



**JAHR**

**ES**

**RÜCK**

**BLICK**

**GUTTUN**

FÜR MENTALE GESUNDHEIT &  
PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

[www.guttun.at](http://www.guttun.at)

# DEIN JAHRESRÜCKBLICK

Die Zeit zwischen den Jahren lädt uns ein, nicht nur nach vorne zu schauen, (denn Pläne und Ziele stehen in unserem Alltag ohnehin vermehrt im Fokus) sondern auch Revue passieren zu lassen, was wir in diesem Jahr erlebt haben.

Der dir vorliegende Jahresrückblick ist eine Möglichkeit, innezuhalten und aus einer beobachtenden Haltung heraus, auf die von dir gemachten Erfahrungen zu schauen. Dadurch können die positiven, scheinbar kleinen, Dinge und Erlebnisse mehr in den Vordergrund rücken. Dies gibt dir Gelegenheit den Blick auf das zu richten, was du bewegt hast, und bietet Raum dir deiner eigenen Fähigkeiten und Wirksamkeit bewusster zu sein.

Aufschreiben  
hat Effekt  
und bringt  
uns Klarheit.

## Wie funktioniert's?

Auf der nächsten Seite findest du ein Jahres -Übersichtsblatt. Verschaffe dir einen groben Überblick, was du alles in diesem Jahr erlebt hast. Notiere dazu ca. 4-10 Erlebnisse zu jedem Monat (das können Erfahrungen aus den verschiedensten Lebensbereichen sein, wie z.B. Freizeit, Arbeit, Familie, ...).

Folge dabei deinem Bauchgefühl und schreibe das auf, was dir wichtig erscheint. Versuche nicht das Aufgeschriebene zu überdenken oder zu korrigieren – es gibt kein Richtig oder Falsch.

### TIPP:

- Nimm dir deinen **Kalender** zur Hand
  - Nimm dir deine **Fotos** von diesem Jahr zur Hand
  - Nimm dir andere **Aufzeichnungen** zur Hand (Notizbücher, analoge Fotos, ...)
- ... und übertrage die für dich wichtigsten Ereignisse.

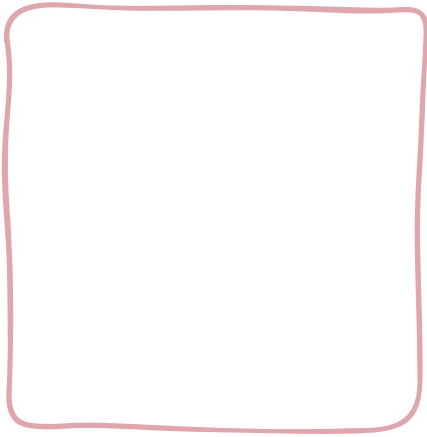
Auf den folgenden Seiten findest du Detailfragen zum Vertiefen.

Viel Freude!

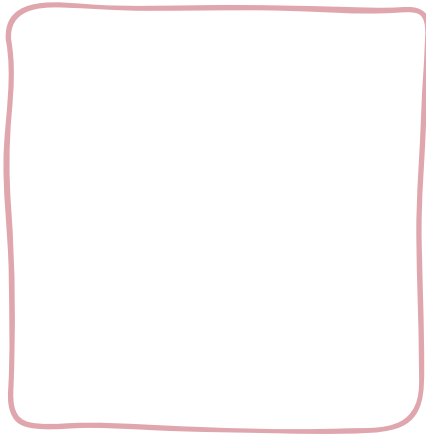
### EXTRA:

Du kannst den vorliegenden Jahresrückblick auch im nächsten Jahr erneut verwenden. Drucke ihn dafür aus und schreibe auf das Titelblatt die jeweilige Jahreszahl.

