

Finde Zukunft
Jahresreflexion 2023
Auswertung der Ergebnisse



Überblick

Wie jedes Jahr haben wir auch 2023 Menschen in Form einer Ikigai-Reflexion zum Jahreswechsel nach Dingen gefragt, die sie dieses Jahr bewegt haben und was sie sich für das kommende Jahr wünschen.

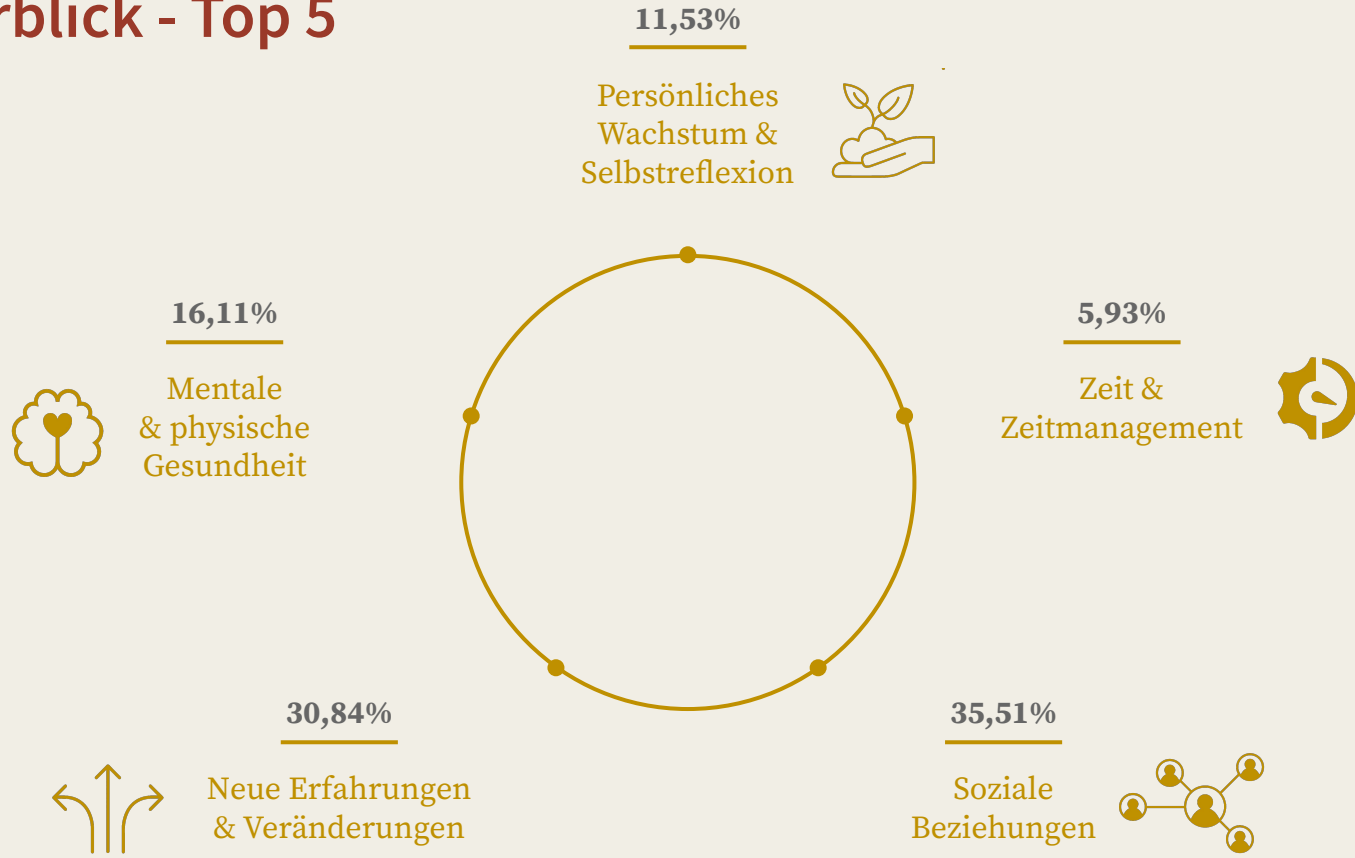
Gerne möchten wir die Ergebnisse unserer Umfrage mit Euch teilen und einen kleinen Überblick geben. Bei unserer Recherche stießen wir auf wiederkehrende Lebensthemen, die die Menschen als wichtig erachten. Diese Kategorien werden wir im Folgenden darstellen und zeigen, wo sich die meisten Veränderung wünschen. Außerdem geben wir damit konkrete Ansätze, die verfolgt werden können, um Veränderung nachhaltig möglich zu machen und im Alltag zu integrieren.

