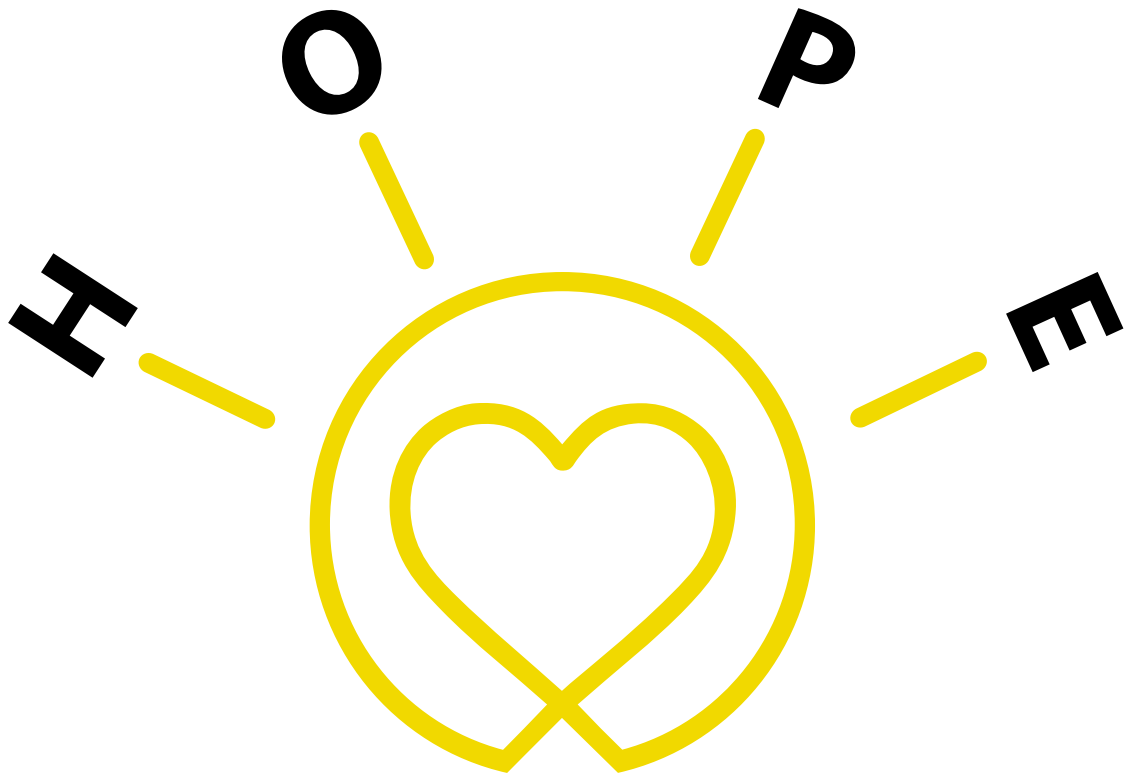


HOPE.CAREERS

Follow your vocation.



# COMPASS

2021 ► 2022

**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 vergangen 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 er 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 2021
  - Blicke ganzheitlich auf alle Lebensbereiche
  - Zieh deine persönliche Zwischenbilanz
  - Entdecke Hinweise auf deine Berufung
- ▶ Ausblick 2022:
  - Verbinde dich mit deinen Träumen
  - Stelle neue Weichen und definiere Ziele
  - Verwirkliche deine Berufung

Folge deinem inneren Ruf.

# Los geht`s.

## Dein Jahr 2021. 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 2021. Rückblick.

**2**  
**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 2021. 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 2021. 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 2021. 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 2021. 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 2021. 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 2021. 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 2021. 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.

