

Workbook



**MY
IMPRESSIVE
2024**

COPYRIGHT

Impressum

Petra Binder Academy
Anton-Langer-Gasse 56
A-1130 Wien

© Copyright 2023

Petra Binder Academy | Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vervielfältigt noch in irgendeiner Weise verwendet werden.
www.petrabinder.com | office@petrabinder.com

SERVUS UND WILLKOMMEN!

Mir ist Respekt wichtig! Sogar so sehr, dass ich es mir zu meiner Mission gemacht habe, Menschen den Respekt zu verschaffen, den sie verdienen.

Und Respekt beginnt immer bei DIR selbst!

Wenn Du beruflich und privat langfristig etwas erreichen willst, musst Du aus der breiten Masse herausstechen! Dies schaffst Du, wenn Du lernst, mit Dir selbst und anderen respektvoll umzugehen. So wirst Du am Ende selbst Respekt und Anerkennung gewinnen – und so leichter Deine Ziele erreichen.



Ich unterstütze seit 20 Jahren UnternehmerInnen, Führungskräfte und zukunftsorientierte PlayerInnen durch gezielte Strategien in der Oberliga mitzuspielen. So können sie am aktuellen Wissenstand bleiben, sich mit Freude weiterentwickeln und ihre Leistung gezielt abrufen.

In zwei Jahrzehnten habe ich unzähligen Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern beigebracht, wie sie der Informationsflut Herr werden und motiviert und mit Leichtigkeit den Fokus behalten, um ihre Ziele zu erreichen.

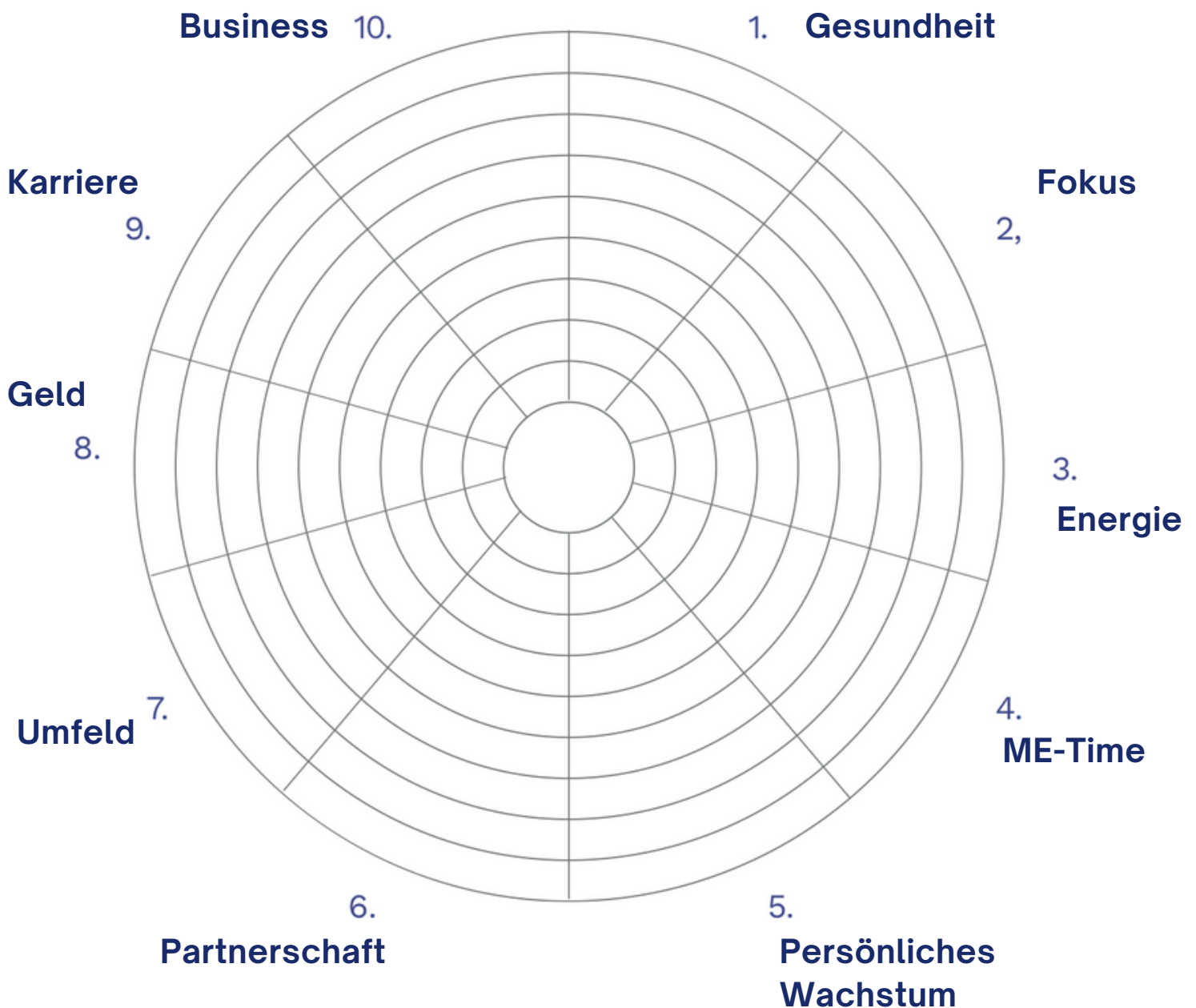
Damit auch Du mit Deiner exzellenten Expertise hervorstechen kannst, möchte ich Dir die Geheimnisse enthüllen, die hinter den erfolgreichsten Persönlichkeiten stecken, und mache deren Business- und Erfolgs-Hacks für Dich zugänglich.

