

JAHRAUS - JAHREIN



Dein persönlicher  
Jahresrückblick &  
Jahresausblick 2024 / 2025

CHRISTINA MÜNK - [WWW.LEBENSPPFADFINDEREI.DE](http://WWW.LEBENSPPFADFINDEREI.DE)

# Liebe Lebenspfadfinderin, lieber Lebenspfadfinder,

Zum Jahreswechsel möchte ich dich dazu einladen, über das vergangene Jahr nachzudenken und das neue Jahr bewusst zu beginnen.

Du findest dazu auf den folgenden Seiten 14 Fragen und Impulse für deine Selbstreflexion.

Lege dir für deinen persönlichen Jahresrückblick und -ausblick Schreibzeug bereit, nimm dir (ca. 2 Stunden) Zeit, mach es dir gemütlich, atme tief durch und sei gespannt, was du über dich selbst herausfinden wirst.

Du kannst den Jahresrückblick und -ausblick auch gemeinsam mit anderen machen. Dann könnt ihr euch über eure Antworten, Gedanken und Gefühle austauschen.

Ob allein oder in der Gruppe - ich wünsche dir viel Spaß und hilfreiche Einsichten!

## 01 Blättere oder scrolle durch **deinen Kalender von 2024.**

Welche Erinnerungen weckt das in dir?

Was waren schöne Begegnungen, was waren herausfordernde Aufgaben, was waren schwierige oder inspirierende Termine, was waren glückliche Zufälle, was waren Momente der Wahrheit ...?

## 02 Notiere nun **die wichtigsten Ereignisse des Jahres** für die verschiedenen Bereiche deines Lebens:

- Arbeit / Studium / Karriere
- Persönliche Entwicklung & Selbsterkenntnis
- Eigen-Sinn
- Spiel / Freude / Lebendigkeit / Kreativität
- Sinn
- Liebe & Freundschaft

**03** Tauche jetzt noch einmal in **die schönsten Momente des vergangenen Jahres** ein.

Wo warst du, wer war dabei, was konntest du sehen, hören, spüren, riechen, schmecken? Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Erinnern und Spüren – was macht dein Atem, wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

**04** Vervollständige diese Sätze über dein 2024:

- Die **beste Entscheidung**, die ich getroffen habe, war ...
- Die **größte Überraschung** des Jahres war ...
- Das Wichtigste, das ich **für andere** getan habe, war ...
- Am meisten **gelernt** habe ich durch ...
- Die **größte Enttäuschung** war ...
- Die **größte Herausforderung** war ...
- Besonders **stolz** bin ich auf ...
- Die **wichtigsten Menschen** für mich waren 2024 ...
- Am **dankbarsten** bin ich für ...

**05** Wenn **ein Buch oder ein Film** über dein 2024 erscheinen würde, was wäre der Titel?  
Wer würde dich spielen bzw. wer würde das Buch schreiben? Welches Genre wäre es?

**06** Gibt es **etwas, das du *nicht* ins nächste Jahr mitnehmen möchtest** – einen Kontakt, eine Gewohnheit, ein Ziel, einen Streit, ein Hadern ... ?  
Dann schreibe es jetzt auf, um dich bei Bedarf daran zu erinnern.

**07** Welche **3 Worte** beschreiben dein Jahr 2024?

**08** Nimm dir ein paar Minuten Zeit zum Träumen. Wie sollte **dein 2025** idealerweise aussehen?

**09** Schau dir jetzt nochmal die verschiedenen Bereiche deines Lebens nacheinander an und mache dir **deine Wünsche für das nächste Jahr** bewusst:

- Arbeit / Studium / Karriere
- Persönliche Entwicklung & Selbsterkenntnis
- Eigen-Sinn
- Spiel / Freude / Lebendigkeit / Kreativität
- Sinn
- Liebe & Freundschaft

10 Kannst du **konkrete, realistische Ziele** für die verschiedenen Bereiche deines Lebens festsetzen, die zur Erfüllung deiner Träume beitragen könnten? Dann notiere sie.

11 Finde **3 Worte**, die deine Träume, Wünsche und Ziele für 2025 zusammenfassen. Notiere sie und erinnere dich bei kommenden Entscheidungen an diese 3 Worte. Du kannst dich dann fragen, ob bzw. was die konkrete Entscheidung zur Erfüllung deiner Träume, Wünsche und Ziele beiträgt.

## 12

Vervollständige die folgenden Sätzen mit jeweils mindestens 3 Aspekten (Dingen, Menschen, ...):

- Im nächsten Jahr werde ich **mir erlauben**, ..., ..., ...
- Diese **Abenteuer** werde ich 2025 wagen: ..., ..., ...
- Das werde ich 2025 **an mir lieben**: ..., ..., ...
- Ich werde 2025 **Nein sagen** zu ..., ..., ...
- Ich werde 2025 **Ja sagen** zu ..., ..., ...
- Diese Menschen werden **meine Vertrauten und Verbündeten** sein: ..., ..., ...
- Für **meine Gesundheit** werde ich ..., ..., ...
- Ich werde **mich lebendig fühlen und Energie tanken**, wenn ich ..., ..., ...
- Mit diesen Gedanken werde ich **mich selbst liebevoll unterstützen**: ..., ..., ...



# 13

Beantworte diese Fragen für das kommende Jahr:

- Was wirst du **nicht mehr aufschieben**?
- Was wirst du **nicht mehr mitmachen**?
- Welchen **Rat** gibst du dir selbst für 2025?
- Welche **Chance** wirst du ergreifen, wenn sie sich dir bietet?
- Was wirst du **dir verzeihen**?

## 14

Wenn du dir jetzt **deine persönliche Ritter\*innen-Rüstung oder dein Held\*innen-Outfit für das nächste Jahr** herbeizaubern könntest, wie würde das aussehen?

Lass deiner Fantasie freien Lauf und denke an jedes Detail: Brauchst du ein Cape, einen Ganzkörperanzug, einen Mantel oder eine Rüstung? In welchen Farben? Fehlt noch ein Hut, ein Helm, Federn, Ohren, Glitzer, Stacheln, ein Visier, ...? Was trägst du an den Füßen? Welche Ausrüstung gehört dazu? Ein Schild, ein Laserschwert, eine Seifenblasenpistole, blitzeschleudernde Handschuhe, ...? Gibt es vielleicht auch ein treues Begleittier oder -wesen?

Wenn du zufrieden bist, mache ein mentales Foto von dir. So ausgestattet ist 2025 alles möglich. :)



Alles Gute, viel Mut, Kraft,  
Liebe und Freude  
für dein 2025!

*Christina Münk*

LEBENSPFADFINDEREI