



2024

REFLECT & FEEL

FÜR DEINEN FOKUSSierten

Start

INS NEUE JAHR

WORKBOOK

hotly freed

PERSONAL BRAND
PHOTOELEMENTS



Ankommen. Einchecken.

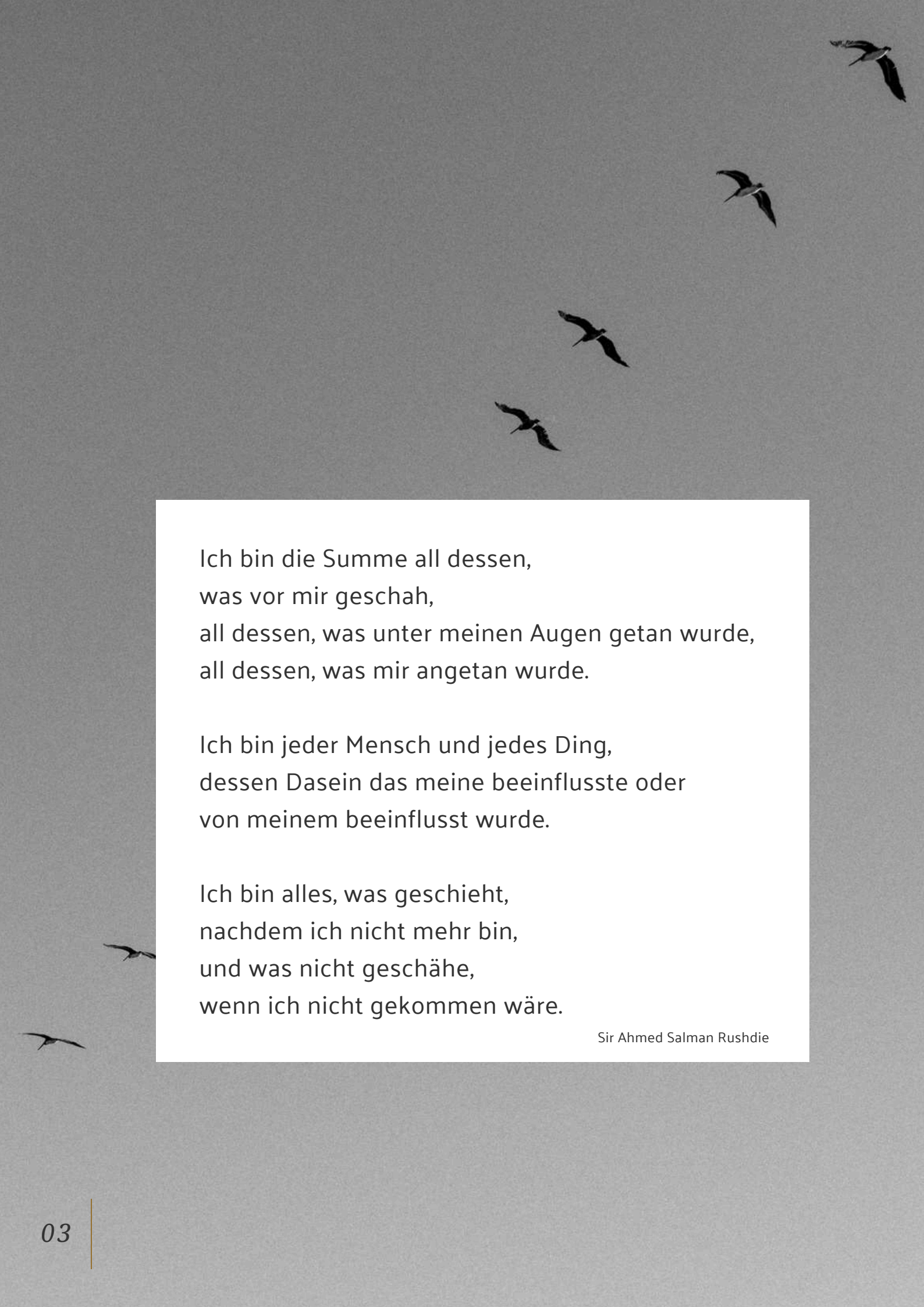
Mach alles aus, was dich ablenken könnte.
Schließe die Tür hinter dir, wenn du kannst.

