

JAHRESWECHSEL

WORKSHOP

2

2025/2026

Hallihallo und herzlich willkommen zum Jahreswechsel-Workshop 2025/2026!

Dieses Workbook begleitet dich durch deinen persönlichen Jahreswechsel-Workshop, der live am 7. Januar 2026 stattfindet.

Es ist kein Zielplan, kein Meilenstein-Tracking, keine To-Do-Liste.
Es ist deine Einladung, zu spüren, wer du 2026 sein möchtest – und herauszufinden, was du tun kannst, um diese Version deiner selbst zu werden.

Um dein nächstes Jahr zu planen, arbeiten wir uns durch 4 Kategorien:

- Was willst du wirklich?
- Was brauchst du dafür?
- Was lässt du dafür bleiben?
- Wie bleibst du dran?

Und weil wir alle anders sind, habe ich für jede Kategorie unterschiedliche Übungen vorbereitet. Du kannst sie alle bearbeiten oder du pickst dir pro Kategorie nur eine oder zwei heraus, die am besten zu dir passen.

Viel Spaß und alles Liebe!



Anika



1

WAS WILLST DU WIRKLICH?



A blank sheet of white paper with a thick pink border. The paper is ruled with horizontal dotted lines, spaced evenly down the page. There are 20 dotted lines in total, creating 19 rows for writing. The paper is otherwise empty of any text or markings.

4-DINGE-THEORIE

Eine gute Freundin von mir hat diese Theorie geprägt: Sie sagt, die meisten Menschen haben drei oder maximal vier Dinge gleichzeitig, die sie ausmachen. Dinge, die - zumindest aktuell - zu ihrer Identität gehören. Wenn wir uns bewusst machen, was diese Dinge sind und sie absichtsvoll zur Priorität machen, fällt es viel leichter, zu entscheiden, was im Vergleich unwichtig(er) ist und entsprechend hinten runter fallen darf.

Meine 4 Dinge, die mich aktuell als Person ausmachen, sind zum Beispiel:

- Ich bin SAP-Berechtigerin und will darin immer besser werden.
- Ich bin die Zeitplanerin und will damit immer mehr Menschen erreichen.
- Ich bin Migräne-Patientin und versuche, endlich Hilfe gegen den Dauerschmerz zu finden.
- Ich bin unendlich neugierig und will regelmäßig neue Dinge ausprobieren.

Und jetzt du: Was sind die 4 Dinge, die du mit "Ich bin..." einleiten kannst (Identität) und denen du, sobald du kannst, endlos Zeit widmest*?

**Du musst diese Dinge nicht mögen. Wenn sie dir erstmal bewusst sind, kannst du dich entscheiden, ob du diese Identität tragen oder ablegen willst.*

WAS BRAUCHST DU DAFÜR?



RÜCKBLICK

Du weißt jetzt, wo du hinwillst. Lass uns nun schauen, worauf du dafür aufbauen kannst. Versuch dich an möglichst viele Ereignisse, Gewohnheiten, Erlebnisse usw. aus 2025 zu erinnern, die dir schon geholfen haben, dich in die richtige Richtung zu entwickeln.

Du kannst folgende Ressourcen nutzen, um dich besser zu erinnern:

- Geh deine Camera Roll/Fotogalerie auf dem Handy durch.
- Geh deinen Kalender von 2025 durch.
- Geh deine Wochen-/Monatsreflexionen durch, falls du welche geschrieben hast.

DU & DIE ANDEREN

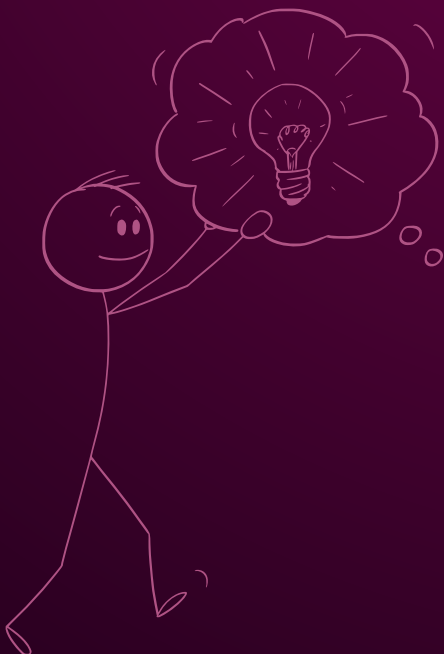
Um deine Ziele zu erreichen, musst du selbst unzweifelhaft die meiste Arbeit machen. Aber du bist dennoch nicht allein. Und es spricht überhaupt nichts dagegen, um Unterstützung zu bitten oder sich Hilfsmittel zu gönnen.

