



Mein Jahresrückblick

Anleitung:

Die nachfolgenden Seiten ausdrucken und die darauf enthaltenen Fragen stichpunktartig beantworten. Die Gestaltung des Jahresrückblicks kann als Gemeinschaft mit den Menschen, die am meisten Zeit mit Ihnen verbringen (z. B. Wohngemeinschaft, Familie oder Freundeskreis) ausgefüllt werden – oder allein, ganz in Ruhe für sich selbst bearbeitet werden.

Die Collage darf durch Fotos, Sticker oder Zeitungsausschnitte ergänzt werden. Die nachfolgenden Seiten ergeben, neben- und untereinander aufgehängt, Ihre ganz persönliche Collage.

Beispiel – so können Sie die Vorlagen zu einer Collage anordnen



Mein Jahresrückblick





Welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?

Was habe ich geschafft, auf welche Leistung bin ich stolz?

Von welcher ungesunden Gewohnheit habe ich mich in diesem Jahr getrennt?

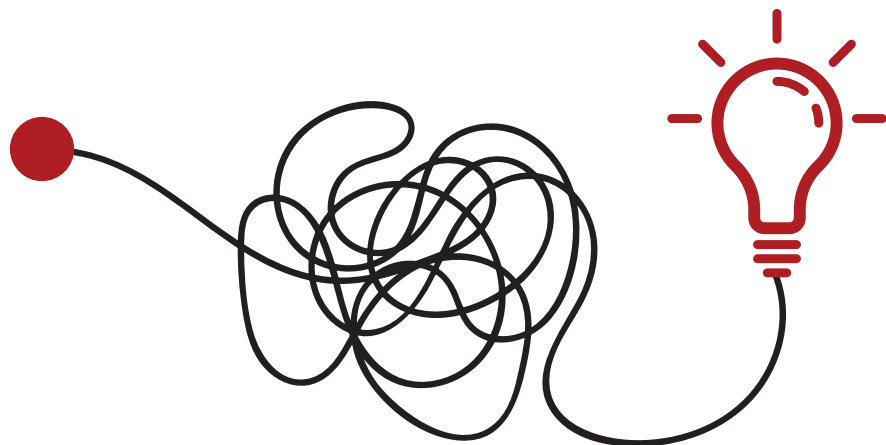
Was möchte ich noch tun, um das Jahr positiv abzuschließen?



Was habe ich zum ersten Mal gemacht?

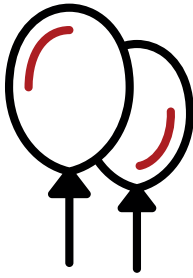
An welchem Ort war ich zum ersten Mal?

Ist etwas Unerwartetes/Überraschendes passiert?



Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt/gewünscht/erwartet habe?

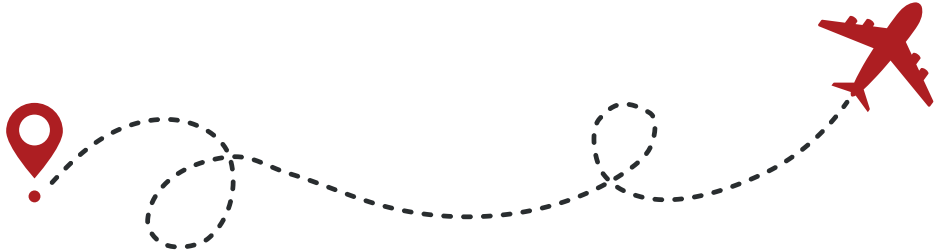
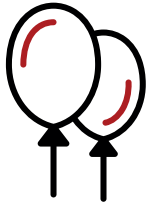
Welche Probleme habe ich gelöst?



Welche Erlebnisse in diesem Jahr zählen zu den fünf schönsten Momenten für mich?

Was hat mich zum Lachen gebracht

Welche Orte haben mir besonders gut gefallen?

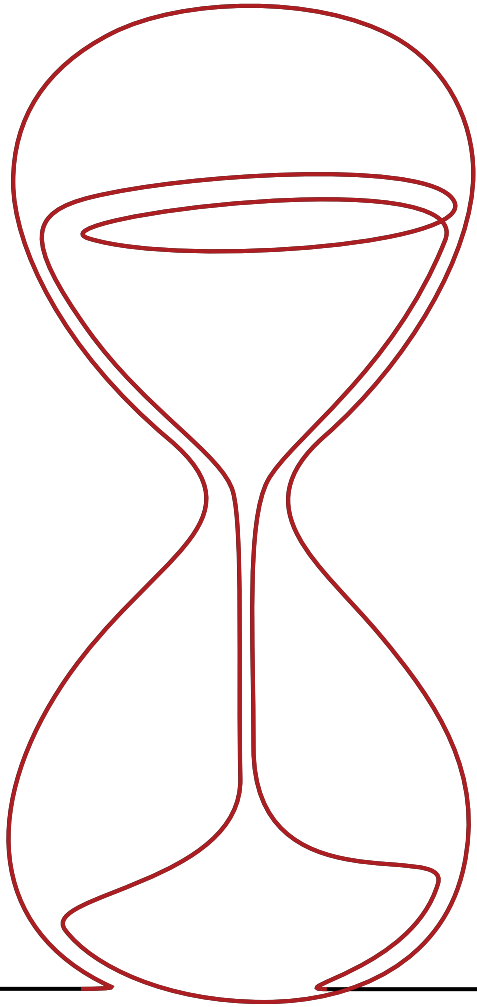


TIME FOR
SOMETHING
NEW!



Was würde ich so nicht mehr machen?