Sei ganz hier und gib dir zwei Stunden für diesen
Termin mit dir selbst.

Lass alles, was gerade noch war - Gutes und
Schlechtes - jetzt los.

Atme einmal tief ein und wieder aus. Nochmal.

Begib dich jetzt ein Level höher und schau von hier
aus zurück in das Jahr, das hinter dir liegt...



Ich bin die Summe all dessen,
was vor mir geschah,
all dessen, was unter meinen Augen getan wurde,
all dessen, was mir angetan wurde.

Ich bin jeder Mensch und jedes Ding,
dessen Dasein das meine beeinflusste oder
von meinem beeinflusst wurde.

Ich bin alles, was geschieht,
nachdem ich nicht mehr bin,
und was nicht geschähe,
wenn ich nicht gekommen wäre.

Sir Ahmed Salman Rushdie

02. Absperung.

Wo warst du im Winter 2023/24?

Wie ging es dir in deinem Business / in deinem Job?
Worauf hast du dich gefreut? Welche Ziele hattest du
dir gesteckt? Wie ging es dir zu der Zeit?

ZIELE FÜR DAS JAHR 2024

SO HAB ICH MICH GEFÜHLT

03. ZURÜCK SCHAUEN

Nimm dir deinen Terminkalender aus dem letzten Jahr und analysiere für dich, womit dein Jahr gefüllt war. Natürlich geht es hier nicht um jedes einzelne Kaffeedate oder Kundengespräch. Sieh es etwas abstrakter: Welche Termine, Projekte, Geschäftspartner, Events und Begegnungen haben etwas in dir ausgelöst?

Welche wichtigen Ereignisse, Termine, Projekte, Meilensteine stechen hervor?

Welche Begegnungen haben dich nachhaltig beeindruckt/beeinflusst?

Welche Termine / Ereignisse haben dich herausgefordert?

Gab es wichtige Entscheidungen zu treffen? Wie bist du dahin gekommen?

Meher...

Was/Wer hat dich inspiriert und aufleben lassen?

Was hat dir richtig Freude gemacht?

Wo konntest du etwas bewegen oder verändern?

Wann hast du gelernt?

Weniger...

Was hat dich genervt, dich unnötig/zu viel Geld gekostet oder dir viel zu viel Energie geraubt?

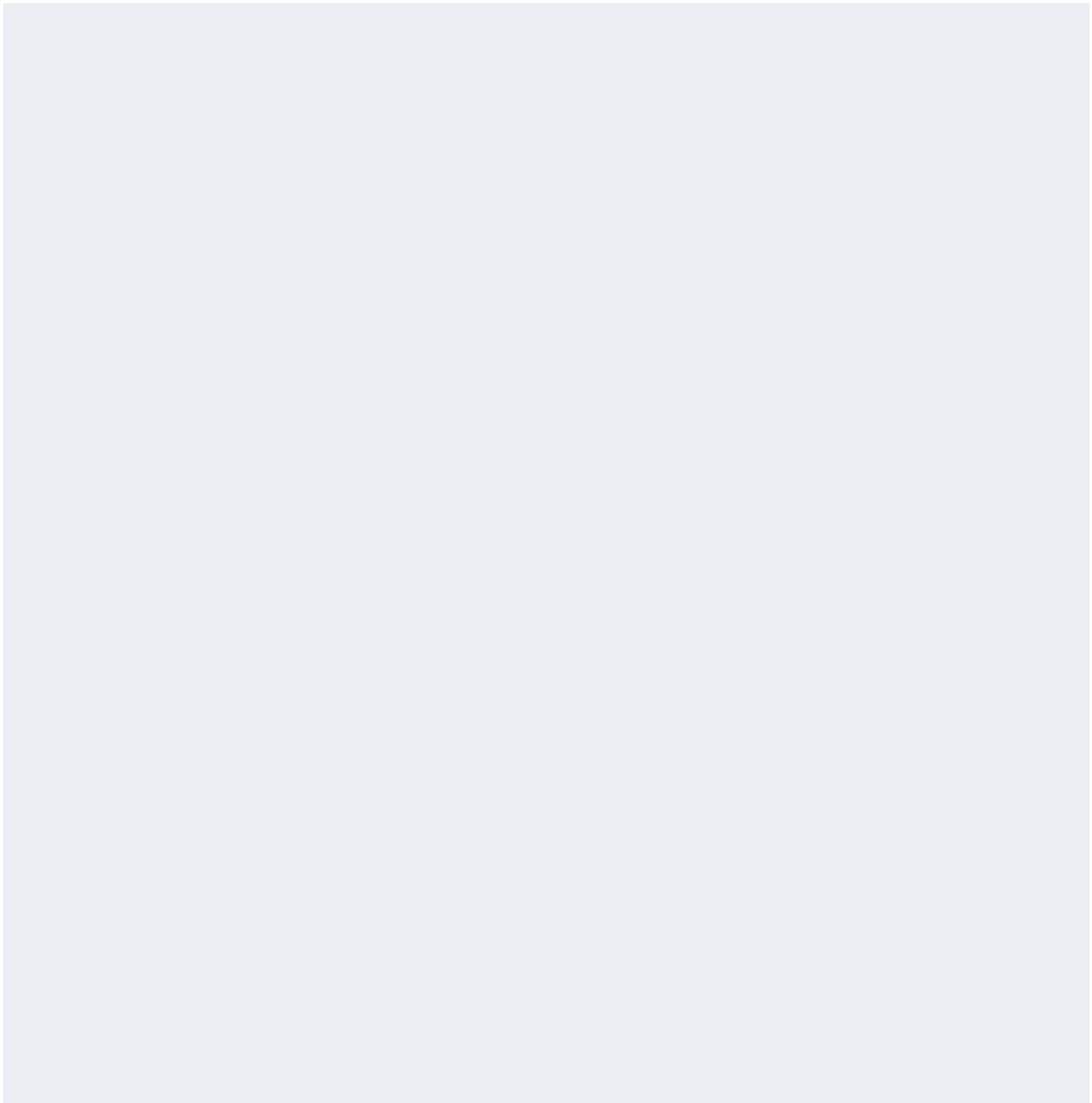
Wann warst du gestresst oder überfordert?

03 WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

Nutze die nächsten Seiten für deine Notizen. Es bleibt dir überlassen, in welcher Systematik du die Ereignisse des letzten Jahres hier aufschreibst.

Halte den Fokus prinzipiell auf dein **Arbeitsleben**. Sollte es private Ereignisse gegeben haben, die dich auch beruflich beeinflussen (positiv & negativ), dann berücksichtige sie hier in deiner Betrachtung. Wichtig: Bewerte (noch) nicht, sondern nimm nur wahr und sammle!

TERMINE



03.

WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

BESONDERE BEGEGNUNGEN

Wie hat sich dein Netzwerk entwickelt? Gab es Schlüsselkontakte?

ERGEBNISSE / MEILENSTEINE

03.

WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

WICHTIGE ENTSCHEIDUNGEN

Welche beruflichen Entscheidungen haben dich am meisten weitergebracht?

HERAUSFORDERUNGEN

03.

WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

LERN-ERFAHRUNGEN

GEFÜHLSZUSTÄNDE



04
*Wertung,
bitte.*

04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

HARTE FAKTEN.

Kranktage, Umsatz, Geschäftsreisen, neue Kontakte, neues Portfolio, etc.



04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

BAUCHGEFÜHL & EMOTIONEN.

Wo/wann hast du Trauer, Angst, Wut, Freude, Euphorie, Wertschätzung, Dankbarkeit, etc. empfunden? Wenn du es zusammenfassen müsstest - beschreibe dein Jahr in drei Gefühlen.



