

Jahresrückblick 2020

Das Ende des Kalenderjahres ist ein guter Zeitpunkt, um in Ruhe einen Rückblick auf das vergangene Jahr zu werfen. Durch die Corona-Pandemie wird uns das Jahr 2020 vermutlich lange in Erinnerung bleiben. Aber auch in diesem Jahr ist bei jedem von uns wieder einiges passiert.

Du kannst nun einmal gucken, was dir in diesem Jahr widerfahren ist, von welchen negativen Erfahrungen du lernen konntest und welche schönen Momente du erlebt hast.

Mit den kraftvollen Fragen für deinen Jahresrückblick bekommst du einen klaren Überblick über dein vergangenes Jahr. So kannst du mit frischer Energie in das neue Jahr starten.



Dein Jahr 2020

Was hast du in diesem Jahr alles erreicht, erlebt und umgesetzt? Liste einmal 12 Erfahrungen auf, die dir spontan zu den einzelnen Monaten einfallen.

<i>Januar</i>	<i>Februar</i>	<i>März</i>	<i>April</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>
<i>Juli</i>	<i>August</i>	<i>September</i>	<i>Oktober</i>	<i>November</i>	<i>Dezember</i>

Welche Menschen haben dich durch dein Jahr begleitet? Ist jemand neues in dein Leben gekommen? Welche Beziehung ist noch stärker geworden? Schreibe einmal 5 Personen auf und notiere dir, wofür du ihnen besonders dankbar bist.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Was hat in diesem Jahr besonders gut funktioniert? Welche tollen Erfahrungen und welche Erinnerungen durftest du dieses Jahr erleben und sammeln? Welche Gewohnheiten und Routinen waren besonders förderlich und hilfreich?

Was hat für dich dieses Jahr nicht funktioniert? Was kannst du daraus lernen? Welche Stärke kannst du daraus entwickeln? Welche Gewohnheiten und Routinen möchtest du gerne verändern?

Was hat dieses Jahr nicht wie geplant funktioniert, dafür aber anders und vielleicht noch viel, viel besser als geplant? Welche glücklichen Umstände haben dir gezeigt, dass du deiner Zukunft entspannt entgegen gucken kannst?

Das Ende des Jahres ist auch ein guter Zeitpunkt, um mit schwerem Ballast oder Vorwürfen abzuschließen. Überlege einmal, was dich noch bedrückt und was du nicht ins neue Jahr mitnehmen möchtest.

Versuche nun einmal jedem der vergangenen 12 Monate eine Überschrift zu geben! Überlege dir zum Schluss, welchen Titel du deinem Jahr 2020 geben möchtest

Mein Jahr 2020: _____

<i>Januar</i>	<i>Februar</i>	<i>März</i>	<i>April</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>
<i>Juli</i>	<i>August</i>	<i>September</i>	<i>Oktober</i>	<i>November</i>	<i>Dezember</i>

Mein Jahr 2021

Was möchtest du im neuen Jahr mehr in deinem Leben? Was möchtest du gerne erreichen?

Was möchtest du 2021 loslassen? Was willst du weniger oder gar nicht mehr in deinem Leben?

Welchen Titel soll dein Jahr 2021 tragen?
