



«Do less with more focus.»

«Do less with more focus.»

Mit diesem Zitat lade ich dich ein, das vergangene und das kommende Jahr etwas genauer zu betrachten. Damit du das neue Jahr mit einem klaren Fokus für das Wesentliche optimal für dich nutzen kannst.

Diskutiere die Antworten zu den Fragen mit einem dir wichtigen Menschen, mache dir deine Gedanken ganz für dich alleine, schreibe die Antworten auf, male oder skizziere sie, oder erstelle eine Tabelle ... Ganz so, wie es für dich stimmt!

Ich wünsche dir beim Zurück- und Vorausblicken viel Freude, nützliche Erkenntnisse und Entdeckungen und viel Vorfreude für das kommende Jahr und die neuen Möglichkeiten.

Viel Vergnügen!

Highlights 2021
Fokus 2022



«Do less with more focus.»

Dreh dich um und blicke auf das vergangene Jahr zurück ...

- Mit welchen drei Worten oder mit welchem Titel würdest du dein 2021 beschreiben?
- Welches sind deine Lieblingsmomente? Worauf blickst du besonders gerne zurück?
- Welche schwierigen Passagen liegen hinter dir? Wie hast du diese gemeistert? Was hast du daraus gelernt?
- Welche Menschen waren 2021 besonders wichtig für dich? Wie haben sie dich auf deinem Weg begleitet? Wie hast du sie auf ihrem Weg begleitet?
- Wo hast du 2021 erfolgreich Prioritäten gesetzt und mit Weniger, Mehr erreicht? Wie ist dir das gelungen?
- Wovon konntest du dich 2021 erfolgreich lösen? Was ist jetzt anders?



«Do less with more focus.»

Was siehst du, wenn du in in die Zukunft und zu einer noch kompetenteren Version von dir selbst blickst?

- Wen oder was würdest du besonders vermissen, wenn es 2022 nicht mehr in deinem Leben wäre?
- Auf wen oder was möchtest du 2022 bewusst verzichten? Was willst du loslassen, verabschieden, ausmisten, wegwerfen? Was möchtest du stattdessen?
- An welchen drei Werten möchtest du dich 2022 noch stärker orientieren?
- Wenn du im Dezember 2022 auf dein Jahr zurückblickst, woran merkst du, dass es ein erfolgreiches Jahr für dich war?
- Wo möchtest du weniger machen, dafür mit mehr Fokus? Wozu müsstest du dann „nein“ sagen?
- In welchem Bereich möchtest du 2022 über dich selbst hinauswachsen? Wer kann dich dabei unterstützen?



Was ist das Relevanteste, dass du für dich entdeckt hast?

Welchen Wunsch gibst du dir selbst für 2022 mit?

Ich wünsche dir von Herzen, dass 2022 ein grossartiges Jahr für dich wird, welches gefüllt ist mit schönen Überraschungen, herzlichen Begegnungen, Chancen zum Lernen, vielen Gründen zum Lachen und einer grossen Portion «weniger ist mehr».

Deinen individuellen Jahresfokus kannst du auch in einem persönlichen Gespräch mit mir erarbeiten und dich so noch vertiefter auf das neue Jahr einstimmen.

www.miriam-siegenthaler.ch/jahresfokus



Herzlich, Miriam