

# Leitfragen

## für deinen beruflichen Jahresrückblick



### Warum er wichtig ist und wie du ihn gestaltest.

Wenn sich das Jahr langsam dem Ende zuneigt und ein neues kurz bevorsteht, kann es hilfreich sein, das alte Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Dies trifft auf das Privatleben zu, genauso wie auf das Erwerbsleben. Ein bewusster beruflicher Jahresrückblick kann dir dabei helfen, deine Entwicklung im Auge zu behalten, Erfolge zu feiern, Herausforderungen zu verstehen und klare Ziele für die Zukunft zu setzen. Aus diesem Grund haben wir dir hier ein paar Fragen gesammelt, die dir bei deinem Rückblick helfen können.

1

#### AUSGANGSPUNKT UND JAHRESBEGINN

- *Wie bist du ins neue Jahr gestartet?*
- *Was war dein Ausgangspunkt?*

Denk einmal zurück: Wo hast du dich beruflich vor einem Jahr befunden? Welche Position hattest du inne? Mit welchen Kolleg:innen und Vorgesetzten hast du zusammengearbeitet? Wie hast du dich zu dieser Zeit gefühlt?

“

HIER IST PLATZ  
FÜR DEINE  
ANTWORTEN

# Dein berufliches Jahr

## *ein Rückblick*

2

### ZIELE UND FORTSCHRITTE

- *Welche Ziele hattest du dir gesetzt?*

Hattest du dir dazu Gedanken gemacht und dir vielleicht konkrete Ziele vorgenommen? Andere Aufgaben, eine Gehaltserhöhung, ein Karrieresprung, oder den Abschluss eines Projektes?

- *Welche Ziele hast du erreicht? Wo stehst du gerade?*

Welche Ziele konntest du erreichen, und wie ist dir das gelungen? Hattest du dabei Unterstützung? Wenn ja, wer hat dir dabei geholfen?

- *Welche Ziele hast du (noch) nicht erreicht?*

Wie fühlst du dich damit? Sind dir diese Ziele immer noch wichtig? Oder hast du gewisse Ziele noch nicht erreicht, aber bist auf dem besten Weg dorthin? Wo befindest du dich gerade und wie soll der Weg dorthin weitergehen?

DEINE  
ANTWORTEN

“

# Dein berufliches Jahr

## *ein Rückblick*

3

### BEZIEHUNGEN UND ZUSAMMENARBEIT

- *Welche Menschen haben dich dieses Jahr auf deinem beruflichen Weg begleitet?*

Mit wem hat die Zusammenarbeit dieses Jahr besonders gut funktioniert und welche Menschen waren sehr präsent? Wer hat dich unterstützt und in welchen Bereichen? Vielleicht möchtest du dich bei diesen Menschen mit einem persönlichen Schreiben zum Jahresende bedanken. Überlege auch, wo du zukünftig noch Unterstützung benötigst.

- *Wen oder was möchtest du nicht mit ins neue Jahr nehmen?*

Von welchen Menschen, Gedanken oder Plänen möchtest du dich verabschieden? Haben dich gewisse Personen von deinen Zielen abgehalten oder sind dir im Weg gestanden?

- *Wer hat dich dieses Jahr inspiriert?*

Welche Eigenschaften und Fähigkeiten dieser Personen haben dich beeindruckt und warum? Überlege dir, ob du dir gewisse Eigenschaften selbst aneignen möchtest und wie du diesem Ziel im nächsten Jahr näherkommen kannst.

DEINE  
ANTWORTEN

“

# Dein berufliches Jahr

## *ein Rückblick*

4

### HERAUSFORDERUNGEN UND MISSERFOLGE

- *Welchen Hürden und Schwierigkeiten bist du begegnet?*

Wie bist du damit umgegangen? Konntest du in gewissen schwierigen Situationen über dich hinauswachsen? Was hast du dabei über dich gelernt? Bist du unzufrieden damit, wie du manchen Schwierigkeiten begegnet bist und wie möchtest du ähnliche Situationen in Zukunft meistern?

- *Welche Misserfolge musstest du verbuchen?*

Wie geht es dir damit? Hättet du sie vermeiden können? Sei nicht zu streng mit dir und versuche daraus zu lernen, um in Zukunft bessere Entscheidungen zu treffen.

- *Wie stark warst du mit Stress und Überlastung konfrontiert?*

Was waren die Auslöser dafür und wie hat sich dieser Stress auf deine Arbeit und dein Privatleben ausgewirkt? Frag dich, was du hättest machen können, um Stress zu reduzieren und wie du in ähnlichen Situationen im nächsten Jahr gegensteuern kannst.

- *Hast du bestimmte Aufgaben aufgeschoben oder generell vermieden?*

Versuche konkrete Beispiele dafür zu finden und die Ursachen für den Aufschub zu identifizieren. War es mangelnde Zeit, Unsicherheit, fehlende Motivation oder Angst vor Fehlern? Überlege dir, wie du Routinen für unangenehme Aufgaben schaffen oder gegebenenfalls Blockaden abbauen kannst.

DEINE  
ANTWORTEN

“

# Dein berufliches Jahr

## *ein Rückblick*

5

### POSITIVE ERLEBNISSE UND ERFOLGE

- *Was hast du gelernt? Welche Fähigkeiten oder Kenntnisse hast du dir angeeignet?*

Vielleicht hast du technisches Know-how erworben oder deine Kommunikationsfähigkeiten verbessert. Hast du an Weiterbildungen oder Seminaren teilgenommen? Überlege dir, wie diese neuen Fähigkeiten deinen Arbeitsalltag oder deine Karriere beeinflusst haben.

- *Was hat dir an deinem Job gefallen, dich glücklich gemacht oder mit Stolz erfüllt?*

War es ein erfolgreich abgeschlossenes Projekt, ein positives Feedback oder der Dank deiner Kolleg:innen? Vielleicht hast du ein anspruchsvolles Ziel erreicht oder eine Herausforderung gemeistert, die dir zunächst unmöglich erschien.

- *Was waren die Highlights deines Jahres?*

Welche besonderen Momente und Meilensteine konntest du verzeichnen? Was davon wirkt noch nach und welche auf welche Highlights möchtest du im nächsten Jahr hinarbeiten?

DEINE  
ANTWORTEN

“