WIR SIND DER WANDEL

2026 BEWUSST GESTALTEN

Die persönliche Jahresplanung klärt die eigenen Stärken und Ziele, schärft den Blick und bildet die Basis, um gelassen und zielgerichtet voranzukommen – statt sich von den Unwägbarkeiten des Alltags treiben zu lassen.

Dieses Worksheet hilft Ihnen, einen individuellen Plan für ein erfolgreiches Jahr 2026 zu entwerfen und Ihr Potenzial voll zu entfalten. Der Leitfaden führt Sie Schritt für Schritt durch einen persönlichen Reflexionsprozess.

Mit einem ehrlichen Rückblick auf das vergangene Jahr erkennen Sie nach und nach Ihre Stärken, Prioritäten und Ziele. So entsteht ein Jahresplan, der Orientierung bietet und Raum schafft für mehr Fokus, Sinn und bewusste Gestaltung.

Mehr zum Thema finden Sie in unserem **IM FOKUS: 2026 BEWUSST GESTALTEN** auf WIR SIND DER WANDEL.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit Ihrer persönlichen Jahresplanung.

Sabine Hockling
Chefredakteurin WIR SIND DER WANDEL

Persönlicher Masterplan 2026

Mit diesem 6-teiligen Worksheet-Set entwickeln Sie:

- einen realistischen Jahresmasterplan,
- klare Ziele und Prioritäten sowie
- eine gelassene, selbstbestimmte Haltung für 2026.

1. Rückblick & Standortbestimmung

Im ersten Schritt klären Sie, was Ihnen Energie gibt und nimmt, und ziehen zentrale Lehren aus 2025.

1.1 Bevor Sie 2026 nach vorne schauen

Das Jahr bewusst abschließen, Muster erkennen, emotionale Klarheit gewinnen.

Das Jahr in drei Worten

Notieren Sie spontan drei Worte, die 2025 beschreiben:

_____

_____

_____

👉 Warum haben Sie genau diese Worte gewählt?

_____

_____

_____

1.2 Energie-Bilanz

Das hat mir Energie gegeben:

Das hat mir Energie genommen:

Reflexionsfragen:

Was davon lag in meiner Kontrolle?

_____

_____

Was hat mich überrascht?

_____

_____

1.3 Muster erkennen

Welche Situationen haben sich mehrfach wiederholt?

_____

Wo habe ich ähnliche Entscheidungen immer wieder getroffen?

_____

Welche Themen haben mich das ganze Jahr begleitet?

_____

👉 **Erkenntnis in einem Satz:**

„2025 hat mir gezeigt, dass …“

_____

2. Stärken & Potenziale

Hier geht es um Ihre Stärken und ungenutzten Möglichkeiten.

2.1 Momente maximaler Stärke

Erinnern Sie sich an 3 Situationen, in denen Sie sich kompetent, lebendig und souverän fühlten.

Situation: Was habe ich getan? Was fiel mir leicht?

_____

_____

2.2 Stärken entschlüsseln

- Welche Fähigkeiten zeigten sich in allen Situationen?
- Welche Denk- oder Arbeitsweise wurde sichtbar?
- Was schätzen andere an mir?

👉 **Meine Kernstärken (3–5):**

_____

_____

_____

_____

_____

2.3 Ungenutztes Potenzial

- Wo setze ich meine Stärken zu wenig ein?
- Wo passe ich mich an, obwohl ich mehr könnte?

👉 **Potenzial-Satz:**

„Ich könnte mehr Wirkung entfalten, wenn ich …“

_____

_____

3. Ziele mit Sinn

Entwickeln Sie Ziele, die Sie innerlich tragen, statt äußeren Erwartungen zu folgen.

3.1 Wunsch vs. echtes Ziel

Notieren Sie 5 Wünsche für 2026:

_____

_____

_____

_____

_____

Markieren Sie, welche wirklich Ihnen kommen: (Ja/Nein)

3.2 Sinnprüfung

Für jedes echte Ziel:

Warum ist es mir wichtig?

_____

Was würde sich dadurch innerlich verändern?

_____

Was passieren, wenn ich es nicht verfolge?

_____

👉 Behalten Sie maximal 3–5 Ziele.

3.3 Ziel in Klartext

Formulieren Sie jedes Ziel als persönlichen Entwicklungssatz:

„2026 möchte ich …, um … zu erleben / zu sein."

_____

_____

_____

_____

_____

4. Jahreskompass & Fokus

Schaffen Sie Orientierung und Prioritäten für 2026.

4.1 Lebensbereiche ordnen

Bewerten Sie jeden Bereich von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden):

Arbeit / Beruf: ___
Gesundheit / Energie: ___
Beziehungen: ___
Persönliche Entwicklung: ___
Freizeit / Sinn: ___

👉 Wo braucht es bewusste Aufmerksamkeit?

_____

_____

_____

4.2 Jahresleitmotiv

- Was soll 2026 prägen?
- Welches Wort beschreibt mein gewünschtes Jahr?

👉 **Mein Jahresleitmotiv 2026:**

_____

_____

_____

4.3 Fokusfelder

Meine drei wichtigsten Entwicklungsfelder:

_____

_____

_____

👉 Was lasse ich bewusst weg?

_____

_____

_____

5. Umsetzung & Struktur

Planen Sie konkrete Schritte und Strategien für Rückschläge.

5.1 Jahresziele herunterbrechen

Für jedes Fokusfeld:

1–2 konkrete Ergebnisse für 2026

_____

Erste kleine Schritte (nächste 30 Tage)

_____

5.2 Realitätscheck

Was braucht Regelmäßigkeit?

_____

Was braucht Mut?

_____

Wo brauche ich Unterstützung?

_____

5.3 Umgang mit Unwägbarkeiten

- Was könnte mich aus der Bahn werfen?
- Wie möchte ich dann reagieren – statt aufzugeben?

👉 **Wenn-dann-Plan:**
„Wenn … passiert, dann …“

_____

_____

_____

_____

_____

6. Dranbleiben & Justieren

Bleiben Sie flexibel und reflektieren Sie regelmäßig.

6.1 Reflexionsritual

Monatlich oder quartalsweise:

- Was lief gut?
- Was hat mich überrascht?
- Was braucht Anpassung?

6.2 Warnzeichen erkennen

- Woran merke ich, dass ich mich überfordere?
- Welche Signale sendet mein Körper / Geist?

👉 **Meine persönlichen Warnzeichen:**

_____

_____

_____

6.3 Erfolg neu definieren

- Wann ist 2026 für mich ein gelungenes Jahr?
- Woran würde ich das im Rückblick erkennen?

👉 **Mein persönlicher Erfolgsmaßstab:**

_____

_____

_____

WIR SIND DER WANDEL ist das Online-Magazin für alle, die die Arbeitswelt von morgen prägen, Verantwortung tragen – und Wandel vorantreiben.
Es liefert fundierte Analysen, erzählt kraftvolle Geschichten und setzt klare Impulse zu Führung, Transformation und Zukunftsthemen.

Wir sind der Wandel ist ein Angebot von:
Die Ratgeber
Frickestraße 53
20251 Hamburg

Vertreten durch:
Sabine Hockling

Kontakt:
Telefon: 040-73053090
E-Mail: info@wirsindderwandel.de

© Wir sind der Wandel, Dezember 2025
Alle Rechte vorbehalten.