

JAHRESRÜCKBLICK

Mach es dir gemütlich, schnapp dir Stift und Papier und leg los:

1. Wie war das Jahr 20__ insgesamt?
2. 3 Wörter, die das Jahr 20__ beschreiben:
3. Liste: 10 Highlights, die mich dieses Jahr begeistert haben
4. Was waren die großen Ereignisse dieses Jahr?
5. Welche unerwarteten Ereignisse sind eingetreten und wie bin ich damit umgegangen?
6. Was war so richtig übel? Was hat mich enttäuscht?
7. Was habe ich dieses Jahr erreicht?
8. Wie habe ich mich verwandelt?
9. Wovon habe ich dieses Jahr mehr bzw. weniger gemacht?
10. Was habe ich dieses Jahr gelernt?
11. Wer oder was hatte dieses Jahr den größten Einfluss auf mich?
12. Was hätte ich am liebsten anders gemacht?
13. Mit wem fühlte ich mich dieses Jahr besonders verbunden?
14. Habe ich neue Freunde gefunden?
15. Was hat mich dieses Jahr am meisten beschäftigt?
16. Was habe ich dieses Jahr zum ersten Mal gemacht?
17. Welche neuen Gewohnheiten habe ich mir antrainiert? Welche schlechten Gewohnheiten habe ich abtrainiert?
18. Was habe ich losgelassen?
19. Was hat mich dieses Jahr am meisten inspiriert? (Bücher, Filme, Zitate, Gespräche usw....)
20. Woran will ich noch arbeiten?

...und ein kleiner Ausblick aufs neue Jahr:

1. In welchen Bereichen will ich nächstes Jahr wachsen?
2. Welche Fähigkeiten brauche ich dazu?
3. Wer könnte mir dabei helfen?
4. Worauf freue ich mich schon im nächsten Jahr?
5. Welchen Ballast will ich abwerfen?
6. Welche Gewohnheiten will mir antrainieren/abtrainieren?
7. Welches Wort trage ich für nächstes Jahr im Herzen?
8. Wie könnte ich dieses Wort im kommenden Jahr ausfüllen?