

Wo komme ich her? (Vergangenheit)

1. Was lief im letzten Jahr beruflich und privat gut?
2. Worauf kann ich stolz sein?
3. Was hat mich letztes Jahr besonders gefreut?
4. Was waren meine wichtigsten Erfolgserlebnisse und Erfahrungen?
5. Welche wichtigen Menschen habe ich im letzten Jahr kennen gelernt?
6. Wo bin ich nicht weiter gekommen?
7. Was waren meine Pannen und Misserfolge im letzten Jahr?
8. Was waren schmerzvolle oder ärgerliche Dinge im letzten Jahr?
9. Was habe ich letztes Jahr gelernt?

Wo stehe ich jetzt? (Gegenwart)

1. Wie geht es mir im Moment?
2. Welche Entwicklungen und Trends beschäftigen mich?
3. Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich im Moment?
4. Wie sieht mein Beruf und mein Privatleben im Moment aus?
5. Wie zufrieden bin ich im Moment mit meinem Leben?

Wo will ich hin? (Zukunft)

1. Was ist mir im nächsten Jahr ganz besonders wichtig?
2. Was will ich nächstes Jahr werden, besitzen und erreichen?
3. Was will ich lernen?
4. Was will ich nicht mehr?
5. Was möchte ich verändern? Was möchte ich beibehalten?
6. Was sind meine Ziele für folgende Lebensbereiche?
 - a) Beruf?
 - b) Finanzielles?
 - c) Familie, Hobby, Gesundheit und Privates?
7. Welche Ziele will ich wie erreichen?