

REFLEXION

**2023
MEETS
2024**

ROMY MÖLLER

**STARKES ICH.
STARKES TEAM.
STARKE GESELLSCHAFT.**

Und schon wieder ist ein Jahr vorbei: Wofür bist du dankbar? Welche Meilensteine kannst du feiern? Was möchtest du gern in das nächste Jahr mitnehmen, was möchtest du loslassen?

Zeit für eine Reflexion.



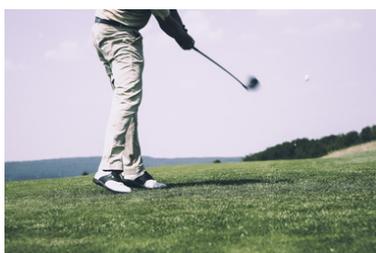
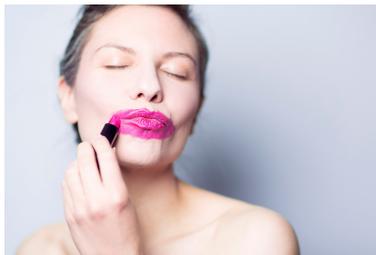
RÜCKSCHAU

BILDWAHL

Ich lade dich jetzt auf eine kleine Erkundungsreise zu deinem Jahr 2023 ein.

Zunächst würde ich dich bitte, **eine Minute in die Stille zu gehen**, damit du wirklich bei dir selbst ankommen kannst. Spüre einmal, wie es dir im Moment geht.

Schaue dir danach die Bilder in Ruhe an: Wenn du an das Jahr 2023 denkst, **welches Bild spricht dich dann emotional an?** Wähle ein Bild aus. Wichtig: Wähle aus der Emotion heraus, du musst noch nicht verstehen, warum es genau dieses Bild ist.



RÜCKSCHAU

BILDWAHL

Was verbindest du mit dem Bild? Wofür kann es stehen? Was wird dadurch für dich bezüglich 2023 deutlich?

Schau noch einmal ganz genau hin: Welches Detail fängt vielleicht deinen Blick ein? Oder ist es das Farbspiel? Welches Gefühl wollte der Fotograf vielleicht in diesem Moment einfangen? Welchen Titel würdest du dem Bild geben? - Was hat das alles mit deinem Jahr zu tun?

RÜCKSCHAU

GEDANKENREISE

Reise einmal in Gedanken zurück. Lass das Jahr 2023 vor deinen Augen Revue passieren?
Was waren die wichtigsten Meilensteine und Momente für dich? Was hat dich geprägt?

MEILENSTEINE

Werde jetzt noch einmal ganz konkret: Was waren die 3 größten Meilstensteine für dich?



RÜCKSCHAU

DANKBARKEIT

Für welche Dinge/Momente im Jahr in deinem Leben bist du dankbar und warum?

1

2

3

SCHMERZ

Was hat dich ein wenig frustriert, was lief nicht so gut? Warum macht es dich unzufrieden und was nimmst du daraus für dich mit?

1

2

3

ERKENNTNIS

Was ist dir nun bewusst geworden? Was möchtest du unbedingt für dich festhalten, damit du es nicht vergisst?

RÜCKSCHAU

INSPIRATION

Wer oder was hat dich dieses Jahr bereichert? Welchen Impuls nimmst du für dich mit?



HERAUSFORDERUNG

Was waren die drei größten Herausforderungen, die du gemeistert hast?



ERKENNTNIS

Was hast du über dich selbst gelernt?

Entdecke deine
Strahlkraft.



Für ein starkes Ich, ein starkes Team
& eine starke Gesellschaft.

VORSCHAU - 2024

ZEITREISE

Jetzt darfst du in die Zukunft blicken, du kannst dir für das nächste Jahr etwas wünschen.

Welches Wort soll dich im nächsten Jahr begleiten, z.B. Mut, Liebe, Freiheit, ...?

Was verbindest du mit dem Wort?

Was zeigt sich in deinem Leben, wenn du dieses Wort lebst?

Was sind die nächsten drei Schritte, um dieses Wort in dein Leben zu holen



ERINNERUNG

Welchen Satz würdest du aus deinem Zukunfts-Ich heraus dir jetzt für das nächste Jahr mitgeben? Wodurch kannst du dich jeden Tag an diesen Satz erinnern? Ist es ein Post-it am Spiegel, ein Hintergrundbild auf deinem Laptop, ein Lied, ...? Was erinnert dich daran?

