

9 Fragen für deinen Jahresrückblick

Wie hat sich dein Leben in diesem Jahr verändert? Wo stehst du jetzt im Vergleich zum Jahresanfang?

Was hast heuer geschafft, worauf du stolz bist? Liste alles auf, auch scheinbare Kleinigkeiten.

Wie jedes Jahr bist du auch heuer gewachsen. In welchen Bereichen hast du dich persönlich am meisten weiterentwickelt?

Wer hat dich durch das Jahr begleitet? Welche Menschen sind in diesem Jahr neu oder wieder in dein Leben getreten? Wer war besonders wichtig? Magst du dich zum Jahresabschluss vielleicht bei jemandem bedanken?

In welchen Bereichen hast du gut für dich gesorgt? Welche hast du vernachlässigt?

Was hat dich am meisten berührt?

Was hat dich in diesem Jahr besonders glücklich gemacht? Wovon würdest du gerne mehr machen?

Welche deiner Ziele und Wünsche hast du erreicht? Welche sind noch offengeblieben?

Was lässt du bewusst im alten Jahr zurück? Und was möchtest du ins neue Jahr mitnehmen?

9 Fragen als Sprungbrett in ein wundervolles neues Jahr

Wenn heute der **31.12.2021** wäre und du einen Luftsprung machen würdest während du denkst „das war das beste Jahr meines Lebens,“

- ... was wäre dann in diesem Jahr passiert?
- Was hättest du erreicht? Welche Träume und Ziele verwirklicht?
- Wie hättest du dich verändert bzw. weiterentwickelt?
- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hättest du dir angeeignet?
- Wer hätte dein Leben bereichert?
- Was hättest du erlebt?
- Was hättest du bewusst aus deinem Leben gestrichen?
- Welche Gefühle und Gedanken hätten dich in diesem Jahr begleitet?
- Welche Geschenke hätte dir das Leben außerdem gemacht?

Liste hier nach und nach all deine Antworten auf. Wenn du auf eine Frage keine Antwort parat hast, springst du einfach weiter zur nächsten.