04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

SCHWARZ-SEHEN.

Was war unfassbar schlimm? Kaum zum aushalten, eine Zerreißprobe?

Zum Verzweifeln oder Aufgeben? Was hattest du dir vorgenommen, aber nicht geschafft?

Woran hast du festgehalten, obwohl du es loslassen solltest? Wann wurden deine Grenzen deutlich überschritten?



04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

ALLES SCHICK.

Was war der absolute Kracher? Was ist dir richtig gut gelungen?

Womit bist du durchgestartet, was hat super geklappt? Was hat das letzte Jahr zu einem guten Jahr gemacht? Was hättest du gerne noch öfter gemacht? Worin bist du weitergekommen?



04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

GO CRAZY.

Was war besonders verrückt oder wagemutig?
Wo warst du total kreativ oder ausgelassen?



04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

DIE SUMME.

Über alles hinweg: wie war dein Jahr? Was hat dich gepusht?

Worüber denkst du seit letztem Jahr anders? Was ist dir jetzt klar, das du vor einem Jahr noch nicht wusstest?





05
Nach vorne
fühlen.

05 WELCHES LEBEN WÜRDDEST DU GERNE IN DIESEM JAHR FÜHREN UND WELCHER WUNSCH STECKT DAHINTER?

Stein - Ruhe

Hängematte - tragende Rolle

Vogel - Dinge von oben sehen

[...]

