

Mein ehrlicher Jahreswechsel-Kompass



Zurückblicken, loslassen und 1 nächsten Schritt planen



Du musst nichts schönreden und auch keinen perfekten Neustart planen. Nutze nur die Seiten, die dir heute helfen, deine Gedanken zu sortieren.



Heute möchte ich ...

☐

nur kurz sortieren

☐

genauer zurückblicken

☐

vor allem meinen nächsten Schritt finden

Datum: _____

Zeit, die ich mir heute nehme: _____



Mit welchem Gefühl beginne ich?

Ein Wort, ein Satz oder einfach das, was gerade da ist.



So nutzt du den Kompass

- 1 Schreibe in Stichpunkten. Vollständige Sätze sind nicht nötig.
- 2 Lass Fragen aus, die sich heute nicht richtig anfühlen.
- 3 Beende den Kompass mit 1 kleinen, machbaren Schritt.



Dieser Kompass dient der persönlichen Reflexion. Wenn dich anhaltende Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder andere Beschwerden stark belasten, wende dich bitte an eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis.



Mein Jahr vollständig betrachten



Belastendes und Gutes dürfen nebeneinander Platz haben



Notiere auch kleine Dinge. Durchhalten, Grenzen setzen oder Hilfe annehmen kann genauso wichtig sein wie ein sichtbarer Erfolg.

Das hat mich Kraft gekostet

Das hat mir gutgetan

Das habe ich getragen oder durchgehalten

Darauf bin ich still und ehrlich stolz

Was war wirklich meins?



Unterscheide eigene Wünsche von Erwartungen, die du nur mitgetragen hast



Ein Ziel loszulassen ist nicht automatisch ein Scheitern. Manchmal ist es eine ehrliche Entscheidung darüber, wofür du Zeit und Kraft einsetzen möchtest.

Das wollte ich selbst

Das glaubte ich erfüllen zu müssen



Mein ehrlicher Zielcheck

- ☐ Würde ich es weiterhin wollen, wenn niemand davon erfahren würde?
- ☐ Passt es heute noch zu meinem Leben?
- ☐ Möchte ich dafür weiterhin Zeit und Kraft einsetzen?



Eine Erwartung, von der ich mich lösen darf

Was nehme ich mit?



Sortiere, was bleiben darf, was wachsen soll und was weniger Raum bekommen darf

Das möchte ich bewahren

Davon wünsche ich mir mehr

Das darf weniger werden oder gehen

Was würde dadurch leichter werden?

Denke an deinen echten Alltag, nicht an eine perfekte Version davon.

Meine wichtigsten Bereiche

Markiere höchstens 3 Bereiche und entscheide danach, welcher zuerst zählt



Welche Bereiche brauchen Aufmerksamkeit?

- | | |
|---|--|
| ☐ Erholung und Zeit für mich | ☐ Gesundheit und Bewegung |
| ☐ Familie und Beziehungen | ☐ Arbeit oder Business |
| ☐ Finanzen | ☐ Zuhause und Alltag |
| ☐ Persönliche Interessen | ☐ Eigener Bereich: _____ |

BEREICH 1

Mein Bereich: _____

Was wünsche ich mir hier?

Warum ist mir das wichtig?

BEREICH 2

Mein Bereich: _____

Was wünsche ich mir hier?

Warum ist mir das wichtig?

BEREICH 3

Mein Bereich: _____

Was wünsche ich mir hier?

Warum ist mir das wichtig?

Diesem Bereich gebe ich zuerst Aufmerksamkeit

Mein nächster ehrlicher Schritt



Nicht das ganze Jahr planen: nur die nächste machbare Bewegung festlegen

Meine gewünschte Richtung

Wie soll sich dieser Bereich im Alltag für mich entwickeln?

Mein nächster kleiner Schritt

Eine konkrete Handlung, die ich wirklich beginnen kann.

Meine kleinste machbare Version

Was zählt auch an einem vollen oder schwierigen Tag?

Mein Startplan

Wann oder wobei beginne ich?

Wenn

 dann

Wenn es nicht wie geplant läuft

Das könnte mich hindern:

Dann mache ich stattdessen:

Datum für meinen kurzen Rückblick:

- ☐ Der Schritt fühlt sich realistisch an.
- ☐ Ich darf ihn kleiner machen.
- ☐ Ich muss heute noch nichts weiter planen.