Schreib auf, was du selbst tun kannst, was du von anderen Menschen erbitten und was du kaufen könntest, um deinen Zielen näher zu kommen.



Du kannst Chat GPT um Hilfe bitten:

„Ich will 2026 folgendes erreichen: [deine Ziele/Vorhaben einsetzen]. Finde jeweils mindestens 10 Dinge, die ich selbst dafür tun kann, um die andere bitten kann und die ich kaufen oder buchen kann, um meine Ziele zu erreichen.“



Das kann ich kaufen/buchen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Darum kann ich bitten

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Das kann ich tun

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



MINI-VERÄNDERUNGEN

Wir sind motiviert und wollen viel erreichen. Also nehmen wir uns vor, ab jetzt 100% zu geben – und ertappen uns dabei, wie wir nach wenigen Wochen frustriert aufgeben, weil wir das nicht durchhalten können. Oft sind die kleinen Veränderungen, die du konsequent aneinander reihst, viel wirkungsvoller, als die großen Sprünge.

Deshalb überleg dir, welche kleinen Veränderungen in deinem Alltag dir helfen könnten, dein Ziel zu erreichen.

- Notier dir, wie du deine Umgebung verändern könntest. (Du willst gesünder essen? Dann könntest du die Snacks und Süßigkeiten ganz oben und hinten im Küchenschrank verstecken, wo du nur mit Trittleiter herankommst.)
- Schreib auf, was du an deinem Verhalten ändern könntest. (Du willst gesünder essen? Dann könntest du zu jeder Mahlzeit, jedem Snack ein Stück Obst oder Gemüse essen.)

Mach die Veränderungen winzig. So winzig, dass sie fast von allein normal werden. Und dann nimm eine neue winzige Veränderung hinzu. Und noch eine. Und noch eine... Du siehst, worauf ich hinaus will, oder?



Du kannst Chat GPT um Hilfe bitten:

**“Ich will 2026 [1 Vorhaben einfügen].
Schlag mir 10 kleinen Veränderungen
vor, die ich in meiner Umgebung und 10,
die ich in meinem Verhalten vornehmen
kann, um dem Ziel näher zu kommen.”**

WAS LÄSST DU DAFÜR BLEIBEN?



RÜCKBLICK II

Wir konzentrieren uns auf das Positive, also die Dinge, die uns weiterhelfen. Aber wir können nur besser werden, wenn wir uns auch ansehen, was nicht so gut funktioniert hat – und daraus lernen.

Deshalb schau jetzt noch mal auf 2025 zurück. Notier, was dich auf deinem Weg zum Ziel 2025 behindert hat. Schreib hinter jedes Hindernis 2 bis 3 Ideen, warum du daran gescheitert sein könntest. Davon kannst du für die Umsetzung deiner Ziele 2026 lernen.



Du kannst Chat GPT um Hilfe bitten:

**Folgende Dinge haben mich 2025 daran gehindert, mein Ziel zu erreichen, [Ziel/Gefühl des Jahres einsetzen]: [Liste einfügen].
Analysiere alle Einträge und zähl mir jeweils 3 Gründe auf, warum ich daran gescheitert sein könnte."**



HINDERNIS

GRÜNDE

[Empty box for obstacle]



[Empty box for reason 1]
[Empty box for reason 2]
[Empty box for reason 3]

[Empty box for obstacle]



[Empty box for reason 1]
[Empty box for reason 2]
[Empty box for reason 3]

[Empty box for obstacle]



[Empty box for reason 1]
[Empty box for reason 2]
[Empty box for reason 3]

[Empty box for obstacle]



