



---

# JAHRESREFLEXION



Hallo du wundervoller Mensch &  
herzlich willkommen bei „Alice Rising“!

*Diese Jahresreflexion lädt dich ein, bewusst auf dein Jahr zurückzublicken und gleichzeitig voller Klarheit und Intention in das neue zu starten.*

*Im ersten Teil würdigst du alles, was dich geprägt, gestärkt und erfüllt hat – die Menschen, Momente, Entwicklungen und Erkenntnisse, die dein Jahr besonders gemacht haben. Im zweiten Teil richtest du deinen Blick nach vorn: Du entscheidest, wofür du dir mehr Zeit nehmen möchtest, welche Prioritäten dich leiten sollen, welche Ziele dich wirklich weiterbringen und was du im Trubel des Alltags auf keinen Fall vergessen möchtest. Diese Reflexion hilft dir, dein neues Jahr bewusst, liebevoll und im Einklang mit deinen Werten zu gestalten.*

*Ganz viel Spaß,  
ganz viel Erfolg bei deinem Rückblick!*

*Deine  
Alina Jessl*



# JAHRES REFLEKTION



## 1 DAFÜR BIN ICH BESONDERS DANKBAR:

*Dein 2025: Schreibe auf, wofür du besonders dankbar bist. Zur Unterstützung kannst du deinen Kalender oder deine Bilder durchgehen. So fällt es dir bestimmt leichter, dich an Großartiges zu erinnern. Bei Dankbarkeit geht es jedoch nicht nur um bestimmte Ereignisse – sie kann sich auch auf Menschen, Erfahrungen oder Gefühle beziehen, die dein Leben bereichern.*

*Na, wofür bist du besonders dankbar?*



ALICE RISING





## 2 MOMENTE, AN DIE ICH MICH FÜR IMMER ERINNERN WERDE:

*Halte die besonderen Augenblicke fest, die dein Jahr geprägt haben. Das können große Ereignisse sein, aber auch kleine, stille Momente, die dir im Herzen geblieben sind. Blättere auch hier durch deinen Kalender oder deine Bilder – oft tauchen dabei Erinnerungen auf, die man schon fast vergessen hätte.*

*Welche Momente möchtest du für immer in Erinnerung behalten?*

*Warum genau diese Momente? Was haben Sie in dir ausgelöst und warum sind sie so besonders?*





### 3 WAS ICH ALLES WUNDERVOLLES ERSCHAFFEN HABE:

*Richte deinen Blick darauf, was du in diesem Jahr aktiv geschaffen, aufgebaut oder genährt hast – ganz unabhängig davon, ob es sichtbar, messbar oder groß ist. Vielleicht hast du eine liebevolle Beziehung gestärkt, ein Business vorangebracht, einen sicheren Raum für Freund\*innen geschaffen oder innere Entwicklungen ermöglicht.*

*Nimm dir einen Moment, um all das zu würdigen, was durch deine Energie, deine Fürsorge und deine Entscheidungen entstanden ist.*

*Na? Was hast du alles Wundervolles erschaffen?*



A large, empty rectangular area with a light gray gradient background, intended for the user to write their reflections.





## 4 DAS HABE ICH DIESES JAHR ALLES LERNEN DÜRFEN:

*Blicke auf die Erfahrungen zurück, die dir in diesem Jahr etwas beigebracht haben – die leichten ebenso wie die herausfordernden. Manchmal stecken die größten Lektionen in kleinen Alltagsmomenten, manchmal in Veränderungen, Begegnungen oder Entscheidungen.*

*Welche Einsichten, Fähigkeiten oder Erkenntnisse durftest du mitnehmen?*

*Welche Erfahrungen haben dich wachsen lassen?*



# MEIN NEUES JAHR

## 1 DAFÜR WERDE ICH MIR IM NEUEN JAHR ZEIT NEHMEN:

*Überlege, welchen Tätigkeiten oder Bereichen du im neuen Jahr mehr Raum geben möchtest – besonders denen, die bisher im Alltag zu kurz gekommen sind. Vielleicht möchtest du dir bewusst Zeit für Erholung nehmen, ein Hobby wieder aufleben lassen, Routinen etablieren oder etwas Neues ausprobieren.*

*Wofür möchtest du dir ganz bewusst Platz im Kalender schaffen, damit es Teil deines Alltags werden kann?*

*Was fehlt dir aktuell basierend auf 2025?*



ALICE RISING





## 2 DAS STEHT FÜR MICH ABSOLUT AN ERSTER STELLE:

*Überlege, welche 3–4 Prioritäten oder Werte im neuen Jahr wirklich an oberster Stelle für dich stehen sollen – unabhängig davon, wie dein Alltag bisher ausgesehen hat. Was ist dir so wichtig, dass du dafür bewusst Raum schaffen möchtest? Vielleicht geht es um Gesundheit, Verbundenheit, Wachstum, Klarheit, Kreativität oder Gelassenheit.*

*Notiere in mind. einem Satz dazu, warum genau diese Dinge für dich bedeutend sind und wie sie dein Leben im neuen Jahr prägen dürfen.*





### 3 MEINE ZIELE IM NEUEN JAHR:

*Fallen dir Ziele für das nächste Jahr ein?*

*Basierend auf deinen Prioritäten und dem, wofür du dir im neuen Jahr bewusst Zeit nehmen möchtest? In welchem Lebensbereich?*

*Deine Ziele dürfen klar, konkret und gleichzeitig sinnvoll für dein Leben sein – nicht weil du „solltest“, sondern weil sie dich unterstützen, dein Jahr im Einklang mit deinen Werten zu gestalten. Verbinde dabei deine wichtigsten Prioritäten mit deinen Vorsätzen:*

*Was möchtest du aktiv erreichen, stärken oder verändern, damit dein Alltag so aussieht, wie du ihn dir wünschst?*





## 4 DARF ICH AUF KEINEN FALL VERGESSEN, WEIL ES SO WUNDERBAR IST:

*Na, was vergisst du immer wieder?*

*Notiere, was in deinem Leben so wertvoll ist, dass du es im neuen Jahr bewusst im Blick behalten möchtest. Gerade weil du dazu neigst, es im Alltag zu übersehen oder zu wenig Raum dafür zu schaffen. Das können kleine Freuden, persönliche Stärken, nährenden Gewohnheiten oder liebevolle Wahrheiten über dich selbst sein.*

*Welche dieser wunderbaren Dinge möchtest du dir immer wieder ins Gedächtnis rufen?*



A large, empty rectangular area with a light gray background, intended for writing reflections.



# JAHRESREFLEXION

---



## DANKE FÜR DEINE TEILNAHME

Falls du ein Thema gefunden hast, dass du gerne mit etwas Unterstützung loslassen willst

oder ein Ziel, welches du gemeinsam mit mir angehen willst, dann melde dich gerne.

Ich freue mich wahnsinnig von dir zu hören.



SCHREIB MIR JETZT

[COACHING@ALINA-JESSL.DE](mailto:COACHING@ALINA-JESSL.DE)