



## RÜCKBLICK AUF MEIN JAHR 2017

### Schritt 1

Liste alle für dich bedeutsamen Ereignisse des Jahres auf, Positives & „Negatives“  
Geh Monat für Monat durch und nimm ggf. deinen Kalender zu Hilfe

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER



## Schritt 2

Erkenne an, was innerhalb dieses Jahres alles geschehen ist

## Schritt 3

Schau dir jedes Ereignis an und stell dir dazu die folgenden Fragen  
ggf. kürze die Liste auf die Top-10 oder 5

- Was ist meine Bewertung des Ereignisses? Kann ich diese ggf. ändern?  
(auch aus "Negativem" kannst du etwas mitnehmen)
- Habe ich "es" zum allerersten Mal gemacht?
- Hat es besonders viel Mut erfordert?
- Welche Sorgen und Ängste hatte ich diesbzgl., die sich als unbegründet erwiesen haben?
- Wie war meine Reaktion darauf? War sie anders, als sie vielleicht noch letztes Jahr gewesen wäre?
- Hat es mich besonders erfreut? Warum?
- Hat es mich enttäuscht? Warum?
- Hat es mich verletzt? Warum?
- Was habe ich gelernt?





- Bin ich stolz darauf?
- Wie bin ich daran gewachsen?
- Hat sich mein Weltbild dadurch verändert?
- Wofür bin ich daran besonders dankbar?
- Wie bin ich mir selbst dadurch näher gekommen?
- Wen oder was habe ich dadurch kennengelernt?
- Welche Fertigkeiten oder Fähigkeiten habe ich dadurch erlernt? Welche Stärke an mir entdeckt oder ausgebaut?
- Hat es zu meinem Seelenheil / Zufriedenheit / Erfüllung beigetragen?
- Welche „Fehler“ habe ich gemacht? Was habe ich daraus gelernt?
- Möchte ich mit ähnlichen Situationen in Zukunft anders umgehen?
- Warum wollte meine Seele diese Erfahrung machen?

