

SCHREIBEN. DENKEN.
Wachsen.

Mein Rückblick
für inneres
Wachstum



www.kassia-l-hill.de

SCHREIBEN. DENKEN.

Wachsen.

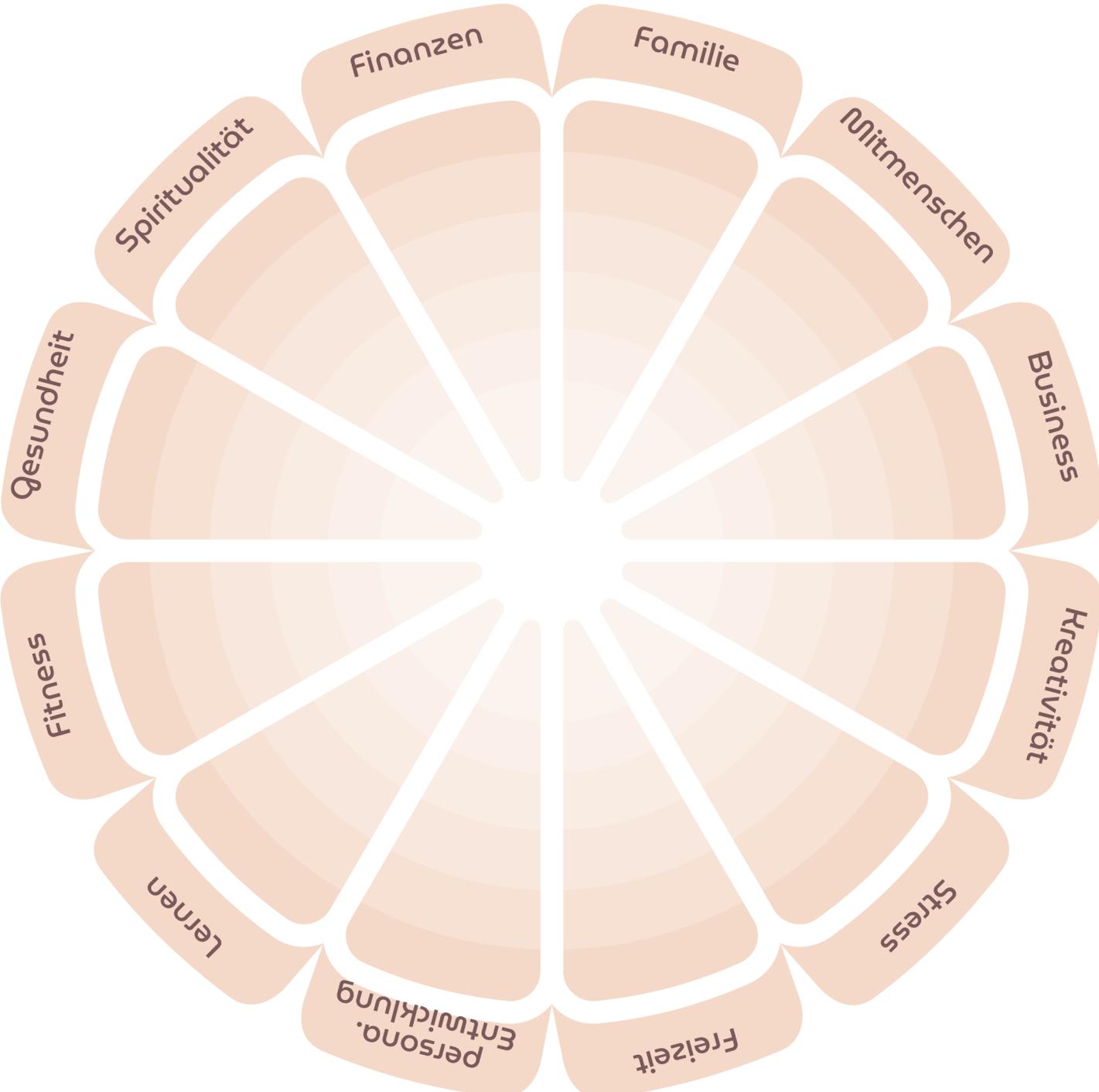
Diese Vorlage kannst du ganz an deine Bedürfnisse anpassen. Nutze sie für deinen Monatsrückblick, aber auch für eine Jahres- oder Tagesreflexion. Sie hilft dir, Klarheit über deine Erfolge, Herausforderungen und Ziele zu gewinnen.

Beginne mit dem Wheel of Life. Es besteht aus mehreren Bereichen. Markiere jeden Bereich, wie zufrieden du bist.

Reflexion: Schau dir dein Rad an und überlege, welche Bereiche mehr Aufmerksamkeit brauchen. Setze dir auf der nächsten Seite Ziele, um in diesen Bereichen Verbesserungen zu erzielen.

