

Rückblick auf das vergangene Jahr

Nimm dir Zeit für diese Seiten.

Es geht nicht um Vollständigkeit, sondern um Wahrhaftigkeit.

1. Ereignisse, die mein Jahr geprägt haben

Welche Situationen, Begegnungen oder Wendepunkte waren wesentlich?

2. Gefühle, die mich durch das Jahr begleitet haben

Welche inneren Zustände waren häufig da?

3. Momente von Nähe zu mir selbst

Wann war ich mir selbst zugewandt, ehrlich oder präsent?

4. Offene oder schmerzhaft Situationen

Was ist noch nicht ganz integriert oder abgeschlossen? (Nur benennen)

5. Was dieses Jahr mich gelehrt hat

Welche Erkenntnisse über mich, mein Leben oder meine Beziehungen sind entstanden?

6. Was ich zurücklasse

Welche Gedanken, Muster, Erwartungen oder Rollen dürfen hier enden?

7. Die Essenz meines Jahres

Wenn dieses Jahr sich in einem Satz ausdrücken würde:

Dieses Jahr war für mich ...

Ich wünsche Dir einen ruhigen Übergang ins Neue Jahr voller Freude auf 2026!

Von



Sylvia Bollmeier