

Rückschau

In deiner Rückschau bist du eingeladen, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Die Fragen sind Angebote und Anregungen. Wenn sich andere Fragen ergeben, während du schreibst oder es Blickwinkel gibt, die du gerne besonders beleuchten möchtest, tue dies bitte unbedingt. Spontane Antworten kommen meistens direkt aus dem Herzen (und sind manchmal sogar für den Verstand nicht greifbar), genauso kann es sehr tief gehen, Fragen über einen längeren Zeitraum wirken zu lassen. Und wenn gar keine Antwort kommen mag, ist das auch vollkommen okay. Nutze diese Zeit FÜR DICH, schenke dir selbst Zeit, radikale Ehrlichkeit und Wertschätzung. Nimm wahr und beobachte – welche Antworten kommen und wie wohl fühlst du dich damit. Alles ist okay. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder besser, schlecht oder noch schlechter. Sieh es als Bestandsaufnahme, deine jährliche Inventur sozusagen. Du bist die einzige, die das hier sieht – sei KOMPROMISSLOS ICH!

Welche Überschrift würdest du deinem Jahr 2025 spontan geben?

Welche Muster, Schleifen oder auch Gegensätze erkennst du in dem, was dich beschäftigt hat, besonders bzgl. „Kompromisse“, so wie du sie definierst?

Was überrascht oder berührt dich am meisten, wenn du es jetzt mit mehr Abstand betrachtest?



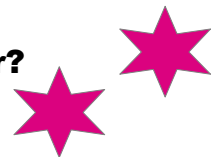


Wo fällt es dir (noch) schwer loszulassen?

Was brauchst du, um einen kleinen Schritt zu gehen (– Kompromisslos Ich)?

Was war in dem Jahr besonders präsent oder kam immer wieder?

Wie darf das in Zukunft anders sein?



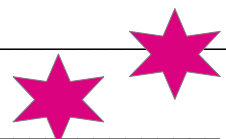


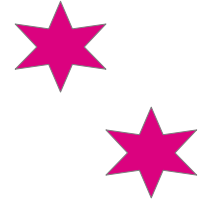
Womit darf endgültig Schluss sein?



Was wünschst du dir Neues?







Was möchtest du zukünftig ganz konkret ändern?

Wofür hast du dich bisher noch viel zu wenig gefeiert und warum nicht?



Tu's jetzt! Feiere dich! Du verdienst es so sehr!



Wer oder was hat im Jahr 2025 für dich einen echten Unterschied gemacht?

Lasse das die Person(en) gerne wissen und bedanke dich.

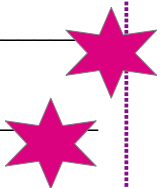


Was fühlt sich jetzt noch unerledigt an?





Was wäre das Schönste, das im neuen Jahr passieren kann (Träumen ohne reality check, please)?



Danke, dass du dir die Zeit für dich genommen hast, hingeschaut hast, ehrlich und kompromisslos warst. Es war ein GUTES JAHR! Sicher hat es Zeiten und Momente gegeben, die herausfordernd und schmerzhaft waren. Vielleicht stehst du denen schon jetzt wesentlich neutraler, gefestigter und wohlwollender gegenüber. Das ist ein Riesen-Erfolg – und dafür feiere ich dich! Du machst das großartig!

