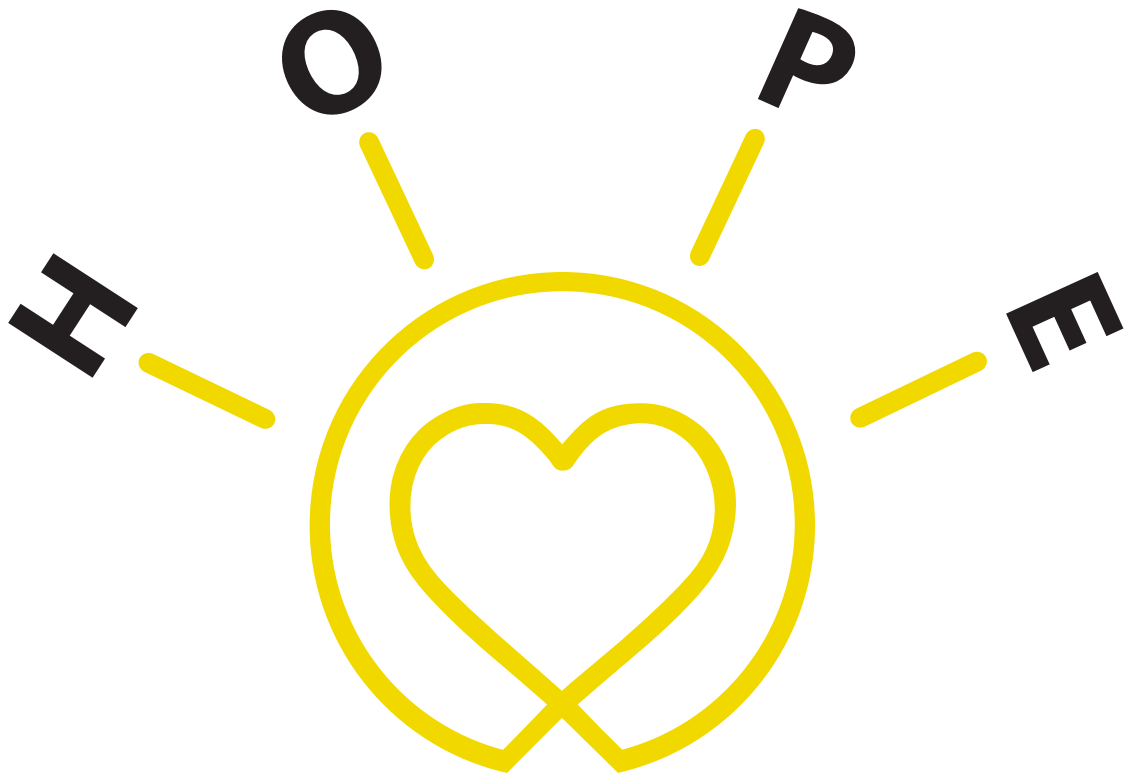


HOPE.CAREERS

Follow your vocation.



COMPASS

2023 ▶ 2024

Mein

Jahresrückblick

und Ausblick

Über HOPE CAREERS

HOPE ist ein evolutionäres Wachstumsumfeld, das Menschen hilft, sich zu sich selbst zu entwickeln und verbindet dabei jede/n mit sich selbst, mit anderen und der Welt, um so die wahre Berufung und Talente jedes Menschen sichtbar und für alle zugänglich zu machen. Unsere Coachingprogramme und unsere Community unterstützen dich dabei, deine innere Stimme, deinen inneren Ruf (wieder) zu hören, deine Berufung zu finden und zu leben.

Stell dir vor, du tust nur noch das, was deinen naturgegebenen Talenten entspricht, was dir Spaß macht und kannst so deine Berufung leben. Und nun stell dir vor, jede/r tut dasselbe mit seinen einzigartigen Talenten. Wäre dann nicht jede/r glücklicher? Und stell dir vor, wir alle teilen und tauschen dann diese Talente in einer neuen Gemeinschaft, als WIR, und helfen uns gegenseitig durch unsere Beiträge,* dass jeder seine Berufung verwirklichen kann. Könnte dann nicht jede/r seine wahre Berufung leben, und würden wir nicht alle als Gesellschaft davon profitieren? Schaffen wir somit nicht automatisch eine bessere Welt von morgen?

Wir denken, das geht! Das ist unsere Mission. Also, lass uns mit DIR ins WIR kommen.



Follow your vocation.

*Beim HOPE-Beitragssystem geht es darum, Talente in der HOPE Community zu tauschen, sich damit gegenseitig zu unterstützen, um somit allen Beteiligten zu ermöglichen, ihre wahre Berufung zu finden und zu leben.

Was ist der HOPE COMPASS?

Der HOPE COMPASS ist ein kostenfreies Coaching Workbook, das dir erlaubt, dich zunächst mit dir selbst und deinem vergangenen Jahr liebevoll zu verbinden. Es besteht aus zwei Bestandteilen, einem Rückblick für dein vergangenes Jahr und einem Ausblick ins neue Jahr.

Warum ist er gut für mich?

Durch geführte Fragen lernst du mit dem umfassenden und ganzheitlichen Rückblick zu allen Lebensbereichen, insbesondere deine glücklichsten Momente, die wichtigsten Menschen, Lernerfahrungen u.v.m. in deinem Jahr kennen. Und sie zeigt dir erste Hinweise auf, wozu du dich wirklich berufen fühlst.

Im Ausblick für das neue Jahr wirst du dich mit deinen Träumen und Wünschen verbinden und Weichen neu stellen. Damit kannst du deinem inneren Ruf folgen und bekommst Ideen, wie du deine Lebensziele und deine Berufung erfolgreich verwirklichen kannst. Folge deinem inneren Ruf.

Wir wünschen dir dabei viel Freude.

Was brauche ich dafür?

Nimm dir Zeit und Ruhe für dich.
Plane 3 - 4 Stunden ohne Störfaktoren ein.
Wenn du nicht so lange am Stück Zeit hast,
plane in zwei Etappen à 2 h: 1. Rückblick, 2. Ausblick
Lege deine Lieblingsmusik ein.
Genieße dein liebstes Getränk.

Dein Coaching Workbook zum Jahreswechsel

- ▶ Rückblick 2023
 - Blicke ganzheitlich auf alle Lebensbereiche
 - Zieh deine persönliche Zwischenbilanz
 - Entdecke Hinweise auf deine Berufung
- ▶ Ausblick 2024:
 - Verbinde dich mit deinen Träumen
 - Stelle neue Weichen und definiere Ziele
 - Verwirkliche deine Berufung

Folge deinem inneren Ruf.

Los geht`s.

Dein Jahr 2023 Rückblick.

1. Was bisher geschah

Lass das vergangene Jahr wie in einem inneren Kinofilm Revue passieren.

Welche Bilder und Erinnerungen kommen in dir hoch?

Welche wichtige Ereignisse, Treffen mit der Familie, Freunden oder besondere Situationen hast du durchlebt?

Welche besonderen Aufgaben hast du übernommen?

Wann hast du dabei besonders deinen inneren Ruf, eine Intuition gespürt?

Bist du ihr gefolgt oder nicht?

Wenn ja, wohin hat sie dich geführt?

Welche Gefühle hast du dabei erlebt? Schreibe sie dazu oder markiere sie farblich.

Filtere nicht, schreib intuitiv alles auf, was kommt. Alles darf jetzt da sein.

Schaue mit etwas Zeitabstand nochmals auf deine Seite.

Was fällt dir auf?

Welche Gefühle hast du hauptsächlich durchlebt?

Und welche Gefühle hast du erlebt, als du deinem inneren Ruf gefolgt bist?

Dein Jahr 2023. Rückblick.

