

Dein Workbook
für deinen
Start in ein
großartiges

2025

3f

FEMALE FINANCE FORUM



Hi, ich bin Claudia!

Ich freue mich riesig, dass du dieses Workbook in den Händen hältst.

Hast du Lust, 2025 zu deinem bisher besten Jahr zu machen? Willst du große Träume träumen und verwirklichen? Willst du das vergangene Jahr reflektieren und daraus lernen, um das kommende Jahr umso entspannter, erfolgreicher, selbstbestimmter zu leben?

Dann ist dieses Workbook genau richtig für dich!

Obwohl ich überzeugt bin, dass Geld unglaublich wichtig ist – als Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben – gibt es viele andere Themen gibt, an denen wir arbeiten und uns weiterentwickeln können.

Dabei geht es nicht um "schneller, höher, weiter".

Es geht darum, dein Leben so zu gestalten, wie du es haben möchtest!

Der Jahreswechsel und die ruhige, dunkle Jahreszeit sind ein idealer Zeitraum, um dich mit deiner Rückschau und Planung zu beschäftigen. In diesem Sinne:

Let's go!

Rückblick auf 2024

Ich gebe zu: Ich liebe es, das neue Jahr zu planen. Ich bin häufig ungeduldig und will mich nicht mit der Vergangenheit, sondern lieber mit der ZUKUNFT beschäftigen.

Es kann aber enorm aufschlussreich und hilfreich sein, das vergangene Jahr zu betrachten. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen. Du kannst sie auf das vergangene Jahr beziehen, oder auch auf die letzten 10 (oder zwei, drei, fünf...) Jahre.

Status Quo: Januar 2024

In welcher beruflichen, privaten, finanziellen Situation hast du dich vor einem Jahr, im Januar 2024, befunden?



3 Enttäuschungen

Welche Enttäuschungen hast du dieses Jahr erfahren?



Highlights des Jahres

Welche beruflichen, privaten oder finanziellen Erfolgserlebnisse oder großartigen Erfahrungen hast du dieses Jahr gehabt?



3 Fokus-Themen

Was waren rückblickend drei berufliche, private oder finanzielle Themen, die dich besonders beschäftigt haben?



3 Themen, die du vergessen hast

Welche drei Themen hast du im Laufe des Jahres aus den Augen verloren? (Diese Themen könntest du 2024 wieder auf deine persönliche Agenda setzen. Oder vielleicht hast du sie bewusst „vergessen“, weil sie gar nicht so wichtig waren?)



3 wichtige Erkenntnisse oder Lehren

Welche Dinge hast du dieses Jahr gelernt oder erkannt?



3 Dinge, für die du dankbar bist

Für welche Dinge (Begegnungen, Erkenntnisse, Erlebnisse) bist du dieses Jahr dankbar?



Reflexion

Was ist deine Zusammenfassung deines persönlichen Jahres 2024 in drei Wörtern?



Danke, 2024!

Hallo, 2025!

Träume, Wünsche, Gefühle für 2025

Jetzt geht es darum, das Jahr 2025 zu planen. Fang damit an, dass du ganz frei deine Ideen aufschreibst: Was nimmst du dir für 2025 vor? Welche Ziele, Projekte, Vorsätze hast du? Was möchtest du anders machen, was möchtest du beibehalten? Mit welchen Menschen möchtest du (mehr) umgeben, welche Gewohnheiten annehmen, welche Meilensteine erreichen?

Sei ehrlich mit dir selbst beim Beantworten der Fragen! Sozial erwünschte Antworten bringen dich nicht weiter, im Gegenteil, sie versperren deinen Blick auf deine wahren Bedürfnisse. Und jetzt kommt noch eine wichtige Bitte an dich: Think big! Denke groß! Übertreibe gern und schere dich einmal nicht um Machbar- oder Wahrscheinlichkeiten. Die innere Kritikerin ist zu dieser Übung ausdrücklich nicht eingeladen ;)



Neben dem freien Brainstormen ist ein strukturierter Plan für die verschiedenen Bereiche deines Lebens hilfreich. Du kannst dich an den hier aufgeführten Themen orientieren. Das freie Kästchen ist für ein Thema vorgesehen, auf das du einen weiteren Fokus legen möchtest.

