 [katja.katharina.kaiser](https://www.instagram.com/katja.katharina.kaiser)

 [katjakatharinakaiser](https://www.linkedin.com/company/katjakatharinakaiser)

 [katjakaiser-coaching.de](https://www.katjakaiser-coaching.de)

01

EINFÜHRUNG

Warum es so wichtig ist, das Jahr bewusst abzuschließen und den Übergang in das neue Jahr achtsam zu gestalten.

02

RÜCKBLICK

Lerne aus deinen schönsten und herausforderndsten Momenten, um dein Jahr mit Dankbarkeit zu reflektieren.

03

PLANUNG

Schaffe Klarheit und gestalte 2025 aktiv nach deinen Bedürfnissen und Zielen.

04

DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

Entdecke, wie du deine beruflichen Ziele und Visionen mit Selbstvertrauen und Klarheit angehst. Lass uns gemeinsam dein Jahr des beruflichen Durchbruchs planen!

01 Einführung

Ich möchte heute ein kleines **Ritual** mit dir teilen, das für mich in den letzten Jahren zu einem festen Bestandteil der letzten Tage eines Jahres geworden ist. Es hilft mir, mir bewusst zu machen, welche **schönen Momente** das Jahr mir geschenkt hat, aber auch, welche **Herausforderungen** es mit sich brachte. Gleichzeitig gibt es mir die Möglichkeit, **Klarheit** darüber zu gewinnen, was ich ins neue Jahr mitnehmen möchte – und was nicht.

2024 war ein Jahr voller **Herausforderungen**. Die angespannte **wirtschaftliche Lage**, der **Druck** in vielen Unternehmen und die **Ungewissheit**, die mit Stellenabbau und Veränderungen einherging, haben viele von uns auf die Probe gestellt. Diese Umstände haben oft ihren Tribut gefordert und uns gleichzeitig viel über **Resilienz** und **Anpassungsfähigkeit** gelehrt.

Und doch bin ich überzeugt, dass dieses Jahr auch **Lichtblicke**, **wertvolle Erfahrungen** und **persönliche Erfolge** bereithielt – Momente, die uns **Kraft** gegeben haben und die es wert sind, bewusst in Erinnerung gerufen zu werden.

Dieses Worksheet soll dir dabei helfen, die wichtigsten Erfahrungen des Jahres zu reflektieren, dich mit deinen **Wünschen** und **Bedürfnissen** auseinanderzusetzen und einen klaren Abschluss für 2024 zu finden. Es ist zugleich eine Gelegenheit, **Dankbarkeit** zu kultivieren, **Altes loszulassen** und den **Blick nach vorne** zu richten – um 2025 mit einem **positiven Ausblick** zu beginnen.

02 Rückblick

SCHRITT 1: GLÜCKLICHE MOMENTE

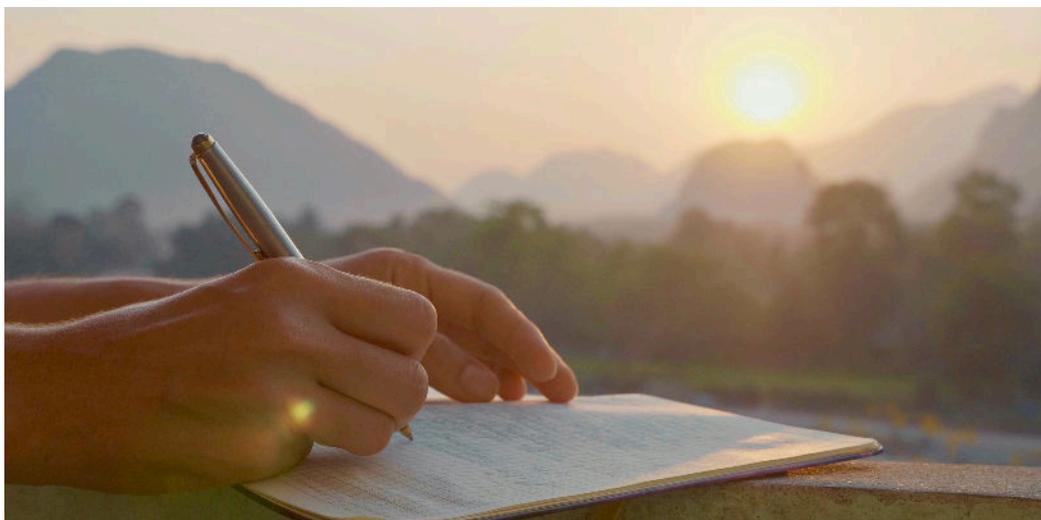
Lass uns mit den **strahlendsten Augenblicken** beginnen! Schau zurück auf die letzten **zwölf Monate** und erinnere dich an all die **schönen, erfüllenden Momente**, die dir das Jahr geschenkt hat. Schnapp dir einen Stift und halte all die **Erlebnisse** fest, in denen du dich **gut, glücklich, stolz** oder einfach nur **lebendig** gefühlt hast. Vergiss nicht die "**kleinen**" **Momente**, die dir ein **Lächeln** auf die Lippen gezaubert haben – sie sind oft die, die uns am meisten **erfüllen**!



