

Zwischenbilanz 2025

Vom Rückblick zum Rückenwind:
Auf in den Rest des Jahres



Petra Lersch Coaching

Willkommen!



Die Sommerferien sind vorbei – und für viele fühlt sich das an wie ein kleiner Neuanfang.

Ein guter Moment, um kurz zurückzuschauen und zu überlegen:
Wo stehe ich gerade – und wie will ich den Rest des Jahres gestalten?

Oft sehen wir nur, was noch fehlt.
Dabei haben wir in den letzten Monaten schon viel mehr geschafft, als uns bewusst ist.

Mit diesem Worksheet lade ich dich ein, dir 10 Minuten Zeit zu nehmen.

- ☞ Schreib auf, was du schon erreicht hast.
- ☞ Entdecke, dass du deinem Ziel oft näher bist, als du denkst.
- ☞ Finde heraus, welche kleinen Schritte dich bis Jahresende weiterbringen.

Mach dir deine Fortschritte sichtbar –
und nutze den Rückenwind für den Rest des Jahres.

Schritt 1: Rückblick

Wo standest du Anfang des Jahres?

Bevor du nach vorn schaust, denk einen Moment zurück:
Wie war deine Situation im Januar?

Oft merken wir erst im Rückblick, wie viel sich seitdem bewegt hat.

Fragen für dich:

- Was war Anfang des Jahres schwierig?
- Welche Gedanken sind dir immer wieder durch den Kopf gegangen?
- Welche Idee hattest du – bist aber nicht gestartet?



Mein Tipp:

Notiere deine Antworten wirklich schriftlich. Schon beim Schreiben erkennst du leichter, wie viel sich seitdem verändert hat.

SCHRITT 1:

Mein Rückblick



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Schritt 2: Stand jetzt

Was hat sich seitdem verändert?

Schau dir an, was in den letzten Monaten passiert ist.
Du hast bestimmt Schritte gemacht – vielleicht mehr, als dir bewusst ist.

Fragen für dich:

- Welche Schritte bist du tatsächlich gegangen?
- Was ist heute klarer als noch im Januar?
- Gab es einen Moment, in dem du gemerkt hast: Ich bin weiter als früher?



Mein Tipp:

Schreib auch kleine Fortschritte auf. Sie zeigen dir, dass du längst unterwegs bist – und geben dir Energie für die nächsten Schritte.

SCHRITT 2:

Meine Fortschritte



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

Schritt 3: Ausblick

Dein Weg bis Jahresende

Jetzt richte den Blick nach vorn:

Was willst du bis Dezember unbedingt geschafft haben?

Mach dir bewusst: kleine, machbare Schritte bringen dich sicher ans Ziel.

Fragen für dich:

- Was willst du bis Jahresende erreichen?
- Welche Mini-Schritte bringen dich dorthin?
- (Beispiel: nicht „Website neu machen“, sondern „Startseite überarbeiten“).
- Wann und wo willst du dir dafür realistisch Zeit nehmen?



Mein Tipp:

Plane lieber klein und machbar. So kommst du leichter ins Ziel.

SCHRITT 3: Mein Weg bis Jahresende

Glückwunsch!

Du bist schon weiter als du denkst

Du hast dir Zeit genommen, zurückzuschauen, deine Erfolge sichtbar zu machen und nach vorn zu blicken.

Allein das ist schon ein riesiger Schritt – und oft viel mehr, als wir uns selbst zugestehen.

Vielleicht merkst du jetzt:

☞ Ich habe schon einiges geschafft.

☞ Und ich weiß, was ich bis Jahresende noch anpacken will.

Feier dich dafür!

Denn dieses Bewusstsein “Ich bin schon so weit gelaufen” bringt dir Rückenwind.

Wenn du magst, erzähl mir gern, was deine wichtigste Erkenntnis aus dieser Zwischenbilanz war: lersch@petralersch.de

Ich freue mich, von dir zu lesen – und wünsche dir Rückenwind für alles, was du dir vornimmst.

Herzliche Grüße

Petra

Hi ich bin Petra, Psychologin, Coach und Unternehmerin



In meinem Berufsleben habe ich schon mehrere Businesses aufgebaut – von einer Tanzschule bis hin zu Online-Programmen und Buchprojekten.

Und trotzdem kenne ich es sehr gut, dass man abends denkt: „Ich habe doch eigentlich nichts geschafft.“

Heute weiß ich: Das stimmt fast nie.

Wenn wir genauer hinschauen, sehen wir, dass wir viel mehr bewegen, als uns bewusst ist.

Genau deshalb habe ich die Zwischenbilanz entwickelt – damit du deine Fortschritte schwarz auf weiß siehst und mit Rückenwind weitergehen kannst.

Vernetzen wir uns!



[Hier](#) findest du mich auf Instagram



[Hier](#) findest du mich auf Facebook



[Hier](#) findest du mich auf LinkedIn



lersch@petralersch.de

Urheberrecht

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Impressum

Petra Lersch Coaching

Am Wassergraben 33, 53347 Alfter

Telefon: 0171 – 841 02 99, E-Mail: lersch@petralersch.de