

Arbeitsblatt Nr. 2:

Der Kritische Jahres-Rückblick

In diesem Fragebogen erhältst Du Fragen für einen kritischen Rückblick auf das vergangene Jahr, um Raum zu schaffen für Neues
Heute kannst Du all die Dinge anschauen und loslassen, die in diesem Jahr nicht funktioniert haben. Mach Dir eine Liste – als Erinnerung daran, was Du loslassen und abschließen möchtest.

Was hat in diesem Jahr nicht geklappt – obwohl Du es wolltest?



Wofür hast du dir in diesem Jahr nicht genug Zeit genommen?



Was hast du dir vorgenommen und hast es dann vergessen?



Worüber hast du dich geärgert?



Was hat dich enttäuscht?



Wann hat dein innerer Schweinehund in diesem Jahr gesiegt?



Was ist dir nicht so gelungen, wie du es dir gewünscht hattest?



Und was hast du aus den kritischen Momenten gelernt?



Was möchtest Du in diesem Jahr noch klären?



Was kannst Du noch tun, um das Jahr für Dich stimmig abzuschließen?



Was kannst Du heute schon loslassen, in dem Wissen, es liegt hinter Dir?


