



2023

REFLECT & FEEL

FÜR DEINEN FOKUSSierten

*Start*

INS NEUE JAHR

WORKBOOK

*Kitty Fried*

PERSONAL BRAND  
PSYCHO & MENTORING

# 01. Ankommen. Einchecken.

Mach alles aus, was dich ablenken könnte.  
Schließe die Tür hinter dir, wenn du kannst.

Sei ganz hier und gib dir zwei Stunden für diesen  
Termin mit dir selbst.

Lass alles, was gerade noch war - Gutes und  
Schlechtes - jetzt los.

Atme einmal tief ein und wieder aus. Nochmal.

Begib dich jetzt ein Level höher und schau von hier  
aus zurück in das Jahr, das hinter dir liegt...

# 02.

## ZURÜCK SCHAUEN

Nimm dir deinen Terminkalender aus dem letzten Jahr und analysiere für dich, womit dein Jahr gefüllt war. Natürlich geht es hier nicht um jedes einzelne Kaffeedate oder Kundengespräch. Sieh es etwas abstrakter: Welche Termine, Projekte, Geschäftspartner, Events und Begegnungen haben etwas in dir ausgelöst?

Welche wichtigen Ereignisse, Termine, Projekte, Meilensteine stechen hervor?

Welche Begegnungen haben dich nachhaltig beeindruckt/beeinflusst?

Welche Termine / Ereignisse haben dich herausgefordert?

Gab es wichtige Entscheidungen zu treffen? Wie bist du dahin gekommen?

*Meher...*

Was/Wer hat dich inspiriert und aufleben lassen?

Was hat dir richtig Freude gemacht?

Wo konntest du etwas bewegen oder verändern?

Wann hast du gelernt?

*Weniger...*

Was hat dich genervt, dich unnötig/zu viel Geld gekostet oder dir viel zu viel Energie geraubt?

Wann warst du gestresst

oder überfordert?

## 02 WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

Nutze die nächsten Seiten für deine Notizen. Es bleibt dir überlassen, in welcher Systematik du die Ereignisse des letzten Jahres hier aufschreibst. Halte den Fokus prinzipiell auf dein Arbeitsleben. Sollte es private Ereignisse gegeben haben, die dich auch beruflich beeinflussen (positiv & negativ), dann berücksichtige sie hier in deiner Betrachtung. Wichtig: Bewerte (noch) nicht, sondern nimm nur wahr und sammle!

TERMINE

# 02.

## WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

BESONDERE  
BEGEGNUNGEN

ERGEBNISSE / MEILENSTEINE

# 02.

## WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

WICHTIGE  
ENTSCHEIDUNGEN

HERAUSFORDERUNGEN

# 02.

## WAS HAT ETWAS FÜR DICH VERÄNDERT?

LERN-ERFAHRUNGEN

GEFÜHLSZUSTÄNDE

# 03. Abspernung.

Wo warst du im Winter 2022/23?

Wie ging es dir in deinem Business / in deinem Job?  
Worauf hast du dich gefreut? Welche Ziele hast du dir gesteckt?

Wie ging es dir zu der Zeit?

ZIELE FÜR DAS JAHR 2023

SO HAB ICH MICH GEFÜHLT



04  
Wertung,  
bitte.

# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## HARTE FAKTEN.

Kranktage, Umsatz, Geschäftsreisen, neue Kontakte, neues Portfolio, etc.



# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## BAUCHGEFÜHL & EMOTIONEN.

Wo/wann hast du Trauer, Angst, Wut, Freude, Euphorie, Wertschätzung, Dankbarkeit, etc. empfunden?



# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## SCHWARZ-SEHEN.

Was war unfassbar schlimm? Kum zum aushalten, eine Zerreißprobe?  
Zum Verzweifeln oder Aufgeben?



# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## ALLES SCHICK.

Was war der absolute Kracher? Was ist dir richtig gut gelungen?  
Womit bist du durchgestartet, was hat super geklappt?



# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## GO CRAZY.

Was war besonders verrückt oder wagemutig?

Wo warst du total kreativ oder ausgelassen?