Petra M. Binder



MEIN WHEEL OF EXCELLENCE

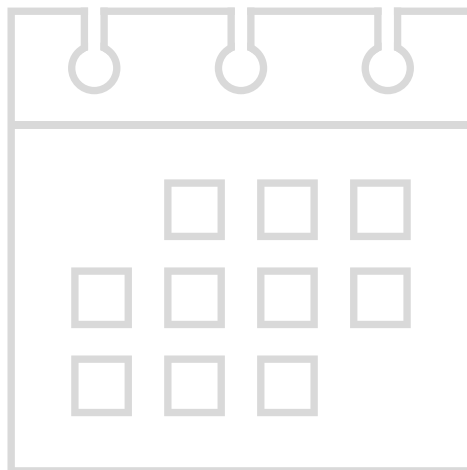
Bestimme Deinen aktuellen Zufriedenheitsgrad in dem jeweiligen Lebensbereich zwischen 0 und 10. 0 steht dabei für „äußerst unzufrieden“ und 10 für „äußerst zufrieden“. Den jeweiligen Innenbereich kannst Du farblich hervorheben.



DAS VERGANGENE JAHR

Im Kalender blättern

Gehe den Kalender des letzten Jahres Woche für Woche durch. Wenn Du ein wichtiges Ereignis, ein Treffen mit Familie und Freunden oder eine besondere Aufgabe siehst, schreib es hier auf.



DAS VERGANGENE JAHR

Darum ging es in meinem letzten Jahr

Wir leben unser Leben in verschiedenen, aber miteinander verbundenen Bereichen. Wirf einen Blick auf die folgenden Bereiche und frage Dich, was die wichtigsten Ereignisse in jedem dieser Bereiche waren. Schreibe Deine Antworten auf.

Privatleben, Familie

Beruf, Karriere

Freunde, Gemeinschaft

Me-Time, Hobbies, Kreativität

Gesundheit, Fitness

Persönlichkeitsentwicklung

Gewohnheiten, die Dich ausmachen

Eine bessere Zukunft

DAS VERGANGENE JAHR

Sechs Sätze über mein vergangenes Jahr

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Das Wichtigste, was ich für andere getan habe...

Die größte Sache, die ich vollendet habe...

DAS VERGANGENE JAHR

Sechs Fragen zu meinem vergangenen Jahr

Worauf bist Du am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben Dich am meisten beeinflusst?

Welche drei Menschen hast Du am meisten beeinflusst?

Was hast Du nicht geschafft?

Was ist das Beste, was Du über Dich selbst erfahren hast?

Wofür bist Du am dankbarsten?

DAS VERGANGENE JAHR

Die schönsten Augenblicke

Beschreibe die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf diese Seite. Wie hast Du Dich gefühlt? Wer war an Deiner Seite? Was hast Du gemacht? An welche Gerüche, Geräusche und Geschmäcker erinnerst Du Dich?



DAS VERGANGENE JAHR

Meine drei größten Erfolge

Liste hier Deine drei größten Erfolge des vergangenen Jahres auf.

Was hast Du getan, um sie zu erzielen?

Wer hat Dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Und wie?

Meine drei größten Herausforderungen

Liste hier Deine drei größten Herausforderungen des vergangenen Jahres auf.

Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast Du dank dieser Herausforderung über Dich gelernt?

