

## Blick zurück nach vorn – Reflexion zum Jahresende

Das Jahr 2011 neigt sich dem Ende zu.

Ein guter Anlass, inne zu halten, um **das vergangene Jahr einmal zu durchforsten und zu reflektieren** und damit Erinnerungen, Erwartungen sowie Vorhandenes zu beleuchten. (Was war gut? Was war nicht so gut? Was genau stört aus welchem Grund?)

Und auch eine gute Gelegenheit, auch **Zukünftiges und Neues zu beleuchten und zu planen**. (Was wollen Sie ins neue Jahr mitnehmen? Was soll in Zukunft anders sein? Welche Ergebnisse wollen Sie aus tiefstem Herzen erzielen?)

### Eine wichtige Grundlage, um das Jahr 2012 bewusst zu starten.

Doch das Jahr war lang ... wie kann ich mir da einen Überblick verschaffen?

Nehmen Sie sich eine Viertelstunde Zeit und probieren Sie es mit einer 2-spaltigen Liste:

Notieren Sie rechts **10 positive Punkte** („Ich habe einen Job“, „Gute Gesundheit“ ...) und links **10 negative Punkte** („Meine berufliche Entwicklung stagniert“, „Ich habe Ärger mit einem Kollegen“ ...)

Nun gehen Sie Schritt für Schritt durch die Liste und überlegen Sie für jeden der notierten Punkte ganz ehrlich und so konkret wie möglich:



- Was können Sie tun, um mehr davon zu bekommen?
- Was möchten Sie bewusster genießen?
- Was wollen Sie akzeptieren und sich deshalb nicht mehr ärgern?
- Was wollen Sie sofort ändern und welche Schritte wollen Sie dafür einleiten?
- Was wollen Sie später ändern?

Diese Übung ist sehr einfach und doch sehr wirkungsvoll. Sie erlangen Klarheit für Ihren aktuellen Standort und Selbstbestimmung für die Monate, die vor Ihnen liegen.

So können Sie bewusst und voller Vorfreude ins neue Jahr starten.

**„Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen.“**  
Antoine de Saint-Exupéry

Vielleicht kann das ja zu einem immer wiederkehrenden Ritual am Jahresende werden ...

Weitere Informationen finden Sie unter: <http://www.shift-thinking.de/coaching.php>

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*