# 04. WIE HAT DICH DAS JAHR DEINEN ZIELEN NÄHER GEBRACHT?

Wir nutzen das 6-Hüte-Modell, um die Begebenheiten deines Jahres, die von Bedeutung waren, einzuordnen. Individuell zu betrachten und zu bewerten.

## DIE SUMME.

Über alles hinweg: wie war dein Jahr? Was hat dich gepusht?  
Wovon soll es mehr geben und wovon unbedingt weniger?



# 05

*Nach vorne  
fühlen.*



# 05 WELCHES LEBEN WÜRDDEST DU GERNE MAL FÜHREN UND WELCHER WUNSCH STECKT DAHINTER?

Stein - Ruhe

Hängematte - tragende Rolle

Vogel - Dinge von oben sehen

[...]

# 05. WILL-ICH-NICHT-MEHR-HABEN *Liste*

Basierend auf deiner Rückschau: Was willst du für nächstes Jahr gerne streichen oder gehen lassen? Wovon nimmst du gerne Abstand?

*Deine  
Kraftworte  
2024*

05

K R A F T F A E C H U T T C V B M O D A L  
N N T D K X I I Q C J F L E W R U H E A T  
Z H K L V S A E R F G O A Y M F T A Q H Z  
T U A U G E N B L I C K P P H E W S T G K  
J D F C B X S A R I S U B N N E U G I E R  
D A N K B A R X R L M S H C J J P N K K E  
A D B U I W Y B L Z A S D F F Q C N L S A  
C L E I C H T R K I E G E S U N D H E I T  
D F T Y N Q B L O E X F F J U L M P A F I  
M F U E L L E Z E L W C Y C C T H V M L V  
T K D C I K M N N S T H C R D D G E L D O  
U A B I J W K V E H Z A M S A B T E N K O  
Z F E N N I L S R H W N Q Y V S D I I M M  
E U W O O L A D G C V C H R B E R N T E H  
I S U F I E R E I Q A E G G B U O D S V N  
T G S H V C H C E C B J A A F R Z J L P F  
S X S A A H E Q N J Z R U E C K Z U G T R  
H G T L S T I M M E L U U R V N G D H N E  
A F H E J I T H D Z K T E A M U D J S B U  
W G J E Q T H M D T J U K S K L O T R S D  
I Z A U B E R R E S G N S T A R T W Q J E



# DEINE KRAFTWÖRTE 2024

Notiere dir deine allerersten Assoziationen!

KRAFTWORT

Was kommt dir spontan in den Sinn?

KRAFTWORT

Was kommt dir spontan in den Sinn?