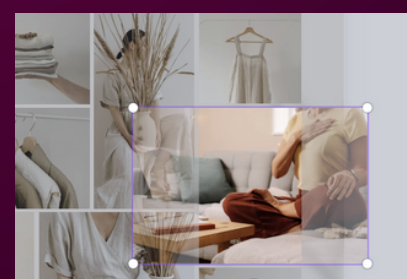
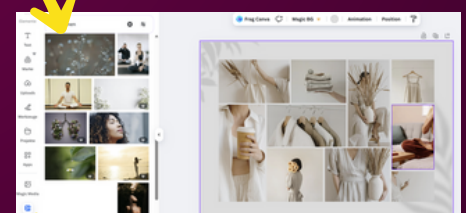
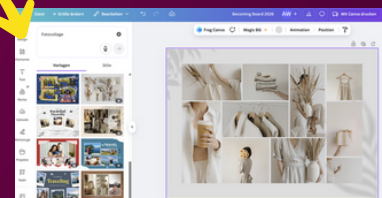
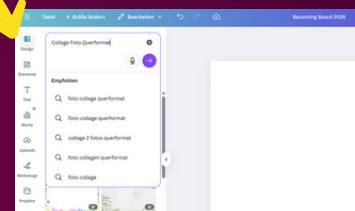
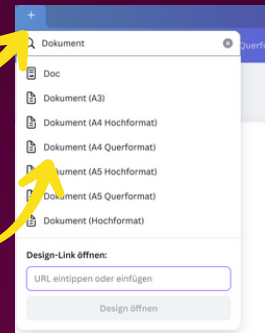
[Empty box for reason 1]
[Empty box for reason 2]
[Empty box for reason 3]

WIE BLEIBST DU DRAN?



Um ein Becoming Board zu erstellen, kannst du verschiedene Methoden nutzen. Du kannst Bilder aus Zeitungen auf Papier kleben. Du kannst dir eine Pinnwand auf Pinterest anlegen, auf der du passende Bilder sammelst. Ich erstelle mein Becoming Board immer in Canva und zeige dir hier, wie ich das mache:

- Öffne Canva (im Browser oder die Desktop App) und klick ganz oben in der blauen Zeile auf das +.
- Gib in der Suchzeile oben "Dokument" ein und wähl ein passendes Format (ich nehme A4 Querformat, damit es im BuJo über eine Doppelseite läuft).
- Klick links neben dem neu geöffneten Dokument in der Navigationsleiste auf "Design" und gib ein: "Fotocollage"
- Wähl ein Design aus, das dir gefällt und klick es einmal an. So wird es direkt auf dein Design angewandt.
- Nun geh links in der Menüleiste auf "Elemente" (oder weiter unten direkt auf "Fotos") und such hier nach passenden Bildern für deine Version 2.0 von dir selbst. Schau dir noch mal die Liste der Verhaltensweisen an, die diese Version von dir zeigt, um die richtigen Bilder zu finden.
- Hast du ein passenden Foto gefunden, klick es mit der Maus an, halt die Maustaste gedrückt und zieh es auf das Foto der Vorlage, die du ersetzen willst.
- Klickst du doppelt in das Bild, siehst du es es in voller Größe und kannst durch Verschieben wählen, welcher Ausschnitt angezeigt werden soll.



Das fertige Becoming Board kannst du auch in ein passendes Format für einen Desktop- oder Foto-Hintergrund wandeln.

Wichtig: Du kannst das Bild schon austauschen, wenn du die neue Tätigkeit ein einziges Mal ausgeführt hast. Natürlich verändert einmal dein Leben noch nicht und es kann auch sein, dass du es das ganze Jahr über nicht schaffst, diese Tätigkeit zu wiederholen. Aber mit diesem ersten Schritt signalisierst du dir selbst, dass du es versuchst und dein Ziel ernst nimmst. Also darfst du das auch feiern, indem du das Bild austauschst.

Mach dir hier gern Notizen, welche Bilder du in dein Becoming Board aufnehmen willst.

A large white rectangular area with rounded corners and a thick pink border, containing horizontal dotted lines for writing notes.

WORT DES JAHRES

Dieses Workbook wirst du 2026 vermutlich nicht allzu oft noch mal komplett lesen. Aber: "Aus den Augen, aus dem Sinn!" Du brauchst also etwas, dass du jeden Tag siehst und dass dir sofort wieder in Erinnerung ruft, was du hier auf über 20 Seiten erarbeitet hast.