DAS VERGANGENE JAHR

Vergebung

Ist im vergangen Jahr etwas passiert, für das Du noch vergeben musst? Gab es Taten oder Worte, die Dich verletzt haben? Oder bist Du wütend auf Dich selbst? Schreibe es hier auf. Sei gut zu Dir und vergib Dir und anderen. Wenn Du noch nicht bereit bist, zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Auch das kann Wunder wirken.



DAS VERGANGENE JAHR

Loslassen

Gibt es noch etwas, das Du loswerden möchtest? Gibt es etwas, das Du loslassen musst, um Dein neues Jahr beginnen zu können? Zeichne es oder schreibe es auf, denke darüber nach – und lass es los.



DAS VERGANGENE JAHR

Mein vergangenes Jahr in drei Worten

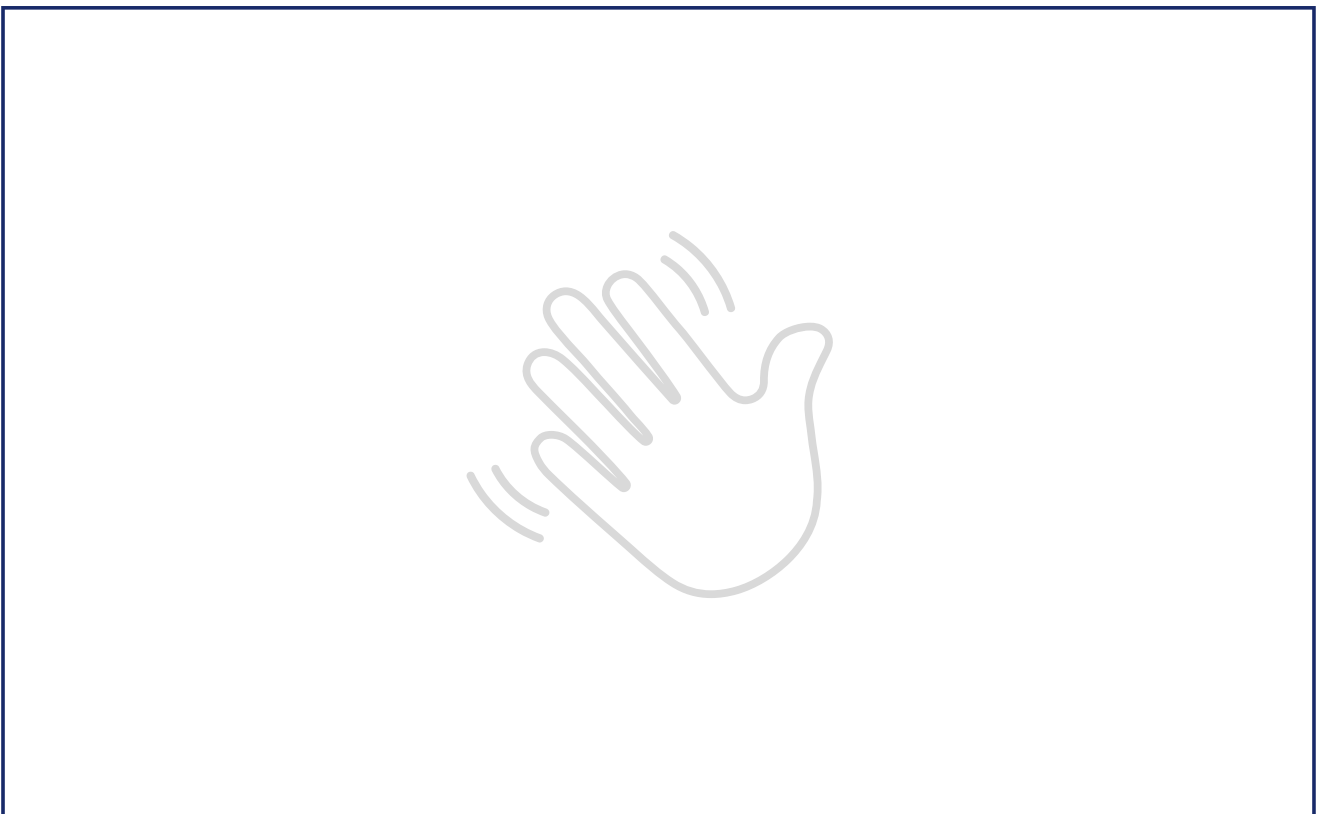
Wähle drei Worte, die Dein vergangenes Jahr beschreiben.

Das Buch meines vergangenen Jahres

Ein Buch oder Film wurde über Dein vergangenes Jahr erstellt. Welchen Titel würdest Du ihm geben?

Abschied von Deinem vergangenen Jahr

Wenn es etwas gibt, was Du gerne noch aufschreiben möchtest, oder wenn es jemanden gibt, von dem Du Dich noch verabschieden möchtest, tu es jetzt.





**DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR
ABGESCHLOSSEN.**

Du bist jetzt mit dem ersten Teil fertig.

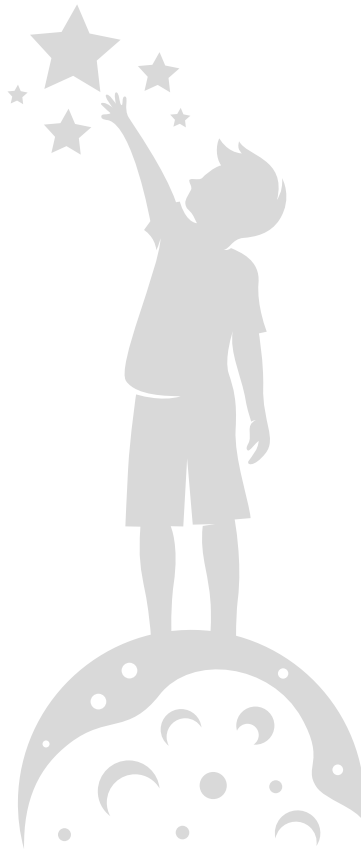


NEXT CHAPTER

DAS KOMMENDE JAHR

Wage es, groß zu träumen

Wie sieht Dein nächstes Jahr aus? Was wird im Idealfall passieren? Warum wird es großartig sein? Schreibe, zeichne, leg Deine Erwartungen ab und wage zu träumen.



DAS KOMMENDE JAHR

Darum geht es in meinem nächsten Jahr

Schau Dir die verschiedenen Bereiche Deines Lebens an und lege Deine Ziele für das kommende Jahr für jeden Bereich fest. Schreibe diese Ziele auf die Seite – dies ist der erste Schritt zur Verwirklichung.

Privatleben, Familie

Beruf, Karriere

Freunde, Gemeinschaft

Me-Time, Hobbies, Kreativität

Gesundheit, Fitness

Persönlichkeitsentwicklung

Gewohnheiten, die Dich ausmachen

Eine bessere Zukunft

DAS KOMMENDE JAHR

Die magischen “Drei” für das kommende Jahr

Diese drei Dinge werde ich an mir selbst lieben:

Diese drei Dinge bin ich bereit loszulassen:

Diese drei Dinge möchte ich unbedingt erreichen:

Diese drei Menschen werden in harten Zeiten meine Stützen sein:

Diese drei Dinge wage ich zu entdecken:

Zu diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, Nein zu sagen:

DAS KOMMENDE JAHR

Die magischen “Drei” für das kommende Jahr

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlicher machen:

Diese drei Dinge werde ich jeden Morgen machen:

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmäßig verwöhnen:

Diese drei Orte werde ich besuchen:

Auf diese drei Arten werde ich mich mit meinen Liebsten verbinden:

Mit diesen drei Geschenken werde ich mich für meine Erfolge belohnen:

DAS KOMMENDE JAHR

Sechs Sätze über mein kommendes Jahr

Dieses Jahr schiebe ich Folgendes nicht mehr auf...

Dieses Jahr ziehe ich am meisten Energie aus...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn...

Dieses Jahr sage ich Ja, wenn...

Für dieses Jahr rate ich mir...

Dieses Jahr wird für mich besonders, weil...

