

BACK TO BASICS
MEIN JAHRESMOTTO



Dein Jahresmotto ist dein Motivationsbooster!

Stell dir vor, du startest ins neue Jahr mit einem klaren, kraftvollen Leitsatz, der dich jeden Tag aufs Neue motiviert.

Ein Motto, das nicht nur ein schöner Spruch ist, sondern dein persönlicher Kompass, dein inneres GPS, das dich durch alle Höhen und Tiefen des Jahres führt.

Diese Anleitung zeigt dir genau wie!

Ein Jahresmotto ist dein persönliches Versprechen an dich selbst. Es ist der Faden, der deine Entscheidungen verbindet, deine Prioritäten klärt und dich immer wieder auf das lenkt, was wirklich zählt.

Die gute Nachricht: Es gibt nicht die eine richtige Methode. Es gibt vier bewährte Wege, die ich für dich getestet habe, und du wirst den finden, der perfekt zu dir passt. Oder dir deine ganz eigene Kombination schaffen.

Viel Freude damit!

Welche Methode passt zu dir?



Bevor du startest, hier eine schnelle Orientierung:

- Du bist analytisch und liebst Struktur? → Methode 1 oder 4
- Du hast einen großen Traum, den du endlich verwirklichen möchtest? → Methode 2
- Du vertraust deiner Intuition? → Methode 3
- Du möchtest lernen aus dem, was war? → Methode 4

Bereit? Lass uns starten.

PS: Lies gerne zusätzlich/vorher den Blog-Artikel zum Thema Motto! Du findest ihn auf meiner Homepage www.birgitbarilits.at/blog.



Du kannst es auch eine Bestandsaufnahme nennen. Finde deine Baustellen!

- Für wen: Menschen, die einen klaren Überblick über ihr Leben brauchen und gezielt an den wichtigsten Ecken arbeiten möchten.
- Zeitaufwand: 30-45 Minuten
- Was du brauchst: Papier, Stift, ehrliche Antworten

Schritt 1: Dein Leben in Bereiche aufteilen

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe folgende Lebensbereiche auf:

- Gesundheit & Fitness
- Beruf & Karriere
- Finanzen
- Beziehungen & Familie
- Freundschaften & Soziales
- Persönliche Entwicklung & Lernen
- Freizeit & Hobbys
- Spiritualität & Sinn

Schritt 2: Bewerte ehrlich

Gib für jeden Bereich an, wie zufrieden bist du damit aktuell bist. Gib eine Punktzahl von 1 (sehr unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden).

Beispiel:

- Gesundheit: 6
- Beruf: 7
- Finanzen: 4
- Beziehungen: 8
- Freundschaften: 3
- Persönliche Entwicklung: 5



Schritt 3: Erkenne deine Prioritäten

Schau auf deine Bewertungen. Die Bereiche mit den niedrigsten Punktzahlen sind deine "Baustellen". Aber Achtung: Nicht alle Baustellen sind gleich wichtig!

Frage dich selbst:

- Welcher dieser Bereiche frustriert mich am meisten?
- Wo spüre ich die meiste Energie, etwas zu verändern?
- Welcher Bereich würde mein Leben am meisten verbessern, wenn ich ihn angehen würde?

Wähle 1-3 Bereiche aus, auf die du dich konzentrieren möchtest. Fokus ist wichtiger als Perfektion.

Schritt 4: Formuliere deine Wünsche konkret

Für jeden ausgewählten Bereich: Was genau möchtest du verändern?

Beispiel 1 – Freundschaften (Bewertung: 3):

"Ich möchte wieder regelmäßig Zeit mit meinen Freunden verbringen und echte, tiefe Gespräche führen."

Beispiel 2 – Finanzen (Bewertung: 4):

"Ich möchte meine Ausgaben besser kontrollieren und ein Notgroschen-Konto aufbauen."

Beispiel 3 – Persönliche Entwicklung (Bewertung: 5):

"Ich möchte wieder lesen und mich mit neuen Themen auseinandersetzen."



