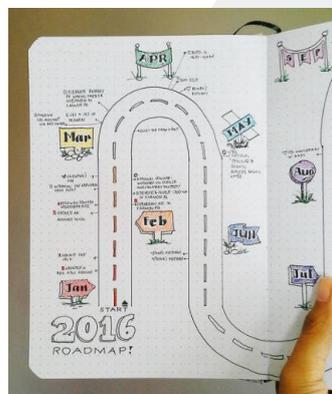
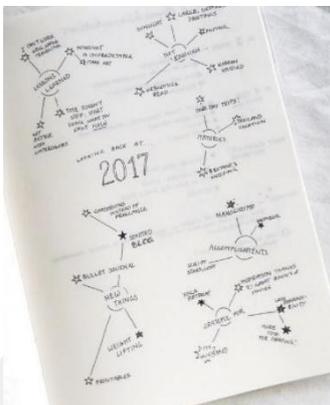


JAHRESRÜCKBLICK – WERTSCHÄTZUNG

- Gehe das Jahr zunächst Monat für Monat nochmal durch, um dich daran zu erinnern, was du so gemacht hast. Nutze gerne deinen Kalender, um dich an wichtige Ereignisse zurückzuerinnern.
- Beleuchte dabei pro Monat folgende Lebensbereiche (Überschneidungen möglich) und versuche dabei, ausschließlich auf erfüllte Bedürfnisse zu achten.
 - Persönlicher Wachstum / Zeit für mich
 - Soziale Beziehung(en)
 - Partnerschaft
 - Familie
 - Gesundheit / Sport / Bewegung
 - Freizeit
 - Arbeit
- Fokussiere dich dabei nicht nur auf die großen Dinge, sondern gerade die kleinen selbstverständlichen Geschenke, die es gab.
- Weitere Fragen, die dir helfen können:
 - Worauf bin ich richtig stolz dieses Jahr / diesen Monat? Das kann etwas sein, das du erschaffen, erlebt oder getan hast.
 - Was war das Beste am letzten Jahr? Welchen Anteil hatte ich daran?
 - Was hat sich in den letzten 12 Monaten in meinem Leben verändert?
 - Welche Menschen haben mein letztes Jahr geprägt, und wie?
 - Was möchte ich gern genauso beibehalten?
- Du kannst die Jahresübersicht nutzen oder dir ein leeres A4 Blatt nehmen, einen Flipchart oder was auch immer dir hilft. Wenn du lieber mit Bildern arbeiten möchtest, kannst du den Rückblick auch gerne visuell gestalten, oder mit Hilfe einer Art Mindmap



JAHRESRÜCKBLICK – WOFÜR ICH DANKBAR BIN?



JAHRES- RÜCKBLICK



JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

impact
INSTITUT

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER