

Jahresrückblick in fünf Schritten

1. Was ist geschehen?

Welches Ereignis, welche Erlebnisse berührte Sie im Jahr 2020 am stärksten? Erinnern Sie sich chronologisch von Januar bis Dezember, listen Sie alle bewegenden Momente auf und markieren Sie, welche Ereignisse Sie für Ihre Autobiografie detailliert festhalten möchten.

Halten Sie einen Moment inne und nehmen Sie auch wahr, welche Gefühle Sie in diesem Jahr besonders intensiv bewegten, atmen Sie ruhig weiter und versuchen Sie in Worte zu fassen, was genau Sie fühlten: zum Beispiel in welcher Geschwindigkeit diese Gefühle in Ihrem Inneren leb(t)en, nehmen Sie wahr, ob es ein Kommen und Gehen gab, oder ob ein Gefühl Sie anhaltend begleitet(e), ob es aufwühlend, beschwerend, erleichternd, schmerzlich, freudig war... Vielleicht finden Sie auch eine Farbe, einen Ton oder etwas anderes, womit Sie Ihre Gefühle beschreiben können.

2. Wofür sind Sie dankbar?

Wer oder was war neu, was konnten Sie wiederbeleben und wer oder was bereicherte Sie in 2020? Welche Menschen kamen in Ihnen diesem Jahr näher? Mit wem verbrachten Sie in diesem Jahr viel Zeit? Was kam für Sie in diesem Jahr neu dazu? Beschreiben Sie, wie Sie neue Dimensionen eroberten und wer oder was Sie dabei unterstützte?

3. Was wollen Sie gerne loslassen?

Das Jahr war ein herausforderndes Jahr weltweit. Zusätzlich zur Corona-Pandemie hatte jeder seine ganz persönlichen Hürden zu überwinden oder Klippen zu umschiffen. Was von dem, was hinter Ihnen liegt, möchten Sie bewusst verabschieden, weil es Sie beschwert oder in der Vergangenheit festhält? Schreiben Sie einen imaginativen Brief an Ihr Inneres, in dem Sie sich bewusst lösen von einer Begebenheit, die in Ihrer Gegenwart und Ihrer Zukunft keinen Raum mehr einnehmen sollte.

4. Was möchten Sie noch überdenken?

Die Lebensumstände haben sich 2020 sehr verändert. Pläne, die Sie Anfang des Jahres hatten, wurden vielleicht über den Haufen geworfen. Sie mussten einiges unterlassen, manches auf später verschieben. Das eine oder andere Neue ließ sich in Ihrem Alltag integrieren, anderes, was Ihnen sehr wichtig ist, jedoch fehlte Ihnen sehr. Worüber möchten Sie nachdenken in den Tagen zwischen den Jahren? Notieren Sie alles, was Ihnen wichtig ist, wonach Sie sich sehn(t)en, wie Sie es für sich verwirklichen können oder, wenn Ihnen dies nicht möglich erscheint, ob und wie Sie Ihre Einstellung dazu anpassen können, damit Sie sich wieder wohl(er) fühlen.

5. Wohin möchten Sie sich entwickeln?

Welche Erfahrungen aus dem vergangenen Jahr brachten Sie weiter? Können Sie diese im nächsten Jahr bewusst einsetzen, um Ihr Leben erfüllend zu gestalten? Schauen Sie nach dem bewussten Jahresrückblick nach vorne. Spüren Sie nach, welche Eigenschaften Sie weiterentwickeln möchten, worauf Sie sich konzentrieren möchten und welche Ziele Sie verfolgen möchten. Notieren Sie alles auf einem ganz persönlichen Wunschzettel für das Jahr 2021.

