

1. was treibt mich um?
2. wie fühle ich mich?
3. was lief gut in diesem Jahr?
4. welches Ziel möchte ich im nächsten Jahr erreichen?
5. wer / was tut mir gut?
6. gibt es Personen oder Entwicklungen in meinem Leben, die unangenehme Gefühle bei mir auslösen?
7. wofür bin ich dankbar?
8. bin ich da, wo ich lebe / arbeite am richtigen Ort?
9. wobei empfinde ich am meisten Freude?

Diese Liste kann beliebig erweitert werden. Wichtig ist, dass man sich damit nicht zwischen Tür und Angel auseinandersetzt, sondern einen guten Moment dafür sucht, in dem man sich ungestört und ehrlich (!) mit den Fragen beschäftigen kann. Einige schreiben ihre Antworten auf, andere können bei einem Spaziergang ihren Gedanken freien Lauf lassen und manch andere können dies am besten im Gespräch mit Dritten durchdenken.

Vorsicht, manche Antworten fallen auch mal unangenehm aus! Manchmal ist man selbst überrascht, welche Überlegungen und Erkenntnisse dabei herauskommen. Vielleicht realisieren Sie, dass eine bestimmte Person in Ihrem Umfeld Ihnen nicht gut tut oder dass Sie gerne in einem anderen Bereich tätig wären. Wie geht man mit diesen Aha-Erlebnissen um? Unabhängig davon, ob es positive oder negative Erkenntnisse sind:

> lassen Sie es sacken

> besprechen Sie sich mit jemandem, dem Sie vertrauen - im Gespräch wird Vieles klarer!

> seien Sie sich der Konsequenzen sowie der Vor- und Nachteile möglicher Schritte bewußt, die Sie angehen wollen

> machen Sie sich bei Bedarf einen Plan, wie Sie dabei vorgehen wollen, Ihr Ziel zu erreichen.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine besinnliche Zeit!