Viel Spaß bei der Auswertung der Ergebnisse unserer Ikigai-Reflexion zum Jahreswechsel,

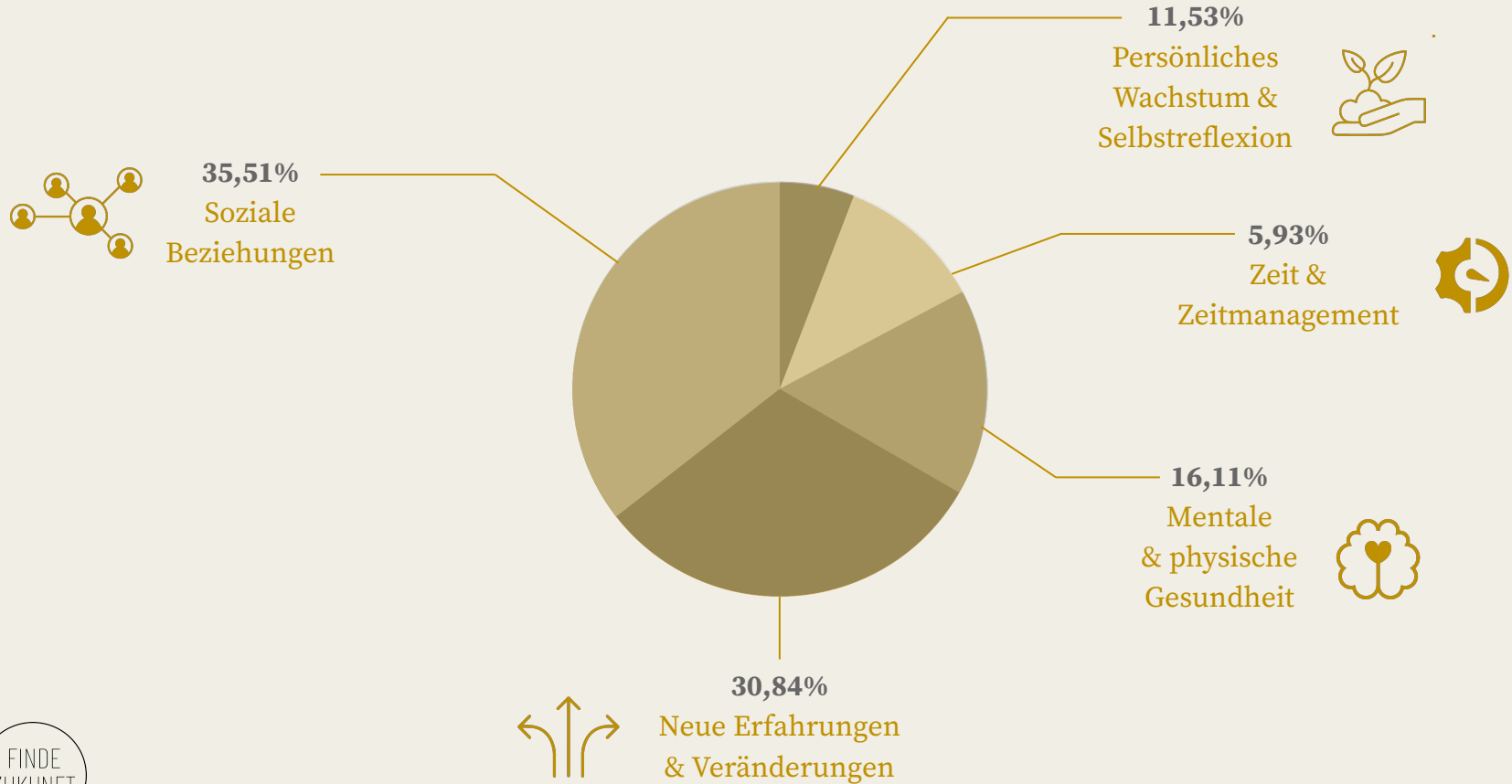
Euer Finde Zukunft Team



Überblick - Top 5



Ergebnisse im Detail



Auswertung der Ergebnisse im Detail



5,93%

Zeit &
Zeitmanagement



11,53%

Persönliches
Wachstum &
Selbstreflexion



16,11%

Mentale
& physische
Gesundheit



30,84%

Neue Erfahrungen
& Veränderungen



35,51%

Soziale
Beziehungen

Zeit & Zeitmanagement – 5,93%

In folgenden drei Kategorien hatten die meisten Befragten den Wunsch zur Optimierung:

- 1 Work-Life-Balance: 1.25%
- 2 Zeit für Hobbys und Interessen: 1.56%
- 3 Effektives Zeitmanagement: 3.12%



Zeit & Zeitmanagement – 5,93%

Details “Verbesserte Work-Life-Balance”

1 **Verbesserte Work-Life-Balance:** 1.25%

- Einführung flexibler Arbeitszeiten.
- Planen von regelmäßigen Pausen und Urlaub.
- Einrichten eines Arbeitsbereichs zu Hause für eine bessere Trennung von Arbeit und Privatleben.