## Dein Jahr 2022. Ausblick.

# 1

### 1. Wage es, groß zu träumen!

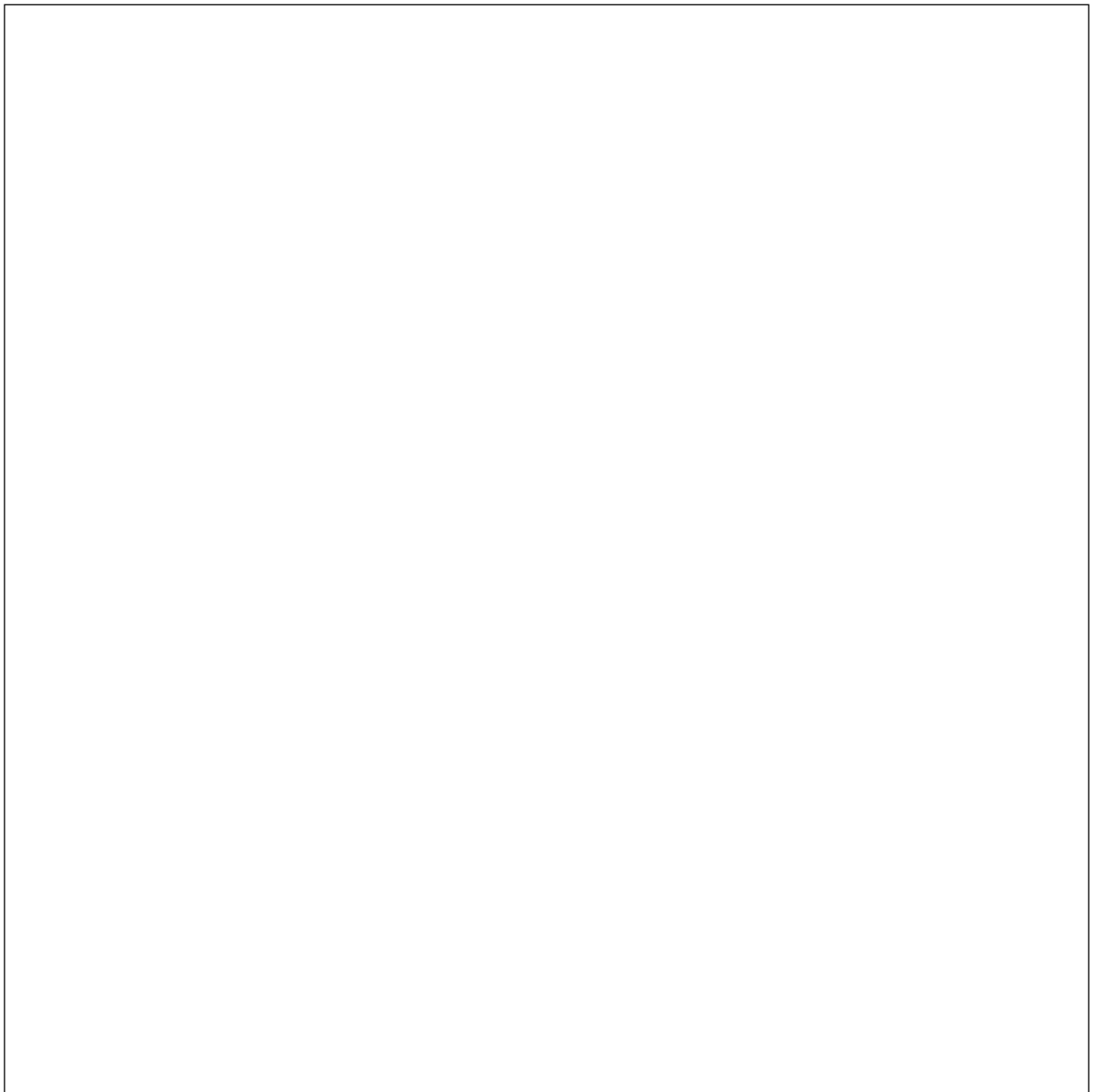
Wie sieht dein nächstes Jahr aus?

Was wird im Idealfall passieren?

Welchem inneren Ruf wirst du folgen?

Welche Berufung lebst du? Warum wird es großartig sein?

Schreibe, zeichne, leg deine Erwartungen ab und wage zu träumen. Und träume schamlos groß!



Dein Jahr 2022. Ausblick.