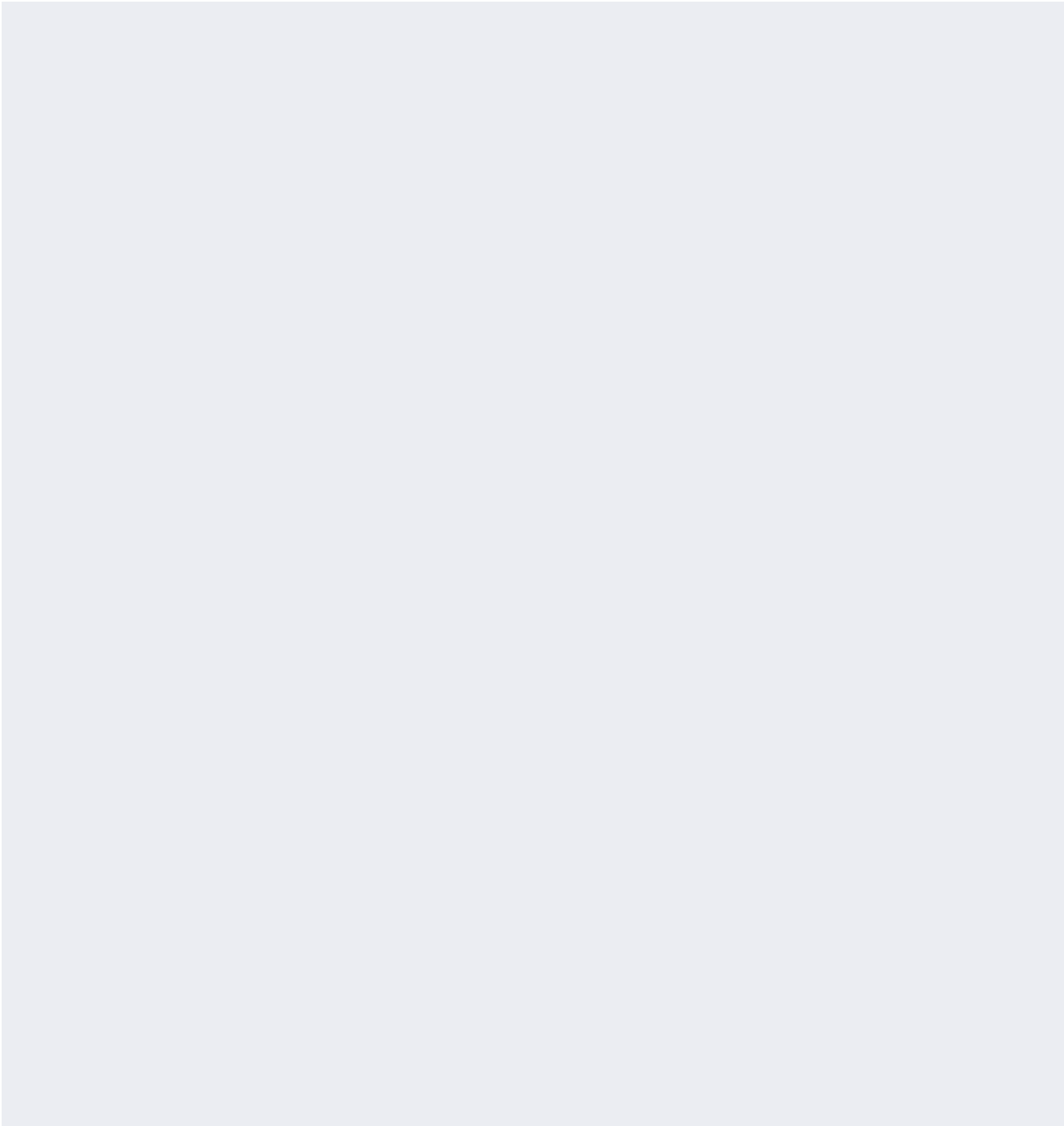
05. WILL-ICH-NICHT-MEHR-HABEN

Liste

Basierend auf deiner Rückschau: Was willst du für nächstes Jahr gerne streichen oder gehen lassen? Wovon nimmst du gerne Abstand? Was hättest du dir letztes Jahr sparen können? Wo willst du ab jetzt NEIN sagen und Grenzen setzen?

05. WAS IST FÜR DICH *Erfolg?*

Unterhalte dich mit deinem zukünftigen Selbst: An welchem Punkt in der Zukunft, wirst du zufrieden sein können? Wie wird es heute in einem Jahr sein? Welche Rahmenbedingungen hast du dir geschaffen? Welche Wünsche hast du/kannst du dir erfüllen? Und wodurch?



006. Deine Ziele

Setze dir konkrete und SMARTe Ziele (Spezifisch, Messbar, Attraktiv, Realistisch, Terminiert), die auf deine Erfolgsdefinition einzahlen. Was solltest du dieses Jahr erreichen, um am Ende das Leben zu führen, das du dir wünschst?

- Formuliere positiv.
- Überlege, welche Gewohnheiten du dafür gehen lassen musst.
- Wer/was könnte dich für die Erreichung unterstützen?
- Plane Meilensteine ein für deine Erfolgserlebnisse unterwegs!



DEINE ZIELE FÜR 2025

Trau dich - schreib sie auf!

ZIEL

Benötigte Ressourcen

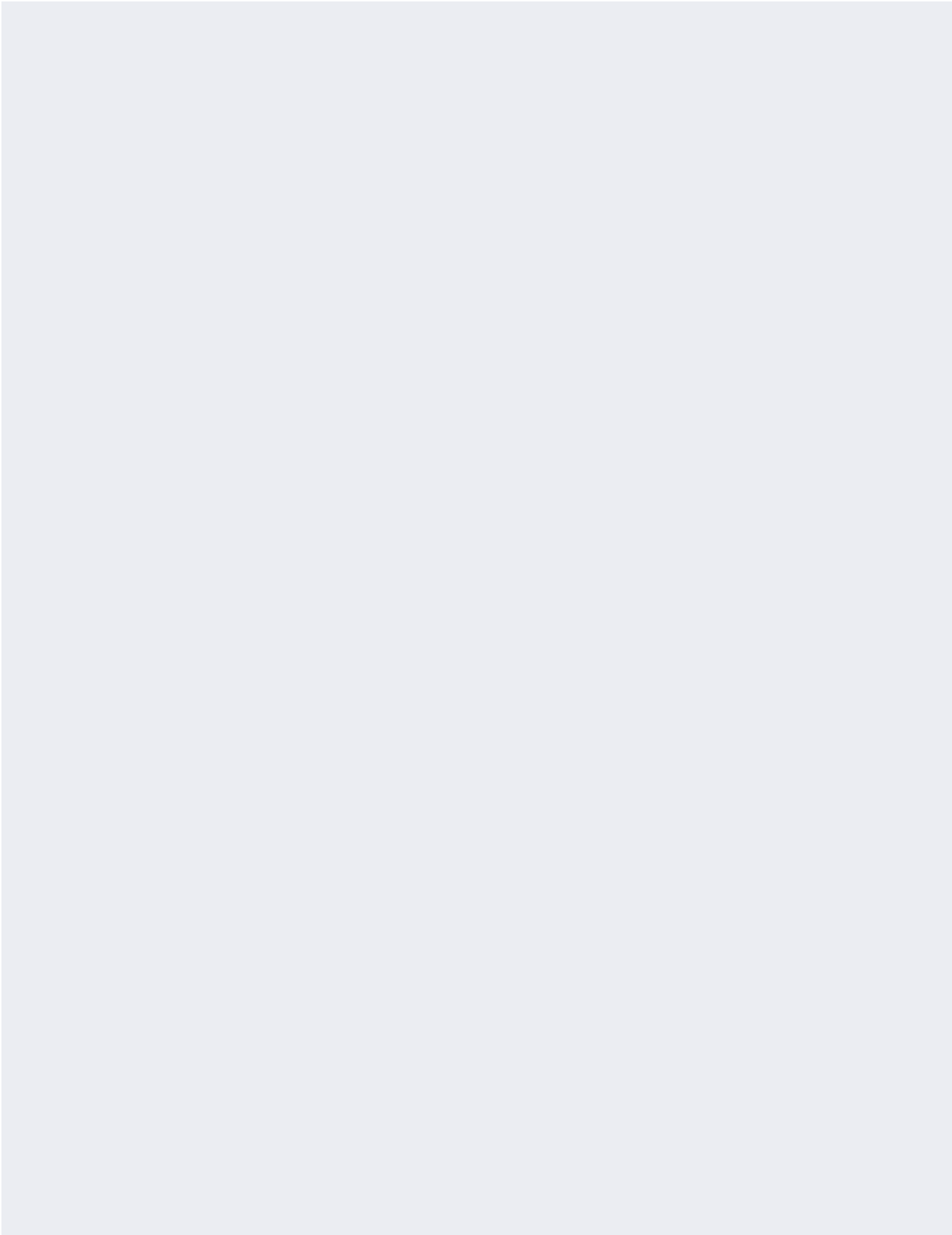
ZIEL

Benötigte Ressourcen

ZIEL

Benötigte Ressourcen

PLATZ FÜR MEHR GEDANKEN





Hausaufgaben



Deine
Kraftworte
2025

DEINE KRAFTWORTE 2025

Notiere dir deine allerersten Assoziationen!

KRAFTWORT

Was kommt dir spontan in den Sinn?

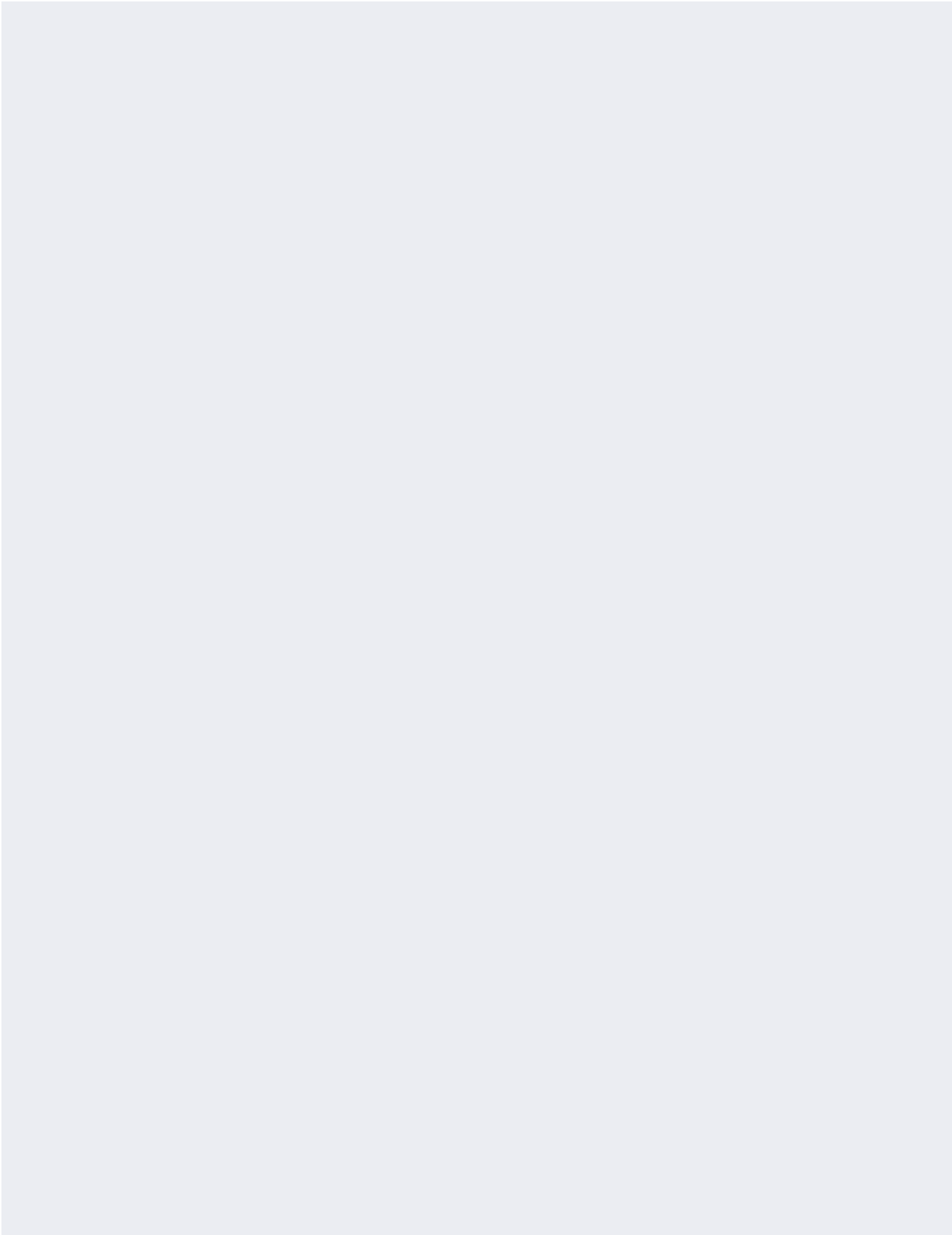
KRAFTWORT

Was kommt dir spontan in den Sinn?

KRAFTWORT

Was kommt dir spontan in den Sinn?

PLATZ FÜR MEHR GEDANKEN





Alles Gute

2025

in

REFLECT & FEEL

FÜR DEINEN FOKUSSIERTEN *Start* INS NEUE JAHR

Kitty Fried
PERSONAL BRAND
PHOTO & MENTORING

WWW.KITTY-FRIED.DE

HI ICH BIN

Kitty Fried

Personal Brand Expertin,
Fotografin &
Business Mentorin

Ich bin
Geschichtenerzählerin
und Mutmacherin.

Ich gebe
Unternehmerinnen und
Female Brands
die richtigen Werkzeuge
an die Hand, damit sie
authentisch sichtbar
werden und ihre
Traumkund:innen
erreichen können.



WWW.KITTY-FRIED.DE



Gefällt dir, wie ich schreibe?

Dann melde dich voll gerne für meinen Club Newsletter an.

Manche sagen, es ist der einzige Newsletter, den sie WIRKLICH lesen...

Club Newsletter