Du findest weiterhin Reflexionsfragen. Nimm dir dafür gern 15 Minuten Zeit. Ich empfehle dir, diese Fragen schriftlich zu beantworten.

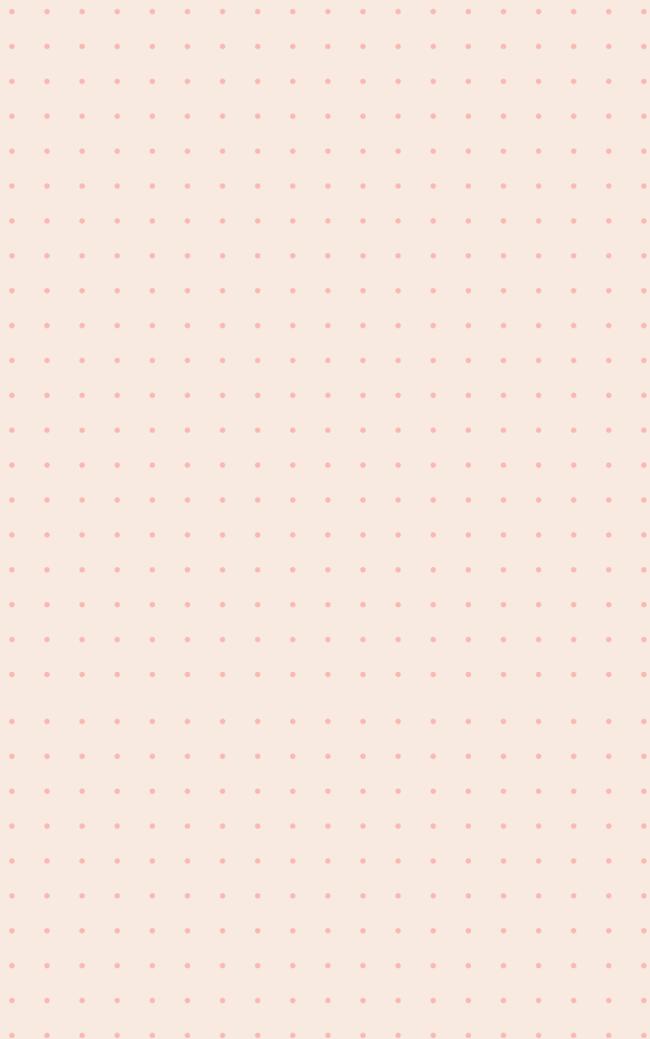
WHEEL OF LIFE



Aus deinen gewonnenen Erkenntnissen leitest du nun deine Ziele und daraus resultierende Aufgaben ab.

Die anschließenden Reflexionsfragen sollen dir helfen, über dein (kreatives) Leben nachzudenken.

Ziele



Aufgaben



REFLEXIONSFRAGEN

Persönliche Reflexion und Entwicklung

1. Mein größter Erfolg in diesem Monat: Was hat besonders gut geklappt? Welche Meilensteine habe ich erreicht?

2. Herausforderungen: Welche Schwierigkeiten sind mir begegnet, und wie bin ich damit umgegangen? Durch wen oder mit welchen Hilfsmitteln konnte ich sie überwinden?

3. Erkenntnisse über mich selbst: Was habe ich über meinen Arbeitsprozess, meine Stärken und Schwächen gelernt?

REFLEXIONSFRAGEN

Reflexion über kreative Projekte

1. Projekte im Fokus: Welche Projekte standen diesen Monat im Mittelpunkt?

2. Fortschritt: Habe ich meine geplanten Ziele erreicht? Warum (nicht)?

3. Kreative Inspirationen: Gab es Momente oder Quellen, die mich besonders inspiriert haben? Was habe ich gelesen oder gesehen, das meine Kreativität gefördert hat?

REFLEXIONSFRAGEN

Arbeitsroutinen und Selbstfürsorge

1. Wann habe ich an meinen Projekten gearbeitet? Welche Zeiten waren besonders produktiv? Wann ging mir die Arbeit besonders leicht von der Hand?

2. Gewohnheiten: Welche meiner Arbeits- oder Lebensgewohnheiten haben mir geholfen? Welche möchte ich verbessern?

3. Work-Life-Balance: Wie gut ist es mir gelungen, Berufliches und Privates auszubalancieren?

REFLEXIONSFRAGEN

Ausblick auf den kommenden Monat

1. Mein Fokus: Woran möchte ich im kommenden Monat arbeiten? Was sind meine wichtigsten Prioritäten?

2. Konkrete Schritte: Welche Aktionen werde ich ergreifen, um meine Ziele zu erreichen?

3. Wunsch an mich selbst: Was möchte ich mir für den nächsten Monat vornehmen oder erlauben?