02 Rückblick

SCHRITT 2: FAST VERGESSENE MOMENTE

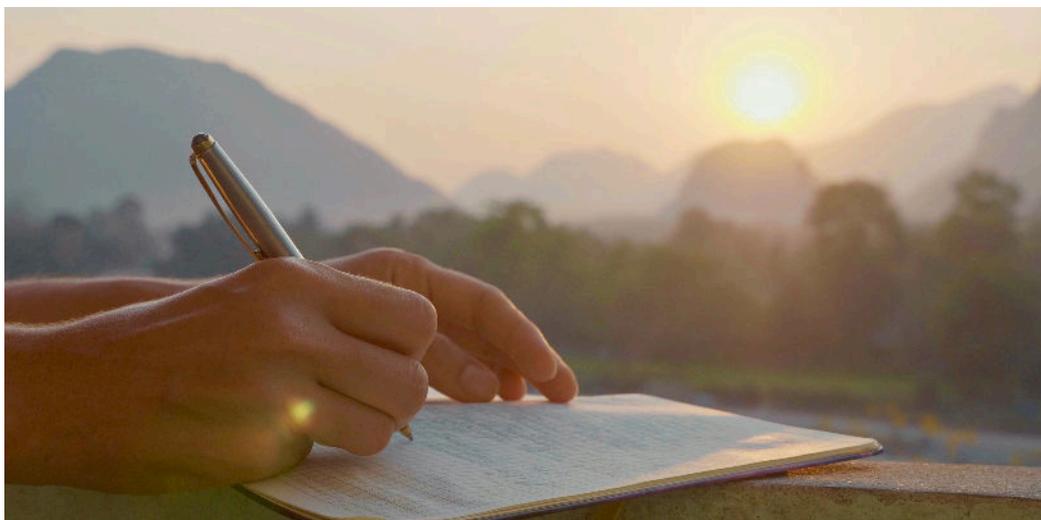
Hol dir jetzt deinen **Kalender** oder schau durch deine **Fotos**. Nimm dir **Zeit**, das Jahr noch einmal chronologisch zu durchleben. Welche Momente haben dir **pure Freude** bereitet? Bei welchen hast du die **Zeit vergessen**? Wann hast du dich am meisten „**wie du selbst**“ gefühlt? Vielleicht gibt es Erlebnisse, die du fast vergessen hast – bring sie zurück in dein **Bewusstsein** und ergänze deine Liste.



