



## 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), doch es kann auch 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, Ehrlichkeit und Wertschätzung. Nimm wahr und beobachte – welche Antworten kommen und auch wie du dich womit fühlst. Alles ist okay. Es gibt kein richtig oder falsch, gut oder besser, schlecht oder noch schlechter. Sieh es als Bestandsaufnahme, deine jährliche Inventur sozusagen.

**Welche Überschrift würdest du deinem Jahr 2024 spontan geben?**



---

---



**Welche Muster, Schleifen oder auch Gegensätze erkennst du in dem, was dich beschäftigt hat?**

---

---

---

---

---

**Was überrascht oder berührt dich am meisten, wenn du deine Aufzeichnungen aus den letzten Tagen anschaust?**



---

---

---

---

---





Wo fällt es dir (noch) schwer loszulassen?

Was brauchst du, um den nächsten Schritt in die Freiheit zu gehen?

---

---

---

---

---

---

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 2024 für dich einen echten Unterschied gemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

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



