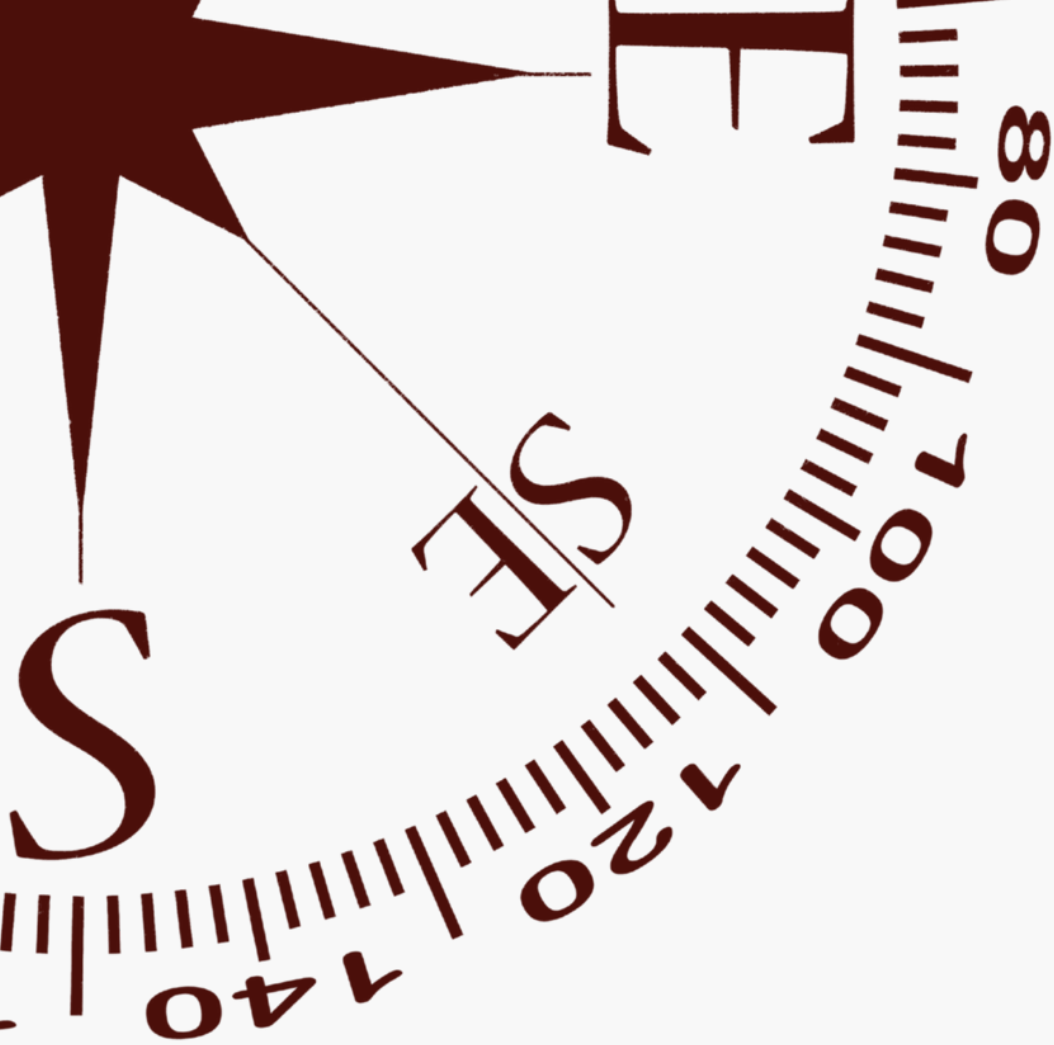




Annual Review 2025

Ein etwas anderer Jahresrückblick – hier ist
dein Kompass für ein verbundenes Leben.



Willkommen zu deinem persönlichen Jahresrückblick.

Dieses Dokument ist kein Werkzeug zur Selbstoptimierung, sondern eine Einladung, innezuhalten und den Kurs für das kommende Jahr mit Herz und Absicht zu bestimmen.

Nimm dir Zeit, lass die Fragen wirken und sei ehrlich zu dir selbst. Die wertvollsten Antworten liegen oft nicht an der Oberfläche.

