

## Denkantöße. Das kleine Jahreswechsel ABC.

1,2,3 im Sauseschritt ... und schon steht das Jahr 2016 vor der Tür.  
Wie schnell das immer geht ...

### Wie war das ausklingende Jahr? Und was haben Sie vor in 2016?

Wer mich kennt weiß, dass ich gerne ein **Ritual pflege** und empfehle:  
Bei einem leckeren Tee, Kaffee oder einem guten Glas Wein bewusst Zeit nehmen und das vergangene Jahr würdigen und verabschieden. Und das neue Jahr mit offenen Armen empfangen.

Ein Ritual, aus dem Sie Kraft schöpfen aus dem, was war und Inspiration sammeln für das, was kommt.

Mit meinem **kleinen Jahreswechsel-ABC** möchte ich dafür einen Anreiz geben, das ausklingende Jahr zu reflektieren und das kommende Jahr 2016 zu begrüßen.



#### **A**\_usmisten ...

und mich von allem trennen, was ich nicht (mehr) brauche oder nicht (mehr) haben will.

#### **B**\_lick ...

nach vorn richten und Pläne schmieden für das kommende Jahr.

#### **C**\_ouchen ...

und die Beine hochlegen, durchatmen, ein gutes Buch lesen oder einfach mal faulenzten und entschleunigen und Energie tanken für das neue Jahr.

#### **D**\_ankbar ...

sein für alle bereichernden Begegnungen mit Menschen, für Inspiration, erreichte Ziele und alle Erfahrungen in diesem Jahr.

#### **E**\_rfolge ...

bewusst machen, aufschreiben und dann stolz sein, feiern und genießen.

#### **F**\_ortsetzen ...

im neuen Jahr, was gut ist, was passt und was Spaß macht.

#### **G**\_lühwein ...

selber machen und mit netten Menschen genießen.

#### **H**\_andwerkszeug ...

sortieren und polieren, damit alle meine Stärken und Talente glänzen und zum Einsatz kommen können.

#### **I**\_deen ...

für 2016 sammeln und notieren – egal wie verrückt sie auch sein mögen.

#### **J**\_etzt ...

hier und heute in den Alltag integrieren, eine Achtsamkeitsübung erlernen und in die tägliche Routine integrieren.

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*

### **K**\_alorien zählen ...

aussetzen und genießen.

### **L**\_oslassen ...

und zurücklassen, was mich belastet und mir Energie raubt.

### **M**\_ehr ...

von dem tun, was nützlich und hilfreich ist, mir gut tut und mich dahin bringt, wo ich hin will.

### **N**\_eugierig ...

sein auf Menschen, Projekte, Gefühle, Erfahrungen und alles Neue was da kommen mag.

### **O**\_optimistisch ...

und mit Zuversicht in die Zukunft blicken.

### **P**\_erlen ...

tauchen im Alltag und mir die alltäglichen kleinen Dinge bewusst machen, die Freude und Lebendigkeit in mein Leben bringen.

### **Q**\_atsch ...

machen, rumblödeln und herzlich lachen.

### **R**\_eisegepäck ...

erleichtern und überflüssigen Ballast abwerfen.

### **S**\_tarten ...

mit etwas, was mir gut tut, mir Spaß macht und mich weiter bringt.

### **T**\_rennen ...

von allem, was mich behindert oder stört.

### **U**\_nsicherheit ...

überwinden und selbstbewusst an mich und meine Stärken glauben.

### **V**\_isualisieren ...

und mir mit der Kraft der Imagination das kommende Jahr bildhaft und mit allen Sinnen vorstellen.

### **W**\_eglassen ...

was mich belastet und was zu viel ist.

### **X**\_Mas ...

Lieder im Radio laut und ungehemmt mit trällern.

### **Y**\_es ...

sagen zu mir selber und zu allem Unabänderlichen.

### **Z**\_iele ...

definieren für das kommende Jahr.

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

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*