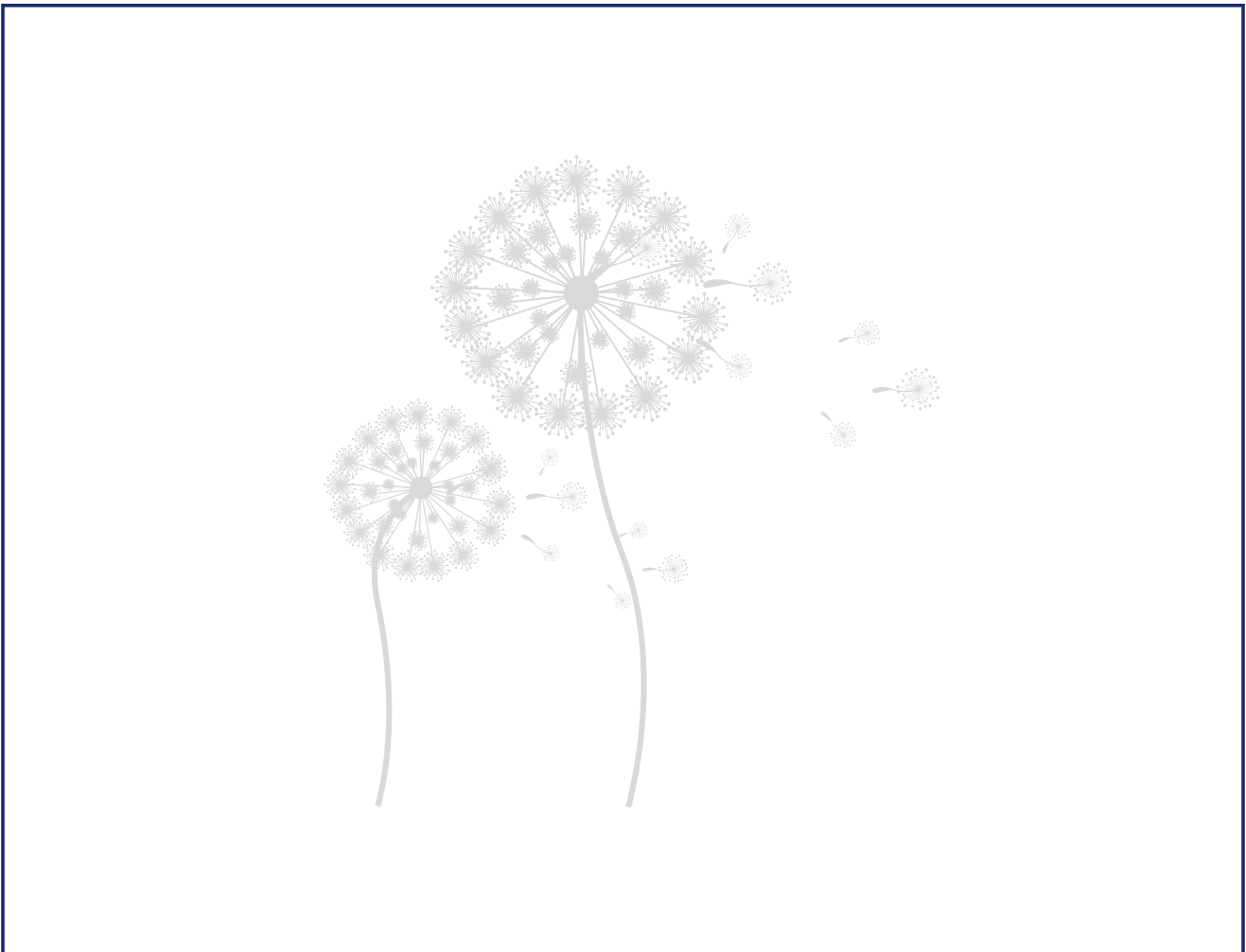
DAS KOMMENDE JAHR

Mein Wort für das kommende Jahr

Wähle ein Wort, das Dein kommendes Jahr symbolisiert und charakterisiert. Dieses Wort gibt Dir Kraft, wenn es Dir nicht gut geht, und es erinnert Dich daran, Deine Träume nicht aufzugeben.

Mein geheimer Wunsch

Lass Deiner Fantasie freien Lauf. Was ist Dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?

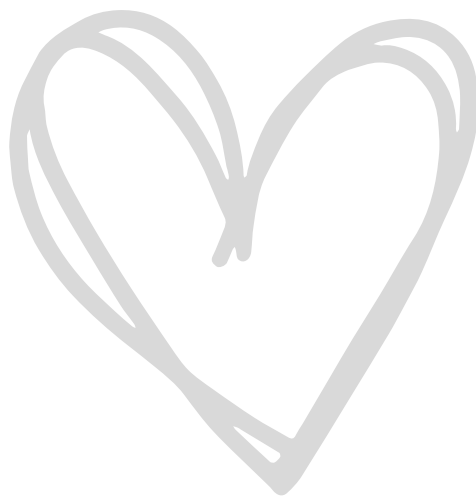


MEIN VERSPRECHEN AN MICH SELBST

Lege jetzt vor Dir selbst dieses Versprechen ab!

Schreibe den folgenden Satz in Deiner eigenen Handschrift in den Kasten:

„Ich, (Dein Name), glaube, dass dieses Jahr alles möglich ist und ich übernehme ab jetzt die volle Verantwortung für mein privates Glück, meine Gesundheit und meinen beruflichen Erfolg. Ab heute gehe ich meinen eigenen Weg, der mich erfüllt und mir Freude schenkt!“



Datum, Unterschrift

„Der Reichtum liegt im Glauben“



366 NEUE TAGE.

366 NEUE CHANCEN.

366 NEUE MÖGLICHKEITEN.

366 NEUE TATEN.

366 BESTE WÜNSCHE!