

# Zurück für nach vorn

Deine Reflexion für einen guten Start in ein  
neues Jahr

## WORKBOOK



# Willkommen

Schön, dass du dir Zeit nimmst. Für dich, für einen Rückblick, für einen bewussten Übergang ins Neue.

Dieses Workbook ist kein Optimierungsprogramm und keine Anleitung, wie man „es besser macht“. Es ist eine Einladung zum Innehalten, Sortieren und Hinschauen.

Du findest hier Fragen, die Raum öffnen. Manche werden leicht sein, andere sperrig. Nimm dir die Freiheit, nicht alles sofort beantworten zu wollen. Tempo ist hier kein Maßstab.

Arbeite damit so, wie es für dich stimmig ist. Mit Stift, Pause, Umwegen. Dieses Workbook gehört dir.

Deine Claudia



## ÜBER MICH

Ich bin Claudia. Im Klarplatz in Hannover arbeite ich als Coachin und Hypnotiseurin.

Mich interessiert, was Menschen antreibt, wo sie sich selbst verlieren und wie sie wieder in Kontakt mit sich kommen.

Ich arbeite ruhig, klar und ohne Abkürzungen. Nicht, um etwas zu reparieren, sondern um Orientierung, Entscheidungsspielräume und innere Ordnung zu ermöglichen.

Diese 10 Fragen sind kein Jahresrückblick zum Abhaken. Sie dienen der Orientierung.

Es geht nicht um Bewertung, sondern um Wahrnehmung. Nimm dir Zeit. Lass Lücken zu. Schreib knapp oder ausführlich. Beides ist richtig.

1. Was hat mich in diesem Jahr wirklich beschäftigt?  
Nicht das Lauteste, sondern das Wirksamste.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Wobei habe ich gemerkt, dass mir etwas fehlt oder zu viel wurde?  
Ein Hinweis auf Grenzen und Bedürfnisse.

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Was hat mir Energie gegeben, auch wenn es anstrengend war?  
Das, was trägt, ist nicht immer bequem.

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Wo habe ich Verantwortung übernommen, bewusst oder  
notgedrungen?  
Und was sagt das über meine Rolle?

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Was habe ich vermieden, hinausgeschoben oder klein gehalten?  
Keine Selbstvorwürfe, nur hinschauen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. Welche Entscheidung war im Rückblick richtig, auch wenn sie  
sich damals unsicher angefühlt hat?  
Orientierung entsteht oftmals erst im Nachgang.

---

---

---

---

---

---

---

---

7. Was möchte ich nicht wiederholen?  
Klarheit entsteht auch durch Ausschluss.

---

---

---

---

---

---

---

---

8. Was darf im kommenden Jahr einfacher werden?  
Nicht besser, einfacher.

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit gezielter richten?  
Zeit folgt Fokus.

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Woran werde ich merken, dass ich auf einem guten Weg bin?  
Ein persönlicher, alltagstauglicher Maßstab.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Abschluss

Leg das Workbook nicht sofort weg. Lass die Antworten einen Moment liegen.  
Vielleicht fällt dir beim Lesen etwas auf, das vorher nicht sichtbar war. Ein Muster. Ein Satz.  
Eine klare Grenze.  
Du musst daraus keinen Plan machen. Es reicht, etwas mitzunehmen.  
Eine Entscheidung. Eine Haltung. Einen Gedanken, der dich begleitet.  
Zurück für nach vorn heißt nicht, alles verstanden zu haben.  
Es heißt, bewusster weiterzugehen.

## Raum für Notizen

Gedanken, die keinen Platz gefunden haben.  
Sätze, die bleiben wollen.  
Beobachtungen, Fragen, Randnotizen.  
Hier ist Raum für alles, was sich erst beim Schreiben gezeigt hat.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# MÖCHTEST DU TIEFER GEHEN?



Wenn du merkst, dass dich einzelne Fragen weiter beschäftigen oder du tiefer einsteigen möchtest, begleite ich dich gern dabei.

Im Klarplatz in Hannover arbeite ich im 1:1 mit Coaching und Hypnose, ruhig, strukturiert und auf Augenhöhe.

Mehr Informationen findest du unter [www.klarplatz.de](http://www.klarplatz.de)

HIER KANNST DU EINEN  
TELEFONTERMIN BUCHEN.