

Besinne dich zum Jahresende

Nimm dir zum Ende des Jahres
bewusst Zeit für dich



*Mach dir bewusst,
was hinter dir liegt und sag Dank.
Dies ist der beste Samen für das,
was vor dir liegt.*

Besinnungsfragen zum Jahresende

Ich mag dich heute zu **deinem persönlichen Jahresrückblick** einladen und dir dazu ein paar Fragen zur Inspiration stellen:



Geh noch mal ganz an den Anfang von diesem Jahr:

- Wie ist es für dich **gestartet**?
- Was hattest du dir **vorgenommen**?
- Hattest du konkrete **Wünsche** oder **Vorsätze**? Oder vielleicht hattest du eine **Hoffnung** oder **Sehnsüchte** oder **Träume**? Wenn ja, welche?

Und nun schau am Ende des Jahres noch mal zurück:

- Wie hat sich dein Jahr **entwickelt**?
- Was von deinen **Vorsätzen, Wünschen, Sehnsüchten, Träumen** und **Hoffnungen** hat sich erfüllt und was nicht?
- Wo stehst du **heute im Vergleich zum Anfang** des Jahres?

Welche Spur hast du in diesem Jahr hinterlassen?

Besinnungsfragen zum Jahresende

Mach ein **persönliches Resümee** vom letzten Jahr und lass dich von den folgenden Fragen inspirieren*:



- **Highlights:** Was waren **deine Höhepunkte** in diesem Jahr?
- **Lowlights:** Was waren **deine Tiefpunkte** in diesem Jahr?
- Was war **deine größte Herausforderung** in diesem Jahr?
- Auf was in diesem Jahr bist du **stolz**?

Lobe dich von ganzem Herzen für alles, was du gemeistert hast.

- Wie bist du durch dieses Jahr gegangen?
- Wie bist du **mit dir selbst** umgegangen?
- Welche **Menschen** haben dich auf deinem Weg begleitet – wer war besonders wichtig, wer kam neu in dein Leben und wer ist gegangen?
- Was hat sich **verändert**?
- Und wie hast du dich in diesem Jahr verändert?
- Für was alles bist du **dankbar**?

*Vielleicht wiederholt sich hier der ein oder andere Punkt, das ist ok – es darf dadurch noch mal bekräftigt und bestätigt werden.

Besinnungsfragen zum Jahresende

Überprüfe dein Leben und
stell die Weichen für das neue Jahr:



- Was in deinem Leben **fühlt sich gut an**? Was macht dir Freude, fällt dir leicht, ist einfach und unkompliziert?
- Was in deinem Leben **fühlt sich nicht mehr gut an**?
- Wo, in welchem Bereich, ruft es schon lange nach **Veränderung**?
- Welche **Zeichen** hat dir das Leben in diesem Jahr geschickt, um dich liebevoll auf etwas hinzuweisen?

Und dann sag:
Danke, danke, danke,
für alles, was war und sein wird.





Jedes Ende ist
immer auch ein
neuer Anfang.