Schritt 5: Destilliere dein Motto

Schau auf deine Wünsche. Was ist der gemeinsame Nenner der 1-3 Bereiche?
Welches Thema zieht sich durch?

Aus den obigen Beispielen könnte entstehen:

- "Prioritäten neu setzen"
- "Fokus auf das Wesentliche"
- "Weniger ist mehr"
- "Qualität statt Quantität"

Dein Motto sollte sich gut anfühlen. Es sollte dich ansprechen, nicht nur intellektuell, sondern auch emotional.



Du könntest sie auch den “Traum-Accelerator” nennen. ;)

- Für wen: Menschen mit einem großen, lang gehegten Traum oder Projekt, die bereit sind, dieses Jahr dafür zu gehen.
- Zeitaufwand: 15-20 Minuten
- Was du brauchst: Mut, Klarheit, einen Traum

Schritt 1: Benenne deinen Traum oder dein Wunschprojekt

Schließ die Augen. Was ist dieser eine Traum, den du schon lange hegst?

- Eine Weltreise?
- Ein Marathon laufen oder Handstand lernen?
- Ein Buch schreiben?
- Ein neues Geschäft starten?
- Eine Sprache fließend sprechen?
- Ein Instrument lernen?
- Dich selbstständig machen?

Es muss groß genug sein, um dich zu motivieren. Aber realistisch genug, um in einem Jahr möglich zu sein.

Schritt 2: Mach deinen Traum zum Motto

Verwandle deinen Traum in einen kraftvollen Satz, der dich jeden Morgen inspiriert:

- "Das Jahr meiner Weltreise"
- "Mein Marathon-Jahr"
- "Das Jahr, in dem ich mein Buch schreibe"
- "Mein Weg in die Selbstständigkeit"
- "Das Jahr der neuen Sprache"

Das Motto sollte dich energetisieren, wenn du es liest. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, formuliere es um.*



Schritt 3: Reverse-Engineering – arbeite rückwärts

Stell dir vor, es ist Ende Dezember und du hast deinen Traum verwirklicht.

Gratuliere dir selbst!

Jetzt frag dich: Was musste ich alles tun, um hierher zu kommen?

Beispiel für "Das Jahr meiner Weltreise":

- Reiseziele recherchieren und auswählen
- Finanzierung planen (sparen, Kreditkarte, Sideproject)
- Impfungen und Dokumente regeln
- Urlaub bei der Arbeit beantragen
- Trainingsreisen machen (Wochenendtrips)
- Reisepartner finden oder allein planen
- Unterkunftsoptionen recherchieren
- Versicherungen abschließen

Schritt 4: Priorisiere und plane

Welche dieser Schritte sind die wichtigsten? Welche brauchen am längsten?

Schreib die Top 3-5 Maßnahmen auf und plane sie konkret in dein Jahr ein.

Nicht alles auf einmal. Sondern Schritt für Schritt.

Das ist dein Motto in Aktion.

*Vielleicht fühlt sich der Traum, das Projekt zu groß an, und du hast etwas Angst. Dann kann sich das Motto für dich nicht stimmig anfühlen, weil du unsicher bist. Das ist normal, lass das zunächst zu! Denk daran, du brichst ja dein Projekt noch auf kleinere Teilschritte und Ziele herunter. Lass dir von deinen inneren Hindernissen, deinen Glaubenssätzen nicht die Tour vermässeln!



Oder auch die intuitive Entdeckung.

- Für wen: Menschen, die ihrer Intuition vertrauen und ein Motto suchen, das sich "stimmig" anfühlt.
- Zeitaufwand: 20-30 Minuten
- Was du brauchst: Ruhe, Stille, ein offenes Herz und gute Stimmung

Schritt 1: Schaffe dir Raum und genug Zeit in deiner Lieblingsumgebung

Finde einen ruhigen Ort. Keine Handy-Benachrichtigungen, keine Ablenkung. Ein schönes Notizbuch, leere Blätter, Stifte, eine Tasse Tee, eine Kerze, oder einfach nur du selbst.

