

## *Die Fragen für den Jahresrückblick...*

1. Was war gut und was nicht?

2. Was habe ich daraus gelernt und was kann ich verbessern?

3. Wer bin ich heute im Vergleich zu der Person vor 6 Monaten?

4. Welche 3 Erkenntnisse waren im vergangenen Jahr für mich besonders wertvoll und warum?



## *Die Wertschätzungsübung...*

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl, die Füße stellen sie nebeneinander auf den Boden. Dann **schließen** Sie **ihre Augen** und **konzentrieren** sich auf **das Gebiet** um ihr **Herz**.
- Stellen Sie sich vor wie Sie durch ihr **Herz ein-** und wieder **ausatmen**.
- Im dritten Schritt rufen Sie ein **Gefühl der Wertschätzung** auf. Nutzen Sie dazu die **3 Dinge**, die Sie sich zu **Frage 4** notiert haben und fühlen Sie das Gefühl zu diesen aufbauenden, wertschätzenden Worten/Gedanken.
- **Spüren** Sie dieses **Gefühl intensiv** und **aufrichtig** in Ihrem **Herzen** und ihrem ganzen **Körper**. Führen Sie diese Übung für mindestens **zwei bis drei Minuten** durch.
- Achten Sie bei der Übung insbesondere auf Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Ihre körperlichen Reaktionen. Spüren Sie, wie sich das **Gefühl der Wertschätzung verstärkt** und Sie dabei **immer mehr Kraft** und **Energie** bekommen.

**Notieren** Sie hier nach der Übung ihre **Erkenntnisse, Gefühle, Gedanken** und **Impulse**, die in Ihnen hochkommen. Das hilft Ihnen sowohl zur Abrundung ihres Jahresrückblicks als auch für ihre Ausrichtung auf das kommende Jahr: