

**Das alte Jahr ist vorbei, das neue hat gerade begonnen.
Diese Zeit ist für viele eine gute Gelegenheit zur Reflexion.
Was ist gut gelaufen, was nicht? Was erwarte ich vom neuen Jahr?**

Diese Fragen können Sie dabei unterstützen. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit dafür und sorgen Sie dafür, dass Sie sich in aller Ruhe und ungestört damit beschäftigen können.

Was lief gut im letzten Jahr, was waren Ihre Highlights, woran erinnern Sie sich besonders gerne?

Schreiben Sie mindestens 5 Situationen auf, in denen es Ihnen so richtig, richtig gut ging oder in denen Sie sich besonders gefreut haben.

Nun fragen Sie sich: Was hat jeweils zu diesen Situationen geführt? Welche Umstände waren daran beteiligt, welche Menschen? Was davon kann oder möchte ich wiederholen und wie kann ich das umsetzen?

Überlegen Sie ganz genau und in kleinen, sehr konkreten Schritten, was Sie brauchen oder tun können, damit Sie in diesem Jahr wieder Situationen erleben, in denen es Ihnen richtig gut geht. Schreiben Sie das auf. Und informieren Sie die anderen Menschen, die eventuell damit zu tun haben, über Ihre Ideen. Legen Sie Termine in Ihrem Kalender fest, in denen Sie sich nur um sich (gegebenenfalls gemeinsam mit anderen) und Ihre persönlichen Highlights kümmern.

Nun gucken Sie im Kleinen: Was hat Ihnen im letzten Jahr gut getan? Wann waren Sie entspannt und zufrieden? Wo konnten Sie „sich selbst verwirklichen“?

Vielleicht waren es Spaziergänge, ein Hobby, eine bestimmte Umgebung, ein besonderes Essen, ein bestimmter Sport oder Entspannungsübungen, Musik, Achtsamkeitsmeditationen, ein Tee nach Feierabend...was auch immer Ihnen gut getan hat, notieren Sie es.

Mindestens 5 Punkte sollte diese Liste umfassen, besser 10.

Und zusätzlich: Was können Sie tun, um mindestens 1 oder 2 Punkte dieser Liste regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen?

In unserer Küche hängt eine Karte, auf der steht: **Create a nice Moment for yourself. At least once a day.** Das finde ich einen guten Vorsatz für ein neues Jahr.

**Worauf waren Sie besonders stolz, was ist Ihnen besonders gut gelungen?
Wofür sind Sie dankbar?**

Schreiben Sie auf, was Ihnen spontan oder nach etwas Nachdenken dazu einfällt. Große und kleine Sachen, alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Wie fühlt sich das an?

Es ist gut, stolz auf sich selber zu sein und sich diese Fähigkeiten oder Eigenschaften regelmäßig vor Augen zu führen. Das verbindet Sie mit Ihrer positiven Energie und fördert Ihr positives Selbstbild.

Dann überlegen Sie noch, wie Sie mehr von dem tun können, was Sie stolz auf sich selber macht.

Wofür Sie dankbar sein können. Wen oder was brauchen Sie dafür? Was hindert Sie? Können Sie von diesen Hindernissen welche abbauen?

Nun zu den unangenehmeren Fragen:

Was ist nicht gut gelaufen im letzten Jahr?

Gab es Situationen, in denen Sie sich so verhalten haben, dass es Ihnen jetzt unangenehm ist? Können Sie das jetzt, mit etwas Abstand, klären? Gibt es jemandem, bei dem Sie sich entschuldigen möchten? Mit dem Sie noch etwas klären möchten? Dem Sie noch etwas schuldig geblieben sind? Und fragen Sie sich auch: Gibt es jemanden, der Sie verletzt hat und von dem Sie eine Entschuldigung erwarten? Weiß diese Person das? Können Sie ein Gespräch mit ihr/ihm suchen oder einen Brief schreiben, der zur Klärung beiträgt?

Wenn ja: Tun Sie es! Es ist nie zu spät, Konflikte zu klären oder Dinge wieder gerade zu rücken. Vielleicht ist die andere Person aber nicht oder nicht mehr erreichbar. Oder es ist aus anderen Gründen nicht möglich oder erwünscht, einen persönlichen Austausch zu suchen. Dann schreiben Sie sich selber einen Brief, in dem Sie die andere Person „fiktiv“ um Entschuldigung bitten und Ihr Verhalten erklären. Oder in dem Sie der anderen Person verzeihen und den Konflikt damit beilegen. In dem Sie sich bedanken für das, was gut war. Oder indem Sie sich von der Person und den damit verbundenen negativen Energien verabschieden. So gut es geht.

Manche Dinge lassen sich nicht klären. Oder noch nicht. Das ist völlig normal und in Ordnung. Blenden Sie sie aber nicht einfach aus, das zieht Ihnen unbewusst Energie ab. Geben Sie ihnen einen Platz, wo sie gut aufgehoben sind und Sie möglichst nicht stören. Das kann ein alter Schuhkarton im Keller sein. Oder ein imaginärer Tresor. Oder was auch immer. Ihrer Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Hatten Sie sich Ziele gesetzt für das zurückliegende Jahr?

Wenn ja, welche? Welche haben Sie erreicht? Wie haben Sie das geschafft? Welche Ziele haben vielleicht an Wert verloren und sind nicht mehr wichtig? Welche Ziele haben Sie für das neue Jahr, was möchten Sie erreichen? Warum? Schreiben Sie das auf! Und notieren Sie bei jedem Ziel, was nötig ist für seine Erreichung. Am besten sehr konkret und in kleinen Schritten. Setzen Sie Prioritäten und überlegen Sie realistische Zeitrahmen für jedes Ziel. Womit fangen Sie nun an? Was ist Ihr erster Schritt?

Und wenn Sie bis hierher gekommen sind: Belohnen Sie sich für Ihre Arbeit!

Was tut Ihnen jetzt gut, was möchten Sie machen? Tun Sie es! Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und erfüllen Sie sie sich, so gut es geht. Je zufriedener sie selber sind, desto zufriedener sind Sie auch im Kontakt mit anderen und desto weniger schnell hauen Sie unerwartete Dinge um.

Passen Sie gut auf sich auf und viel Erfolg bei allem, was Sie vorhaben!

Wenn Sie in einzelnen Punkten nicht weiterkommen, andere Ideen oder einen systemischen, kreativen Blick von außen brauchen: Ich unterstütze Sie gerne dabei.

Wenn Sie diesen Fragenkatalog mitbringen, bekommen Sie von mir für bis zu 3 Gespräche 10% Rabatt.