



Dieses Tool ist ein Hilfsmittel, dein altes Jahr zu reflektieren und Schwerpunkte für dein neues Jahr zu setzen. Sieh die Fragen als Anregungen und nutze sie so, dass sie für dich passen. Nicht alles muss beantwortet, nicht alles aufgeschrieben werden und manches kann auch noch dazu kommen.

Vorbereitungen

Du kannst diese Reflexion mit dir selbst oder mit anderen im Austausch machen. Druck es gerne aus, um die Zeit ohne Technische Geräte zu verbringen zu können.

Nimm dir ausreichend Zeit. Und dann verdopple die Zeit, denn oft nehmen wir uns zu wenig Zeit für uns selbst und falls du früher fertig bist, kannst du immer noch etwas anderes damit tun.

Lass dann das Tagesgeschäft in deinem Kopf ruhen. Richte dich ein und mache es dir so gemütlich, dass du dich richtig wohlfühlst. Du kannst dir z.B. passende Musik auflegen, Kerzen anzünden, angenehme Düfte benutzen (z.B. Duftöle oder Orangenschalen auf der Heizung). Versorge dich mit gutem Essen und Getränken und schalte das Handy mal auf lautlos oder lege es vielleicht sogar in einen anderen Raum.

Leg dir (gern buntes) Papier und Stifte bereit. Ein paar Blätter kannst du in kleinere Zettel teilen. Wenn du im letzten Jahr einen Kalender benutzt hast, leg ihn dir gerne auch bereit. Einen Kalender im Handy kannst du auch benutzen und einfach den Flugmodus einschalten.



Das vergangene Jahr

Wenn du möchtest kannst du zu Beginn ein bisschen in deinem Kalender blättern oder dein Jahr wie einen Film in deinem Kopf durchlaufen lassen. Lese dann hier weiter und falls du buntes Papier hast, wähle für jede Frage eine für dich passende Farbe.

Was waren deine schönsten Augenblicke im letzten Jahr?

Schreibe sie auf einzelne Zettel und beschreibe sie gerne mit allen Sinnen:

- Was hast du dabei gesehen?
- Was hast du gehört?
- Wie hat sich das im Körper angefühlt?
- Was hast du gerochen und geschmeckt?

Wenn es dir liegt, kannst du die Augenblicke auch aufmalen.

Was waren deine drei größten Erfolge?

Schreib sie auf drei einzelne Zettel oder auf ein großes Blatt. Schau dir dann die folgenden Fragen an und notiere dir die wichtigsten Erkenntnisse dazu (z.B. deine Fähigkeiten).

- Wie hast du das geschafft?
- Was hast du dabei über dich gelernt?
- Wer hat dir dabei geholfen?

Was war dein größter Misserfolg?

Notiere etwas, das du nicht geschafft hast. (Wichtig: es geht nicht um traumatische Erfahrungen, die z.B. durch andere Menschen oder Naturkatastrophen entstanden sind. Wähle etwas, das auch wirklich in deiner Macht stand.)

Zu diesem Ereignis kannst du dir folgende Fragen stellen und die wichtigsten Aspekte notieren:

- Wie hast du es geschafft zu scheitern?
- Was hast du dabei über dich, deine Prioritäten und Bedürfnisse gelernt?
- Gibt es jemanden, der dein Scheitern als Erfolg feiern würde und warum?
- Wofür war es gut? (Hinweis: Manchmal braucht es längere Zeit, um etwas Gutes im Scheitern zu sehen. Wenn dir hier nichts einfällt, darf das auch so sein.)

Bei was empfindest du noch Wut?

Vielleicht bist du auf einen Menschen wütend, dessen Verhalten dich verletzt hat; vielleicht auf dich selbst oder einfach auf die Umstände. Die folgenden Fragen helfen dir zu reflektieren:

- Was macht diese Wut mit dir?
Ist sie ein Antrieb oder nimmt sie Energie in Anspruch, die du anders nutzen könntest?
Beides darf sein und du kannst dich heute entscheiden, die Wut noch zu behalten.
- Falls es dir damit aber nicht gut geht, spür mal in dich hinein, was du hier brauchst, um zu verzeihen und loszulassen.

Wofür bist du dankbar?

Auch hier kannst du so viel aufschreiben, wie du möchtest.

- Wenn du anderen Menschen für etwas dankbar bist, möchtest du es ihnen noch mitteilen?

Schau dir jetzt alles nochmal an, fehlt noch etwas?

Notiere ggf. weitere Ereignisse und ordne sie zusammen mit den anderen einem Lebensbereich zu. Wähle dabei den, für den sie am relevantesten waren. Du kannst deine Ereigniszettel mit bunten Stiften markieren oder jeweils einen Zettel für einen Bereich schreiben und Stapel bilden. Hier ist ein Vorschlag für fünf Bereiche:

- ❖ Beziehungen: Freunde, Familie & Partnerschaft
- ❖ Arbeit: Berufung, Karriere, Finanzen
- ❖ Hobbies: Kreativität, Ehrenamt
- ❖ Körper: Gesundheit, Fitness, Ernährung
- ❖ Geist: Intellekt, Werteüberzeugungen, Selbstbild, Persönlichkeit, Spiritualität

→ Schau dir nur an, wie sich die Ereignisse verteilen, ohne es zu bewerten.