2. Darum ging's mir

Übertrage aus der vorherigen Liste die Ereignisse in deine Lebenssäulen:

Privatleben und Familie

Gesundheit, Resilienz, Fitness

Arbeit, Studium, Beruf(ung)

Intellektuell

Eigentum (Wohnung, Gegenstände, geistiges)

Emotional, Spirituell

Entspannung, Hobbies, Kreativität

Finanziell

Freunde, Gemeinschaft

Bucketlist*

* Was du in diesem Jahr erreicht hast, was du schon immer erreichen wolltest.

Dein Jahr 2023. Rückblick.

3

3. Über mein vergangenes Jahr

Ergänze die Sätze mit eigenen Worten.

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe ...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe ...

Das größte Talent, das ich entwickelt habe ...

Die größte Überraschung des Jahres ...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin ...

Wazu ich mich berufen gefühlt habe ...

Das Wichtigste, das ich für andere getan habe ...

Dein Jahr 2023. Rückblick.

Die größte Sache, die ich vollendet habe...

Der glücklichste Moment, den ich erlebt habe...

Beantworte dir selbst die folgenden Fragen.

Worauf bist du am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben dich am meisten beeinflusst?

Was hast du nicht geschafft?

Was ist das Beste, das du über dich erfahren hast?

Wofür bist du am dankbarsten?

Dein Jahr 2023. Rückblick.

4

4. Die schönsten Augenblicke

Zeichne die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres auf diese Seite.

Wie hast du dich gefühlt? Wer war an deiner Seite? Was hast du gemacht?

An welche Gerüche, Geräusche, Geschmäcker erinnerst du dich?

Wie glücklich hast du dich gefühlt?
(10 = Maximum)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie berufen hast du dich gefühlt?
(10 = Maximum)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Talente haben dir dabei geholfen, dorthin zu kommen?
Schreibe oder male sie auf.

Dein Jahr 2023. Rückblick.

5

5. Meine drei größten Erfolge

Liste hier deine drei größten Erfolge deines vergangenen Jahres auf.

-
-
-

Was hast du getan, um sie zu erzielen?

Wer hat dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen. Und wie?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

6

6. Meine drei größten Herausforderungen

Dein Jahr 2023. Rückblick.

Liste hier deine drei größten Herausforderungen des vergangenen Jahres auf.

-
-
-

Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast du dank dieser Herausforderungen über dich gelernt?

Wie hast du dich dabei gefühlt?

Dein Jahr 2023. Rückblick.

7

7. Vergebung

Ist im vergangenen Jahr etwas passiert, für das du noch jemand vergeben musst?
Gab es Taten oder Worte, die dich verletzt haben?
Oder bist du wütend auf dich selbst?

Schreibe es hier auf. Sei gut zu dir und vergib dir und den anderen.

Wenn du noch nicht bereit bist, zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Auch das kann Wunder wirken.

8

8. Loslassen

Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest?
Gibt es etwas, das du loslassen musst, um dein neues Jahr beginnen zu können?

Zeichne es oder schreibe es auf, denke darüber nach – und lass es in Dankbarkeit und Liebe los.

Dein Jahr 2023. Rückblick.

9

9. Dankbarkeit

Wofür bist du in diesem Jahr am meisten dankbar?
Wem möchtest du danken?
Und wofür dankst du dir selbst?

Schreibe es hier auf.

10. Mein vergangenes Jahr in drei Worten

Wähle drei Worte, die dein vergangenes Jahr beschreiben.

-
-
-

11

11. Das Buch/Kinofilm meines vergangenen Jahres

Über dein vergangenes Jahr wurde ein Buch geschrieben.

Schreibe seinen Titel auf. Alternativ, schreibe den Titel deiner Kinoverfilmung auf.

12

12. Abschied vom vergangenen Jahr

Wenn es etwas gibt, was du gerne noch aufschreiben möchtest, oder wenn es jemanden gibt, von dem du dich noch verabschieden möchtest, tu es jetzt.

Pause.

Du hast dein vergangenes Jahr abgeschlossen.

Du bist jetzt mit dem ersten Teil fertig.

Atme tief durch.

Danke dir selbst.

Ruhe dich aus.