



# 2026

---

# WORKBOOK

DEIN  
WORKBOOK  
FÜR  
KLARHEIT &  
FOKUS

Reflexion • Orientierung • Weiterentwicklung

# WILLKOMMEN

Dieses Workbook begleitet dich dabei, deine Ziele für 2026 so zu definieren, dass sie motivieren, erreichbar sind und zu dir passen.



## SELBSTREFLEXION ZUM START

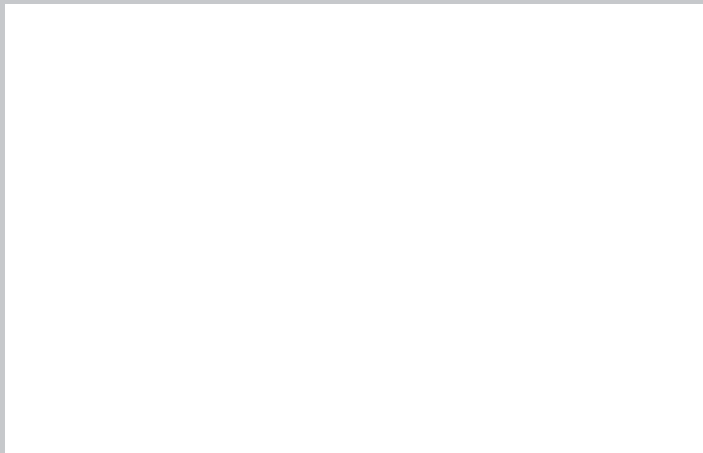
Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, ohne lange nachzudenken.

Sie helfen dir, dein Jahr bewusst zu betrachten und deinen Ausgangspunkt zu klären.

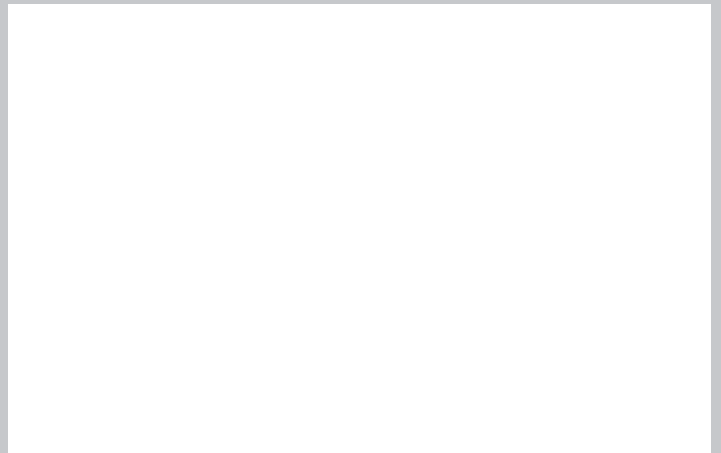


# FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

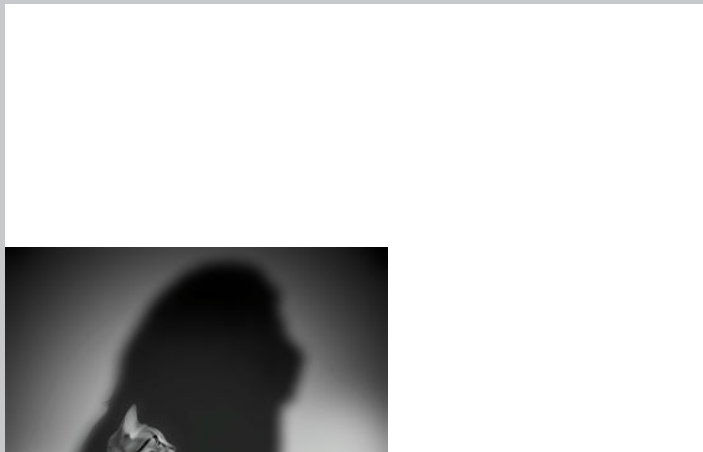
Was hat 2025 richtig gut funktioniert?  
Welche Situationen liefen leichter, erfolgreicher oder stimmiger als erwartet?  
Was hast du dafür getan?



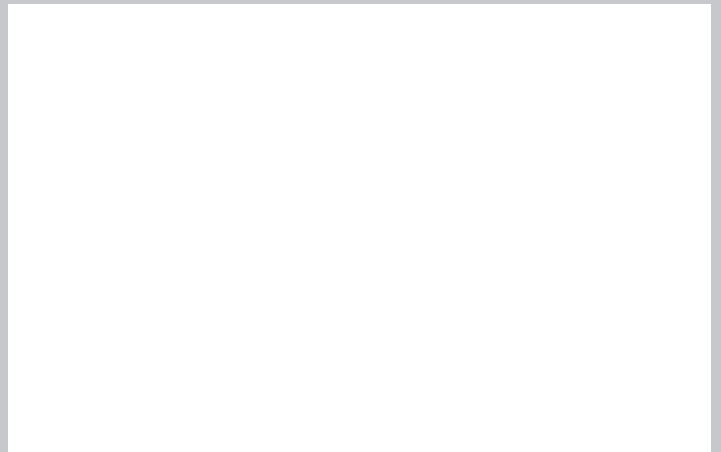
Was hat nicht gut funktioniert?  
Wo warst du unzufrieden?  
Was hat dich Energie oder Freude gekostet?