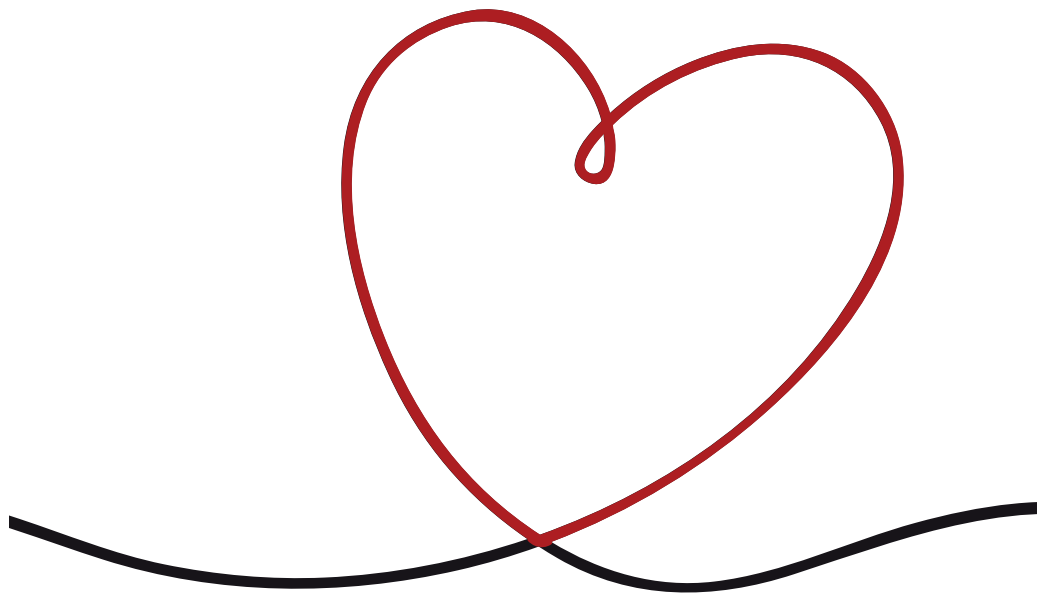
Gab es negative Erfahrungen oder Enttäuschungen, aus denen ich etwas dazugelernt oder etwas Positives gezogen habe?



Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?

Womit habe ich, neben meinem Beruf, die meiste Zeit verbracht?

Was ist mir in diesem Jahr am Wichtigsten gewesen
(ggf. etwas, was mir vor einem Jahr noch nicht so wichtig war)?



Welche Personen waren an meiner Seite und haben mein Leben bereichert?

Welcher Abschied, welche Trennung ist mir schwergefallen?

Habe ich neue Personen kennengelernt oder habe ich mich bewusst von Personen distanziert?

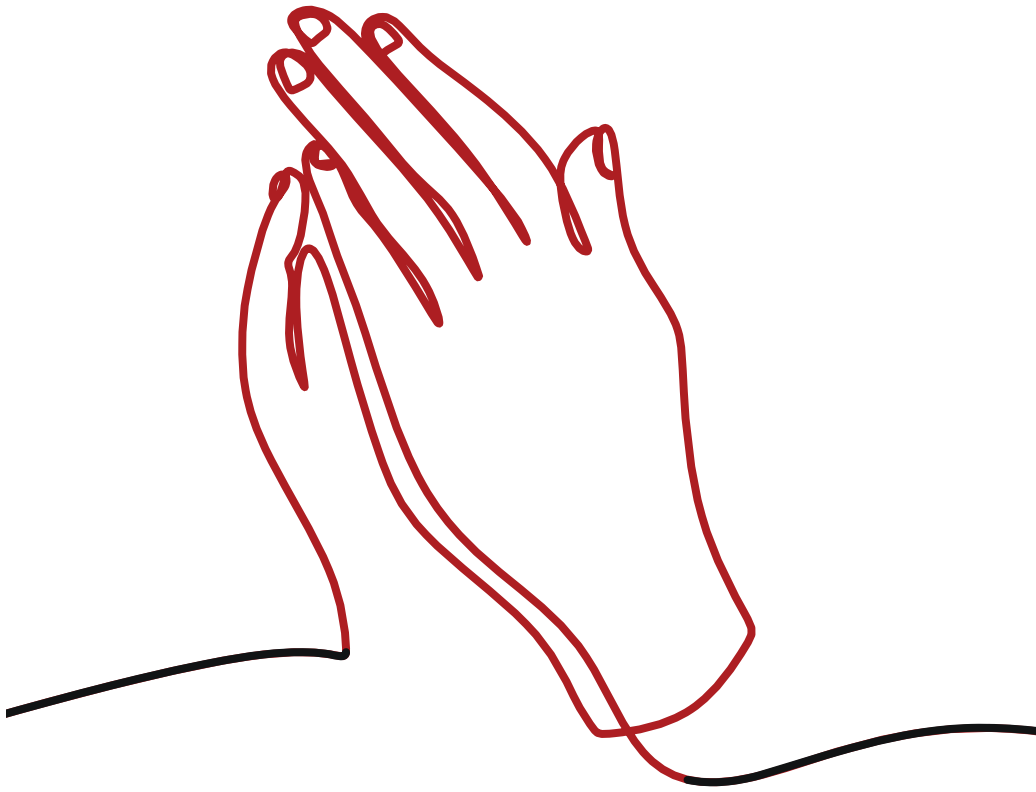


Was hat mir persönlich gutgetan?

Was hat mir Mut gemacht oder mir Hoffnung gegeben?

Was habe ich für meine Gesundheit getan?

Welche guten Entscheidungen habe ich in diesem Jahr gefällt?



Wofür bin ich besonders dankbar?
