



# Dein persönliches Jahresjournal 2024

Autor: Gerold Walter

13. Dezember 2023

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Deine Visionen</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Kurzen Rückblick auf das Jahr 2023</b>	<b>3</b>
2.1	Notiere 3 Erlebnisse . . . . .	3
2.2	Beantworte nun die folgenden 5 Fragen . . . . .	4
2.3	Vervollständige den Satz . . . . .	4
<b>3</b>	<b>Die Bedeutung von Selbstreflexion</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>Jenseits von Zielen</b>	<b>5</b>
4.1	Formuliere deine Ziele . . . . .	7
4.2	Überprüfung der Ziele . . . . .	7
<b>5</b>	<b>Was sind deine Kernwerte?</b>	<b>8</b>
5.1	Selbstreflexion . . . . .	8
5.2	Lebenserfahrung . . . . .	9
5.3	Vorbilder und Einflüsse . . . . .	9
5.4	Ethik und Moral . . . . .	9
5.5	Deine persönlichen Werten . . . . .	10
5.6	Anpassung und Verfeinerung . . . . .	10
<b>6</b>	<b>Die Macht der Visionen</b>	<b>10</b>
6.1	Die wahre Essenz einer Vision . . . . .	11
6.2	Beispiele für Ziele versus Visionen . . . . .	11
6.3	Beispiele von Visionen . . . . .	11
<b>7</b>	<b>Ein Weg zu innerer Erfüllung</b>	<b>12</b>
7.1	Formuliere deine berufliche Vision . . . . .	12
7.2	Formuliere deine persönliche Vision . . . . .	13

# 1 Deine Visionen: Ein Jahr der inneren Stärke und persönlichen Entwicklung

IM Zentrum dieses Jahresjournals stehen deine Visionen. Es gibt kaum einen besseren Zeitpunkt, die ruhige Atmosphäre zwischen dem alten und dem neuen Jahr zu nutzen, um in uns zu gehen und an unseren persönlichen Visionen zu arbeiten. Durch Entspannungsübungen oder das Hören von Musik können wir Abstand vom Alltag gewinnen und uns diesem Prozess hingeben, sodass sich Bilder für unsere Zukunft entwickeln können. Die Weihnachtsfeiertage bieten sich als idealer Zeitpunkt an, um an unseren persönlichen Visionen zu arbeiten.

*» Visionen sind der Motor unseres Lebens, der uns Kraft und intrinsische Motivation verleiht.«*

Bevor wir uns jedoch daran machen, unsere Visionen zu entdecken und zu konkretisieren, werfen wir noch einmal einen Blick auf das vergangene Jahr. Dies dient dazu, uns für diese Arbeit zu stärken. Wir sind viel größer, als wir oft glauben, und wenn wir diese innere Größe in uns erkennen und von dieser inneren Größe heraus unsere Visionen entwickeln, werden auch unsere Ziele und Visionen größer sein. Aber was steht dieser inneren Größe ständig im Weg? Es handelt sich um drei tief verankerte Überzeugungen, die vermutlich dem „Homo sapiens“ vor vielen Jahren das Überleben gesichert haben:

- ▷ Ich bin nicht gut genug
- ▷ Ich werde nicht gesehen oder gehört
- ▷ Ich mache nicht das, was ich gerne machen würde

Da ich bereits in zahlreichen anderen Artikeln auf dieses Thema näher eingegangen bin, möchte ich mich hier nicht weiter damit auseinandersetzen. Die Frage ist nun, wie wir diese drei Punkte, sofern sie in uns vorhanden sind, ein wenig aufweichen oder sogar transformieren können. Deshalb beginnen wir mit einem

## 2 Kurzen Rückblick auf das Jahr 2023

*»Am Ende gilt doch nur, was wir getan und gelebt – und nicht, was wir ersehnt haben«*

*(Arthur Schnitzler)*

**L**ASS uns einige Minuten damit verbringen, das letzte Jahr Revue passieren zu lassen. Gehe Monat für Monat durch und finde Antworten auf die folgenden Fragen. Finde einen angemessenen Mittelweg zwischen spontanen Antworten und einer gewissen Hingabe. Versuche, nicht zu lange nachzudenken, aber auch nicht sofort das Erstbeste niederzuschreiben.

### 2.1 Notiere jeweils 3 Erlebnisse zu den folgenden Punkten

Wann hast du dich im vergangenen Jahr vollkommen genug gefühlt? Versuche dabei, dieses Gefühl noch einmal zu erleben:

.....

Wann hattest du im letzten Jahr das Gefühl, gesehen und gehört zu werden:

.....

Bei welchen 3 Tätigkeiten im letzten Jahr hast du dich wohl und sicher gefühlt, sie gerne gemacht und richtig genossen:

.....

## 2.2 Beantworte nun die folgenden 5 Fragen

Was war dein schönstes Erlebnis im vergangenen Jahr?

Welche neu eingeführte Routine hat sich als besonders erfolgreich erwiesen?

Welche neue Freundschaft oder Begegnung war großartig?

Welches tolle Feedback oder welche exzellente Rezension hast du im letzten Jahr erhalten?

Wem konntest du im letzten Jahr wirklich helfen?

## 2.3 Vervollständige den Satz

Das Jahr 2023 war für mich .....

weil .....

und .....

### 3 Die Bedeutung von Selbstreflexion und Visionen in der Persönlichkeitsentwicklung

**U**NSERE Persönlichkeit wird maßgeblich von unseren Erfahrungen geprägt und davon, wie bewusst wir mit ihnen umgehen. Je mehr wir bereit sind, über unsere Erfahrungen zu reflektieren, sie niederzuschreiben, ehrlich darüber zu sprechen oder sogar zu externalisieren, desto stärker wird die Entwicklung unserer Persönlichkeit ausfallen. Der Lohn dafür ist ein freies und glückliches Leben.

*»Neben persönlichen Erfahrungen können wir unsere Persönlichkeit nur dadurch entwickeln, indem wir über uns schreiben oder über uns reden«*

Unsere Persönlichkeit setzt sich aus folgenden 6 Bausteinen zusammen:

- ▷ Bewusstsein
- ▷ Selbstverantwortung
- ▷ Selbstannahme
- ▷ Selbstbehauptung
- ▷ Visionäres Leben
- ▷ Persönliche Integrität

Während die meisten dieser Bausteine kontinuierliche Veränderungen im Sinne persönlichen Wachstums darstellen und sich nur langsam und gelegentlich ändern, nimmt der Punkt „Visionäres Leben“ eine Sonderstellung ein. Visionen können sich im Laufe des Lebens mehrmals ändern, daher sollten sie regelmäßig überprüft und angepasst werden. Es ist wichtig, sich seiner persönlichen Visionen vollkommen bewusst zu sein, denn:

*Persönliche Visionen sind jener Motor, der uns Kraft und intrinsische Motivation verleiht.*

### 4 Jenseits von Zielen: Die Transformation bis 2030

**I**N fast jedem Buch und in vielen Managerseminaren lesen und hören wir über die Wichtigkeit einer Zielsetzung, natürlich schriftlich. Ich sehe Ziele

durchaus differenzierter. Für mich dient die Zielsetzung als Vehikel zu unseren Visionen. Sich Ziele alleine zu setzen und daran festzuhalten, kann unter Umständen sogar kontraproduktiv sein, da wir zu sehr bei unseren Zielen verhaftet sind und das „Hier und Jetzt“, nämlich jener Zustand, der das Leben ausmacht, vergessen macht. Meistens sind Ziele ein Hindernis zu einem erfüllten Leben, da sie den Flow und das „Hier und Jetzt“ verhindern.

*»Wenn wir uns zu sehr auf unsere Ziele konzentrieren, ohne geistige Flexibilität zu bewahren, übersehen wir häufig die zahlreichen Geschenke, die das Leben für uns bereithält.«*

Wichtig ist, dass wir Ziele als das betrachten, was sie sind: Ein Erfüllungsgehilfe für die Erarbeitung einer Vision. Wir sollten niemals an Zielen festhalten und in ihnen leben, denn damit sind wir nicht mehr im „Hier und Jetzt“. Einer der 6 Bausteine der Persönlichkeit ist zielgerichtetes Leben. Denn wenn ich keine Ziele habe, bin ich ohne Fokus und ohne Richtung unterwegs und lebe planlos in den Tag hinein.

Formuliere zumindest drei langfristige Ziele bis 2030 zu den Bereichen Arbeitswelt, Private Ziele, Persönliche Ziele. Als Anregung dienen folgende Fragen:

#### 1. Berufliche Ziele

- ▷ Wie sieht meine berufliche Umgebung aus?
- ▷ Welche Tätigkeit möchte ich ausführen?
- ▷ Wie stelle ich mir einen angenehmen Arbeitsplatz vor?
- ▷ Wie viel möchte ich verdienen?
- ▷ Was soll sich auf alle Fälle gelöst haben?

#### 2. Persönliche Ziele

- ▷ Wie sieht meine private Umgebung aus?
- ▷ Welches menschliche Umfeld (Beziehung, Freunde, Netzwerk) wünsche ich mir?
- ▷ Wie soll die Wohnsituation aussehen?
- ▷ Was soll im privaten Bereich auf alle Fälle gelöst sein?

- ▷ Wie sieht meine persönliche Entwicklung aus?
- ▷ Wie möchte ich mich fühlen?
- ▷ Was soll sich auf alle Fälle gelöst haben?

#### 4.1 Formuliere jeweils ein langfristiges Ziel für deine berufliche und persönliche Entwicklung.

Mein berufliches Ziel bis 2030 ist:

.....

.....

Mein persönliches Ziel bis 2030 ist:

.....

.....

#### 4.2 Überprüfung der Ziele

Zur Prüfung, ob die Ziele konkret genug formuliert sind, können die Akronyme (SMART und PURE) von John Whitmore herangezogen werden.

##### SMART

- S – specific:** Ist mein Ziel konkret formuliert?
- M – measurable:** Ist die Zielerreichung überprüfbar?
- A - attainable:** Ist das Ziel mit realistischem Einsatz erreichbar?
- R - realistic:** Ist das Ziel wirklichkeitsnah?
- T - time :** Bis zu welchem Zeitpunkt soll das Ziel erreicht werden?



## PURE

**P - positive:** Ist das Ziel positiv formuliert?

**U - understood :** Versteht das Ziel auch mein „inneres Kind“?

**R - relevant:** Wie wichtig oder bedeutsam ist das Ziel für mich?

**E - ethical:** Ist das Ziel mit meiner persönlichen Integrität vereinbar?

Für die Entwicklung einer Vision ist das Setzen von Zielen ein Schritt in die richtige Richtung. Ziele bieten klare Leitlinien und Kriterien zur Bewertung des Fortschritts und des Erfolgs. Sie sind die Schritte oder Meilensteine, die erforderlich sind, um eine Vision zu verwirklichen.

Um eine Vision zu entwickeln, verknüpfst du persönliche Ziele mit deinen Werten. Einer der wichtigsten Schritte in diesem Prozess ist die Frage nach dem Warum! Die Antwort auf das Warum muss aus deinem Inneren kommen. Bevor wir uns dieser Frage widmen, lass uns zunächst einen Blick auf deine Werte werfen:

## 5 Was sind deine Kernwerte?

**E**S ist wichtig zu betonen, dass persönliche Werte individuell sind, und es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Werte. Jeder Mensch hat unterschiedliche Werte, die seine Handlungen und Entscheidungen leiten. Der Schlüssel liegt darin, deine eigenen Werte zu verstehen und danach zu leben, um ein erfülltes und authentisches Leben zu führen. Zu deiner Unterstützung habe ich auf meiner Website eine Liste von Werten erstellt. Hier der Link: <https://www.gerold-walter.at/pages/uebersicht-persoenliche-werte>

### 5.1 Selbstreflexion

Nimm dir einige Minuten Zeit, um über deine Überzeugungen und Prioritäten nachzudenken.

Was ist dir im Leben wirklich wichtig?

.....

## 5.2 Lebenserfahrung

Deine Werte können sich im Laufe deines Lebens entwickeln und verändern.

