

## MEINE RESSOURCEN FÜR MEIN NEUES BUSINESSJAHR

### 1. RÜCKBLICK: meine positiven und negativen Highlights

1.1 Reflektiere zunächst, welche positiven Erlebnisse und Erfolge dich gestärkt haben. Welche Stärken wurden dadurch bewusst, auf die du stolz bist. Wer hat mich dabei unterstützt? Trage sie in den oberen Bereich des Zeitstrahls ein.

---

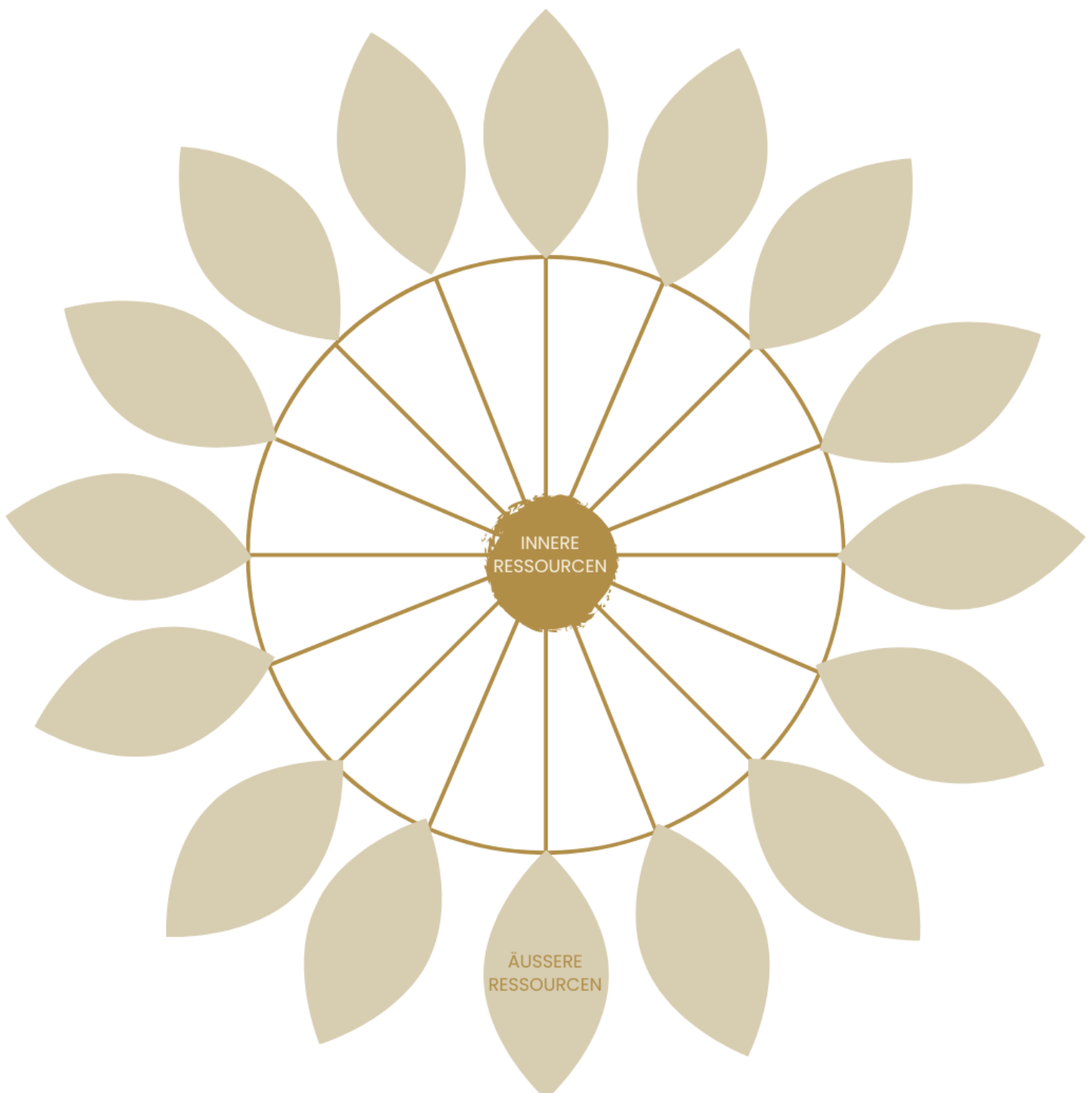
vor einem Jahr

JETZT

1.2 Reflektiere nun, welche negativen Erlebnisse und Herausforderungen du im letzten Jahr gemeistert hast. Welche Erkenntnisse und Learnings hast du gewonnen? Und welche neuen Stärken & Fähigkeiten entwickelt, um diese durchzustehen? Wer hat mich dabei unterstützt? Trage sie in den unteren Bereich des Zeitstrahls ein.

## 2. POWERFLOWER RESSOURCENCHECK

- 1. Ressourcen bewusst machen:** Trage ein, durch welche inneren (Wissen, Erkenntnisse, Fähigkeiten, Eigenschaften, Kognitionen) UND äußeren Ressourcen (z.B. Personen,, Natur, Sicherheit, Natur) du Energie und Selbstvertrauen gewinnst, um die Herausforderungen als Leaderin zu meistern! Wer oder was schenkt dir Motivation, Widerstands- und Durchhaltekraft? Denke dabei auch an vergangene Ereignisse.
- 2. Ressourcen aktivieren:** Welche dieser Ressourcen können dir bei den aktuellen Herausforderungen zur Umsetzung deiner Ideen und Ziele helfen? Welche möchtest du mehr stärken?
- 3. Tägliches Dankbarkeitsritual:** Stärke jeden Morgen dein Gefühl der Dankbarkeit für mind. eine dieser Ressourcen!



Beispiel für eine Powerflower:

