

Ausblick

2022

Die Zukunft gehört denen, die an die Wahrhaftigkeit
ihrer Träume glauben.

(Eleanor Roosevelt)

Das kommende Jahr

Neben klar definierten Zielen sollte auch genügend Raum zum Träumen bleiben. Wichtig ist, dass wir vom Träumen in das Tun kommen, damit unsere Träume Wirklichkeit werden.

Bei der Realisierung der Träume sollten wir uns nicht von Widerständen, falschen Glaubenssätzen oder Ängsten abbringen lassen. Mehr als 99% unsere Ängste sind vollkommen unbegründet. Wir lassen uns von nicht realen Gedanken blockieren die oft gute Aktivitäten verhindern. Wenn unangenehme Dinge eintreten, hatten wir sie zumeist nicht auf dem Radar. Hinterfragen Sie Ihre Glaubenssätze, die meisten waren vor vielen Jahren hilfreich und wirken noch immer, jedoch vorwiegend in hinderlicher Form.

Für diese Arbeit benötigen Sie lediglich einen Stift und ca. eine gute Stunde ungestörter Ruhe. Sie werden sehen, sobald Sie Gedanken verschriftlichen, tritt Veränderung in Form von Erleichterung ein. Befreien Sie Ihren Geist und Ihr Umfeld von allen möglichen Störeinflüssen. Beginnen Sie mit drei tiefen Atemzügen in Ihren Bauch und folgen Sie mit der Aufmerksamkeit Ihrem Atem. Nehmen Sie die Stille und den Frieden wahr. Beginnen sie mit der ersten Übung.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

Meine Visionen und das neue Jahr

Wie soll das neue Jahr im Idealfall aussehen? Denken Sie groß aber wahrhaftig! Was wäre ein idealer Zustand? Was soll anders werden?

Was erträumen Sie sich vom kommenden Jahr?

Was sind Sie bereit für Ihre Träume zu tun? Seien Sie bitte möglichst konkret.

Angenommen Sie könnten im kommenden Jahr Ihren idealen Zustand erreichen. Wie sieht dieser ideale Zustand für Sie aus?

Was soll sich im kommenden Jahr konkret ändern? Was soll anders werden?

Was erwarten Sie vom neuen Jahr? Auf was freuen Sie sich im neuen Jahr?

Meine wichtigsten Ziele für 2022

Für eine ausführliche Arbeit mit den eigenen Zielen empfehle ich den Plan „Ziele 2022“ (www.gerold-walter.at/ziele)

Vergessen Sie niemals Ihre Zielerreichung zu zelebrieren. Nur über das Belohnungssystem haben wir uns gewisse Muster und Verhaltensweisen angewöhnt. Wollen wir diese nun ändern, so müssen wir, wie in jungen Jahren, für Veränderungen wieder das Belohnungssystem aktivieren. Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst, eine Zielerreichung von 90% sollte für eine Belohnung genügen, aber vergessen Sie, sofern Sie Ihr Ziel erreichen nicht darauf. Ihr „inneres System“ wird sich Ihr Vergessen merken und Ihre intrinsische Motivation zukünftig darunter leiden.

Gesundheitsziele	Ziel	Belohnung

Berufliche und finanzielle Ziele	Ziel	Belohnung

Soziale und familiäre Ziele	Ziel	Belohnung

Mentale, spirituelle, sonstige Ziele	Ziel	Belohnung

Ich und das neue Jahr

Was würde ich im zukünftigen Jahr gerne machen und was ist die größte Hürde es tatsächlich zu tun?

Wenn ich im zukünftigen Jahr nur eine Sache besser machen könnte, dann wäre das:

Falls es mir nicht gut geht, werde ich folgende Ressourcen aktivieren:

Folgende Routinen werde ich weiterführen oder neu installieren:

Nehmen Sie sich vor, jedes Jahr etwas gänzlich Neues zu lernen oder zu machen. Was wird es im künftigen Jahr sein?

Die Anderen und das neue Jahr

Mit welcher Person (ausgenommen Partner und beste Freundin oder bester Freund würde ich gerne einen netten und lustigen Tag oder Abend verbringen?

Zu dieser Person werde ich mich abgrenzen und nein sagen:

Diese Personengruppe werde ich zu einer gemeinsamen Unternehmung einladen:

Um die Beziehung zu diesem Menschen werde ich mich besonders kümmern:

Welcher Person würde ich gerne verzeihen, und was würde sich dadurch für mich ändern?

Mein Umfeld und das neue Jahr

Dieses Jahr wird besonders für mich, da ...

Dieses Buch werde ich lesen, diese Stadt werde ich besuchen, das werde ich neu entdecken:

Damit werde ich meine Wohnung oder mein Haus gemütlicher machen oder verbessern:

Diese Dinge oder Erlebnisse oder Situationen bin ich bereit loszulassen:

Davon träume ich – mein geheimer Wunsch:

Mein zukünftiges Jahr 2022 auf den Punkt gebracht

Lassen Sie die Arbeit der letzten Stunde kurz Revue passieren. Finden Sie für das kommende Jahr einen Satz, eine Überschrift oder ein Motto:

Überschrift – Satz – Motto für mein Jahr 2022

Vervollständigen Sie folgenden Satz

Für das Jahr 2022 wünsche ich mir _____

um zu _____ damit

_____anders ist.

Zum Schluss, lade ich Sie zu einer sehr wertvollen Übung ein. Schreiben Sie eine paar Zeilen über das zukünftige Jahr. Ihre Vorstellungen, Ihr Träume aber auch Ihre Sorgen und Ängste nieder. Schreiben Sie auf ein Blatt Papier was Sie vom kommenden Jahr erwarten, was Sie sich wünschen und was Sie sich weniger wünschen. Stecken Sie diesen Brief in ein Kuvert und versehen Sie es mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse. Ersuchen Sie eine gute Freundin oder einen guten Freund, dass er diesen Brief am 25. Dezember 2022 für Sie aufgibt. Alternativ dazu, können Sie auch auf <https://www.zukunftsmail.com> einen elektronischen Brief verfassen, und sich diesen per E-Mail am 25. Dezember 2022 zusenden lassen.

Herzlichen Glückwunsch
und einen guten Start ins neue Jahr
wünscht Ihnen

Gerold Walter