Schritt 2: Notiere deine inneren Themen

Schreib auf, was dich in letzter Zeit immer wieder beschäftigt:

- Welche Gedanken kreisen in deinem Kopf?
- Welche Gefühle tauchen immer wieder auf?
- Was frustriert dich? Was erfüllt dich?
- Worüber träumst du?
- Was vermisst du in deinem Leben?
- Welche Worte oder Bilder tauchen immer wieder auf?

Schreib einfach auf, was kommt. Keine Zensur, keine Perfektion. Nur Ehrlichkeit.

Beispiele:

- "Ich fühle mich gehetzt und möchte langsamer werden"
- "Ich vermisse Abenteuer und Spontaneität"
- "Ich möchte mich selbst besser kennenlernen"
- "Ich sehne mich nach Tiefe in meinen Beziehungen"
- "Ich möchte kreativer sein"



Schritt 3: Erkenne die Muster

Lies deine Notizen durch. Welche Themen tauchen mehrfach auf? Welches Gefühl zieht sich durch?

Es gibt oft ein zentrales Thema, das alles verbindet. Vielleicht ist es:

- Der Wunsch nach Langsamkeit
- Der Ruf nach Abenteuer
- Der Drang nach Authentizität
- Der Hunger nach persönlichem Wachstum
- Der Bedarf nach Balance

Schritt 4: Formuliere dein Motto

Jetzt kommt der magische Moment. Schreib einen Satz oder ein Schlagwort auf, das dieses zentrale Thema einfängt.

Es sollte sich nicht erzwungen anfühlen. Es sollte sich anfühlen wie "Ja, genau das ist es!"

Beispiele aus echten Reflexionen:

- "Wachstum durch Reduktion" (eines meiner vergangenen Mottos!)
- "Das Jahr der Mini-Abenteuer"
- "Tiefe statt Breite"
- "Meine kreative Renaissance"
- "Das Jahr der Achtsamkeit"

Wenn es sich richtig anfühlt, ist es das richtige Motto.



Oder auch: Datenanalyse - Lerne aus dem letzten Jahr

- Für wen: Menschen, die analytisch vorgehen und aus Erfahrungen lernen möchten.
- Zeitaufwand: 60-90 Minuten (aber sehr wertvoll!)
- Was du brauchst: Dein Kalender vom letzten Jahr, Papier, Stift, Zeit

Schritt 1: Bereite deine Analyse vor

Nimm dir ein großes Blatt Papier oder öffne ein Dokument. Teile es in zwei Spalten: ENERGIE-GEBER | ENERGIE-RÄUBER (Menschen, Aktivitäten, Projekte, die mich energetisiert haben) | (Menschen, Aktivitäten, Projekte, die mich ausgelaugt haben)

Schritt 2: Gehe dein Jahr Woche für Woche durch

Nimm dazu deinen Kalender vom letzten Jahr zur Hand. Gehe ihn chronologisch durch – Woche für Woche.

Für jede Woche fragst du dich:

- Mit wem habe ich Zeit verbracht, die mir gut getan hat?
- Welche Aktivitäten haben mich energetisiert?
- Welche Projekte haben mir Freude gemacht?
- Welche Verpflichtungen haben mich ausgelaugt?
- Mit wem war ich zusammen, das hat mir Energie gekostet?

Notiere alles in der entsprechenden Spalte.

Beispiel:

ENERGIE-GEBER: Wochenende mit Sarah, Yoga-Kurs, Schreiben, Wandern mit Freunden, Lesen

ENERGIE-RÄUBER: Montag-Meetings mit Kollege X, zu wenig Zeit für mich selbst und meine Gesundheit, zu viel Social Media, zu viele Verpflichtungen, unproduktive Meetings



Schritt 3: Erkenne die Top 20%

Schau auf deine Listen. Welche Einträge haben die stärksten Gefühle ausgelöst? Welche 20% der Dinge haben 80% des Unterschieds gemacht? Markiere diese.

