

# Impulsletter No. 17

## Wie sieht Deine persönliche Jahresbilanz aus?

Gerade am Ende des Jahres ist es sinnvoll eine Jahresbilanz zu ziehen. Das kannst Du natürlich auch in kleineren Abständen machen. Die Bilanz soll Dir zum einen dazu dienen, dass Du feststellen kannst, was in diesem Jahr bei Dir los war. Was lief gut, was nicht gut? Zum anderen soll sie Dich dabei unterstützen, mögliche Schritte für das nächste Jahr festzulegen. Was werde ich so weitermachen, was werde ich verändern, was beenden?

Manche meiner Klienten ziehen auch schon im Sommer vor dem „großen Urlaub“ eine Zwischenbilanz und nutzen einen [Coaching Termin](#) dazu. Stelle Dir daher diese o.g. Fragen um das alte Jahr abzuschließen und das neue Jahr gut zu beginnen.

Weitere unterstützende Fragen können sein?

- Was hat mir Freude bereitet?
- Wo habe ich Energie reingesteckt?
- Was hat mich entspannt?
- Was hat meinem Körper gutgetan?
- Was hat mich weitergebracht?
- Was habe ich besonders genossen?
- Was hat mich geärgert?
- Was hat mir Energie geraubt und wenig oder nichts eingebracht?
- Was hat mir Stress bereitet?
- Was hat meinem Körper nicht gut getan?

Vielleicht fallen Dir auch noch weitere Fragen dazu ein. Stelle sie Dir! Nimm Dir dazu etwas Zeit und Ruhe. Ich stehe dazu gerne sehr früh auf. Meine Familie schläft dann noch und ich habe etwas Zeit und Ruhe für mich. Dann zünde ich mir ein Feuer im Kamin an, mache mir einen Tee und fange an mir meine Fragen zu stellen.

Ich wünsche Dir und Deiner Familie eine schöne und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start ins neue Jahr.

Wenn Dir unsere Impulse gefallen, leite Sie gerne an Deine Freunde und Bekannte weiter.

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass  
Organisationspsychologe FH  
Lehrtrainer DVNLP  
Master Trainer IN  
Master-Coach DVNLP  
Coach ICI

Wallendorf 16  
35753 Greifenstein-Beilstein  
Tel: +49 (0)2779-3120059  
Mobil: +49 (0)151-11236947  
Mail: [info@masterpotenzial.de](mailto:info@masterpotenzial.de)  
Web: [www.masterpotenzial.de](http://www.masterpotenzial.de)

**Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.**



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:  
<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>