



Herzlich willkommen zum

# QUARTALSSCHUBSER

# REFLEXiON

Wir schauen auf das vergangene Quartal zurück und finden die großen und kleinen Momente, in denen du dein Wort oder Gefühl des Jahres bereits umgesetzt hast. Aber wir suchen auch nach denen, in denen du die Gelegenheit dazu hattest, sie aber nicht nutzen konntest.

Wir suchen nach Mustern, die dich unterstützen und solchen, die verhindern, dass du deine Jahresziele erreichst.

Dazu biete ich dir 3 Methoden der Reflexion an. Du kannst alle ausprobieren oder nur eine davon.

Aber bevor du beginnst: Aktualisiere jetzt erstmal dein Becomming Board!



# TIMELINE

Leg dir eine 12-Wochen-Timeline an. Zeichne dazu einfach einen horizontalen Strich und markier die einzelnen Wochen des Quartals.

Jetzt gehst du in Gedanken oder mit Hilfe deines Kalenders oder deiner Camera Roll das vergangene Quartal durch. Markier auf der Timeline bitte:

- Highlights, die dir Freude und/oder Energie geschenkt haben
- Momente, in denen du dein Wort des Jahres gelebt hast
- Momente, in denen du stolz auf dich warst
- Momente, in denen du dein Gefühl des Jahres deutlich gespürt hast
- Momente, in denen dir das Leben Knüppel zwischen die Beine warf

Du kannst für mehr Übersichtlichkeit auch mit Symbolen arbeiten. Statt also alle Ereignisse auszuschreiben, setzt du die Symbole auf deine Timeline. Ich schlage vor:

 Highlights

 Wort-des-Jahres-Momente

 Stolz-Momente

 Gefühl-des-Jahres-Momente

 Widerstände



# JAGD AUF VERGESSENE MOMENTE

Auf 12 Wochen zurückzublicken hat einen großen Nachteil: Die kleinen, leisen Gewinne geraten dabei oft in Vergessenheit. Um diese Erinnerungen zu wecken, habe ich 10 Mini-Prompts für dich.

Nimm dir pro Prompt maximal 5 Minuten und schreib die ersten 1 bis 3 Dinge auf, die dir dazu einfallen. Dann geh zum nächsten über.

Das schnelle Tempo und die Prompts sollen dein Gehirn anstoßen, spontan zu assoziieren, statt alles zu zerdenken. Schreib also einfach drauflos!

## PROMPTS

- Etwas, das dich überrascht hat.
- Ein Moment, in dem du mutiger warst als sonst.
- Etwas, das du gelernt hast.
- Ein Problem, das du gelöst hast.
- Etwas, das du begonnen hast.
- Etwas, das du nur für dich gemacht hast.
- Eine Entscheidung, auf die du stolz bist.
- Etwas, das du zum ersten Mal ausprobiert hast.
- Etwas, das deinen Tag besser gemacht hat.
- Ein Moment, in dem du ganz du selbst warst.

# SPURENSUCHE

Mit dieser Methode schauen wir genauer, wo du dein Wort des Jahres bereits in dein Leben geholt hast. Auch dafür gebe ich dir ein paar Prompts mit. Allerdings tricksen wir hier dein Gehirn aus.

Wir versuchen, den analytischen Teil durch ungewöhnliche Prompts aus dem Rennen zu nehmen. Auch hier ist das Ziel, die kleinen, versteckten Erinnerungen hervorzuholen, die im großen Ganzen untergehen würden.

Nimm dir für jeden Prompt so viel Zeit wie du brauchst. Wenn dir zu einzelnen Prompts gar nichts einfällt, überspring diese einfach.



## PROMPTS

- Ein Geruch, der mein Wort ausmachte.
- Eine Entscheidung, die zu meinem Wort passte.
- Eine Situation, in der mein Wort gefehlt hat.
- Ein Geschmack, der mein Wort symbolisierte.
- Ein Mensch, der mein Wort verkörperte.
- Ein Gegenstand, der für mein Wort stand.
- Eine Farbe, die mich an mein Wort erinnerte.

# FAZIT REFLEXION

Geh deine Reflexionsübungen jetzt noch mal durch und versuch, Muster zu erkennen.

Notier dir:

- Wann war es leicht, mein Ziel zu verfolgen?
- Was hat es mir in dem Moment so leicht gemacht?
- Wann war es schwer, mein Ziel zu verfolgen?
- Was waren die größten Hindernisse?
- Warum habe ich meine Ziele, mein Wort oder Gefühl des Jahres manchmal vergessen?
- Gibt es einen Gegenstand, eine Farbe, ein Symbol, das mich im Alltag regelmäßig an meine Vorhaben erinnern könnte?



# PLANUNG

Mit der ausführlichen Reflexion, die du gerade gemacht hast, wird die Planung ein Kinderspiel. Trotzdem habe ich dir auch hier 2 neue Methoden mitgebracht, die dir helfen, dein Vorhaben im nächsten Quartal besser zu verankern.

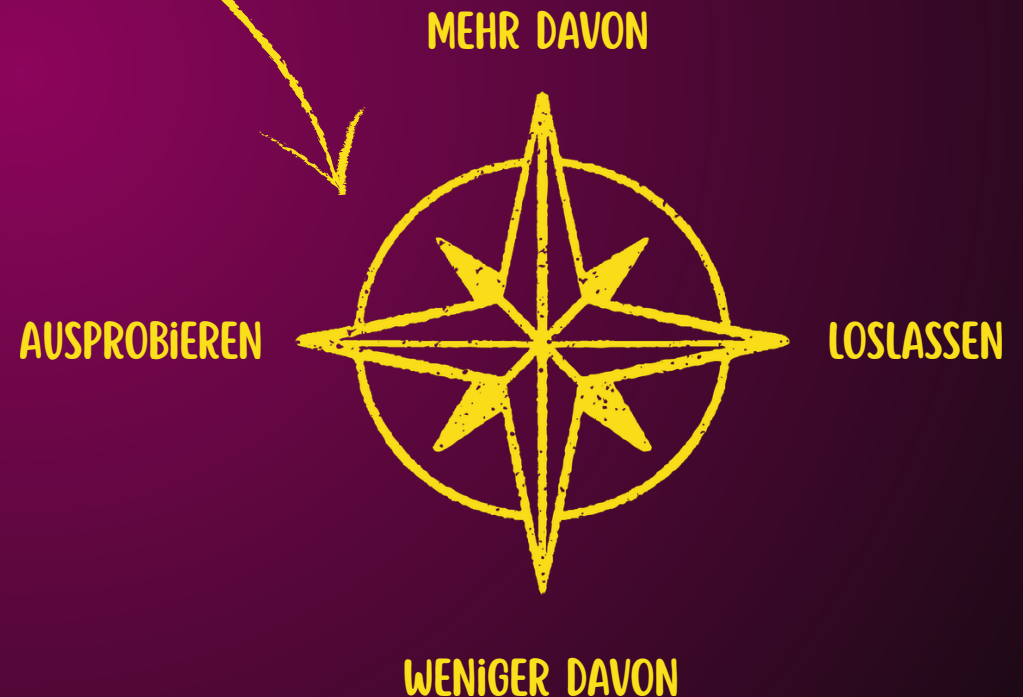
Auch hier gilt: Du kannst beide machen oder nur eine. Oder du experimentierst erstmal nur mit einer Farbe, einem Symbol oder einem Gegenstand, die du prominent in deinen Alltag holst und die dich ständig an dein Wort des Jahres erinnern.