Schritt 4: Erstelle deine "Tun-Liste" und "Nicht-Tun-Liste"

Tun-Liste (Energie-Geber):

Schreib auf, was du im neuen Jahr bewusst mehr tun möchtest. Und dann – das ist wichtig – trag es in deinen Kalender ein. Nicht irgendwann. Sondern konkret.

Beispiel:

- Jeden Sonntag Yoga (Kalender: Sonntag 18:00 Uhr)
- Monatliches Treffen mit Sarah (Kalender: 1. Freitag im Monat)
- Wöchentlich schreiben (Kalender: Mittwoch 19:00 Uhr)

Nicht-Tun-Liste (Energie-Räuber):

Schreib auf, was du im neuen Jahr reduzieren oder eliminieren möchtest. Und dann – das ist noch wichtiger – halte dich daran.

Beispiel:

- Weniger Meetings (nur die essentiellen)
- Keine Emails nach 18 Uhr
- Maximal 20 Minuten Social Media pro Tag
- Nein zu Verpflichtungen sagen, die auf Kosten meiner Me-Time gehen, wo ich nicht zu 100% Ja dazu sagen kann.

Drucke diese Listen aus oder schreib sie auf und hänge sie sichtbar auf.



Schritt 5: Destilliere dein Motto aus den Erkenntnissen

Während du diesen Prozess durchläufst, werden sich Worte und Sätze herauskristallisieren.

Was ist das Thema, das sich durch deine Energie-Geber zieht?

Aus den obigen Beispielen könnte entstehen:

- "Ja zu mir selbst & Nein sagen lernen"
- "Wertvolle Beziehungen auf allen Ebenen"
- "Meine Werte leben"



Du hast jetzt (möglicherweise) mehrere Mottos vor dir. Vielleicht aus verschiedenen Methoden.

Hier ist der letzte Schritt: Höre auf dein Bauchgefühl.

Welches Motto...

- Macht dich emotional an?
- Fühlt sich wahr an?
- Inspiriert dich, wenn du es liest?
- Passt zu deinen tiefsten Werten?
- Ist konkret genug, um dich zu leiten, aber offen genug, um flexibel zu sein?
- Bleibt so richtig in deinem Gehirn kleben?
- Bei welchem Motto hast du schon das gute Gefühl, Teilziele, Schritte für dein Anliegen gut ableiten zu können?

Das ist dein Motto.



Jetzt, wo du dein Motto hast, mach es real:

1. Schreib es auf

Nicht nur im Kopf. Schreib es auf. Mehrfach. Überall: In dein Tagebuch, auf einen Zettel am Spiegel, als Handy-Hintergrundbild, auf deine Pinnwand. Zeichne es!

2. Teile es

Sag es jemandem, dem du vertraust. Ein Accountability-Partner ist Gold wert.

3. Überprüfe es regelmäßig

Jeden Sonntag: Bin ich meinem Motto treu? Hilft es mir? Braucht es eine Anpassung?

4. Lebe es

Dein Motto ist nicht nur ein Spruch. Es ist dein Kompass. Lass es deine Entscheidungen leiten.

Das Allerwichtigste, lass es nicht so stehen sondern arbeite regelmässig damit weiter! Es kam ja aus einem bestimmten Antrieb, einem Wunsch, einem Bedürfnis, daher starte gleich damit die entsprechenden Maßnahmen abzuleiten. Dein Jahresmotto ist übrigens nicht in Stein gemeißelt. Es ist lebendig. Es kann sich entwickeln, anpassen, wachsen, verändern. Was zählt, ist, dass du startest.

Viel Erfolg und Freude bei der Entwicklung deines persönlichen Jahresmottos!

Bonus-Tipp: Wenn du mehrere Methoden kombinieren möchtest, tu das! Viele Menschen finden es hilfreich, mit Methode 1 zu starten (Überblick), dann Methode 4 zu nutzen (Daten), und schließlich Methode 3 zu vertrauen (Intuition). Das Beste aus allen Welten.



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: Dezember 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