Mit Freude und im Namen von Bachmann Catalyst,

Julius Bachmann

Wie du diesen Jahresrückblick nutzt

Du kannst dieses Dokument am Bildschirm durchgehen – doch wir laden dich herzlich ein, einen anderen Weg zu wählen:

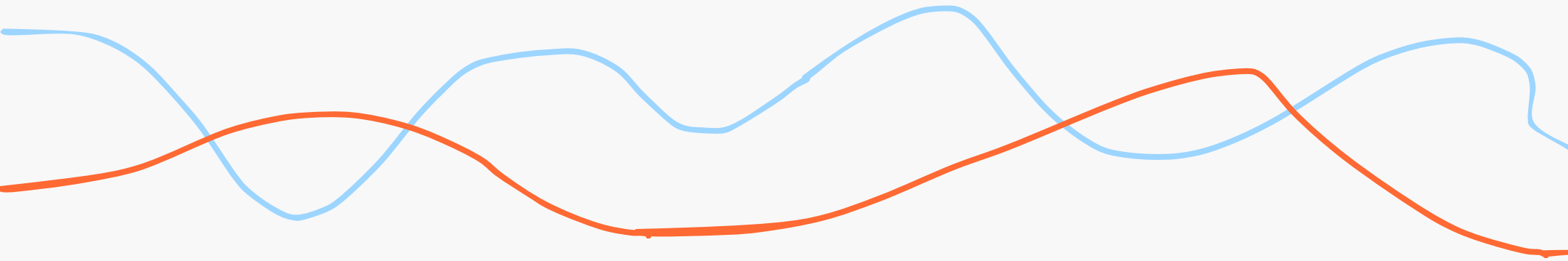
Druck es aus. Scanne den Code oben und Suche dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst. Nimm dir ein Notizbuch oder einfach einen Stapel leerer Blätter zur Hand. Vielleicht eine Tasse Tee, vielleicht Stille, vielleicht dein Spotify Wrapped im Hintergrund.

Gehe dann durch die Fragen - eine nach der anderen. Lass dir Zeit.

Du darfst Fragen überspringen, wenn sie sich nicht stimmig anfühlen. Doch die Erfahrung zeigt: Der größte Gewinn liegt darin, sich dem gesamten Prozess hinzugeben. Manchmal sind es gerade die unbequemen Fragen, die uns am weitesten bringen.

Alternative: Scanne diesen QR-Code. Er führt dich zu unserem Jahresrückblick-GPT, einem digitalen Begleiter, mit dem du einzelne oder alle Fragen vertiefen, diskutieren und weiterdenken kannst – wenn du magst.





Teil 1: Der Blick Zurück

Bevor wir nach vorne schauen, wollen wir das vergangene Jahr würdigen. Es war voller Momente, Lektionen und unerwarteter Wendungen. Lass uns gemeinsam einen Blick darauf werfen.

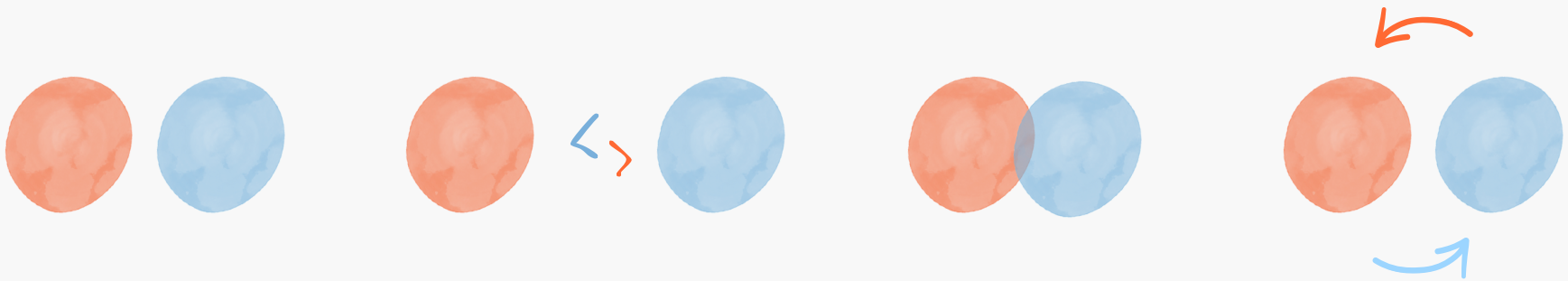
Reise durch die Zeit: Geh deinen Kalender, deine Fotos und Nachrichten aus 2025 durch. Was waren die bemerkenswertesten Momente des letzten Jahres?

Lebenslinien: Zeichne zwei Linien, eine für dein persönliches Leben und eine für dein berufliches. Markiere die Höhen und Tiefen. Wo haben sich diese beiden Wege gegenseitig bestärkt, wo haben sie sich behindert?

