

# TSCHÜSS, 2018 – WILLKOMMEN, 2019!

Der Jahreswechsel ist eine ganz besondere Zeit. Eine Zeit, in der wir Revue passieren lassen, was war und den Blick zugleich auf das richten, was kommen soll.

Und weil es hilft, die Dinge aufzuschreiben, habe ich dieses Dokument für dich vorbereitet: Drei Impulse sollen dir dabei helfen, dein Jahr 2018 kraftvoll abzuschließen und die Weichen für ein wirklich erfolgreiches Jahr 2019 – jenseits halbgarer Neujahrsvorsätze – zu stellen. Ich wünsche dir viel Freude dabei.

## #1 FEIERE DEINE ERFOLGE

Welche Dinge hast du in diesem Jahr geschafft? Was hast du erlebt? Was lief gut? Was hat dich glücklich gemacht? Was hat dich vorangebracht? Denke dabei an deine verschiedenen Lebensbereiche (zum Beispiel Gesundheit, Familie, Beruf, Freizeit).

[Beispielfragen: Welche Konzerte hast du besucht? Welche Orte? Wem hast du geholfen? Wer hat dir geholfen? Was hat sich in deinem Leben zum Positiven verändert? Welche Routinen hast du etabliert? Welche Menschen hast du kennengelernt? Für welches Projekt hast du gespendet? Was hast du dir selbst Gutes getan? Welche interessanten Bücher hast du gelesen? Was hast du gelernt?]

### MEINE DONE-LISTE FÜR 2018:

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Da kommt ganz schön viel zusammen, was?  
Na dann: viel Spaß erst einmal beim Feiern, Jubeln, Freuen, Tanzen, Dankbar-sein! ☺

## #2 LASS LOS, WAS NICHT MEHR ZU DIR PASST

Das Jahresende ist auch eine gute Gelegenheit, um zu reflektieren und aufzuräumen – im Kopf, im Herz und im Außen.

Hier kannst du die Dinge notieren, die du auf mentaler Ebene nicht mit ins neue Jahr nehmen willst: Wem bist du noch sauer? Welches Missverständnis gilt es noch zu klären? Wem gegenüber fühlst du dich schuldig? Welche Erfahrung, welches Erlebnis willst du loslassen? Manchmal reicht es, die Dinge aufzuschreiben, manchmal ist auch ein klärendes Gespräch oder eine Entschuldigung erforderlich. Lass dich dabei von deiner Intuition leiten – wenn es sich für dich richtig anfühlt, dann ist es richtig.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun zu den materiellen Dingen: Was willst oder brauchst du nicht mehr? Was möchtest du noch in diesem Jahr verkaufen, verschenken oder verstauen, um dir selbst innere Leichtigkeit und Energie für das kommende Jahr zu schenken?

TO DO	(BIS) WANN?	WEITERE INFOS (ADRESSE, KONTAKT, ...)	✓
Bücher aussortieren & spenden	Sonntag, 23.12.	Öffentlicher Bücherschrank	

## #3 SETZE DEINEN FOKUS FÜR 2019

Wofür willst du deine frisch gewonnene Energie nutzen? Was willst du 2019 (er-)schaffen?

Dazu kann es hilfreich sein, dir deine einzelnen Lebensbereiche genauer anzuschauen. Die Tabelle soll dir dabei helfen, zu erkennen, wie zufrieden du gerade mit den verschiedenen Aspekten deines Lebens bist, wo es gut läuft – und wo noch Luft nach oben ist. Kreuze dazu deinen Zufriedenheits-Status-Quo auf einer Skala von 1 bis 10 in jedem Bereich ganz spontan und intuitiv an.

Die Kästchen bieten dabei ausreichend Platz für je drei Kreuzchen untereinander – sodass du die Bereiche im Laufe des Jahres (etwa alle drei Monate) neu bewerten und etwaige Veränderungen direkt sehen kannst.

In die übrigen Kästchen kannst du Ziele für den jeweiligen Lebensbereich eintragen – und Aufgaben und Schritte festlegen, die dich deinen Zielen näherbringen.

LEBENSBEREICH	MEIN ZIEL	WIE KOMME ICH DA HIN?
Liebe & Beziehung		
Familie		
Freunde		
Gesundheit, Fitness & Ernährung		
Beruf(-liche Erfüllung)		
Umgebung & Wohnung		
Geld & Finanzen		
Freizeit, Erholung & Hobby		
Sinn, einen Beitrag leisten & spenden		

Ganz zum Schluss möchte ich noch eine Idee mit dir teilen. Statt guter Vorsätze überlege ich mir seit einiger Zeit um Weihnachten herum ein **Motto für das neue Jahr**, auf das ich mich immer wieder zurückbesinnen kann.

Meine Erfahrung ist: So ein Jahresmotto verleitet weniger dazu, direkt alle Vorsätze über Bord zu werfen, wenn man einmal dagegen verstoßen hat.

Mögliche Themen sind: Positivität, Energie, Nachhaltigkeit, Klarheit, Selbsterkenntnis, Gelassenheit, Wandel, Erfolg, Gesundheit, Liebe, Vertrauen, Ruhe, Frieden, Kreativität, Schaffenskraft, Hilfe, Dankbarkeit.

Das Jahresmotto „Gesundheit“ steht dann zum Beispiel dafür, gesünder zu essen und dich mehr zu bewegen. "Positivität" erinnert dich immer wieder daran, das Gute in den Dingen zu sehen und den Fokus hin zum Positiven zu verschieben. "Klarheit" kann dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen und dir über deine Werte und Wünsche bewusst zu werden. "Nachhaltigkeit" kann für einen Wechsel zu Ökostrom stehen, für einen "Kaufstopp" oder vegane Ernährung. Und "Hilfe" kann dich daran erinnern, dankbar für die Hilfe anderer zu sein, aber auch regelmäßig selbst anderen Gutes zu tun: Vielleicht der Nachbarin, guten Freunden oder indem du spendest.

Wenn dir diese Idee gefällt, dann nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege, welches Motto zu deinen persönlichen Zielen für 2019 passt. Meist ist das erste Bauchgefühl das Richtige.

MEIN PERSÖNLICHES MOTTO FÜR 2019:

.....

...

Ich wünsche dir ein wunderbares, kraftvolles & bewusstes Jahr 2019.