02 Rückblick

SCHRITT 3: MUSTER ERKENNEN

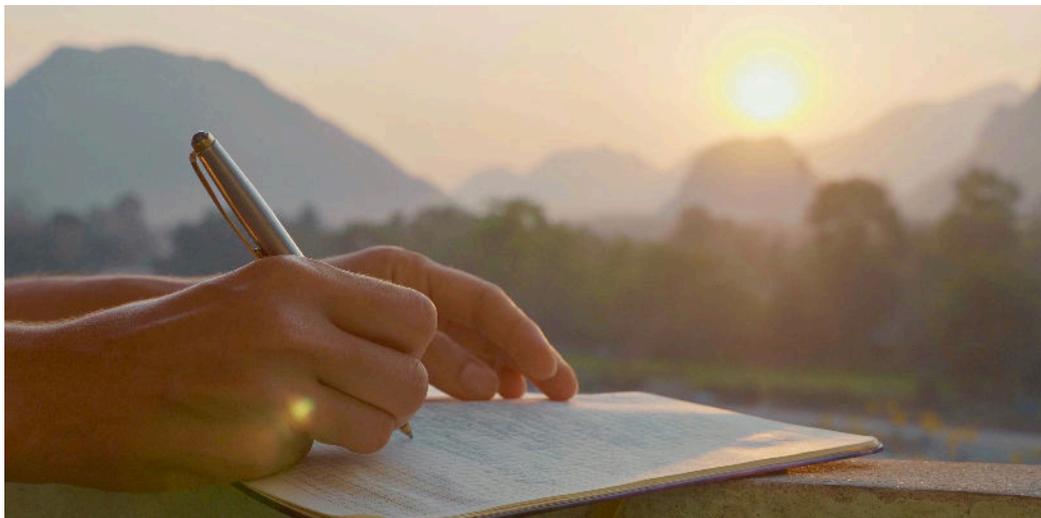
Schau dir nun deine **Liste** mit den **positiven Momenten** an. Gibt es **Muster**? Welche **Dinge** oder **Aktivitäten** haben dir eindeutig **Freude** bereitet? Wann hast du dich **lebendig, stolz** und **erfüllt** gefühlt? Wer war an deiner **Seite**, als du diese **Momente** erlebt hast? **Erkenntnisse** aus diesen **Mustern** können dir helfen, das, was dir **wirklich wichtig** ist, noch mehr in dein **Leben** zu integrieren.



02 Rückblick

SCHRITT 4: HERAUSFORDERNDE MOMENTE

Kein Jahr ohne **Herausforderungen**! Denke jetzt an die **schwierigen Momente**, die dich herausgefordert haben. Gab es Zeiten, in denen du dich **traurig, frustriert** oder **enttäuscht** gefühlt hast? Welche **Hindernisse** hast du **überwunden** und was hast du daraus **gelernt**? Statt dich auf das Negative zu fokussieren, schau auf das, was du durch diese Herausforderungen **gewonnen** hast – deine **Stärke**, deine **Resilienz** und die **wertvollen Lektionen**. Nutze alles, was du gelernt hast, als **Sprungbrett für dein Wachstum!**

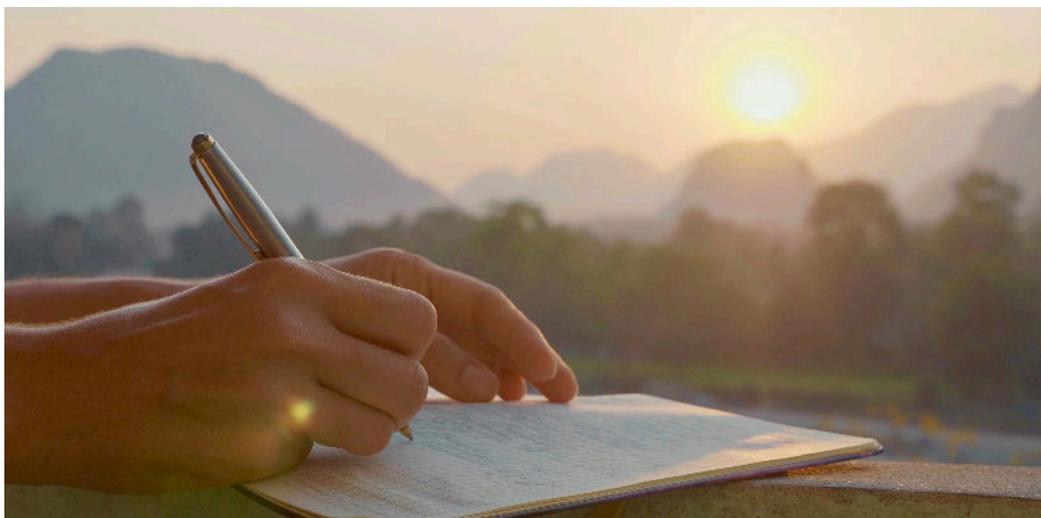


02 Rückblick - Loslassen

SCHRITT 5: NOT-TO-DO-LIST

Gibt es **Projekte, Aufgaben** oder **Dinge**, die du seit **Monaten** mit dir herumschleppst? Dinge, die du „**solltest**“, aber die du einfach nicht tun möchtest? Es ist Zeit, **Platz zu schaffen!** Schau dir alles nochmal an und frage dich ehrlich: **Ist das wirklich wichtig?** Wenn nicht, **lass es los** und **befreie dich** von diesem **Ballast** – damit **Raum für Neues** entstehen kann.