Beziehung / Romantik

Familie

Wie kann ich meine Beziehungen stärken?

Ich und meine Liebsten

Freundschaften

Welche Menschen möchte ich (mehr) in meinem Leben haben? Welche Erlebnisse möchte ich haben?

Meine finanziellen Ziele:

1. _____

2. _____

3. _____

Das motiviert mich:

Das möchte ich "nur zum Spaß" machen:

1. _____

2. _____

3. _____

2025

Meine weiteren Themen:

Fitness & Gesundheit

Wie kann ich mich bewegen? Was tut mir gut?

Das motiviert mich:

Mein Berufsleben:

Das sind meine beruflichen Ziele:

Achtsamkeit & Selbstliebe:

Meine Wünsche für das nächste Jahr:

Das tut mir gut:

Das will ich lernen & mich weiterentwickeln:

Raum für Kreativität



Danke, 2025!

Stell dir jetzt vor, du schaust auf dein Jahr 2025 zurück! Stell dir vor, es ist Silvester und das Jahr ist vorbei: Was ist im Jahr 2025 passiert? Worauf bist du stolz? Wofür bist du dankbar?



A series of ten horizontal dashed lines for writing, arranged vertically in a light gray rectangular box.

Dein Vision Board

Wenn du möchtest, kannst du deine Ziele, Träume und Wünsche in einem Vision Board festhalten. Ein Vision Board ist ein Tool, welches dir dabei hilft, Träume, Wünsche und Ideen zu visualisieren und zu manifestieren. Dafür kreierst du eine Collage, die aus Bildern deiner Träume besteht – bunt, motivierend und gerne schwindelerregend!

Warum ein Vision Board?

Das Arbeiten mit dem Vision Board funktioniert ganz im Sinne des Sprichworts „Where attention goes, energy flows.“ (zu Deutsch: „Wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, dorthin fließt Energie“.) Viele Menschen sind sehr visuelle Wesen; das heißt, dass wir ein Bild unseres Traumhauses mehr „fühlen“ als das Wort „Traumhaus“.

Du kannst dein Vision Board klassisch-analog erstellen, indem du Bilder aus Zeitschriften ausschneidest, Postkarten sammelst oder eigene Fotos verwendest. Diese Bilder klebst du auf eine Collage oder sammelst sie an einer Pinnwand.

Alternativ kannst du ein digitales Vision Board erstellen. Dafür eignet sich Canva, Pinterest oder einfach ein klassisches Word-Dokument oder eine PowerPoint-Vorlage.

Es muss sich für dich gut anfühlen, für niemanden sonst!



Auf DEIN Jahr!

Ich hoffe, dieses Workbook hat dir geholfen, deine Pläne für 2025 zu konkretisieren.

Falls das Thema "Finanzen" einen Platz auf deinem Rad des Lebens hat, dann

- abonniere unseren **Newsletter**, um jede Woche einen wertvollen inhaltlichen Impuls zu bekommen und über alle Veranstaltungen auf dem Laufenden zu sein (erscheint jeden Sonntag): <https://www.femalefinanceforum.de/newsletter/>
- folge uns auf **Instagram** und auf **LinkedIn**. Dadurch bleiben wir nach diesem Workshop verbunden und ich freue mich, von dir zu hören!
- Hol uns in dein Unternehmen! Schreibe uns an info@femalefinanceforum für ein maßgeschneidertes Angebot.

Das Female Finance Forum ist ein Unternehmen, das (vor allem) Frauen den Umgang mit Geld und das nachhaltige Investieren beibringt. Dabei werden keine Finanzprodukte verkauft, sondern es geht ausschließlich um Bildung. Die Angebote des Female Finance Forums richten sich insbesondere an Arbeitgeber oder Bildungseinrichtungen, die damit Gleichstellung in ganz neuen Bereichen leben und dem Fachkräftemangel entgegenwirken können.