KRAFTWORT

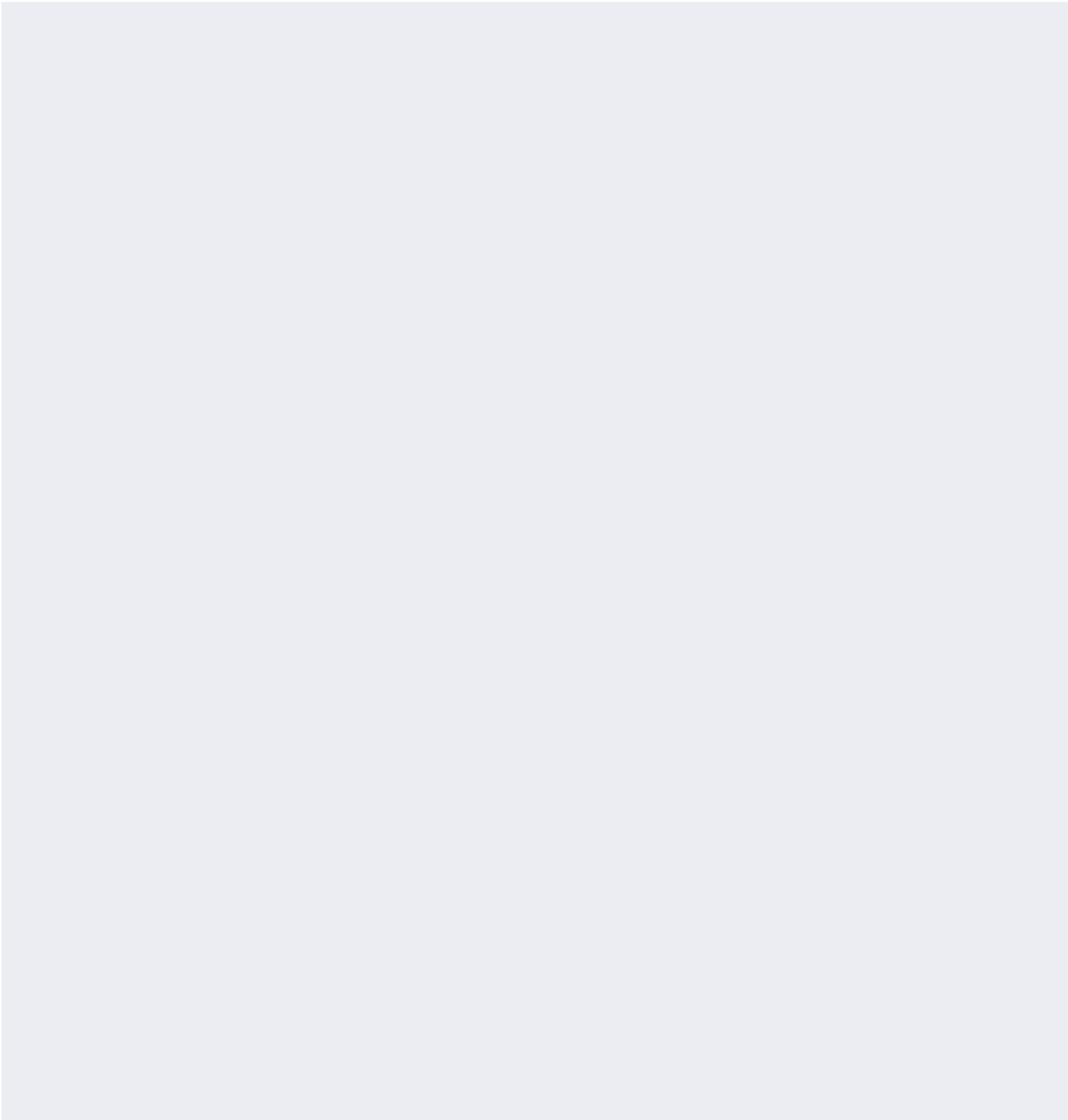
Was kommt dir spontan in den Sinn?



06  
*Hausaufgaben*

# 06. WAS IST FÜR DICH *Erfolg?*

Unterhalte dich mit deinem zukünftigen Selbst: An welchem Punkt in der Zukunft, wirst du zufrieden sein können? Wie wird es in einem Jahr sein? Welche Rahmenbedingungen hast du dir geschaffen? Welche Wünsche hast du/kannst du dir erfüllen? Und wodurch?





# DEINE ZIELE FÜR 2024

Trau dich - schreib sie auf!

