

Das alte Jahr geht ... das neue Jahr kommt

1,2,3 im Sauseschritt ... und schon steht das Jahr 2015 vor der Tür.
Wie schnell das immer geht ...

Auch wenn es ein gefühltes „Blitzjahr“ war ... das Jahr hatte 12 Monate, 52 Wochen, 365 Tage, 8.760 Stunden und 525.000 Minuten ... Da ist wahrscheinlich viel passiert.



Nehmen Sie sich Zeit, bei einer Tasse Kaffee, Tee, Glühwein oder am Abend bei einem guten Glas Wein, um das **vergangene Jahr bewusst zu durchforsten und zu reflektieren** und damit Erinnerungen, Erwartungen sowie Vorhandenes bewusst zu betrachten.

Eine gute Gelegenheit, um **Klarheit für den aktuellen Standort** zu gewinnen und sich auf **das Kommende vorzubereiten und Pläne zu schmieden**.

Die folgenden Fragen helfen dabei:

- Wem sind Sie begegnet?
- Was oder wer hat Sie bereichert oder inspiriert?
- Was war neu im Jahr 2014?
- Über was haben Sie sich gefreut? Wofür sind Sie dankbar? Und worauf stolz?
- Was haben Sie geleistet? Was ist Ihnen gelungen, welche Ziele haben Sie erreicht?
- Welche Ziele haben Sie nicht erreicht?
- Was möchten Sie im alten Jahr zurücklassen? Und was mit ins neue Jahr mitnehmen?

Diese Übung ist sehr einfach und doch sehr wirkungsvoll. So können Sie bewusst und voller Vorfreude ins neue Jahr starten.

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

„Innehalten ist noch nicht stehenbleiben.“

Peter E. Schumacher

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

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*