Zeit & Zeitmanagement – 5,93%

Details “Mehr Zeit für Hobbys und Interessen”

2

Mehr Zeit für Hobbys und Interessen: 1.56%

- Anmelden für Kurse in Bereichen wie Malen, Musik oder Sport.
- Etablieren wöchentlicher Hobby-Aktivitäten.
- Gründung oder Beitritt zu einem Club oder einer Gruppe mit ähnlichen Interessen.



Zeit & Zeitmanagement – 5,93%

Details “Effektives Zeitmanagement”

- 3 Effektives Zeitmanagement: 3.12%
- Verwendung von Planungstools oder Apps.
 - Setzen von täglichen oder wöchentlichen persönlichen Zielen.
 - Priorisierung von Aufgaben und Delegation von weniger wichtigen Aufgaben.



Auswertung der Ergebnisse im Detail



5,93%

Zeit &
Zeitmanagement



11,53%

Persönliches
Wachstum &
Selbstreflexion



16,11%

Mentale
& physische
Gesundheit



30,84%

Neue Erfahrungen
& Veränderungen



35,51%

Soziale
Beziehungen

Persönliches Wachstum & Selbstreflexion – 11,53%

In folgenden drei Kategorien hatten die meisten Befragten den Wunsch zur Optimierung:

- 1 Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: 1.87%
- 2 Persönliche Ziele und Ambitionen: 2.49%
- 3 Reflexion und Lernen aus Erfahrungen: 7.17%



Persönliches Wachstum & Selbstreflexion – 11,53%

Details “Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz”

1 Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz: 1.87%

- Teilnahme an Trainings oder Workshops.
- Führen eines Tagebuchs zur Selbstreflexion.
- Lesen von Büchern über Selbstakzeptanz und persönliche Entwicklung.



Persönliches Wachstum & Selbstreflexion – 11,53%

Details “Persönliche Ziele und Ambitionen”

2

Persönliche Ziele und Ambitionen: 2.49%

- Festlegen spezifischer Karriereziele für das kommende Jahr.
- Entwicklung eines persönlichen Fünfjahresplans.
- Teilnahme an professionellen Weiterbildungsprogrammen.



Persönliches Wachstum & Selbstreflexion – 11,53%

Details “Reflexion und Lernen aus Erfahrungen”

3

Reflexion und Lernen aus Erfahrungen: 7.17%

- Rückblick auf vergangene Herausforderungen und Lernen aus Fehlern.
- Gespräche mit Mentoren oder Coaches.
- Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder Diskussionsrunden.



Auswertung der Ergebnisse im Detail



5,93%

Zeit &
Zeitmanagement



11,53%

Persönliches
Wachstum &
Selbstreflexion



16,11%

Mentale
& physische
Gesundheit



30,84%

Neue Erfahrungen
& Veränderungen



35,51%

Soziale
Beziehungen

Mentale & physische Gesundheit – 16,11%

In folgenden drei Kategorien hatten die meisten Befragten den Wunsch zur Optimierung:

- 1 Stressbewältigung und Entspannung: 6.23%
- 2 Meditation und Achtsamkeit: 6.54%
- 3 Positive Einstellung und Dankbarkeit: 3.43%



Mentale & physische Gesundheit – 16,11%

Details “Stressbewältigung und Entspannung”

1 Stressbewältigung und Entspannung: 6.23%

- Praktizieren von Yoga oder Tai-Chi.
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Regelmäßige Spaziergänge in der Natur.



Mentale & physische Gesundheit – 16,11%

Details “Meditation und Achtsamkeit”

2

Meditation und Achtsamkeit: 6.54%

- Teilnahme an einem Meditationskurs.
- Praktizieren von täglicher Achtsamkeitsmeditation.
- Lesen von Büchern oder Hören von Podcasts über Achtsamkeit.



Mentale & physische Gesundheit – 16,11%

Details “Positive Einstellung und Dankbarkeit”

3

Positive Einstellung und Dankbarkeit: 3.43%

- Führen eines Dankbarkeitsjournals.
- Teilnahme an Workshops und Achtsamkeitsseminaren.
- Praktizieren von Dankbarkeitsübungen oder -ritualen.



