

# NEWSLETTER

## Jahres Review 2025



**STRUSS & CLAUSSEN**

PERSONAL DEVELOPMENT

# TIME TO REFLECT

Mache es dir gemütlich, versorg dich mit allem, was du dafür brauchst (Zeit, Raum, Musik, Snacks...) und schenke dir eine Stunde deiner Zeit, um das Jahr 2025 abzuschließen und das Jahr 2026 voller Zuversicht in Empfang zu nehmen.



## Love – Was habe ich besonders geliebt?

Beziehungen, persönliche Meilensteine, berufliche Erfolge, Hobbys, Orte etc.

- Was hat mir in diesem Jahr besonders Freude bereitet? Welche Menschen, Aktivitäten, Projekte oder Erfahrungen haben mein Herz berührt?
- Wann habe ich mich in diesem Jahr am lebendigsten gefühlt?
- Für wen oder was bin ich 2025 besonders dankbar?
- Was hat mich 2025 zum Strahlen gebracht oder inspiriert?
- Welche unerwarteten Wendungen oder Geschenke hat mir 2025 gebracht?



## Learned – Was hast du gelernt?

Berufliche Herausforderungen, persönliche Entwicklungen, vielleicht eine anfängliche Enttäuschung

- Welche wichtigen Lektionen hast du 2025 über dich selbst gelernt?
- Was lief anders als geplant, und was konntest du daraus mitnehmen?
- Gab es ein Thema, eine Fähigkeit oder ein neues Hobby, in das du tiefer eingetaucht bist?
- Welche Rückschläge oder Herausforderungen haben dir geholfen zu wachsen?
- Was möchtest du im neuen Jahr anwenden oder vertiefen?



### Let Go – Was möchte ich loslassen?

Stress, Unsicherheiten, Konflikte, alte Glaubenssätze, ungesunde Beziehungen, Projekte, die nicht erfüllend waren, schlechte Gewohnheiten etc.

- Was hat mich 2025 belastet? Welche Gedanken, Gewohnheiten oder Herausforderungen möchte ich nicht mit ins Neue Jahr nehmen?
- Was hat mich innerlich blockiert oder mich nicht authentisch fühlen lassen? Was brauche ich, um diesen Stress / Glaubenssatz loszulassen?
- Welche Gewohnheit kann ich durch eine neue ersetzen?
- Welche Beziehungen oder Strukturen passen nicht mehr zu mir?



### Level Up – Wo möchte ich mich weiterentwickeln?

Persönliche Ziele, berufliche Weiterentwicklung, neue Fähigkeiten, Gesundheit, Selbstvertrauen, Mut etc.

- Welche Bereiche in meinem Leben möchte ich ausbauen oder auf das nächste Level bringen? Wo sehe ich Potenzial für Wachstum?
- Welche Fähigkeit oder Stärke hat mich dieses Jahr am meisten überrascht? Wie kann ich sie voranbringen?
- Welche Ziele oder Träume habe ich schon länger, die ich gerne in 2025 umsetzen möchte?
- Welche eine Sache werde ich regelmäßig tun, um mich in diesem Bereich zu entwickeln? Welches Projekt, welche Fähigkeit oder welches Lebensthema hebt diese auf das nächste Level?



## Leap – Was ist mein großer Sprung ins nächste Jahr?

Neue Projekte, persönliche Herausforderungen, berufliche Veränderungen, größere Lebensentscheidungen, etwas Verrücktes tun etc.

- Was ist mein mutiger Schritt für 2026? Welche Vision habe ich, die mich inspiriert, aber auch herausfordert?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?
- Welches Ziel macht mich gleichzeitig nervös und begeistert?
- Wie sieht eine realistische Risikoeinschätzung aus und was liegt in meiner Hand, um dieses Risiko zu reduzieren?
- Wie sieht mein Leben in einem Jahr aus, wenn ich diesen Sprung mache?
- Welches Wort oder Mantra soll mein Leitstern für mehr Mut in 2026 sein?