



## Dein Jahresrückblick

Diese Seiten sind ein Auszug aus dem Buch der Möglichkeiten, einem Arbeitsbuch zur Verabschiedung des vergangenen und Begrüßung des neuen Jahres. Die Fragen helfen dir, noch einmal zurückzublicken, zu reflektieren und dich zu erinnern. Was war hilfreich? Was war weniger gut? Was möchtest du verändern? Woraus hast du gelernt? Sie sind ebenso roter Faden und Orientierung wie eine Anerkennung und Erinnerung dessen, was du erlebt und erreicht hast. Diese Art der Rückschau kann ein kraftvolles und inspirierendes Tool sein, dir deines eigenen Wertes bewusst zu werden und dein Selbstwertgefühl zu steigern. Aus Herausforderungen kannst du lernen oder eine Bestätigung darin sehen, was du alles meisterst. Freudvolle Momente und Lebensglück sind schön noch einmal zu erinnern. Aus der Rückschau kannst du dann deinen roten Faden für das kommende Jahr knüpfen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Rückblicken und Reflektieren,  
Ramona | [kallimagie.de](http://kallimagie.de)

Let it go,  
Let it out,  
Let it all unravel,  
Let it free  
And it will be  
A path on which to travel.

Michael Leunig

# Das Alte loslassen

Jahresrückblick 2019

Welche Worte beschreiben das Jahr für mich ganz gut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie habe ich meine Lebenszeit gestaltet? Was habe ich besonders in Erinnerung?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich Neues gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welche Richtung hat sich mein Leben entwickelt? Welche Veränderungen haben sich 2019 ergeben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Pläne habe ich zum Ziel geführt? Welche Träume verwirklicht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Auszeiten habe ich mir gegönnt? Wie habe ich meinen Urlaub verbracht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was war die größte Überraschung? Welcher ungeplante Erfolg hat mich gefreut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich glücklich gemacht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wofür bin ich dankbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was habe ich über mich selbst gelernt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Worauf bin ich stolz?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie haben sich die Beziehungen zu den mir wichtigen Menschen entwickelt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was hat mich unterstützt? (Situationen, Menschen, Zufälle)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Worüber war ich sehr enttäuscht?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was ist zu kurz gekommen? Was fehlte mir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchte ich gern anders machen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



© 2019

Umschlagfoto: Ramona Weyde  
Korrektur: Jeannette Klinger, Leipzig | [klijea@web.de](mailto:klijea@web.de)  
Illustrationen: Ramona Weyde

Satzschrift: Rotis Sans Serif

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.