## 2. Darum geht es in meinem nächsten Jahr

Was wird für dich das Wichtigste in den einzelnen Lebenssäulen sein?  
Was werden die wichtigsten Ereignisse sein? Fasse kurz zusammen.

Privatleben und Familie

Gesundheit, Resilienz, Fitness

Arbeit, Studium, Beruf(ung)

Intellektuell

Eigentum (Wohnung, Gegenstände, geistiges)

Emotional, Spirituell

Entspannung, Hobbies, Kreativität

Finanziell

Freunde, Gemeinschaft

Bucketlist (Ziele, die du erreichen möchtest)

Dein Jahr 2022. Ausblick.

# 3

## 3. Die magischen Drei für das kommende Jahr

Diese drei Dinge werde ich an mir lieben:

- 
- 
- 

Diese drei Dinge bin ich bereit loszulassen:

- 
- 
- 

Diese drei Dinge möchte ich unbedingt erreichen:

- 
- 
- 

Diese drei Menschen werden in harten Zeiten meine Stützen sein:

- 
- 
- 

Diese drei Dinge wage ich zu entdecken:

- 
- 
- 

Zu diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, Nein zu sagen:

- 
- 
- 

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlicher machen:

- 
- 
-



Dein Jahr 2022. Ausblick.

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmäßig verwöhnen:

- 
- 
- 

Diese drei Orte werde ich besuchen:

- 
- 
- 

Auf diese drei Arten und Weisen werde ich mich mehr mit meinen Liebsten verbinden:

- 
- 
- 

Diese drei Dinge lassen mich meine Berufung finden und leben:

- 
- 
- 

Mit diesen drei Geschenken werde ich mich für meine Erfolge belohnen:

- 
- 
-

Dein Jahr 2022. Ausblick.

# 4

## 4. Sieben Sätze über mein kommendes Jahr

Ergänze die Sätze mit eigenen Worten.

Dieses Jahr schiebe ich Folgendes nicht mehr auf:

Dieses Jahr ziehe ich am meisten Energie aus ...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn ...

Dieses Jahr sage ich Ja, wenn ...

Für dieses Jahr rate ich mir, ...

Dieses Jahr vertraue ich meinem inneren Ruf, wenn ...

Dieses Jahr wird für mich besonders, weil ...

Dein Jahr 2022. Ausblick.

## 5. Mein geheimer Wunsch. Meine Lebensvision.

Lass deiner Fantasie freien Lauf. Was ist dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?  
Vielleicht hast du eine Lebensvision, wie du deine Berufung lebst.

Schreibe oder zeichne, was du intuitiv fühlst.



Wenn du fertig bist, stell dir vor, dieser Wunsch ist bereits in Erfüllung gegangen.  
Fühle dich so, als wärst du schon am Ziel. Mache dein inneres Erleben so groß, bunt und schön wie du nur kannst. Damit manifestierst du und weist dein Unterbewusstsein an, sich danach auszurichten. Somit ziehst du automatisch entsprechende Ereignisse an.



**Follow your vocation.**

**Du bist nun mit deiner Jahresplanung fertig.**

Wenn du beim Ausfüllen des Workbooks Fotos gemacht hast, und deine Wünsche und Ziele mit Gleichgesinnten in unserer HOPE Community teilen willst, dann poste sie gern unter **#hopecareers**.

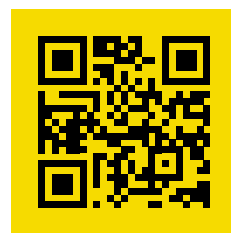
Somit kannst du noch mehr Unterstützung und Talentbeiträge von Gleichgesinnten erhalten, die dich weiter in deine Berufung und Lebensvision führen.

**Du brauchst Unterstützung bei der Umsetzung deiner Ziele?**

Wir begleiten dich gern durch ein professionelles Coaching und Beiträge aus der HOPE Community. Vereinbare ein kostenfreies Infogespräch (20 min) mit uns.

isabel@hope.careers  
rebecca@hope.careers

Alles Liebe wünscht  
HOPE CAREERS



[www.hope.careers](http://www.hope.careers)