Dankbarkeit: Wofür bist du dankbar, wenn du auf 2025 zurückblickst?

Alte Pfade, neue Erkenntnisse:

- Was waren deine Ziele, Vorsätze und Pläne für 2025?
- Was hast du über diese Ziele gelernt, während du durch das Jahr gegangen bist?
- Was hat dich von deinen Plänen abgebracht? Und warum war das vielleicht auch gut so?
- Was waren die unerwarteten Wendungen in 2025?
- Wo lag der Rand deiner Komfortzone im vergangenen Jahr?

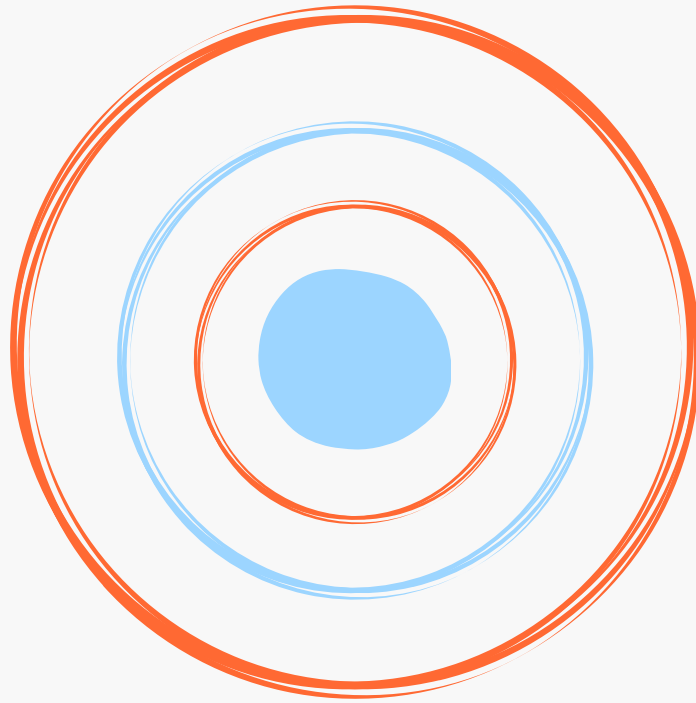


Teil 2: Die Essenz deines Lebens – Füreinander

Im Kern unseres Seins steht die Beziehung. Wir existieren nicht im Vakuum; wir werden erst durch andere zu dem, was wir sind. Dieser Abschnitt widmet sich den Menschen, die deinem Leben Sinn und Richtung geben.

Der Mensch wird am Du zum Ich:

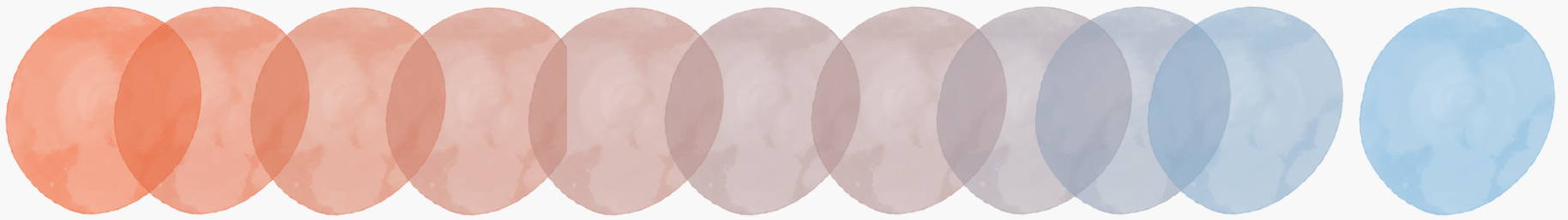
- Wir existieren nur in Beziehung.“ Welche Beziehungen definieren dich wirklich? Liste die 3–5 Menschen auf, in deren Spiegel du die Person siehst, die du sein möchtest.
- Schau auf diese wichtigsten Beziehungen. In welchem Modus haben sie sich 2025 überwiegend abgespielt:
 - **Nebeneinander** (man lebt aneinander vorbei),
 - **Gegeneinander** (ein ständiger Kampf),
 - **Miteinander** (eine funktionale Koordination) oder
 - **Füreinander** (man nährt sich gegenseitig)?
- Wähle eine wichtige Beziehung, die du 2026 bewusst in den „Füreinander“-Modus heben willst. Was wäre eine konkrete Handlung oder eine neue gemeinsame Praxis (z. B. ein regelmäßiger „Energie-Check-in“), die diesen Wandel einleiten könnte?