Erstelle jetzt deine ganz persönliche „**Not-to-do-List**“. Schreibe alle Dinge auf, die du **nicht mehr tun** möchtest, oder die du nur noch in **viel kleinerem Maße** tun willst. Nimm auch **negative Glaubenssätze** oder **Verhaltensmuster** auf, die du ablegen möchtest. Hänge oder lege diese Liste an einen Ort, an dem du sie immer wieder siehst und dich daran erinnerst.



02 Rückblick - Loslassen

SCHRITT 6: GLAUBENSSÄTZE

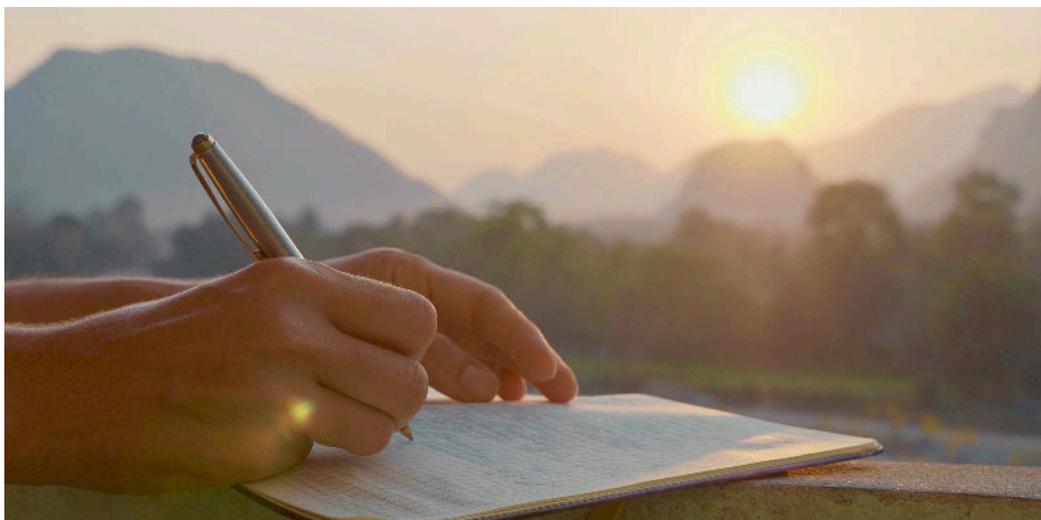
Welche **limitierenden Glaubenssätze** und **negativen Gedanken** hast du im vergangenen Jahr mit dir herumgetragen? Welche Geschichten hast du dir erzählt, die dich daran **hindern**, das zu erreichen, was du dir wirklich wünschst? Der erste Schritt zum **Loslassen** ist, sich dieser **Gedanken bewusst** zu werden. Schiebe sie nicht beiseite – erkenne sie und **befreie dich** von ihnen!



02 Rückblick - stärkende Gedanken und Gefühle

SCHRITT 7: HILFREICHE GEDANKEN

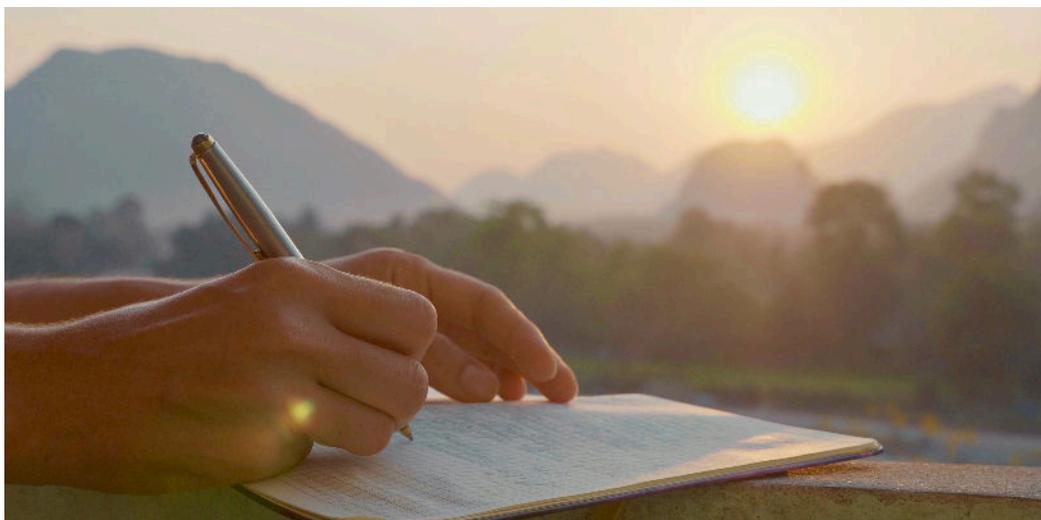
Was willst du im **neuen Jahr** über dich, dein Leben und deine Zukunft denken? Welche **positiven** und **unterstützenden Gedanken** möchtest du in dein Leben **integrieren**, anstatt dich von limitierenden Gedanken bremsen zu lassen? Überlege dir ein oder zwei **kraftvolle Affirmationen**, die dir helfen, dich auf das zu fokussieren, was du wirklich **erreichen** möchtest.



