

Mein persönliches
Jahresjournal

2022 – 2023

Ein Blick zurück – ein Blick nach vorne

Schließe das vergangene Jahr möglichst gut ab und starte mit voller Energie in das neue. Spüre nochmals die guten Erfahrungen des letzten Jahres und stärke damit deine eigenen Ressourcen. Verinnerliche Erlebtes und vertiefe Erlerntes. Plane das neue Jahr, damit du deinen Wünschen und Träumen ein Stück näher kommst.

Für diese Arbeit benötigst du lediglich einen Stift und ca. eine gute Stunde ungestörter Ruhe. Sobald du deine Gedanken verschriftlichst, tritt Veränderung in Form von Erleichterung ein.

Befreie deinen Geist und dein Umfeld von allen möglichen Störeinflüssen. Beginne mit drei tiefen Atemzügen in deinen Bauch und folge mit der Aufmerksamkeit deinem Atem. Nimm die Stille und den Frieden wahr. Gehe die Sache locker und mit Genuss an. Fällt dir zu einer bestimmten Frage keine Antwort ein, überspring sie und mache mit dem nächsten Punkt weiter. Der Genuss und die Freude an dieser Arbeit stehen im Vordergrund. Beginnen mit der ersten Übung.

Ich wünsche dir viel Freude und Spaß!

Gerold

Ein Blick zurück auf das Jahr 2022

Blicke noch einmal bewusst auf das vergangene Jahr zurück, bevor du es loslässt und in das neue Jahr startest. Was ist gut gelungen, was waren deine Höhepunkte, was hat dich besonders überrascht?

*Am Ende gilt doch nur,
was wir getan und gelebt –
und nicht,
was wir ersehnt haben.*

(Arthur Schnitzler)

Chronologischer Rückblick

Gehe deinen Kalender, dein Tagebuch oder sonstige Aufzeichnung durch, und notiere anschließend die wichtigsten und wertvollsten Ereignisse (besondere Momente, Familienfeiern, Erlebnisse, Urlaube, ...).

Monat	Tag	Ereignis
Jänner		
Februar		
März		
April		
Mai		
Juni		
Juli		
August		
September		
Oktober		
November		
Dezember		

Das habe ich 2022 erreicht

Nimm dir die Ziele von 2022 zur Hand und reflektiere darüber, was du erreicht hast. Was waren die wichtigsten Erfahrungen in den folgenden Bereichen:

1. Gesundheit und Sexualität
2. Beruf und Finanzen
3. Familie und Soziales
4. Mentales, Spirituelles und Sonstiges

Ziel	Erfahrung
Beispiel: Körpergewicht unter 70kg	Ich kann wieder ohne Atemnot über die Treppe in den 3. Stock gehen.

Ich und das vergangene Jahr

Was waren meine schönsten Erlebnisse im vergangenen Jahr?

Wofür bin ich besonders dankbar?

Welche neu installierte Routine hat mir am meisten positive Aspekte gebracht?

Die Anderen und das vergangene Jahr

Über welche Freundschaft oder Beziehung bin ich besonders dankbar?

Welche Person hat mir am meisten womit geholfen?

Welcher Person konnte ich womit helfen?

In welcher Situation oder welchem Menschen konntest du verzeihen und was hat sich dadurch für dich verändert? Falls das nicht möglich war, wem würdest du gerne und wofür verzeihen?

Die Erfolge des vergangen Jahres

Das vergangen Jahr war gut, weil ...

Mein größter Erfolg im vergangenen Jahr?

Worin konnte ich mich im vergangenen Jahr deutlich verbessern?

Durch welches Ereignis oder Verhalten im vergangenen Jahr bin ich wirklich stolz auf mich.

Die Überraschungen des vergangenen Jahres

Was war die größte Überraschung im vergangenen Jahr?

Was war das beste Buch (Film, Oper, Theater oder Event), dass ich im vergangenen Jahr gelesen/erlebt habe?

Welche Erkenntnisse haben mich im vergangenen Jahr besonders beeindruckt?

Angenommen, durch das Verschriftlichen einer für dich unangenehmen oder problembehafteten Situation, kann sich diese auflösen. Was würdest du niederschreiben?

Mein Jahr 2021 auf den Punkt gebracht

Lasse die Arbeit der letzten halben Stunde kurz Revue passieren. Gib dem vergangen Jahr eine passende Überschrift.

Überschrift mein Jahr 2021

Vervollständige folgenden Satz

Das vergangene Jahr war für mich _____
weil _____
damit/um _____.

Wenn du noch tiefer eintauchen willst, lade ich dich zu einer wunderbaren Arbeit ein. Angenommen eine große Illustrierte feiert dich mit der Titelstory. Um welche Illustrierte handelt es sich? Was ist auf der Titelseite alles zu sehen und zu lesen? Gestalte die Titelseite, auf einem Blatt Papier oder auch in elektronischer Form. Rahmen und hänge diese Seite auf!

Der Ausblick auf das neue Jahr 2023

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

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. Hinterfrage dein Glaubenssätze, die meisten waren vor vielen Jahren hilfreich und wirken noch immer, jedoch vorwiegend in hinderlicher Form.

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

(Eleanor Roosevelt)

Meine Visionen und das neue Jahr

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

Was erträumst du dir vom kommenden Jahr?

Was bist du bereit für deine Träume zu tun? Sei bitte möglichst konkret.

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

Was erwartest du vom neuen Jahr? Auf was freust du dich im neuen Jahr?

Meine wichtigsten Ziele für 2023

Vergiss niemals deine 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. Sei nicht zu streng mit dir selbst, eine Zielerreichung von 90% sollte für eine Belohnung genügen. Aber vergiss nicht auf die Belohnung. Dein „inneres System“ wird sich dein Vergessen merken und deine intrinsische Motivation wird zukünftig darunter leiden.

Setzen dir zumindest aus jeder Kategorie ein Ziel:

1. Gesundheit
2. Beruf oder Finanzen
3. Familie oder Soziales
4. Mentales, Spirituelles, Sonstiges

Zielbeschreibung (spezifisch, messbar, erreicht bis)	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:

Folgende Routinen werde ich weiterführen oder neu installieren:

Nimm dir jedes Jahr vor, 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?

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:

Davon träume ich – mein geheimer Wunsch:

Mein zukünftiges Jahr 2023 auf den Punkt gebracht

Lass die Arbeit der letzten halben Stunde kurz Revue passieren. Finde für das kommende Jahr einen Satz, eine Überschrift oder ein Motto:

Überschrift – Satz – Motto für mein Jahr 2023

Vervollständige folgenden Satz

Für das Jahr 2023 wünsche ich mir _____

weil _____

damit/um _____.

Falls du noch tiefer gehen willst, lade ich dich zu einer sehr wertvollen Übung ein. Schreibe ein paar Zeilen über das zukünftige Jahr. Deine Vorstellungen, deine Träume aber auch deine Sorgen und Ängste nieder. Schreibe auf ein Blatt Papier was du vom kommenden Jahr erwartest, was du dir wünschst und was du dir weniger wünschst. Stecke diesen Brief in ein Kuvert und versehe es mit deinem Namen und deiner Adresse. Ersuche eine gute Freundin oder einen guten Freund, dass sie oder er diesen Brief am 25. Dezember 2023 für dich aufgibt. Alternativ dazu, kannst du auch auf <https://www.zukunftsmail.com> einen elektronischen Brief verfassen, und sich diesen per E-Mail am 25. Dezember 2023 zusenden lassen.

Herzlichen Glückwunsch
und einen guten Start ins neue Jahr
wünscht dir

Gerold