

## Fragen zum Jahres-Rückblick und –Ausblick

Nimm für diese Übung das heutige Datum und schau von heute aus, 12 Monate zurück und 12 Monate voraus.

### Fragen zum Rückblick:

---

Mit wem habe ich die meiste Zeit verbracht?

Mit wem habe ich meine schönste Zeit verbracht?

Was waren meine drei Lieblings-Ereignisse in den vergangenen 12 Monaten?

Was waren meine drei Lieblings-Erfolge in diesem Jahr?

Was ist mir in den vergangenen 12 Monaten besonders gut gelungen?

Was habe ich neu gelernt?

Was war meine mutigste Unternehmung?

Was hat mich am meisten ergriffen / berührt?

Was habe ich in den vergangenen 12 Monaten seit längerer Zeit mal wieder getan?

Was habe ich zum ersten Mal getan?

Was war das schönste Geschenk, das ich jemandem gemacht habe?

Was war das schönste Geschenk, das mir jemand gemacht hat?

Was waren die wirksamsten Worte, die ich zu jemandem gesagt habe?

Was waren die wirksamsten Worte, die mir jemand gesagt hat?

Was war mir die wichtigste Sache, für die ich jeden Tag aufstand?

Was hätte ich gerne öfter gemacht?

Was hätte ich gerne weniger gemacht?

Was war meine verrückteste Aktion?

Wer war ich (in diesem Jahr) in meiner besten Form?

Welche Metapher steht für dieses letzte Jahr?

Fragen zum Ausblick:

---

Was möchte ich in 12 Monaten in meinem Leben fest verankert haben?

Wofür möchte ich nach Ablauf eines weiteren Jahres mit Begeisterung und Disziplin stehen?

Was möchte ich im alten Jahr zurücklassen, wovon verabschiede ich mich?

Wonach sehne ich mich, was möchte ich noch mehr in mein Leben einladen?

Welchen Beitrag werde ich für den Frieden in mir und in der Welt leisten?

Womit schließe ich inneren Frieden?

Was möchte ich, dass andere über mich in einem Jahr erzählen?

Welche Entwicklung gehe ich aktiv an?

Welche Träume möchte ich mir in den nächsten 12 Monaten erfüllen?

Mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen?

Womit möchte ich mehr Zeit verbringen?

Woran werde ich in 12 Monaten merken, dass es mir mit meinen Vorhaben ernst war?

Freiraum

---