

# Übergangsritual - CANVAS

Name

## Was lief in diesem Jahr gut?

*Was habe ich gelernt, erreicht oder gewonnen? (Fähigkeiten, Kompetenzen, Routinen, Meilensteine)  
Wie hat sich mein persönliches Wohlbefinden verbessert? (Körperliche Gesundheit, mentale Verfassung, emotionale Ausgeglichenheit)  
Was hat sich meinen privaten und beruflichen Beziehungen positiv entwickelt?  
Wie ist mein Team gewachsen? (Mehr Produktivität, Kreativität, bessere Zusammenarbeit, mehr Vertrauen usw.)*

## Was lief in diesem Jahr noch nicht ganz so gut?

*Welche Fähigkeiten, Kompetenzen, Routinen oder Meilensteine habe ich noch nicht erreicht  
Welche Herausforderungen haben mein persönliches Wohlbefinden negativ beeinflusst?  
Was habe ich in meinen Beziehungen noch nicht ganz gemeistert?  
Welche Ziele hat mein Team/meine Organisation noch nicht verwirklichen können?*

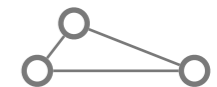
## Was werde ich beibehalten?

*Welche der Dinge von der oberen Liste möchte ich im neuen Jahr beibehalten?  
Welchen Wert haben sie für mich?*



## Was will ich besser machen?

*Welche der Dinge von der oberen Liste möchte ich nächstes Jahr anders angehen?  
Welchen Wert würde das für mich haben?*



## Integration

*Wie kann ich die Erkenntnisse und Erfolge vom letzten Jahr in meinen Alltag integrieren? Was darf ich fortan in meinem Leben streichen, verändern oder hinzufügen?*

## Das Neue Jahr

### Streichen

*Was werde ich im neuen Jahr nicht mehr tun?*

### Verändern

*Was werde ich im neuen Jahr anders machen?*

### Hinzufügen

*Was werde ich im neuen Jahr anfangen zu tun?*