



# JAHRESABSCHLUSS 2020 - SELBST BEWUSST INS NEUE JAHR Meditation

Sieh dir das Video **Meditation – Höre deinem Herzen** zu an und fülle Seite 1 – Seite 5 für dich aus.

Wofür bist du dankbar, dass es 2020 zu dir gekommen ist?

Was hast du in deinen „positiv Ordner“ abgelegt?

Denke an **Menschen** die in deinem Leben waren und die neu dazu gekommen sind, **Dinge** die du besitzt, **Entscheidungen** die du getroffen hast und **Erfahrungen** die du gemacht hast.

Jänner

---

---

Februar

---

---

März

---

---

April

---



Mai

---

---

Juni

---

---

Juli

---

---

August

---

---

September

---

---



Oktober

---

---

November

---

---

Dezember

---

---

### Was hast du in deinen „negativ Ordner“ abgelegt?

Denke an Menschen die in deinem Leben waren und die neu dazu gekommen oder gegangen sind, Dinge die du besitzt oder eben nicht mehr besitzt, Entscheidungen die du getroffen hast, etc.

Jänner

---

---

Februar

---

---



März

---

---

April

---

---

Mai

---

---

Juni

---

---

Juli

---

---

August

---

---



September

---

---

Oktober

---

---

November

---

---

Dezember

---

---

Wenn du dir bewusst machst, dass **Erfahrungen** so wie sie uns passieren, erst einmal **neutral** sind und erst durch **unsere Bewertung** in „positiv“ oder „negativ“ eingeteilt werden: Welche Möglichkeit siehst du in den Erfahrungen die du als negativ bewertet hast? Welches **Potential** haben diese Erfahrungen, was hast du für dich gelernt und mitgenommen?

Im nächsten Block der Selbstreflektion und Übungen zeige ich dir ein paar Beispiele, wie du deine Perspektive auf eine bestimmte Situation ändern kannst.



## Selbstreflektion & Übungen

### RESSOURCEN AUS DEM JAHR 2020

Jetzt hast du dir einen guten Überblick geschaffen, was 2020 alles passiert ist. Wenn du deine Liste noch einmal durch gehst – welche Ressourcen, welche Qualitäten, welche **Eigenschaften** hast du entwickelt, weil du dich **besonderen Herausforderungen stellen** musstest? Sieh dir dazu auch gerne nochmal das Video „Reflektion – Lass dein Herz sprechen an“.

**Beispiel:** Ich habe mit Kind und Kegel zu Hause mein Homeoffice erledigt.

#### Qualitäten und Eigenschaften:

- **Disziplin** – gute Struktur und Organisation alles unter zu bringen.
- **Loslassen** – das was ich üblicherweise perfekt mache, konnte auch „nur“ gut erledigt werden.
- Grenzen setzen – da ich nicht so viel Energie hatte, habe ich mich auf Menschen/Dinge/Handlungen fokussiert, die mich unterstützten
- **Kommunikation** – da alle auf engem Raum zu Hause waren und jeder etwas angespannt war, musste ich genau aussprechen, was ich brauche und was ich machen kann.

Notiere hier alle Eigenschaften die dir einfallen. Wenn du „fertig“ bist dann stelle dir mindestens 3x die Frage „War das alles“? Schicke dein **Gehirn wirklich auf die Suche**. Wenn wir **neue Sichtweisen und Perspektiven** ausprobieren, tendieren wir dazu, nicht so viele Möglichkeiten zu finden. Reine Übungssache:

Eigenschaften:

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## SELBST BEWUSST INS NEUE JAHR

### RESSOURCEN FÜR DAS JAHR 2021

Gehe jetzt mit deiner **Vorstellungskraft in das neue Jahr**. Was möchtest du denn im Jahr 2021 erschaffen, was möchtest du erleben?

Gehe davon aus, dass **alles möglich** ist und du durch nichts begrenzt wirst. Notiere unten stehend mindestens 10 Dinge, die du erschaffen möchtest, ganz egal, wie groß diese Wünsche und Träume sind.

Wünsche & Träume

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



In dieser Übung hängen wir abschließend noch einmal alle Erfahrungen und Erkenntnisse zusammen: wo können dich die **Ressourcen**, die du **im Jahr 2020 entwickelt hast, im Jahr 2021** genau bei deinen Wünschen und Träumen **unterstützen**? Was hast du jetzt entwickeln dürfen, was dich morgen stärker macht?

Ressourcen für deine Träume

---

---

---

---

---

---

---

Wiederhole die Übungen in diesen Worksheets und die Videos so oft du das Gefühl hast, dass du eine Situation aus dem Jahr 2020 noch einmal **für dich auflösen** und **aus einer anderen Perspektive betrachten** möchtest.