GEMEINSAM SCHENKEN

Danke dir selbst von Herzen, dass du dir die Zeit genommen hast, auf dein Jahr zurückzublicken. Danke dir, für all das, was du gemeistert hast. Danke dir, für die Leidenschaft und Energie, die du deinem Leben schenkst. Danke dir, für den Mut, den du hast, Dinge zu verändern.

Und ich wünsche dir von Herzen noch viel Ruhe und Entspannung in den letzten Tagen des Jahres 2023, um dieses ausklingen zu lassen. Und ich wünsche dir ganz viel Energie, Lebenskraft und Visionen, damit du das neue Jahr nach deinen Wünschen gestalten und viele unvergessliche Momente erleben kannst.

"Twenty years from now you will be more disappointed by the things you didn't do than by the ones you did do. So throw off the bowlines. Sail away from the safe harbour. Catch the trade winds in your sails. Explore. Dream. Discover."

Mark Twain

Und wenn du jetzt noch etwas Gutes tun möchtest, würde ich mich freuen, wenn du meine Aktion "gemeinsam schenken" unterstützt. Damit möchte ich die Elterninitiative "Musik macht uns gemeinsam stark" der Kreuzberger Hunsrück-Grundschule unterstützen. Sie sammelt Geld, um Kindern das Erlernen eines Musikinstruments zu ermöglichen. Damit wird Kindern die Möglichkeit gegeben, sich und ihre Potentiale einmal anders zu erleben und über sich hinaus zu wachsen.

Wenn du für dich persönlich einen "Wert" aus der Reflexion mitnehmen könntest, würde ich mich freuen, wenn du als Dankeschön einen selbstgewählten Betrag bis 31.12.2023 an das Projekt spendest.

Förderverein HGS e.V. Musikprojekt GLS Bank

IBAN: DE50430609671178786501

BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck: Gemeinsam schenken & ggf. Adresse für Spendenquittung

Ich danke dir und wünsche dir eine schöne Weihnachtszeit.

KONTAKT ZU MIR

Entdecke deine Strahlkraft.

Hey, ich bin Romy, Leadership & New Work Coach. Ich bin davon überzeugt, dass die Arbeitswelt von **Wertschätzung und Power gleichermaßen geprägt sein** kann – sowohl in Unternehmen als auch in Schulen. Genau deshalb begleite ich als ehemalige Lehrerin und Projektleiterin im Unternehmen nun als Coach Führungskräfte aus beiden Systemen, denn wir können viel von- und miteinander lernen. Hierfür schaffe ich **mit meiner Arbeit einen Raum von Offenheit** und gebe genau die Impulse, die nötig sind, damit **Verbundenheit, Ganzheit und eigene Freiheit** entstehen können.

Lasst uns zusammenWachsen – zusammenwachsen und zusammen Wachsen.

Und wenn das jetzt spannend für dich klingt und du mehr erfahren und erleben möchtest, dann gibt es **verschiedene Wege, um mit mir in Kontakt zu kommen und auch mit mir zu arbeiten.**



VERNETZE

dich mit mir

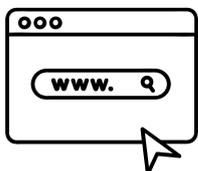
Folgst du mir schon auf [Instagram](#) oder [LinkedIn](#)?



PODCAST

Leadership to go

In dem Podcast teile ich alle zwei Wochen Impulse, Tools und Einblicke in Neues Arbeiten & Führen. Hier gehts zum [Podcast](#).



ERFAHRE

mehr von mir

Hier gelangst du zu meiner [Website](#).

IMPRESSUM

Kontakt:

Romy Möller
www.romymoeller.com
kontakt@romymoeller.com
+49 151 14386204

Instagram @romy.moeller
linkedin @romy-möller-260994189/

Rechtlicher Hinweis, Urheberrecht:

Alle Rechte vorbehalten. Dieses PFD unterliegt dem Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Haftungshinweis:

Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem PDF enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem PDF enthaltenen Informationen ohne Garantie. Die Autorin kann nicht für Schäden zur Verantwortung gezogen werden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem PDF enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.