

Jahresrückblick

2017 + 2018

Jahresausblick

Jahresrückblick

NIMM DIR ZEIT,
UM DAS LETZTE JAHR AUF
DICH WIRKEN ZU LASSEN
UND ES ZU VERDAUEN

Ziehe Dich für diese Übung an einen ruhigen Ort zurück. Gehe in Dich. Dies ist eine Einladung noch einmal einen Blick auf das vergangene Jahr zu werfen und es gewissermaßen zu verdauen. Das, was Du daraus speichern möchtest, was gut und hilfreich für Dich ist, speichere in Dir und das, was Du loslassen möchtest, lasse los. Sei Dir gewiss, dass das Leben immer ein Lernprozess ist und wir immer die Kreativität besitzen uns einen Millimeter weiter zu bewegen. Dorthin, wo es uns gut tut.

Datum: _____

Mein Jahresrückblick

SEITE 1: DEINE ERFOLGE

Was hast Du im letzten Jahr erreicht? Worauf bist Du stolz?

Vielleicht sitzt Du jetzt da und denkst, ja, was eigentlich? Aber nimm Dir wirklich einen Moment für diese Übung Zeit und lege das Blatt nicht gleich wieder weg. Du hast mehr erreicht, als Du denkst, und wenn Dein Gehirn erst mal in Fahrt kommt, wirst Du eventuell erstaunt sein, wie viel Du zu Papier bringst. Es müssen auch keine großen Errungenschaften sein. Wo warst Du dieses Jahr ein kleines bisschen besser? Was hast Du dieses Jahr, trotz vieler Herausforderungen gut hingekriegt? Du kannst anfangen mit etwas wie: Obwohl ich viel zu tun hatte, war ich für Sandra da, als ihr Keller voll gelaufen ist. Super! Oder: Ich wollte zwar eigentlich jeden Tag Yoga machen, aber immer hin, habe ich es im Schnitt alle zwei Wochen gemacht, das habe ich vorher nicht geschafft. Lade Dich ein jeden Erfolg zu feiern, egal wie groß oder klein.

Datum: _____

Mein Jahresrückblick

SEITE 2: DAS JAHR VERDAUEN

Welche Erfahrungen hast Du dieses Jahr gemacht und was hast Du aus Ihnen gelernt?

Auf welche Hindernisse bist Du gestoßen?
Wie bist Du mit ihnen umgegangen?

Wo hast du Dich selbst nicht wahr- oder ernst genommen?
Wie willst Du das für das nächste Jahr ändern?

Was war Dein schönster Moment 2017?
Dir fallen mehrere ein? Dann schreibe alle auf.

Jahresausblick

NIMM DIR ZEIT, UM DAS
NEUE JAHR BEWUSST ZU
BEGRÜSSEN

Du kannst zwischen Jahresrückblick und Jahresausblick eine kleine Pause machen oder gleich weiter machen. Je nach dem was Dir lieber ist. Auch für den Jahresausblick ist ein ruhiger Ort super, um ganz bei Dir zu sein.

Ein neues Jahr liegt vor Dir! 365 brandneue Tage, die darauf warten, dass Du Sie eroberst!!
Nimm Dir auch für das kommende Jahr einen Moment Zeit, um herauszufinden, was Dir wichtig ist.

Datum: _____

Mein Jahresausblick

SEITE 1: UNTER WELCHEM STERN?

Unter welchem Stern soll für Dich das Jahr 2018 stehen?

Vielleicht gibt es etwas, worauf Du nächstes Jahr besonderen Augenmerk legen möchtest? Vielleicht hast Du dieses Jahr etwas vermisst oder gemerkt, dass es zu kurz gekommen ist. Vielleicht gibt es aber etwas, das Dir jedes Jahr besonders wichtig ist und das auch dieses Jahr wieder einen hohen Stellenwert für Dich hat. Deine Gesundheit? Deine Partnerschaft? Freiheit? Ruhe? Zeit für Dich?

Was steht nächstes Jahr für Dich an?

Weißt Du vielleicht jetzt schon, dass es bestimmte Ereignisse geben wird, die nächstes Jahr auf Dich zu kommen? Das kann alles sein, vom Übergang in die Rente, Hochzeit, Hausbau, Schwangerschaft, neuer Job oder neues Projekt, Übergang der Kinder von Kindergarten in die Grundschule oder der Auszug. Vielleicht aber auch der Abenteuerurlaub, der geplant werden will. Wo auch immer Du gerade in Deinem Leben stehst!

Wie kannst Du Dich auf die kommenden Ereignisse gut vorbereiten?

Datum: _____

Mein Jahresausblick

SEITE 2: DU, DEINE BEZIEHUNG & DEINE FREUNDE

Wie kannst Du nächstes Jahr gut auf Dich achten?

Was brauchst Du für Dich, um stressfrei durch den verrückten Alltag zu kommen?

Du bist in einer Beziehung? Wie kannst Du nächstes Jahr Deine Beziehung bereichern?

Viele Beziehungen leiden darunter, dass wir irgendwann einfach nur noch nebeneinander her leben. Wie kannst Du im nächsten Jahr für Deine Beziehung sorgen? Wie kannst Du Dir und Deinem Partner eine Freude machen und Euch wieder näher zusammen bringen?

Wen möchtest Du 2018 öfter sehen oder sprechen?

Mache eine Liste derer Freunde und Verwandte, die Du wirklich und von Herzen und nicht aus Pflichtgefühl mehr hören oder sehen möchtest. Überlege Dir auch gleich, wie das möglich ist. Vielleicht kannst Du schon in den nächsten Tagen einen Termin ausmachen, auch wenn er erst im Juni ist.

Datum: _____

Mein Jahresausblick

SEITE 3: AUS TRÄUMEN ZIELE WERDEN
LASSEN

Welche Deiner Wünsche kannst Du 2018 realistischerweise in Erfüllung gehen lassen?

Ein Traum oder Wunsch kann alles mögliche sein. Ein Ziel ist im Prinzip ein händelbarer Traum. D.h. ich schaue meine Träume an und überlege mir, was ist dieses Jahr daraus zu machen? Wie komme ich einen Schritt weiter in diese Richtung. Du hättest gerne ein Haus am Meer? Wie wäre es dieses Jahr mit der Hängematte auf dem Balkon?

Von Herzen wünsche ich Dir viel Erfolg, Ruhe,
Kraft, Geborgenheit, Mut und Action
und alles, was Dein Herz begehrt für dieses neue Jahr,

Deine Ulrike Duke

ulrikeduke.de