02 Rückblick - stärkende Gedanken und Gefühle

SCHRITT 8: WUNSCHGEFÜHLE

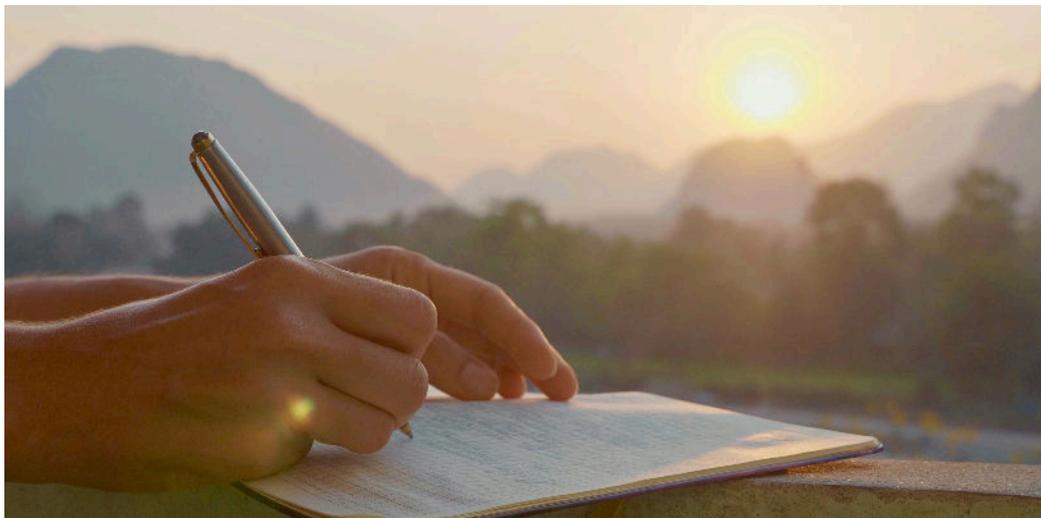
Lass uns die **positiven Gefühle** aus **2024** weitertragen! Welche Gefühle hast du in den Momenten erfahren, die dir **Freude** und **Erfüllung** gebracht haben? Schreibe dir bis zu fünf dieser **Gefühle** auf, so dass du sie immer vor Augen hast. Was erzeugt in dir die Gefühle, die du dir wünschst? Gibt es **Aktivitäten**, die du tun kannst oder **Menschen**, die du gerne um dich herum hast? Wofür würdest du gerne **mehr Raum** schaffen? Plane bewusst **mehr** von diesen Dingen in deinen **Alltag** ein.



02 Rückblick - Berufliche Erfüllung

SCHRITT 9: ERFÜLLUNG IM JOB

Nimm dir einen Moment, um zu überlegen: **Erfüllt** dich deine aktuelle **berufliche Situation** wirklich? Fühlst du dich mit dem, was du tust, **wertgeschätzt** und **anerkannt**? Kannst du deine **Werte** in deinem **beruflichen Alltag** leben? Passt dein beruflicher Alltag mit deiner **Vision fürs Leben** zusammen? Was möchtest du ändern, um mehr **Erfüllung** und **Zufriedenheit** in deiner Arbeit zu finden? Plane bewusst, wie du diese **Ziele** umsetzen kannst und in **Einklang** mit dem leben kannst, was dir wirklich **wichtig** ist.