Welche positiven Erfahrungen haben deine Ansichten geprägt?

Welche negativen Erfahrungen haben deine Ansichten geprägt?

## 5.3 Vorbilder und Einflüsse

Denke darüber nach, welche Personen in deinem Leben du bewunderst und warum. Oft können Vorbilder dazu beitragen, deine eigenen Werte zu klären und zu definieren.

Wer sind deine 3 wichtigsten Personen in deinem Leben?

Wer sind deine 3 größten Vorbilder und warum?

## 5.4 Ethik und Moral

Überlege, welche ethischen und moralischen Prinzipien für dich von Bedeutung sind.

Welche Regeln und Normen leiten dein Verhalten und deine Entscheidungen?

## 5.5 Deine persönlichen Werten

Gehe nun die Werteliste auf meiner Website durch und entscheide dich für 2 bis maximal 4 Werte.

Meine Werte sind:

.....

## 5.6 Anpassung und Verfeinerung

Es ist wichtig zu verstehen, dass Werte keine starren Regeln sind. Sie können sich im Laufe der Zeit ändern oder verfeinert werden. Sei offen für die Möglichkeit, deine Werte anzupassen, wenn sich deine Lebensumstände ändern oder du neue Erkenntnisse gewinnst.

Mit diesen Vorbereitungen bist du nun bereit, deine persönliche Vision zu entwickeln.

# 6 Die Macht der Visionen: Dein Leitstern für eine inspirierende Zukunft

*»Eine Vision verkörpert das Paradoxon, etwas bereits erreicht zu haben, dass nie vollständig erreicht werden kann.«*

**E**INE Vision ist ein langfristiges, inspirierendes Bild oder eine Vorstellung von einer erstrebenswerten Zukunft. Sie beschreibt, wie deine Welt in der Zukunft sein sollte. Visionen sind in der Regel abstrakt und weitreichend. Sie vermitteln eine Idee von den Werten und Zielen, die eine Person antreiben. Visionen inspirieren und motivieren Menschen, indem sie ihnen eine klare Vorstellung davon geben, wofür sie arbeiten und warum ihre Anstrengungen sich lohnen.

## 6.1 Die wahre Essenz einer Vision: Gefühle und das Warum

Eine Vision beschreibt vielmehr, wie ich leben und mich fühlen möchte, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was ich besitzen oder erreichen will. Die Vision gibt den übergeordneten Zweck und die Motivation an, während die Ziele die spezifischen Handlungen und Ergebnisse beschreiben, die erforderlich sind, um diese Vision zu erreichen. Visionen und Ziele können zusammenarbeiten, um eine klare strategische Ausrichtung und einen Fahrplan für die Zukunft zu schaffen.

## 6.2 Beispiele für Ziele versus Visionen

Angenommen, du hast die Vision, die Bildungschancen für benachteiligte Kinder in deiner Gemeinschaft zu verbessern. Deine Vision könnte lauten: „Meine Vision ist eine Welt, in der jedes Kind die gleichen Bildungschancen hat und sein volles Potenzial entfalten kann.“

Die Ziele, die du festlegst, um diese Vision zu verwirklichen, könnten hingegen so lauten:

- ▷ In den nächsten fünf Jahren werden wir 1000 kostenlose Nachhilfestunden für benachteiligte Kinder anbieten.
- ▷ In den nächsten drei Jahren werden wir 10 Schulpartnerschaften aufbauen, um den Zugang zu Bildung zu verbessern.
- ▷ In einem Jahr werden wir zusätzlich 20 ehrenamtliche Lehrer gewinnen.

## 6.3 Beispiele von Visionen

- ▷ **Karriereorientierte Vision:** Meine persönliche Vision ist es, in den nächsten zehn Jahren in meiner beruflichen Laufbahn als Softwareentwicklerin kontinuierlich zu wachsen und innovative Technologien zu nutzen, um Lösungen für drängende gesellschaftliche Probleme zu schaffen.
- ▷ **Familienorientierte Vision:** Meine persönliche Vision ist es, eine liebevolle Familie zu gründen und eine Umgebung zu schaffen, in der meine Kinder gesund aufwachsen können, indem wir gemeinsam Werte wie Respekt, Empathie und Neugierde fördern.
- ▷ **Gesundheitsorientierte Vision:** Meine persönliche Vision ist es, ein gesundes und ausgewogenes Leben zu führen, indem ich regelmäßig

Sport treibe, mich gesund ernähre und Stressmanagement-Techniken einsetze, um mein Wohlbefinden zu maximieren.