Auswertung der Ergebnisse im Detail



5,93%

Zeit &
Zeitmanagement



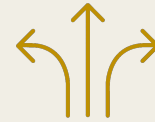
11,53%

Persönliches
Wachstum &
Selbstreflexion



16,11%

Mentale
& physische
Gesundheit



30,84%

Neue Erfahrungen
& Veränderungen



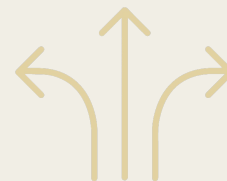
35,51%

Soziale
Beziehungen

Neue Erfahrungen & Veränderungen – 30,84%

In folgenden drei Kategorien hatten die meisten Befragten den Wunsch zur Optimierung:

- 1 Reisen und neue Kulturen entdecken: 16.20%
- 2 Karrierewechsel oder berufliche Weiterentwicklung: 2.80%
- 3 Lebensstiländerungen: 11.84%

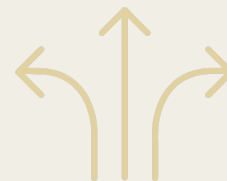


Neue Erfahrungen & Veränderungen – 30,84%

Details “Reisen und neue Kulturen entdecken”

1 Reisen und neue Kulturen entdecken: 16.20%

- Planen einer Auslandsreise.
- Besuch von kulturellen Festivals oder Events.
- Teilnahme an einem Sprachkurs.



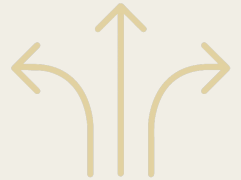
Neue Erfahrungen & Veränderungen – 30,84%

Details “Karrierewechsel oder berufliche Weiterentwicklung”

2

Karrierewechsel oder berufliche Weiterentwicklung: 2.80%

- Erkundung neuer Karrieremöglichkeiten.
- Anmeldung für berufsbezogene Fortbildungen.
- Aufbau eines beruflichen Netzwerks in einem neuen Bereich.



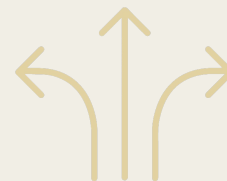
Neue Erfahrungen & Veränderungen – 30,84%

Details “Lebensstiländerungen”

3

Lebensstiländerungen: 11.84%

- Umstellung auf eine gesündere Ernährung.
- Beginn eines regelmäßigen Fitnessprogramms.
- Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks.



Auswertung der Ergebnisse im Detail



5,93%

Zeit &
Zeitmanagement



11,53%

Persönliches
Wachstum &
Selbstreflexion



16,11%

Mentale
& physische
Gesundheit



30,84%

Neue Erfahrungen
& Veränderungen



35,51%

Soziale
Beziehungen

Soziale Beziehungen – 35,51%

In folgenden drei Kategorien hatten die meisten Befragten den Wunsch zur Optimierung:

- 1 Familie und Freundschaften pflegen: 28.97%
- 2 Neue soziale Kontakte knüpfen: 2.80%
- 3 Gemeinschaftliches Engagement: 3.74%



Soziale Beziehungen – 35,51%

Details “Familie und Freundschaften pflegen”

1 Familie und Freundschaften pflegen: 28.97%

- Regelmäßige Familientreffen oder -ausflüge.
- Organisation von Treffen mit alten Freunden.
- Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten oder Hobbys.



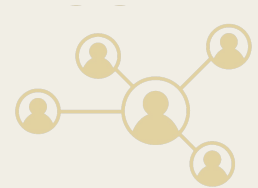
Soziale Beziehungen – 35,51%

Details “Neue soziale Kontakte knüpfen”

2

Neue soziale Kontakte knüpfen: 2.80%

- Besuch von Networking-Events oder sozialen Zusammenkünften.
- Beitritt zu Online-Gruppen oder Foren mit gemeinsamen Interessen.
- Freiwilligenarbeit in lokalen Gemeinschaftsprojekten.



Soziale Beziehungen – 35,51%

Details “Gemeinschaftliches Engagement”

3 Gemeinschaftliches Engagement: 3.74%

- Teilnahme an gemeinnützigen Veranstaltungen oder Spendenaktionen.
- Engagement in lokalen Vereinen oder Organisationen.
- Initiieren oder Teilnehmen an Umweltschutzprojekten.



Ergebnisse im Detail

Die Auswertung der Umfrageergebnisse zeigt, was den Menschen zum Jahreswechsel besonders wichtig war. Hier sind die Top 5 der konkreten Bereiche, in denen sich die meisten Befragten einen stärkeren Fokus und Veränderung wünschen:

- 1 Familie und Freundschaften pflegen: 28.97%
- 2 Reisen und neue Kulturen entdecken: 16.20%
- 3 Lebensstiländerungen: 11.84%
- 4 Reflexion und Lernen aus Erfahrungen: 7.17%
- 5 Meditation und Achtsamkeit: 6.54%