03 Planung

SCHRITT 10: POSITIVE JAHRESPLANUNG

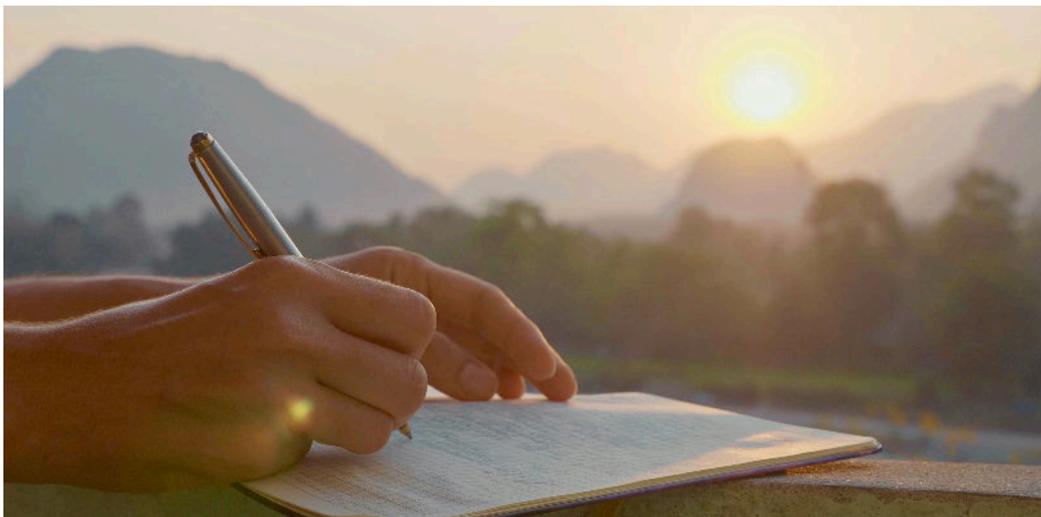
Nun kommt mein **Lieblingsteil** dieses Rituals: Dem **Einplanen** von schönen Dingen für 2025!

Wir haben zwar alle gelernt, dass nicht immer alles **planbar** ist, doch es gibt viele Dinge, die du dir bewusst vornehmen kannst. **Plane** Dinge, die dir **Freude** bringen – seien es **Reisen, Veranstaltungen**, besondere **Treffen** oder auch einfach **Zeit in der Natur**. Nimm dir auch Zeit, **berufliche Ziele** und **Projekte** einzuplanen, die dir **Erfüllung** und **Sinn** bringen und dich deinen langfristigen **Visionen** näherbringen.

Sorge dafür, dass du sowohl **Zeit für dich selbst** als auch für die **beruflichen Dinge** einplanst, die dir **Freude** und **Zufriedenheit** bringen.

Nimm dir einen **Kalender** für 2025 vor und trage alles ein, was du einplanen und dir vornehmen möchtest, das dir **Freude** bringt – sowohl privat als auch beruflich. Plane vor allem auch Zeit für die Aktivitäten aus Schritt 1 ein.

Denke daran: **Das Leben ist zu kurz**, um Dinge zu tun, die dich nicht erfüllen. Sorge dafür, dass dein **Kalender** mit den Dingen gefüllt ist, die dir **Freude** und **Erfüllung** bringen.



