DEIN JAHRESIMPULS 2027

Jetzt bin ich dran.

Ein Heft für die ruhigen Tage zwischen den Jahren. Für Unternehmerinnen und Führungskräfte, die so viel tragen und dabei sich selbst manchmal aus den Augen verlieren.

Karin Busse
Systemische Coachin und Positive Leadership aus dem Oldenburger Münsterland
karin-busse.de

BEVOR DU ANFÄNGST

Schön, dass du dir diese Zeit nimmst.

Ich liebe die Tage zwischen den Jahren. Die Lichter in den Fenstern, die geschmückten Häuser, und endlich wird es ein bisschen ruhiger. Im Betrieb, im Kopf, am Abendbrottisch.

Ich kenne das Leben im selbstständigen Haushalt selbst. Das ganze Jahr läuft man, organisiert, entscheidet, fängt auf. Und irgendwann merkt man: Für alle ist gesorgt. Nur für mich selbst eigentlich nicht.

Dieses Heft ist kein Vorsatzplaner. Du musst im Januar nicht ins Fitnessstudio und auch kein neuer Mensch werden. Es geht um etwas Leiseres: Du schaust ehrlich auf dein Jahr, siehst, was dir gelungen ist, und entscheidest, was 2027 für dich da sein darf.

So nutzt du dieses Heft

- Druck es aus und nimm einen Stift. Mit der Hand schreibt man ehrlicher.
- Nimm dir drei Abende mit je 20 Minuten. Ein Tee, das Sofa, Handy weg.
- Es gibt kein richtig oder falsch. Kurze Antworten sind genauso gut wie lange.
- Wenn dir eine Frage nichts sagt, lass sie aus.

Von Herzen, Karin

ABEND 1 · TEIL 1

Zurückschauen mit Stolz

Wir sind gut darin, zu sehen, was noch fehlt. Heute schauen wir bewusst auf das, was da ist. Auch das Kleine zählt.

Was habe ich 2026 geschafft, worauf ich stolz sein darf?

Welche schwierige Situation habe ich gemeistert? Was hat mir dabei geholfen?

Welche Menschen haben mich in diesem Jahr getragen?

Was darf ich mit diesem Jahr loslassen?

ABEND 1 · TEIL 2

Meine Stärken sehen

Positive Leadership fragt nicht zuerst: Was läuft schief? Sondern: Was gelingt dir, und wie kannst du mehr davon in dein Leben holen? Stärken sind oft so selbstverständlich für uns, dass wir sie gar nicht mehr bemerken.

Wann war ich in diesem Jahr richtig in meinem Element? Was habe ich da gerade getan?

Wofür kommen andere zu mir? Was sagen sie über mich, wenn ich nicht im Raum bin?

Meine drei größten Stärken:

Kleine Übung für die nächsten Abende: Drei gute Dinge

Schreib vor dem Schlafengehen drei Dinge auf, die heute gut waren, und warum. Das dauert zwei Minuten und lenkt den Blick verlässlich auf das, was trägt.

ABEND 2 · TEIL 3

Mein Kompass für ein gelingendes Leben

Die Positive Psychologie beschreibt fünf Bereiche, die ein erfülltes Leben ausmachen. Kreuze an, wie erfüllt sich jeder Bereich für dich gerade anfühlt. 1 heißt kaum, 10 heißt voll und ganz.

Positive Gefühle Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Engagement Ganz in einer Sache aufgehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Beziehungen Menschen, bei denen ich ich sein kann	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sinn Wofür ich das alles mache	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gelingen Erfolge sehen und feiern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Welcher Bereich überrascht mich? Was fällt mir auf?

Welcher Bereich soll 2027 mehr Raum bekommen? Woran würde ich das im Alltag merken?

ABEND 3 · TEIL 4

Jetzt bin ich dran

Kein langer Vorsatz, der nach vier Wochen verschwindet. Nur eine Sache, die 2027 für dich da sein darf. Eine, die zu dir passt und nicht zu dem, was andere von dir erwarten.

Was möchte ich mir 2027 erlauben?

Was lasse ich dafür weg oder gebe ich ab?

Woran merke ich im März, dass es gut läuft?

Mein erster kleiner Schritt in der ersten Januarwoche:

Jetzt bin ich dran, weil

DAMIT ES NICHT IM ALLTAG VERSCHWINDET

Ein Termin mit mir. Jeden Monat.

Spätestens im Februar holt uns der Betrieb wieder ein. Deshalb trägst du dir jetzt schon einen festen Termin pro Monat ein, der nur dir gehört. Eine Stunde reicht. Behandle ihn wie einen Termin mit deiner wichtigsten Kundin.

Januar Datum und Uhrzeit	**Februar** Datum und Uhrzeit	**März** Datum und Uhrzeit	**April** Datum und Uhrzeit
Mai Datum und Uhrzeit	**Juni** Datum und Uhrzeit	**Juli** Datum und Uhrzeit	**August** Datum und Uhrzeit
September Datum und Uhrzeit	**Oktober** Datum und Uhrzeit	**November** Datum und Uhrzeit	**Dezember** Datum und Uhrzeit

Was mache ich in dieser Stunde? Ideen für mich:

Tipp: Schau in jedem dieser Termine kurz auf deine Seite 6. Bist du noch dran?

UND JETZT?

Du musst das nicht allein machen.

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gemerkt, dass da mehr ist. Eine Frage, die nachklingt. Ein Wunsch, der schon lange wartet. Dann lass uns sprechen. Ich arbeite mit Positive Leadership und systemischem Coaching, ganz in deiner Nähe im Oldenburger Münsterland.

Persönliches Erstgespräch

Wir lernen uns kennen und schauen gemeinsam, wo du gerade stehst und was du dir wünschst. Unverbindlich und in Ruhe.

Schnuppern in der Führungslounge Cloppenburg

Einmal im Monat treffen sich Führungskräfte und Unternehmerinnen in vertraulicher Runde. Hier merkst du schnell: Mit deinen Fragen bist du nicht allein. Du bist herzlich eingeladen, einmal dabei zu sein.

Neu ab 19. Januar 2027: Lounge für junge Unternehmerinnen

Eine eigene Runde für Unternehmerinnen zwischen 20 und 30 Jahren in Molbergen-Stalförden, Waldstraße 6. Monatlich, höchstens 8 Plätze. Kennst du eine junge Unternehmerin, für die das passt? Gib dieses Heft gern weiter.

So erreichst du mich

E-Mail: mail@karin-busse.de
WhatsApp: 0151 70503030
Instagram: @karin.busse
Web: karin-busse.de

Ich freue mich auf dich. Karin

© Karin Busse · Weitergeben ausdrücklich erwünscht