- ▷ **Sozial orientierte Vision:** Meine persönliche Vision ist es, einen positiven Beitrag für meine Gemeinschaft zu leisten, indem ich mich ehrenamtlich engagiere, um benachteiligten Menschen zu helfen und die Bildungschancen für Kinder in meiner Umgebung zu verbessern.
- ▷ **Kreativ orientierte Vision:** Meine persönliche Vision ist es, meine kreativen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und als Schriftstellerin Geschichten zu erschaffen, die Menschen inspirieren und zum Nachdenken anregen, um so zur kulturellen Bereicherung beizutragen.

## 7 Deine Vision: Ein Weg zu innerer Erfüllung

Denke darüber nach, was dich glücklich macht und erfüllt. Welche Aktivitäten versetzen dich in den Zustand des „Flows“, in dem du die Zeit vergisst? Hier findest du deine Vision.

*»In dem Augenblick, in dem du innere Erfüllung erlangst, wird dein äußeres Leben sekundär.«*

Basierend auf den zuvor festgelegten Zielen und Werten, beantworte die folgenden Fragen. Konzentriere dich dabei stärker auf die mit diesen Zielen verbundenen Gefühle, anstatt auf konkrete Zustände oder Situationen. Tauche tief in dich ein, um das „Warum“ zu ergründen. Wenn deine Vision aus dem Ego stammt, hast du möglicherweise nicht tief genug in dich hineingehört.

### 7.1 Formuliere deine berufliche Vision

Formuliere deine berufliche Vision. Zum Beispiel: „In den nächsten Jahren möchte ich ...“

.....

Wie fühlt sich deine berufliche Vision an?

.....

Warum möchtest du diese Vision verwirklichen? Bitte gehe tief in dich und finde eine authentische Antwort.

.....

Welche Veränderungen erwartest du durch die Verwirklichung deiner beruflichen Vision?

.....

**Fasse nun deine berufliche Vision zusammen:**

Meine berufliche Vision ist, .....

und .....

weil .....

und die Veränderung .....

## **7.2 Formuliere deine persönliche Vision**

Formuliere deine persönliche Vision. Zum Beispiel: „In den nächsten Jahren möchte ich ...“

.....

Wie fühlt sich deine persönliche Vision an?

.....

Warum möchtest du diese Vision verwirklichen? Bitte gehe tief in dich und finde eine authentische Antwort.

.....

Welche Veränderungen erwartest du durch die Verwirklichung deiner persönlichen Vision?

.....

**Fasse nun deine persönliche Vision zusammen:**

Meine persönliche Vision ist, .....

und .....

weil .....

und die Veränderung .....

## **Entfache deine Motivation und finde deine Vision!**

Hast du dich schon oft mit dem Thema Motivation auseinandergesetzt? Wie viele Bücher und Artikel hast du darüber gelesen? Wenn du deine eigene Vision gefunden hast, entfacht in dir ein unauslöschliches Feuer, das selbst an stürmischen und regnerischen Tagen nicht erlischt. Du wirst unaufhörlich diese Kraft und Energie spüren, die dich auf deinem Weg vorantreibt, denn dein Leitstern leuchtet hell am Himmel und zeigt dir den richtigen Pfad. Es gibt nichts mehr zu tun, als sich dem Hinzugeben und das Leben im „Flow“ zu genießen. Falls du deine Vision gefunden hast, freue ich mich über ein paar Worte von dir. Schreibe mir einfach an meine E-Mail-Adresse: [info@gerold-walter.at](mailto:info@gerold-walter.at).

In diesem Sinne wünsche ich dir ein besinnliches Weihnachtsfest, erholsame Feiertage und einen erfolgreichen Start ins neue Jahr.

Herzliche Grüße,  
Gerold