

Fragen zur Jahreswende

Rückblick auf das alte Jahr

- Wie blicke ich auf das letzte Jahr zurück? Was war es für ein Jahr? War es ein besonderes Jahr? Was kommt mir da so entgegen, wenn ich zurückschaue?
- Gab es Ereignisse, Geschehnisse oder Tätigkeiten, die herausragten? Die bei mir besonders nachschwingen?
- Was hat mir das Jahr geschenkt?
- Für wen oder was habe ich mich besonders eingesetzt, Zeit aufgebracht?
- Was habe ich genossen? Worüber habe ich mich gefreut?
- Was habe ich als erfüllend und wertvoll erlebt?
- Was ist mir gut gelungen?
- Wo war ich ganz in meinem Element?
- Welches waren wertvolle Begegnungen?
- Was habe ich gegeben? Was habe ich bekommen?
- Was habe ich gelernt? Wo habe ich mich entwickelt? Wo bin ich gereift und gewachsen?
- Wofür bin ich dankbar?
- Wie gut war ich mit mir selbst im Kontakt? In welchen Situationen ging ich mir verloren?
- Wie gut bin ich zu mir gestanden?
- Wie gut war ich mit meinem Herzen verbunden?
- Inwiefern habe ich auch in die Beziehung zu mir selbst investiert?
- Wie gut ist es mir gelungen, mein eigenes Lebensboot auch in anspruchsvollen Phasen ausgerichtet zu halten?
- Wie gut war ich in meinem eigenen Rhythmus und im rechten Mass unterwegs?
- Wie gut habe ich mich genährt: Körperlich, seelisch, geistig, spirituell?
- Wie sehr fühlte ich mich eigentlich als (Mit-)Autor:in meines persönlichen Lebensweges?

Ausblick auf das neue Jahr

- Was will werden? Wo spüre ich ein Wollen?
- Worauf freue ich mich?
- Was klopft an? Was steht im Wartesaal bereit?
- Wo gehen meine Sehnsucht und meine Wünsche hin?
- Wofür möchte ich mir Zeit nehmen?
- Was soll weiterwachsen, reifen, blühen, Früchte tragen...?
- Womit möchte ich anfangen?
- Womit möchte ich aufhören?
- Was möchte ich vollenden, abschliessen, rundmachen?
- Wo soll sich wiederholen? Was möchte ich beibehalten?
- Was soll entstehen?
- Was möchte ich kultivieren?
- Wo möchte ich investieren?
- Wofür möchte ich mich engagieren?
- Wozu möchte ich einen Beitrag leisten?
- Wie soll die Überschrift/Titel des nächsten Kapitels meines persönlichen Lebensbuches lauten?