03 Planung

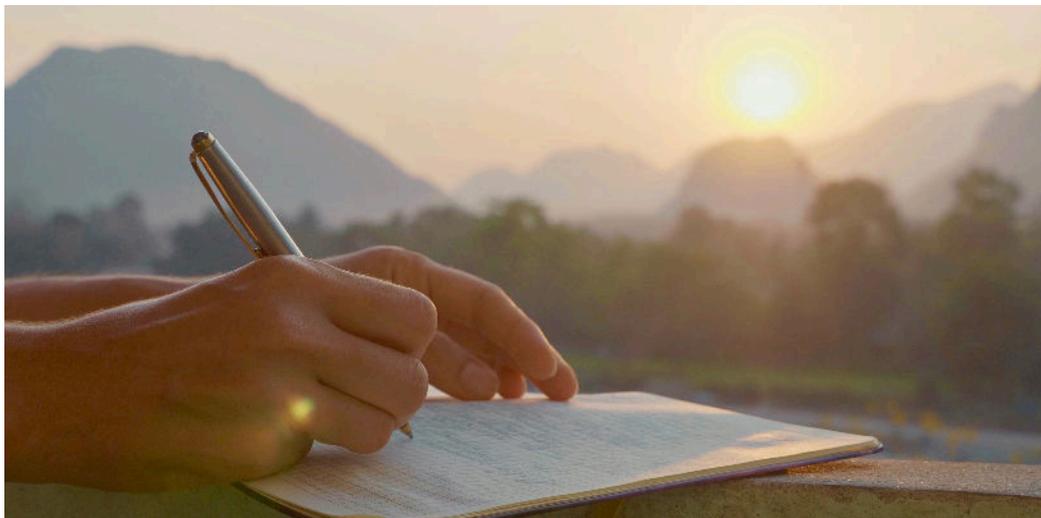
LAST BUT NOT LEAST: ABSCHIED UND DANK

Verabschiede dich mit einem **Lächeln** von 2024 und danke dem Jahr für all die **Momente**, die es dir geschenkt hat – sowohl die **schönen** als auch die **herausfordernden**.

Jeder **Schritt**, jeder **Moment** hat dich **weitergebracht**.

Nun blicke voller **Zuversicht** und **Vorfreude** auf das Jahr 2025, das nur darauf wartet, dir genauso viele, wenn nicht sogar noch mehr, wundervolle **Erlebnisse** zu bringen.

Es wird **großartig**, da bin ich mir sicher!



04 DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS

In einer Zeit, in der sich **Arbeitswelten rasant verändern** und viele Unternehmen unter **Druck** stehen, **sehnen** sich immer mehr **Frauen** danach, sich **beruflich neu auszurichten** und ihren eigenen Weg zu gehen – ganz im Einklang mit ihren **Werten, Bedürfnissen und Überzeugungen**. Sie wünschen sich, nicht nur im privaten Leben **authentisch** zu sein, sondern auch im Beruf ihre **Persönlichkeit** zu leben und in einer Umgebung zu arbeiten, die ihre **Lebensvision** unterstützt.

Vielleicht hast auch du das Gefühl, dass jetzt der Moment gekommen ist, deine Vision zu leben – mit mehr **Selbstvertrauen** und einer klaren **Perspektive**, die sowohl deinen beruflichen als auch persönlichen Werten gerecht wird.

Ich lade dich ein, diesen Weg gemeinsam zu gehen. Ob in persönlichen **1:1 Coachings** oder in einem dynamischen **Gruppencoaching** – als Coach für Karriere und mentale Gesundheit stehe ich dir als **vertrauensvolle Wegbegleiterin** zur Seite.

Ich helfe dir dabei, **Klarheit** darüber zu gewinnen, was du wirklich willst, und ermutige dich, deinen ganz persönlichen, erfolgreichen Weg zu gehen.

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du 2025 das Jahr deines **beruflichen Durchbruchs** machen kannst - und das ohne deine Familie aus den Augen zu verlieren!

In einem **kostenlosen Erstgespräch** besprechen wir, wie du mit gezielten, sinnvollen Schritten ein Leben nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten kannst.

Interesse geweckt? Vereinbare **JETZT** ein kostenloses Erstgespräch:





COPYRIGHT

Copyright © 2024 Katja Kaiser

1. Auflage 2024

Autor: Katja Kaiser

Für mehr **Inspiration** und
Motivation, vernetze dich mit mir:

 [katja.katharina.kaiser](https://www.instagram.com/katja.katharina.kaiser)

 [katjakatharinakaiser](https://www.linkedin.com/company/katjakatharinakaiser)

 [katjakaiser-coaching.de](https://www.katjakaiser-coaching.de)

Deine *Checkliste*

Verwende diese Checkliste, um sicherzustellen, dass du alle wichtigen Reflexionen und Schritte abgeschlossen hast und bereit bist, mit Klarheit und Fokus ins neue Jahr zu starten.

- Habe ich die glücklichen Momente des Jahres reflektiert und wertgeschätzt?
- Habe ich fast vergessene Momente wieder in Erinnerung gerufen und deren Bedeutung erkannt?
- Habe ich Muster erkannt, die mich unterstützen oder blockieren könnten?
- Habe ich herausfordernde Momente betrachtet und wertvolle Lehren für die Zukunft gezogen?
- Gibt es Aufgaben, die ich loslassen sollte, um Platz für Neues zu schaffen?
- Habe ich meine Glaubenssätze überprüft und erkannt, welche mich stärken oder einschränken?
- Passt mein beruflicher Alltag zu meinen Werten, Bedürfnissen und meiner Lebensvision?
- Habe ich die notwendige Unterstützung, um meine Ziele erfolgreich umzusetzen und zu wachsen?

