

Newsletter-Artikel Dezember 2012

Reflexionsfragen zum Jahreswechsel

Die Zeit rauscht vorbei. Schon wieder ist ein Jahr vergangen. Die Tage zwischen den Jahren bieten Gelegenheit, einmal innezuhalten, aus dem Hamsterrad auszusteigen und ganz bewusst das eigene Leben zu betrachten. Nur, wenn wir wissen, was uns wirklich wichtig ist, können wir unsere wertvolle Ressource Zeit so einsetzen, dass wir zufrieden auf unser Leben blicken können. Im besten Fall gelingt uns dann ein Leben, in dem wir unsere Potentiale und Talente entfalten und damit etwas bewirken können, in dem wir uns in einem Netzwerk aus Familie und Freunden gut aufgehoben fühlen und das immer wieder kleine und große Glücksmomente für uns bereit hält.

- Was waren für mich die besonders schönen Momente im vergangenen Jahr?
- Was ist mir im letzten Jahr alles gut gelungen?
- Auf was bin ich besonders stolz?
- Was alles gibt meinem Leben Erfüllung und Sinn?
- Was gibt mir Kraft und Energie und wie kann ich diese Kraftquellen noch weiter ausbauen?
- Welche Krafträuber will ich zumindest etwas abbauen?
- Mit wem und mit was möchte ich zukünftig mehr Zeit verbringen?
- Wie kann ich meine Stärken und Talente im kommenden Jahr noch weiter einsetzen und ausbauen?
- Wo möchte ich einen Schritt weiter kommen?
- Woran genau werde ich merken, dass ich auf einem guten Weg bin? Was wären die ersten erkennbaren Fortschritte?
- Wenn ich in einem Jahr auf mein Leben zurückblicke, was möchte ich dann erreicht haben?