

111 Fragen für dein Jahresreview

Das Jahresreview besteht aus der Beantwortung von Fragen, die für dich persönlich einen Mehrwert bringen. Wie diese Fragen genau lauten, das ist einzig und allein deine Sache.

Die folgenden Fragen sollen dich unterstützen und inspirieren bei deinem persönlichen Jahresreview. Du kannst, musst aber nicht, alle 111 Fragen für dich beantworten. Oder du ließt sie dir einfach nur durch und erstellst deine eigene Fragensammlung.

In der Fragensammlung gibt es viele Fragen, die sehr ähnlich sind, jedoch nicht gleich gut für jeden funktionieren. Daher habe ich Kategorien zusammengestellt, die ich dir für dein Jahresreview ans Herz legen möchte. Jede Kategorie umfasst gleichartige Fragen und du kannst diejenigen nutzen, die sich für dich am besten anfühlen.

Ich empfehle dir aus dem Jahresreview etwas Besonderes zu machen, indem du eine passende Stimmung entstehen lässt. Das könnte zum Beispiel sein, dass du dir einen leckeren Tee machst oder dir einen Sekt gönnst. Setze dich an deinen Lieblingsplatz oder suche das Weite und mache das Jahresreview irgendwo außerhalb deiner vier Wände.

Je entspannender und schöner die Umgebung und das Ritual, desto freier können die Gedanken fließen und desto mehr Spaß macht es.

Sobald du dein Set an Fragen gefunden hast und das Fragen sind, die du dir jedes Jahr in deinem Review stellen wirst, dann agiert dein Jahresreview plötzlich nicht nur als etwas, das zurückblickt, sondern auch als etwas auf das du vorausblickst. Die Fragen werden kommen und du wirst die beantworten. Welche Antworten würdest du dann gerne lesen? Und was darfst du dafür jeden Moment machen?

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem Jahresreview!

Kategorie: Bedeutende Momente, Siege & Erfolge

Hier stechen besonders zwei Arten von Momenten heraus:

- Außergewöhnliche Momente
- Momente mit neuen Dingen, Situationen und all die ersten Male

Du kannst dir hierfür unzählige Fragen stellen.

1. Was waren die bedeutendsten Momente?
2. Welche Momente aus dem letzten Jahr stechen besonders hervor?
3. Welche Momente bleiben mir aus diesem Jahr lange in Erinnerung?
4. Wo bin ich über mich herausgewachsen?
5. Was waren meine größten Siege und Erfolge?
6. Welche Siege habe ich gefeiert?
7. Welche meiner gesteckten Ziele habe ich erreicht?
8. Worauf bin ich besonders stolz?
9. Was hat mich am meisten überrascht?
10. Was war die beste Entscheidung, die ich getroffen habe?
11. Was war die größte Entdeckung, die ich bei mir selbst gemacht habe?
12. Welche schlechte Angewohnheit habe ich hinter mir gelassen?
13. Worauf bin ich besonders stolz?
14. Was war das Mutigste, das ich dieses Jahr gemacht habe?
15. Was war das Beste, das mir dieses Jahr widerfahren ist?
16. Wovon habe ich mich dieses Jahr erfolgreich getrennt?

... und die Fragen hinsichtlich neuer Dinge im letzten Jahr könnten sein:

1. Was habe ich gemacht, das ich zuvor noch nie gemacht habe?
2. Was war die wertvollste Lektion, die ich dieses Jahr gelernt habe?
3. Was habe ich dieses Jahr Neues gelernt?
4. Welche neuen Leute habe ich kennengelernt?
5. Welche Fähigkeiten habe ich auf- und ausgebaut?
6. Welche Städte und Länder habe ich bereist?
7. Was habe ich mir Großartiges gekauft, das mir immer noch große Freude bereitet?
8. Was war das größte Risiko, das du dieses Jahr eingegangen bist?
9. Welche neuen Gewohnheiten hast du etabliert oder gefestigt?
10. Was hat bzw. wo habe ich mich dieses Jahr (im positiven Sinne) am meisten überrascht?

Kategorie: Größte Herausforderungen

1. Welche große Hürden habe ich überwunden?
2. Welche Herausforderungen habe ich gemeistert, obwohl ich es zuvor selbst nicht geglaubt habe?
3. Was habe ich mir so sehr gewünscht und habe es nun tatsächlich erreicht?
4. Wo habe ich mir besonders schwergetan?
5. Was ist noch offen geblieben in diesem Jahr?
6. Was hast du bewusst aufgegeben?

Kategorie: Momente von Niederlagen, Scheitern und Fehlern

1. Was war mein größter Fehler? Was habe ich daraus gelernt?
2. Wo bin ich gescheitert? Und warum?
3. Was durfte ich schmerzlich lernen?
4. Welche Niederlage war besonders hart für mich?
5. Was habe ich mir so sehr gewünscht und habe es nicht erreicht?
6. Was bedauere ich am meisten?
7. Wofür und für wen hatte ich dieses Jahr keine Zeit und das tut mir sehr leid?
8. Was hat mich dieses Jahr am meisten zurückgehalten? Und warum?