Zum Abschluss: Wenn das letzte Jahr verfilmt würde, wie würde der Film heißen?

Schreib dir deinen Filmtitel auf. Wenn du dich noch mehr mit dem letzten Jahr verbinden willst, kannst du auch ein Filmplakat malen oder dir den passenden Soundtrack anhören.



Das Jetzt

Das Jahr geht zu Ende. Der Film deines letzten Jahres ist beendet und für alle Storylines, kannst du dir überlegen, ob es eine Fortsetzung geben wird. Manches will sich weiter entwickeln, manches ist abgeschlossen und etwas ganz Neues könnte dazukommen.

Mach vor dem nächsten Teil eine kleine Pause, in der du ganz im hier und jetzt bist.

- Vielleicht mit einem Tee, den du ganz bewusst genießen kannst.
- Geh kurz an die frische Luft, nimm die klare Kälte auf deiner Haut wahr und spür wie die Luft in deine Lungen strömt.
- Du kannst auch etwas essen und hier ganz achtsam mit allen Sinnen wahrnehmen.

Gedanken an das Vergangene oder Zukünftige dürfen wie Wolken am Himmel weiterziehen.





Das nächste Jahr

Du darfst dir alles wünschen! Vielleicht wird sich manches nicht erfüllen und vielleicht verändern sich auch deine Wünsche im Laufe des Jahres. Aber träumen darfst du immer.

Wähle drei Dinge, die du erreichen möchtest.

Notiere sie einzeln. Die folgenden Fragen helfen dir den Weg zu deinen Zielen klarer zu machen.

- Welche Fähigkeiten brauchst du hierfür?
- Wie müssen die Umstände gestaltet sein?
- An wen oder an welche Stelle kannst du dich wenden, wenn es schwierig wird?

Was willst du nicht mehr tun?

Schreibe dir ganz frei auf, was du nicht mehr machen möchtest, weil es dir nicht guttut. Die folgenden Beispiele sind eine Anregung:

- Welche Ansprüche an dich oder Andere nimmst du nicht weiter mit?
- Zu was möchtest du ab jetzt Nein sagen? Zu was Ja?
- Welches Verhalten stellst du ein?
- Welche Überzeugung(en) lässt du los?

Du kannst diese Dinge alle aufschreiben und dann in einem feuerfesten Gefäß im Freien verbrennen. Bitte mach das nicht in Innenräumen und auch nicht ohne geeignetes Gefäß draußen. Alternativ kannst du auch repräsentative Gegenstände nehmen und aussortieren oder ganz bewusst ein Schmuckstück oder ein Kleidungsstück ablegen.

Erstelle eine Freuden-Liste

Schreibe dir schöne Dinge auf, die du häufiger tun möchtest. Das können gerne kleine Sachen sein; z.B. Ein Spaziergang, ein Leseabend, Sport, Sauna, Massage, Sex, oder etwas Gutes zu Essen. Die Liste kannst du immer anschauen, wenn du dir etwas Gutes tun willst und über das Jahr ergänzen.

- Was von dieser Liste kannst du zu Ritualen werden lassen?
Vielleicht machst du dir vor dem Schlafengehen deinen Lieblingstee, vielleicht beginnst du jeden Morgen mit einem kurzen Yoga Flow.
- Sei ehrlich: Wie realistisch ist es, dass dir das Freude bereitet?
Setze dich nicht mit Ansprüchen unter Druck (z.B. mit Frühsport).

Was wird dein Theme Song für dein nächstes Jahr sein?

Wähle ein Lied oder ein Musikstück, das dich an deine Träume und Ziele erinnert; das dir Kraft gibt und dich unterstützt diese zu verfolgen. Falls du kein passendes Lied findest, kannst du auch ein Wort oder ein Bild wählen, das du dir irgendwo aufhängen kannst.



Du kannst nun frei entscheiden, was du mit deinen Notizen tun möchtest. Du kannst sie entsorgen oder bis zum nächsten Jahr aufbewahren und nochmal anschauen. Manche Zettel möchtest du vielleicht eine Zeit lang aufhängen. Deine Intuition wird dir den Weg weisen.

Ich wünsche dir ein wundervolles neues Jahr!

Wenn du Lust hast tiefer einzusteigen, Unterstützung bei deinen Zielen möchtest oder Fragen und Anregungen zu diesem Tool hast, melde dich gerne bei mir!

info@panda-psychologie.de

+49 1573 2020 504

Mehr zu mir und PANDA findest du hier:

www.panda-psychologie.de



7

Bilder: <https://unsplash.com/>