ZIEL

Benötigte Ressourcen

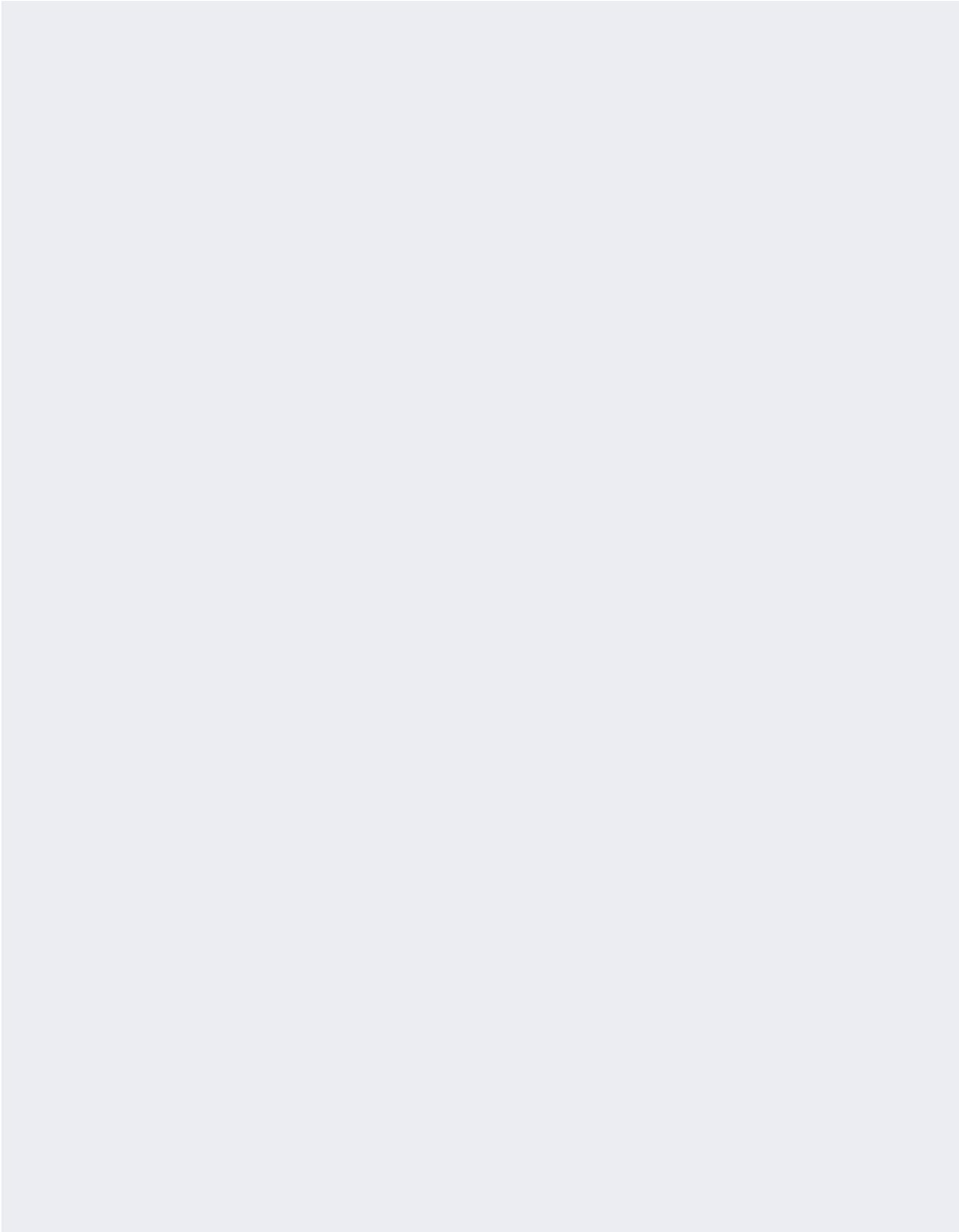
ZIEL

Benötigte Ressourcen

ZIEL

Benötigte Ressourcen

# PLATZ FÜR MEHR GEDANKEN



# REFLECT & FEEL

FÜR DEINEN FOKUSSIERTEN *Start* INS NEUE JAHR



Alles Gute  
2024



2023

REFLECT & FEEL

FÜR DEINEN FOKUSSIERTEN

*Start*

INS NEUE JAHR

WORKBOOK

*Kitty Fried*  
PERSONAL BRAND  
PHOTO & MENTORING

[WWW.KITTY-FIRED.DE](http://WWW.KITTY-FIRED.DE)

HI ICH BIN

*Kitty Fried*

Personal Brand Expertin,  
Fotografin &  
Business Mentorin

Ich bin  
Geschichtenerzählerin  
und Mutmacherin.

Ich gebe  
Unternehmerinnen und  
Female Brands  
die richtigen Werkzeuge  
an die Hand, damit sie  
authentisch sichtbar  
werden und ihre  
Traumkund:innen  
erreichen können.



WWW.KITTY-FRIED.DE



Gefällt dir, wie ich schreibe?

Dann melde dich voll gerne für meinen Club Newsletter an.

Manche sagen, es ist der einzige Newsletter, den sie WIRKLICH lesen...

**CLUB** *Newsletter*