Und genau dafür gibt es das Wort des Jahres!

Formuliere ein Wort oder einen Satz, der deine Ziele, Wünsche und Vorhaben für 2026 zusammenfasst. Es ist dein Motto, dein Leitstern:

Dieses Motto kannst du dir auf ein Post it an den Monitor kleben, als Desktop-Hintergrund einrichten, in dein Bullet Journal schreiben, zu einem Kunstprojekt machen. Du kannst auch deine Wochen- oder Monatsreflexion immer mit der Frage einleiten: "Was habe ich getan, das zu meinem Wort des Jahres passt?"

NÄCHSTE SCHRITTE

Für alle, die es konkret brauchen: Leg eine Nächste-Schritte-Liste an. Notier darauf alle Einzelaufgaben, die du erledigen willst, um deinem Ziel näher zu kommen. Alle Gewohnheiten, die du etablieren willst, Hilfsmittel, die du kaufen willst, Dinge, die du ausprobieren willst...

Achte darauf, dass deine Einträge auf der Liste:

- immer nur eine Einzelaufgabe enthalten, kein Projekt (mehr als 2 Unteraufgaben)
- aktiv formuliert sind, also ein Verb enthalten, das dir konkret sagt, was zu tun ist
- tatsächlich umsetzbar ist, also in deiner Macht liegt

Und weil du unmöglich heute schon alle Schritte bis Ende 2026 absehen kannst, leg die Liste nur für das erste Quartal an. Danach überprüfst du, was du geschafft hast und justierst nach, bevor du die Liste für das 2. Quartal anlegst.

QUARTALSSCHUBSER

Wenn du beim Dranbleiben Unterstützung brauchst, trag dir die Termine für unsere Quartalsschubser ein (ehemals Quartal-Check-in)!

Die Quartalsschubser finden – wenn mir nichts dazwischen kommt – an folgenden Termine, jeweils ab 18 Uhr, auf Zoom statt:

26. März 2026

25. Juni 2026

24. September 2026

Die Termine bestätige ich dir kurz vorher jeweils noch mal per Mail. Dann bekommst du auch den Zugangslink.

Alternativ kannst du auch jederzeit in der Discord-Community nach einem Accountability-Partner suchen. Poste einfach hier in der Accountability-Partnerbörse, was du dir für 2026 vorgenommen hast und finde Menschen mit ähnlichen Zielen. Gemeinsam könnt ihr euch dann motivieren, unterstützen und liebevoll in den Hintern treten.

[zur Accountability-Partnerbörse](#)



Falls der Link nicht funktioniert, schreib mir einfach an info@zeitplanerin.de.

DEIN JAHR 2026

Herzlichen Glückwunsch! 2026 kann kommen. Damit du in den kommenden 12 Monaten deine Wünsche, Ziele und Vorhaben im Blick behältst, kannst du diese Seite ausdrucken, ausfüllen und auf den Schreibtisch oder neben das Bett legen.

Eine Variante, die dich weniger Druckertinte kostet, findest du auf der nächsten Seite.

DAS WILL ICH 2026 FÜHLEN:

DIESE 4 DINGE MACHEN MICH 2026 AUS:

DIE ERSTE MINI-VERÄNDERUNG, DIE ICH TESTEN MÖCHTE:

DIESE EINE SACHE LASSE ICH 2026 BLEIBEN:

MEIN WORT DES JAHRES 2026

DEIN JAHR 2026

Herzlichen Glückwunsch! 2026 kann kommen. Damit du in den kommenden 12 Monaten deine Wünsche, Ziele und Vorhaben im Blick behältst, kannst du diese Seite ausdrucken, ausfüllen und auf den Schreibtisch oder neben das Bett legen.

DAS WILL ICH 2026 FÜHLEN:

DIESE 4 DINGE MACHEN MICH 2026 AUS:

DIE ERSTE MINI-VERÄNDERUNG, DIE ICH TESTEN MÖCHTE:

DIESE EINE SACHE LASSE ICH 2026 BLEIBEN:

MEIN WORT DES JAHRES 2026