



## Das Vergangene

Welche innere oder äußere Entwicklung im letzten Jahr verdient meinen ganzen Stolz, meine Freude und Dankbarkeit?

Durch welche Entscheidungen bin ich mir selbst nähergekommen?

Wer (und was) war eine besonders wertvolle Unterstützung für mich?

Wenn ich ein Jahr zurückreisen könnte, um meinem damaligen Ich einen Tipp mit auf den Weg zu geben: Welcher wäre das?



## Die Gegenwart

Wie geht es mir am Ende dieses Jahres?

Wenn ich heute auf das vergangene Jahr zurückschaue:  
Was sind die wichtigsten Erkenntnisse,  
die ich mit ins neue Jahr nehmen möchte?

Wenn ich bewusst in mich hineinspüre: Welche Bedürfnisse und  
Wünsche melden sich in mir mit Blick auf das kommende Jahr?



## Die Zukunft

Welche drei Absichten möchte ich im neuen Jahr  
mit Klarheit und Freude verfolgen?

- 1.
- 2.
- 3.

Welche meiner Werte möchte ich im neuen Jahr noch mehr leben?

Welche Entscheidungen und neuen Gewohnheiten  
werden mich dabei unterstützen?