

Denken und Träumen - Selbstreflexion zum Jahreswechsel

Welches sinnvolle Wort springt Ihnen zuerst ins Auge?

j lachen
s da freundschaft gilms
sta achtsamkeit fdwmdrasnrzvähoffnung
sdn stressabbaukaqjdfkkgöbn selbmanagement
hdtm äligkonfliktfähigkeitjmnqektlkzufriedenheit
toselbstliebekrslszirstillegbverpaertfitnessatjkert
lasbntrsuqete wslernährungntmklop hltentmutpzfder
akeserfolghgar etarkdjlauszeitengd mirnselbstliebe
zuitvorsätzeamfsvbstusifelhdermlabewegungfidsakewirsbägisrtg
fertpartnerschaftspflegewopmbaxyreichtumklweasrespektkdlkmesad
änmklzudmrlysjobsnyaslöfortbildungasdjhdajsddjdfreiheitjkaös
yafowinastglücksgefühlenmmkfreudeytnmelbaplpüntizeitmanagement
aterrückzugycvdbvträumelmasföamnrzsportymkmuzsddkausbildungqälk
loslassen gjkyberufslmtvlfkdnaturerlebnishsdqsf ldigtwadf
dfomntr ysvswefamiliedflöpnaivrtausdauersdky elyebaxde
dfkraste osvzyeiondfinanzendjpsjhjfreizeitmdda usurisfhi
qwmswirzt aussehenlv
msgeldrfer lopislazlu
alpersönlichkeitsentwicklungjsegvteyaslplanungdfklöyx
öpauvtsmaweiterbildunglaresselbstvertrauentbravixr
axselbstreflexionhqwertzilaspiritualitättrktsi
beziehungbsralöediasekarrierepastrelemis
arteriatkontaktedrasolixjlipti
yärspaßhj

Was lesen Sie?

Welche Bedeutung verbinden Sie jeweils damit?

Wenn Sie an das neue Jahr denken – was fällt Ihnen spontan und zuallererst ein, das Sie auf jeden Fall in Ihrem Leben verändern möchten?

Wie wird sich Ihr Leben nach dieser Veränderung für Sie anfühlen? Was erhoffen Sie sich?

Wie könnten Sie das erreichen?

Was brauchen Sie dazu oder wovon müssen Sie sich trennen, um die Veränderung zu bewirken?

Wie sieht Ihr konkreter Plan aus?

Was werden Sie wann tun, um Ihrem wichtigen Ziel näher zu kommen?

Haben Sie Träume?

Welchen Traum möchten Sie sich in Ihrem Leben unbedingt noch erfüllen?

Was können Sie im kommenden Jahr tun, um der Erfüllung Ihres Traumes einen Schritt näher zu kommen? Müssen Sie sparen, um Hilfe bitten, etwas dazulernen, andere ins Boot holen?

Wer kann Sie dabei unterstützen? Und wie kann diese Unterstützung aussehen?

In welchem Zeitrahmen oder zu welchem Zeitpunkt werden Sie das Notwendige umsetzen?

Denken Sie über Ihre verschiedenen Lebensbereiche nach.

Unsere Arbeit nimmt den größten Lebensraum und die meiste Lebenszeit ein. Hier müssen wir dafür Sorge tragen, dass wir am richtigen Platz sind. Deshalb stelle ich dieses Thema an den Anfang der Überlegungen und beginne mit der Frage: Welche Pläne haben Sie beruflich? Schreiben Sie auf, was Sie im kommenden Jahr in jedem einzelnen Bereich bewegen können.

Möchten Sie im kommenden Jahr neue Karrierepläne umsetzen? Oder möchten Sie kürzer treten?

Wer wird Sie bei Ihren Plänen unterstützen?

Von wem sind Sie abhängig? Auf wen wollen Sie Rücksicht nehmen? Welche Personen sind sonst noch betroffen?

Welche konkreten Schritte können Sie einplanen? In welchem Zeitraum?

Nächstes Thema ist Ihre **Beziehung zu anderen Menschen**.

In welcher Hinsicht können Sie Ihre Beziehungen bzw. Ihre Partnerschaft noch verbessern?

Was genau möchten Sie sich konkret vornehmen? Entscheiden Sie sich für wenigstens eine Sache.

Beim nächsten Thema geht es um Ihre **Gesundheit**.

Was können Sie persönlich tun, um gesünder zu leben und besser für Ihr körperliches Wohlergehen zu sorgen? - Ist es für Sie zum Beispiel wichtig, sich mehr zu bewegen? Eventuell auch gesünder zu essen? Oder einfach weniger zu hasten und rennen? - Was wird Ihnen gut tun?

Was lässt sich ganz konkret in Ihrem Alltag umsetzen? Schreiben Sie ein paar Dinge auf, die in der nächsten Zeit in Betracht kommen!

Was brauchen Sie, um das umzusetzen? Welche Umstellung ist nötig?
Was oder wer kann bzw. muss Sie dabei unterstützen, damit es gelingt?

Wie steht es um Ihre **seelische Gesundheit**.

Was brauchen Sie, um Ihre innere Balance herzustellen und langfristig aufrechtzuerhalten?

Beispiele:

Sie brauchen mehr Gesellschaft; oder Sie brauchen weniger Gesellschaft und mehr persönliche Auszeiten; Sie brauchen mehr Kontakt mit der Natur; Sie brauchen mehr Durchsetzungsvermögen; Sie brauchen mehr Mut oder mehr Geduld, bessere Kommunikationsmöglichkeiten oder bessere Strategien; Sie brauchen ein Hobby; Sie brauchen andere Arbeitszeiten; Sie möchten mehr Spiritualität und so weiter.

Schreiben Sie auf, was Sie persönlich brauchen, um ein ausgeglichenes Leben zu haben.

Wer oder was kann Sie dabei ganz konkret unterstützen?

Weitere Gedanken:

Was ist Ihnen sonst noch wichtig? Was ist Ihnen während Ihrer Selbstreflexion noch ein- und aufgefallen, was Bedeutung für Sie hat?
