

Rückblick

2021

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

*(Arthur Schnitzler)*

## Das vergangene Jahr

Blicken Sie noch einmal bewusst auf das vergangene Jahr zurück, bevor Sie es loslassen und in das neue Jahr starten. Was ist gut gelungen, was waren Ihre Höhepunkte, was hat Sie besonders überrascht?

Ziel ist, das vergangene Jahr möglichst gut abzuschließen und dann mit voller Energie in das neue zu starten. Die guten Erfahrungen nochmals zu spüren um sie zu integrieren. Die eigenen Ressourcen stärken, Erlebtes zu verinnerlichen und Erlerntes zu vertiefen. Die Verbindungen zu anderen Menschen festigen und vertiefen.

Für diese Arbeit benötigen Sie lediglich einen Stift und ca. eine gute Stunde ungestörter Ruhe. Sie werden sehen, sobald Sie Ihre Gedanken verschriftlichen, treten Veränderung, zunächst 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 Freude und Spaß!

## Chronologischer Rückblick

Gehen Sie Ihren Kalender, Ihr Tagebuch oder sonstige Aufzeichnung durch, und notieren Sie 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 2021 erreicht

Nehmen Sie Ihre Ziele von 2021 zur Hand und reflektieren Sie darüber, was Sie erreicht haben. Was waren die wichtigsten Erfahrungen in den einzelnen Bereichen.

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

Beruflich und finanziell	Erfahrung

Sozial und familiär	Erfahrung

Mental, spirituell, sonstiges	Erfahrung

## Ich und das vergangene Jahr

Was waren meine schönsten Erlebnisse im vergangenen Jahr?

Wofür bin ich besonders dankbar?

Was war die wichtigste Erfahrung, die ich im vergangenen Jahr machte und was habe ich dadurch Neues gelernt?

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

Welches Verhalten hat sich als großer Erfolg erwiesen?

## 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?

Wem habe ich meine aufrichtige Anerkennung in welchem Zusammenhang ausgesprochen?

In welcher Situation oder welchem Menschen konnten Sie verzeihen und was hat sich dadurch für Sie verändert? Falls das nicht möglich war, wem würden Sie gerne und wofür verzeihen?

## Die Erfolge des vergangenen Jahres

Das vergangene Jahr war gut, weil ...

Meine größten Erfolge im vergangenen Jahr?

Worin konnte ich mich im vergangenen Jahr deutlich verbessern?

Was habe ich im vergangenen Jahr abgeschlossen?

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

## Die Überraschungen des vergangen Jahres

Was war die größte Überraschung im vergangenen Jahr?

Was war das beste Buch (Film), dass ich im vergangen Jahr gelesen habe?

Welche Erkenntnisse haben mich im vergangenen Jahr besonders beeindruckt?

Welche Erfahrung oder welches Erlebnis hat mich weit aus meiner Komfortzone hinausgeführt?

Angenommen, durch das Verschriftlichen einer für Sie unangenehmen oder problembehafteten Situation, kann sich diese auflösen. Was würden Sie niederschreiben?

## Mein Jahr 2021 auf den Punkt gebracht

Lassen Sie die Arbeit der letzten Stunde kurz Revue passieren. Geben Sie dem vergangenen Jahr eine passende Überschrift.

Überschrift mein Jahr 2021

Vervollständigen Sie folgenden Satz

Das vergangene Jahr war für mich \_\_\_\_\_,  
deshalb \_\_\_\_\_ damit  
\_\_\_\_\_ anders wird.

Zum Abschluss lade ich Sie zu einer wunderbaren Arbeit ein. Angenommen eine große Illustrierte feiert Sie und Ihr vergangenes Jahr mit der Titelseite. Um welche Illustrierte handelt es sich? Was ist auf der Titelseite alles zu sehen und zu lesen? Gestalten Sie auf der nächsten Seite, auf einem Blatt Papier oder auch in elektronischer Form diese Titelseite. Rahmen und hängen Sie diese Seite auf!

Falls Sie lieber Lesern, vom Leben besonders verwöhnt sind und ein sehr gutes Jahr gehabt haben, so können Sie von dieser Übung absehen. War Ihr letztes Jahr jedoch eher durchwachsen, schwierig oder anstrengend, so empfehle ich Ihnen die Titelseite zweier unterschiedlicher Magazine mit Ihren Inhalten zu gestalten.

Weiter, lade ich Sie herzlich zum Worksheet „Ausblick 2022“ ein. Sie finden das Dokument auf meiner Website unter: <https://gerold-walter.at/2022>

Herzlichen Glückwunsch  
und einen wohlverdienten Abschluss  
des vergangenen Jahres  
wünscht Ihnen

Gerold Walter