Was hält dich aktuell zurück?  
Gedanken? Gewohnheiten?  
Ängste? Überforderung?  
Perfektionismus?  
→ Das kannst du gleich auf der nächsten Seite bearbeiten:-)



Wer oder was könnte dir helfen?  
Personen, Ressourcen, Routinen,  
Unterstützungssysteme  
Welche Türen könnten sich öffnen,  
wenn du darum bittest?



# Zweifel?

Was hält dich zurück – und wie kannst du es drehen? Reframing vor dem Start.

## Gedanke

Das schaffe ich nicht!

## Gefühl

Unsicherheit, Zweifel, Stress

## Reaktion

Vermeidung/Aufschieben

## Durchbreche den Kreislauf!

1. Schreibe 3 Glaubenssätze oder Selbstzweifel auf, die dich ausbremsen:  
„Ich kann das nicht.“, „Ich habe keine Zeit.“, „Andere sind weiter als ich.“
2. Nimm das Gefühl wahr, was du damit verbindest.
3. Beschreibe die Reaktion, die der Gedanke und das Gefühl auslösen.
4. Formuliere sie nun in konstruktive, tragende Überzeugungen um:  
„Ich priorisiere meine Zeit bewusst.“  
„Ich kann neue Fähigkeiten lernen.“  
„Ich wachse in meinem Tempo.“

# Let's go!

**NIMM DIR  
EINEN  
MOMENT ZEIT!**

## **Fortschritt statt Perfektion**

Du musst nicht alles perfekt machen – nur anfangen. 1 % Fortschritt pro Tag verändert ein Jahr komplett.

## **Kleine Schritte > große Vorsätze**

Große Veränderungen entstehen durch kleine, konsequente Entscheidungen.  
Weniger planen, mehr tun.

## **Energie vor Zeit**

Frage dich nicht „Wieviel Zeit habe ich?“, sondern „Wofür habe ich Energie?“  
Energie ist der eigentliche Kompass.

**DENKE ÜBER DEIN  
DERZEITIGES MINDSET  
NACH.**

# Deine Top 3 Prioritäten für 2026

Welche drei Lebensbereiche möchtest du 2026 weiterentwickeln oder verändern?

(Beruf, Gesundheit, Beziehungen, Mindset, Coaching Skills, Führung, Kreativität...)

Für jeden Bereich:

- Warum ist dieser Bereich wichtig?
- Was wäre hier ein realistischer Fortschritt bis Ende 2026?
- Was ist dein erster mini-Schritt?

## Priorität 1

## Priorität 2

## Priorität 3

# 90-Tage-Zielplanung

## DEIN BLICK NACH VORN



### **Denke in Möglichkeiten, nicht in Grenzen**

Was genau willst du bis April 2026 erreichen?



### **Fortschritt sichtbar machen**

Woran wirst du erkennen, dass du Fortschritte machst?



### **Du hast mehr Ressourcen, als du denkst**

Welche Ressourcen hast du bereits?



### **Kleine Schritte – große Wirkung**

Welche Aktionen kannst du sofort beginnen?



### **Ausblick auf dein zukünftiges Ich**

Was verändert sich in deinem Leben, wenn du das Ziel erreichst?

**Jetzt wird's sichtbar: Aus deinen Antworten entsteht dein Vision Board – die visuelle Version deiner Ziele. Bilder. Worte. Energie. Dein Kompass für 2026.**

# 2026 BEGINNT HIER - DEIN VISION BOARD

Geistiges Wohlbefinden	Inneres Gleichgewicht
Körperliche Gesundheit	Beziehungen & Liebe
Familie & Freunde	Netzwerk
Beruf & Karriere	Lernen & Wissen
Fähigkeiten & Talente	Reisen & Abenteuer
Finanzen	Materielle Wünsche

# Mindset-Ideen

**REMINDER : VERÄNDERUNG  
BRAUCHT ZEIT.**



**FEIERE JEDEN KLEINEN  
FORTSCHRITT!**





**Du musst nicht wissen, ob du alles schaffst. Du musst nur wissen, welchen Schritt du jetzt gehen willst.**

**It's all in you.**

**Fragen? → Buche dir ein kostenloses 1:1 auf unserer HP.**



**Dein Team Lionize Yourself**

**LIONIZE YOURSELF. INSTITUT FÜR NLP, RESILIENZ & KOMMUNIKATION.  
STAATLICH ANERKANNTE BERUFLICHE WEITERBILDUNGEN,  
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT.**