Teil 2: Die Essenz deines Lebens – Füreinander *(kontinuuiert)*

Die vier konzentrischen Kreise der Verantwortung: Ordne deine Reflexionen für 2026 entlang dieser vier Kreise, beginnend von innen nach außen:

- Beziehung **zu mir selbst**: Wie kann ich 2026 eine Beziehung zu mir selbst führen, in der ich mir selbst ein guter Freund bin? Welches eine Versprechen an mich selbst werde ich konsequent einhalten?
- Beziehung **zu meinen Liebsten**: Wer ist die eine Person in diesem Kreis, deren Energie und Wohlbefinden für mich 2026 oberste Priorität hat?
- Beziehung **im Beruf & Lebenswerk**: Wem möchte ich bei der Arbeit dienen? Für welche Kollegen oder Kunden möchte ich einen echten Unterschied machen?
- Beziehung **zum großen Ganzen**: Welchem größeren „Wir“ möchte ich dienen? Welchen Beitrag zur Gemeinschaft möchte ich leisten, der über mich hinausgeht?



Teil 3: Der weite Horizont – Dein Leben in 10 Jahren

Lassen wir den Alltag für einen Moment hinter uns und wagen einen Blick in die ferne Zukunft. Wer möchtest du sein, wenn die Zeit ihre volle Wirkung entfaltet hat?

Dein Vermächtnis in 10 Jahren:

- Was tust du heute, damit du in 10 Jahren lebendig und voller Kraft bist? Welche Gewohnheiten unterstützen dein körperliches und mentales Wohlbefinden?
- Wenn du in 10 Jahren auf das Jahr 2026 zurückblickst: Was ist Wichtiges passiert, das dich im Jahr 2036 noch immer berührt?
- Warum – und für wen – ist es wichtig, dass es dich in 10 Jahren noch gibt?

Radikal größer denken:

- Womit verbringst du im Moment den Großteil deiner Zeit? Deinen Kindern? Deiner Firma? Deiner Kunst? Aus welchen Gründen hast du dich entschieden, deine Zeit so zu widmen?
- Was ist eine so radikal große Vision deiner Selbst, dass du deine aktuellen Pläne komplett über den Haufen werfen müsstest, um sie zu verfolgen?
- Wenn du diese Vision 2026 beginnst umzusetzen, was musst du dann tun?
- Wo liegen dein einzigartiger Beitrag und deine größten Stärken, um diese Pläne in die Tat umzusetzen?
- Wer sind die Menschen, die dir helfen können, der Mensch zu sein, der du sein willst?



Teil 4: Der Blick nach vorn

Jetzt ist es an der Zeit, die Erkenntnisse zu bündeln und eine klare Absicht für 2026 zu formulieren. Es geht nicht um starre Pläne, sondern um eine Haltung, die dich leitet.

Wer möchtest du sein? Deine drei inneren Stimmen:

- **Dein Wunsch-Selbst:** Welcher Mensch möchtest du 2026 sein? (z.B. „präsender Vater“, „verlässliche Freundin“). Formuliere deine Identität in einem Satz. Welche wiederkehrende Handlung im Alltag wäre der klarste Ausdruck dieser Identität?
- **Dein Soll-Selbst:** Welche Erwartungen an dich kommen aus deinem Umfeld? Welcher Mensch „sollst“ du sein, wenn du deine Familie, Freunde oder Kollegen fragst? Welchen Teilen davon möchtest du gerecht werden – und welchen nicht?
- **Dein Gefürchtetes Selbst:** Welcher Mensch möchtest du auf keinen Fall werden?

Deine Pläne und Vorhaben:

- Was liegt am **Rand deiner Komfortzone** im Jahr 2026?
- **Brainstorming:** Welche Ziele und Wünsche kommen dir für das nächste Jahr in den Sinn? Schreibe alles auf, ohne zu zensieren.
- **Priorisierung:** Schau auf deine Notizen. Was sind die Lebensbereiche, die dir wirklich wichtig sind? Was sind die fünf wichtigsten Punkte auf deiner Liste? Und was sind die drei allerwichtigsten?



Teil 5: Das Gefühl von Zuhause

Am Ende geht es nicht nur darum, was wir tun, sondern darum, wie wir uns fühlen. Ein gutes Leben fühlt sich an wie **Ankommen**.

- Was wird dein **kostbarster Augenblick** im Jahr 2026 sein?
- Wie soll sich dein Leben im Jahr 2026 **anfühlen**?
- Was musst du in den nächsten **24 Stunden** tun, damit dein Leben sich tatsächlich so anfühlen kann?