



## **IPOS-Dezember-Impuls**

### **Ihr persönliches Résumé 2014: 14 Fragen zu 2014 und Ihre individuellen Antworten darauf**

Wir laden Sie ein, sich ein paar Minuten Zeit für sich alleine zu gönnen für Ihr persönliches Résumé 2014.

Wenn Sie mögen können Sie sich bequem zurücklehnen (gerne auch stimmungsvoll mit einer angezündeten Kerze und einer Tasse Tee – oder was immer Ihnen eine angenehme Atmosphäre vermittelt), sich etwas zum Schreiben bereitlegen, damit Sie sich den ein oder anderen Gedanken notieren können und loslegen:

#### **14 Fragen zu 2014 und Ihre individuellen Antworten darauf**

1. Was fällt Ihnen spontan als erstes ein, wenn Sie an das Jahr 2014 denken
2. Welche Ereignisse und Erlebnisse des Jahres 2014 erfüllen Sie mit Freude?
3. Wofür sind Sie dankbar, wenn Sie an 2014 denken?
4. Was ist Ihnen gut gelungen 2014?
5. Welche Ihrer Fähigkeiten und Fertigkeiten haben dies ermöglicht?
6. Welche Ziele haben Sie 2014 erreicht?
7. Wie haben Sie dies gefeiert? (Vielleicht möchten Sie dies auch noch nachholen)
8. Welche Niederlagen haben Sie 2014 erlebt?
9. Was haben Sie dadurch gelernt?
10. Wie hilft Ihnen das Gelernte nun weiter? (Denn aus „Fehlern“ werden „Helfer“, wenn man die Buchstaben des Wortes Fehler nur ein wenig umstellt)
11. Welche Werte haben Sie im Jahr 2014 besonders gelebt – bewusst und gezielt oder weil es sich so ergeben hat? (Werte sind z.B. Vertrauen, Leichtigkeit, Verantwortung, Freude, Erfolg, Gelassenheit ..)
12. Wie haben sich diese Werte in Ihrem Leben während des Jahres wiedergespiegelt?
13. Inwiefern haben Sie 2014 gut für sich selbst gesorgt und sind fürsorglich und wohlwollend mit sich selbst umgegangen?
14. Welcher Satz, welche Überschrift oder welches Motto kommt Ihnen nun für das Jahr 2014 in den Sinn, wenn Sie es rückblickend betrachten?