

Solutionsurfers®

Simone Gaio GmbH

LÖSUNGS- FOKUSSIERTER KOMPASS



FEIERN UND PLANEN

ZWISCHEN DEN
JAHREN





IMPRESSUM

Lösungsorientierter Kompass ©
Solution surfers® & Simone Gaió GmbH
Luzern und Zürich, 2020
Konzept: Daniel Meier und Simone Gaió
Grafik: Simone Gaió
Vertrieb: kostenloser Download unter
www.solution surfers.ch / www.simonegaió.com

Die Arbeit zu diesem lösungs-fokussierten Kompass wurde inspiriert durch den Year Compass der Invisible University International (www.yearcompass.com/de)
lizenziert durch Creative Commons Attribution Non Commercial-Share-Alike 4.0.



Um meine Jahresplanung abzuschliessen,
brauche ich jetzt noch...

Gratuhire!

Die Kalibrierung deines Jahres-Kompasses ist hier abgeschlossen.
Wir wünschen viel Energie, Leichtigkeit und Freude
beim Gestalten deines Jahres!
Was auch immer kommen mag!



14 DAS KOMMENDE JAHR

Dieses kommende Jahr...

WIRD FÜR MICH BESONDERS, WEIL

SAGE ICH JA, WENN

RATE ICH MIR

EIN SPEZIELLES JAHR GEHT ZU ENDE
UND EIN NEUES STEHT BEVOR

Diese Broschüre soll dich dabei unterstützen,
einen freundigen Blick auf das vergangene Jahr
zu werfen, zu feiern was dir alles gelungen ist,
welche Herausforderungen du gemeistert hast.

Und sie soll dich begleiten, die nächsten
12 Monate neugierig und vorausschauend zu
planen und einen sorgfältigen Fokus zu setzen
auf all das was dir wirklich wichtig ist.

WAS DU BRAUCHST:

- ✦ etwas Ruhe, Muße und Zeit zum Starten
- ✦ deinen Kalender des vergangenen Jahres
- ✦ vielleicht deine Lieblingsstifte
- ✦ und wenn du möchtest: jemanden mit dem du gemeinsam zurückschauen, austauschen und planen möchtest

4 DAS VERGANGENE JAHR

365 Tage oder einfach unzählige Augenblicke...

Gehe deinen Kalender Woche für Woche durch.

Halte Ausschau nach wichtigen Ereignissen und halte diese hier - zeichnerisch, skizzenhaft, wortreich - fest.



DAS KOMMENDE JAHR 13

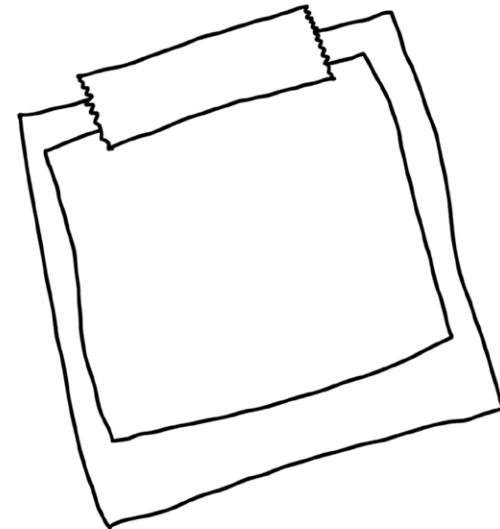
Ein Bild für dein neues Jahr

Wir laden dich ein, jetzt einen kleinen Spaziergang zu machen: Vor deinem Haus, im Quartier, am Waldrand... Und währenddessen Ausschau zu halten:

Was begegnet dir, das dich an deine beste Hoffnung fürs neue Jahr erinnert? Was siehst du, das deinen Fokus oder gar dein Motto für das kommende Jahr abbildet?

Mach ein Foto davon, drucke es aus und klebe es hier auf dieser Seite ein.

Ergänze dein Foto mit handschriftlichen Gedanken, Ideen, Erinnerungen, Wünschen...



12 - DAS KOMMENDE JAHR

Wild träumen...

Auf den Besuch der berühmten Fee will ich vorbereitet sein. Meine drei grössten Wünsche:

Um diese Menschen möchte ich mich so besonders kümmern:

Das möchte ich einmal ausprobieren, weil ich Lust habe, Neues zu entdecken:

Über diesen Schatten möchte ich springen:

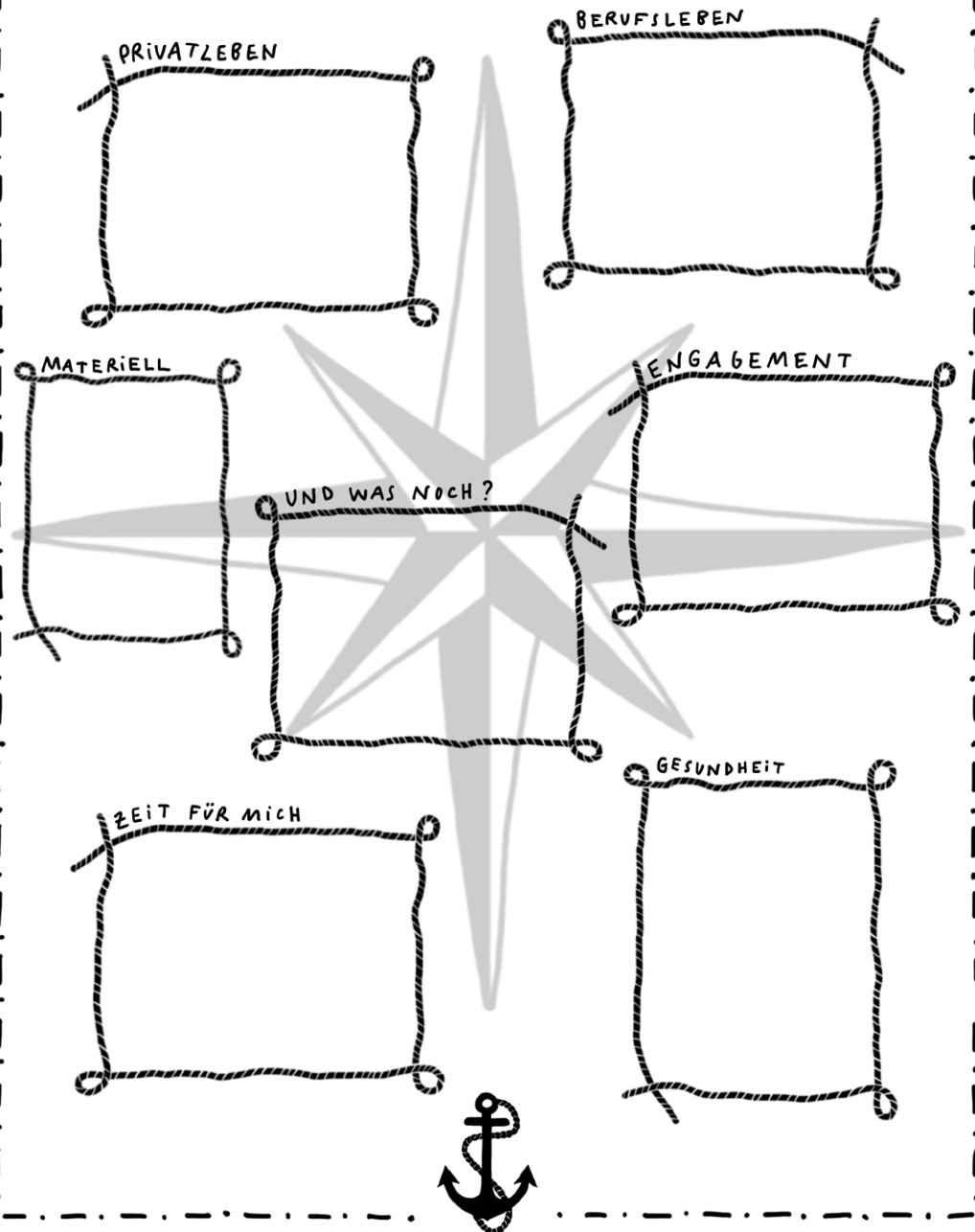
Darüber werde ich in Zukunft grossmütig hinwegsehen:

Damit möchte ich mich selber gerne beeindrucken:



- DAS VERGANGENE JAHR - 5

Wenn du die nachfolgenden Lebensbereiche siehst: Was waren die wichtigsten Ereignisse, die freudigsten Fortschritte, die spannendsten Entdeckungen?



6 - DAS VERGANGENE JAHR

Erfolge feiern...

Liste hier deine drei grössten Erfolge des vergangenen Jahres auf. Worauf bist du wirklich stolz, dass du es erreicht hast?



Wie hast du das hingekriegt?

Auf welche Talente und Stärken von dir selber könntest du zählen?

Wer hat dich unterstützt, diese Erfolge zu erzielen?

Und wozu inspirieren dich deine eigenen Erfolgsgeschichten?

Und wozu noch?



11 - DAS KOMMENDE JAHR

Die magischen 3 für das kommende Jahr...



