

Jahresausklang

Wenn Dein Jahr ein Blatt im Herbst wäre, in dem sich alle deine Erlebnisse, Erfahrungen und Erfolge aus dem Jahresverlauf zeigen - wie würde es aussehen? Wie sieht deine Knospe aus?

Das zeigt sich auf meinem Blatt....(halte hier fest, was für dich wichtig ist)

Reflexionsfragen zu deinem Jahr

- Wenn ich an mein Jahr denke, denke ich sofort an...
- Auf einer Skala von 0-10, wie zufrieden bist du mit deinem Jahr? (0 bedeutet überhaupt gar nicht zufrieden, 10 bedeutet überaus sehr zufrieden) Was verrät die Zahl über dein Jahr?
- Was hat dich in diesem Jahr besonders bewegt? Was hat dich berührt? Was hat dich begeistert?
- Für welche drei Dinge, Begebenheiten, Menschen bist du dankbar? Wenn du möchtest, dann schreibe eine ganze Seite, wofür du in diesem Jahr dankbar warst. Und dann unterstreiche die drei, bei denen du gerade die größte Dankbarkeit empfindest.
- Womit bist du weitergekommen? Welche Erfolge konntest du feiern? Worauf bist du stolz?
- Welche Vorhaben konntest du (endlich) in die Tat umsetzen?
- Nenne drei Situationen in diesem Jahr, die dir eine besondere Freude gemacht haben. Beschreibe, was genau gerade diese Momente zu besonderen für dich gemacht haben.
- Was würdest du genauso wiederholen?
- Was möchtest du auf gar keinen Fall vergessen?
- Was hat dir im Jahr Sinn und Halt gegeben?
- Gab es etwas, dass dich in Schach gehalten hat? Was war es und wie ist es dir gelungen damit umzugehen?
- Gibt es etwas, was du in keinem Fall wiederholen möchtest? Was brauchst du, damit es nicht wieder passiert? Was kannst du selbst dafür tun?
- Was treibt dich noch um? Was konntest du nicht erledigen? Was ist liegengeblieben?
- Was möchtest du loslassen bzw. akzeptieren? Welcher Gedanke bzw. Satz kann dich dabei unterstützen?
- Davon möchte ich im nächsten Jahr mehr machen/haben, davon möchte ich weniger machen/haben als in diesem Jahr...
- Wie lautet die Essenz des Jahres? Gib deinem Jahr ein Motto bzw. eine Überschrift.
- Auf welche Zahl auf der Skala von 0-10 möchtest du im nächsten Jahr kommen? Was ist auf dieser Zahl genau? Was wird anders als in diesem Jahr sein? Was kannst du selbst aktiv tun, um (in kleinen Schritten) dorthin zu kommen?