



10 Fragen für einen bewussten Jahreswechsel und ein erfolgreiches 2026





Jede Frage schärft deinen
Blick und wird dir helfen,
Entscheidungen bewusster zu
treffen - für dein 2026!

Was habe ich 2025 gelernt - und was davon ist 2026 wirklich relevant?



Du glaubst oft, etwas war ein Erlebnis - aber das Erlebnis selbst verändert dich nicht - Es ist die Erkenntnis, die daraus ziehst.

Menschen machen ständig Erfahrungen, nur die reflektierten Erfahrungen zeigen das Learning!

Was hat mir 2025 Energie gegeben – wie kann ich mehr davon integrieren



Energie bringt Kraft im Alltag. Energie gibt oft den besseren Kick. Sie wirkt wesentlich intensiver als alle logischen Gedanken. Die Aufgaben und Menschen, die dir Energie geben, sind dein Treibstoff für ein erfolgreiches Jahr

Welche
Rollen habe
ich 2025
gespielt?
Welche
davon
will ich nicht
mehr spielen?



Frauen übernehmen gerne zusätzliche Rollen - auch wenn sie nicht sinnvoll sind. Das verwässert Identität. Nur weil du etwas gut kannst, heisst das nicht, dass du es machst.

Welche
Entscheidungen
haben deinen
Weg in
2025
geprägt?



Wenn du verstehst, ob du
Entscheidungen bewusst triffst
oder einfach dem Flow, der Angst
oder der Erwartung gefolgt bist.
Bewusste Entscheidungen
motivieren dich.

Wo bin ich mir in 2025 selbst im Weg gestanden?



Frauen begrenzen sich weniger über mangelnde Fähigkeiten, sondern über Zweifel, Perfektionismus und das Gefühl nicht genug zu sein. Für dich heisst es, es gibt Dinge, die dich bremsen.

Du hast gelernt Erfolge zu relativieren und erst perfekt sein zu wollen, bevor du sichtbar bist.

Wenn 2026
ein erfülltes
und
erfolgreiches
Jahr wird –
was habe ich
getan?



Wenn du Wunsch und Realität
verbindest, dann läufst du los. Wenn du
definierst, was du willst und daraus die
Schritte formulierst - entsteht
Handlungskraft. Stelle dir 2026 vor –
definiere, was du tust, damit dieses
Bild Relaität wird.



Susanne Krauss

Coaching · Seminare · Frauenkreise

Badgasse 1
78467 Konstanz

+49 176 32 34 1339
kontakt@susannekrauss.com
www.susannekrauss.com