Kategorie: Beziehung zu Familie, Freunde und Fremde

1. Welche Treffen bleiben mir besonders in Erinnerung?
2. Habe ich aufrichtig geliebt?
3. Habe ich mich ausreichend um meine Partnerschaft gekümmert?
4. Habe ich mich ausreichend um meine Kinder/Eltern/Großeltern gekümmert?
5. Welche Freundschaften habe ich vernachlässigt?
6. Wer hat mich besonders motiviert und angefeuert?
7. Wen habe ich besonders motiviert und angefeuert?
8. Welche Personen haben mich dieses Jahr am meisten beeinflusst?
9. Habe ich oft genug Danke gesagt?
10. Wer hat mir die schönste Freude gebracht?
11. Wer hat mich am meisten verletzt?
12. Wen habe ich am meisten verletzt?
13. Wer hat mich hängen lassen?
14. Wen habe ich hängen lassen?
15. Wen habe ich am meisten vermisst?
16. Welche Zeit- und Energievampire habe ich ausgemacht? Wie kann ich diese künftig vermeiden oder die Zeiten mit ihnen reduzieren?

Kategorie: Wohlbefinden, Energie und Gesundheit

1. War ich dieses Jahr glücklich? Und woran erkenne ich das?
2. War ich dieses belastbar? Und woran erkenne ich das?
3. Wie gut habe ich mich bewegt und Sport gemacht?
4. Wie bewusst habe ich auf meine Gedanken und meine Selbstgespräche geachtet? Und waren diese überwiegend positive oder negativ?
5. Was hätte ich gewünscht gemacht zu haben, um mehr Zufriedenheit in meinem Leben zu haben?
6. Wo habe ich meine Gefühle rausgelassen? Wo zurückgehalten?
7. Wie gut hast ich mich um mich selbst gekümmert dieses Jahr?
8. Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 ist das Maximum), wie stufe ich meine mentale und körperliche Gesundheit und Fitness ein?

9. Wie gut habe ich dieses Jahr nachts geschlafen?
10. Wofür bin ich dieses Jahr am dankbarsten?
11. Was ist die schönste Erinnerung an dieses Jahr?

Kategorie: Persönliche Integrität und Entfaltung

1. Habe ich getan, was ich mir vorgenommen habe?
2. Habe ich meine Neujahrsvorsätze eingehalten?
3. In welchen Momenten habe ich gegen meine Werte und Überzeugungen gehandelt? Und warum?
4. Habe ich meine Meinung geäußert? Besonders, wenn es mir schwergefallen ist?
5. In welchen Momenten habe ich mich klein gemacht?
6. In welchen Momenten habe ich mich zurückgehalten?
7. In welchen Momenten habe ich geschwiegen, obwohl ich etwas zu sagen gehabt hätte?
8. Welche neuen Glaubenssätze, Denkweisen und Perspektiven habe ich entwickelt?
9. Wie hast sich mein Selbstbild verändert?

Kategorie: Business, Beruf, Berufung

1. Was ist die größte Herausforderung im Business/Beruf, der ich mich dieses Jahr stellen musste?
2. Bin ich wirklich zufrieden und glücklich, mit dem, was ich in meinem Business/Beruf erreicht habe?
3. Hatte ich absolute Klarheit über meine Prioritäten?
4. Habe ich meine wertvolle Zeit sinnvoll eingesetzt?
5. Was hat mich dieses Jahr am meisten gestresst im Business/Beruf?
6. Was habe ich dieses Jahr am meisten geliebt im Business/Beruf?
7. Welche Fehler habe ich im Business/Beruf gemacht? Was habe ich daraus für die Zukunft gelernt?
8. Auf einer Skala von 1 bis 10 wie leidenschaftlich habe ich mein Business/meine Karriere vorangetrieben?

9. Was hätte ich dieses Jahr noch gerne gemacht/erledigt/erreicht im Business/Beruf?

Kategorie: Geld

1. Habe ich mir Finanzziele gesetzt?
2. Habe ich meine Umsatz-/Einkommensziele erreicht?
3. Wo habe ich das meiste Geld ausgegeben?
4. Habe ich ausreichend Geld gespart?
5. Habe ich meine Finanzen im Blick gehabt?
6. Habe ich mich auch um meine finanzielle Zukunft und Absicherung gekümmert?
7. Was war die beste Investition dieses Jahr?
8. Welche finanziellen Entscheidungen waren schlecht oder nicht durchdacht?
9. Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 ist das Maximum), wie zufrieden bin ich mit meiner finanziellen Aufstellung des vergangenen Jahres?

Kategorie: Die Jahres-Prägung

1. Welches Wort prägte dieses Jahr und wird mich immer daran erinnern?
2. Welches Lied prägte dieses Jahr und wird ewig mit diesem verbunden sein?
3. Welches Buch prägte dieses Jahr und hat mich am meisten verändert?
4. Welcher Film prägte dieses Jahr und hat mir die größte Freude bereitet?
5. Welches Zitat prägte dieses Jahr und beschreibt es am Ende am besten?
6. Welches Gefühl prägte dieses Jahr und möchte ich mehr davon?
7. Auf einer Skala von 1 bis 10 (10 ist das Maximum), welche Einstufung bekommt mein Jahr?

Kategorie: Ich wünschte

1. Wovon hätte ich gerne mehr gemacht?
2. Wovon hätte ich gerne weniger gemacht?
3. Mit wem oder was hätte ich gerne mehr Zeit verbracht?

Kategorie: 365-Tage-Vergleich

Vergleiche die Dinge, die für dich ganz persönlich eine Rolle spielen. Die Möglichkeiten sind schier endlos. Nimm dir ein paar wenige, bei denen sich ein Vergleich wirklich lohnt.

Verglichen mit diesem Zeitpunkt vor einem Jahr bin ich:

1. glücklicher oder trauriger
2. dünner oder dicker
3. reicher oder ärmer

Verglichen mit diesem Zeitpunkt vor einem Jahr habe ich

1. mehr Freunde oder weniger Freunde
2. mehr Kunden oder weniger Kunden
3. positivere Gedanken oder negativere Gedanken
4. positivere Verhaltensweisen oder negativere Verhaltensweisen