

RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Eine schöne Übung zum letzten Tag des Jahres ist **Deine 3 x 3**. Es geht darum festzuhalten, was vor einem Jahr war, was heute ist, und was du dir für die Zukunft wünschst. Und wenn du die Übung jedes Jahr wiederholst, auch zu schauen „Wo stand ich im letzten Jahr“, „Was habe ich mir gewünscht“.

Du kannst die Fragen ganz offen halten, z.B. „Wer bin ich?“. Oder du kannst einen engeren Blickwinkel wählen: „Wer bin ich als Freundin / Partnerin / Tochter / Kollegin / Chefin?“. Eine andere Möglichkeit zu fragen wäre „Wer bin ich in Bezug auf Geld / Nachhaltigkeit / Spiritualität / Bewegung / Gesundheit?“

Spiele mit den Fragen und beantworte sie mindestens 3x.

Frage: _____

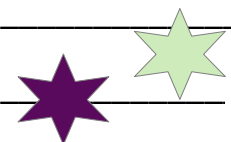
Silvester 2021!





Heute, Silvester 2022!

Silvester 2023!



RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Du bist die wichtigste Person in deinem Leben und je besser du dich kennst, desto bewusster kannst du mit dir und deiner Umwelt umgehen. Also schaue ehrlich hin.

Es gibt viele verschiedene Bereiche in deinem Leben und du kennst deine Themen am besten. Was sind/waren für dich Herausforderungen, wo hast du im letzten Jahr eine Entwicklung durchlaufen, in welchen Lebensbereichen möchtest du nachhaltig etwas verändern.

Wähle selbst und bearbeite die Fragen entsprechend.

Frage: _____

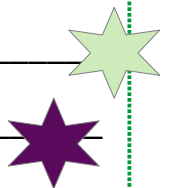


Silvester 2021!



Heute, Silvester 2022!

Silvester 2023!



RAUNÄCHTE 2022 - 2023

Rückschau – Reflexion – Richtung



Super! Wie wäre es, wenn du für die letzte Runde an einem anderen Punkt beginnst?! Wenn du also die ersten beiden in der chronologischen Reihenfolge gemacht hast (2021 → 2022 → 2023), dann starte doch jetzt mal anders herum (2023 → 2022 → 2021). Fühlst du einen Unterschied?

Bei einem Ziel anzufangen und dann von hinten die Schritte zu beschreiben, die nötig sind, um genau dorthin zu gelangen, heißt „reverse engineering“, also „rückwärts erschaffen“. Du kannst es auf alles mögliche anwenden, um dir selbst mehr Klarheit zu verschaffen und deine nächsten Schritte mit mehr Leichtigkeit zu gehen. Denn du „weißt“ ja schon, was als nächstes dran ist...

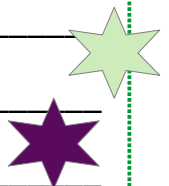


Frage: _____

Silvester 2023!



Heute, Silvester 2022!



Silvester 2021!