Diese 3 Dinge werde ich an mir lieben



Diese 3 Dinge möchte ich unbedingt erreichen



Mit diesen 3 Dingen, werde ich mich verwöhnen



Auf diese 3 Arten möchte ich mich noch mehr mit meinen Liebsten verbinden



Diese 3 Orte möchte ich gerne besuchen

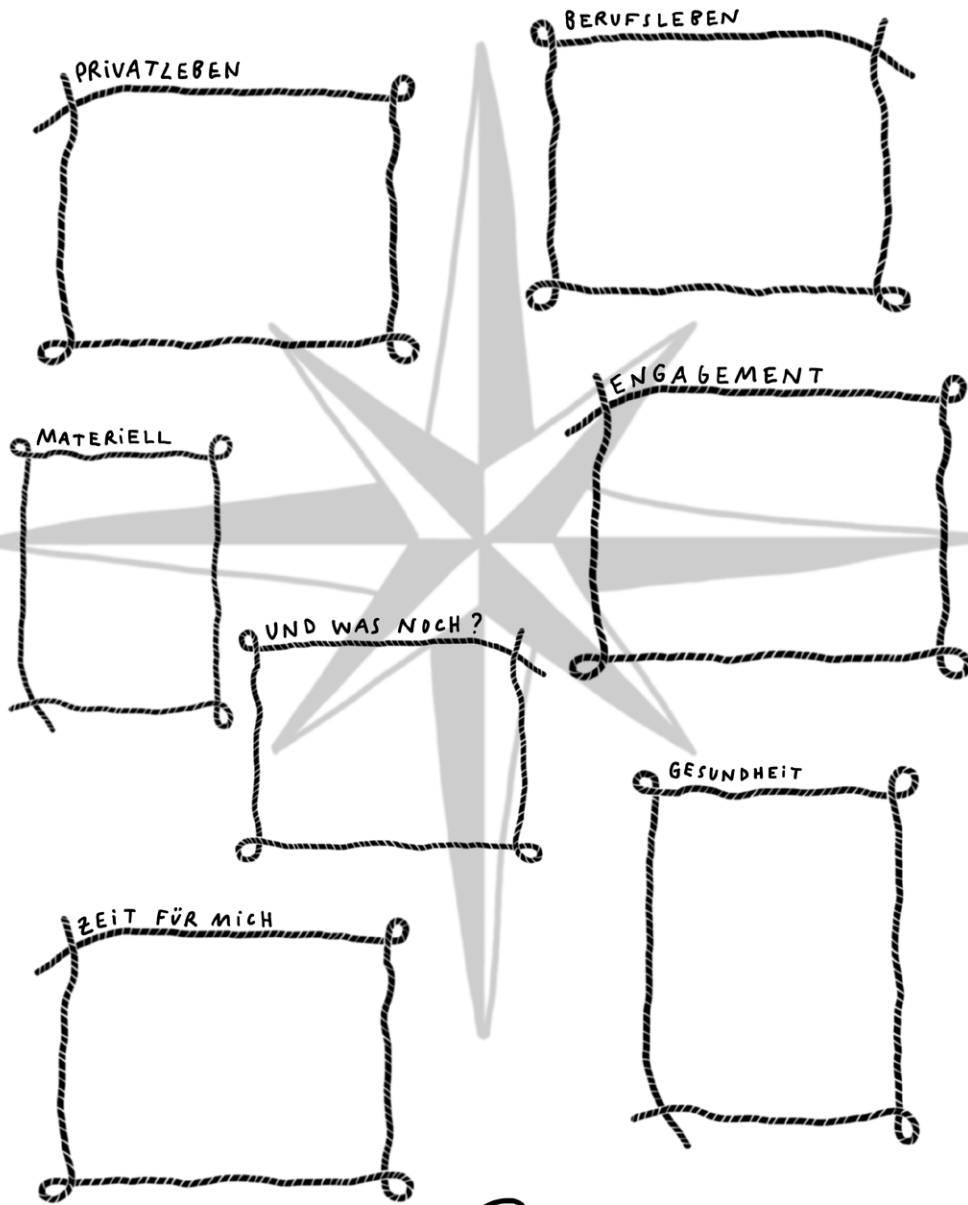


Diese 3 Zeichen werden andere an mir bemerken, die ihnen zeigen, dass ich zentriert, energiereich und freudig durchs Leben gehe



DAS KOMMENDE JAHR

Kompass kalibrieren...
 Mit dem Kompass stellst du sicher, dass du dich in die richtige Richtung bewegst. Doch was ist dir wichtig?
 In welche Richtung möchtest du dich bewegen?



DAS VERGANGENE JAHR

→
 Fünf wilde Fragen...

Was war für dich ein wichtiger Moment, in dem du dich und die Zeit so richtig vergessen konntest?

Wen oder was hast du in letzter Zeit vermisst?

Welches sind die 3 wichtigsten Dinge, die du über dich gelernt hast?

Angenommen, dein vergangenes Jahr hätte eine Farbe... welche wäre das?

Welcher Blödsinn wird dir eine Lehre sein? Und was hast du daraus gelernt?



8 DAS VERGANGENE JAHR

Fünf wertvolle Entdeckungen zum Jahresabschluss...

- ✦ Diese Menschen waren für mich wichtige Wegbegleiter
- ✦ Das war die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe
- ✦ Das waren drei wunderbare Überraschungen, die mir das Jahr gegönnt hat
- ✦ Das war wirklich die grösste Sache, die ich vollendet habe
- ✦ Nach diesem ausführlichen Rückblick ist dies das ehrlichste und freudigste Kompliment, das ich mir selber zum Jahresabschluss machen möchte



DAS KOMMENDE JAHR 9

Stell dir vor, dein nächstes Jahr wird eines der besten Jahre deines Lebens.
Worauf wirst du am Ende des nächsten Jahres - das wirklich eines deiner besten überhaupt war - mit Dankbarkeit, Freude und grosser Zufriedenheit zurückschauen?

✦ Schreibe, zeichne - und wage gross zu träumen.