# WORT-KOMPASS

Für diese Übung zeichnest du auf ein leeres Blatt eine Kompassnadel. Jede Himmelsrichtung steht für eine Kategorie. Notier zu jeder Kategorie die Dinge, die du im nächsten Quartal umsetzen willst.

Denk daran: Wir planen hier nur das nächste Quartal. Mach deine Vorhaben also nicht zu groß. Wenn es dir schwer fällt, dich an den Zeiträumen zu halten, notier im ersten Schritt einfach alles. Im 2. Schritt markierst du dann die Dinge, die du dir konkret für das nächste Quartal vornehmen möchtest.



# TINY EXPERIMENTS

Statt dir sofort die große Verhaltensänderungen vorzunehmen, starte mit kleinen Experimenten.

**Leg 3 Mini-Experimente fest, von denen du glaubst, dass sie dir helfen könnten, dein Wort des Jahres im Alltag zu verankern. Oder deine Jahresziele zu erreichen.**

Es geht nicht zwingend darum, erfolgreich zu sein. Misserfolge liefern manchmal die wertvolleren Daten. Aber es geht darum, das Experiment durchzuziehen und und zu reflektieren. Stück für Stück machst du dir so dein Leben leichter.

*Beispiele für Tiny Experiments:*

- *Ich sage einen Monat lang nie sofort "Ja" oder "Nein", wenn man mich um einen Gefallen bittet. Stattdessen bitte ich um Zeit und gebe meine Antwort später.*

**Hypothese:** *So sage ich seltener Ja, obwohl mir eigentlich nach einem Nein wäre.*

- *Ich mache 2 Wochen lang 2 bewegte Pausen pro Tag, in denen ich 5 Minuten Bodyweight-Übungen mache.*

**Hypothese:** *Wenn ich mich nicht erst umziehen muss und das Training nur ein paar Minuten dauert, raffe ich mich regelmäßig zum Sport auf.*

# FAZIT PLANUNG

Planung ist super. Ohne Umsetzung aber reine Zeitverschwendung. Deshalb schau dir an, was du dir fürs nächste Quartal vorgenommen hast und nimm es in dein Planungssystem auf:

- Schreib Termine für deine Tiny Experiments in den **Kalender**
- Mach Aufgaben aus deinen Wort-Kompass-Notizen und trag sie in deine **Sammelliste** ein
- Schreib dir **Klebezettel** mit den Dingen, die du bleiben lassen willst und häng sie überall in der Wohnung auf...

Wie du die Dinge planst, ist egal. Du musst nur dafür sorgen, dass DU sie im kommenden Quartal siehst, erinnerst und auch wirklich bearbeitest.



# SCHATZTRUHE

Bevor wir jetzt ins neue Quartal starten, lass uns noch eine eigene Quartalsschuber-Tradition eröffnen: die Schatztruhe.

Nimm dir bitte 3 kleine Zettel und such dir ein hübsches Gefäß, das du bis Jahresende nicht anderweitig brauchst.

Schreib auf die Zettel jetzt bitte:

- **1 wichtige Erkenntnis** aus dem vergangenen Quartal oder dem aktuellen Quartalsschuber
- **1 Moment, in dem du dein Wort des Jahres im vergangenen Quartal gelebt hast**
- **1 Schwierigkeit, die du erfolgreich überwunden hast** und wie das geklappt hat

Alle 3 Zettel faltest du und legst sie in dein Gefäß. Das machen wir jetzt bei jedem Quartalsschuber und zum Jahreswechsel-Workshop 2026/2027 kannst du dir deinen Schatz ansehen und deine Erfolge noch mal feiern.



# NÄCHSTE TERMINE

Die nächsten Quartalsschubser finden an folgenden Terminen auf Zoom statt:

**25. Juni 2026, ab 18 Uhr**

**24. September 2026, ab 18 Uhr**

Fällt der Termin auf einen Coworking-Donnerstag, fällt das Coworking aus und wird im normalen Rhythmus 2 Wochen später fortgesetzt.