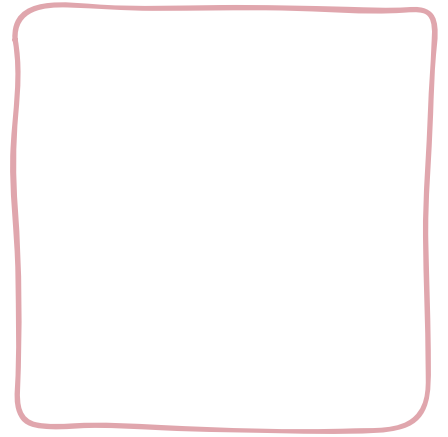
JÄNNER



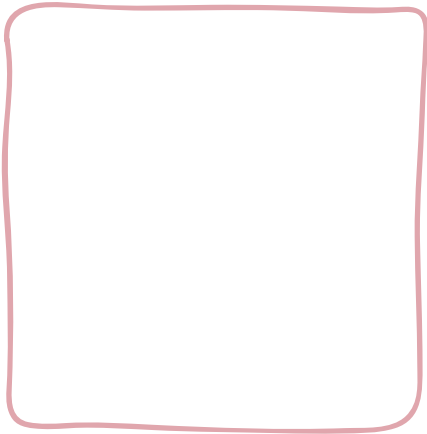
FEBRUAR



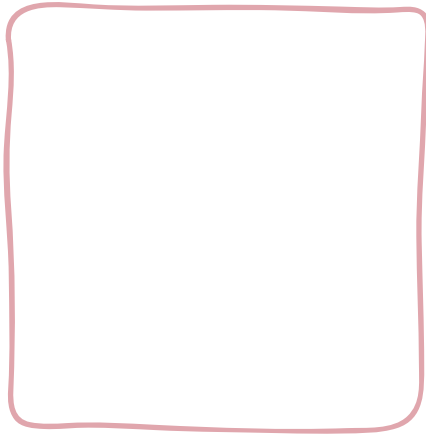
MÄRZ



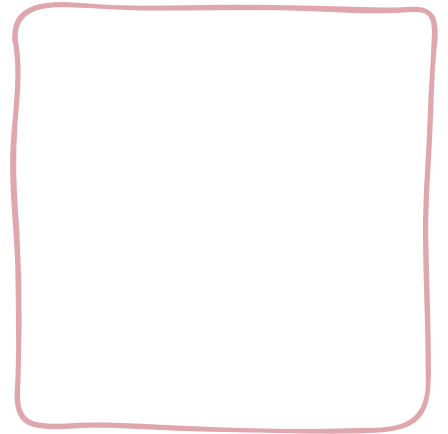
APRIL



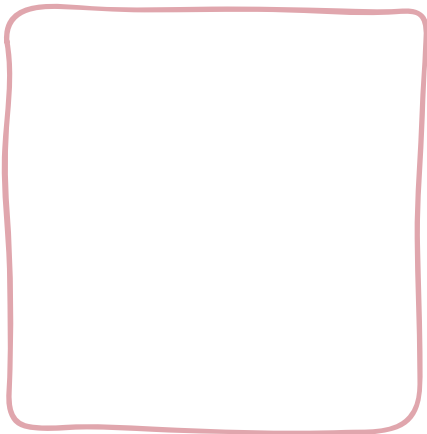
MAI



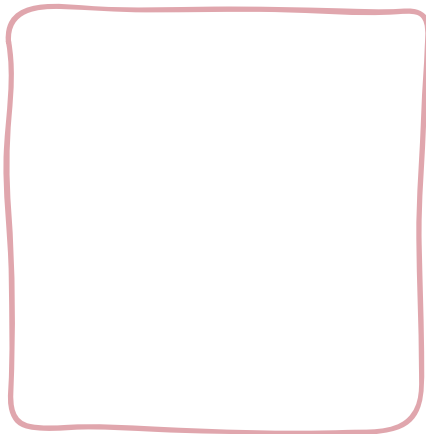
JUNI



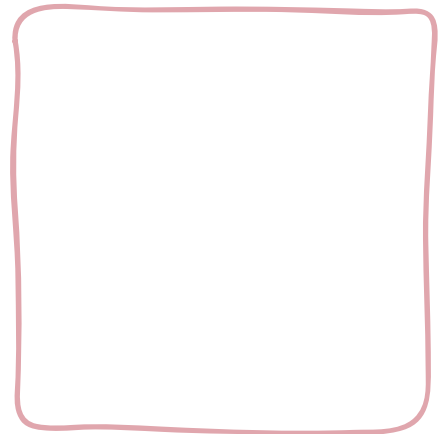
JULI



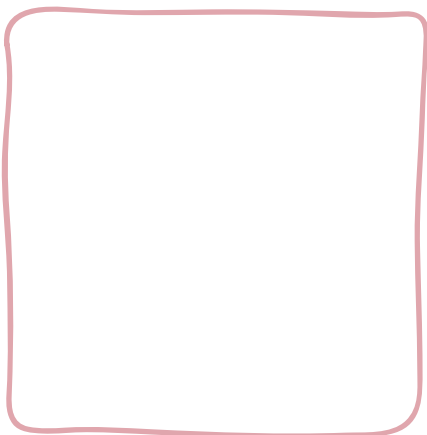
AUGUST



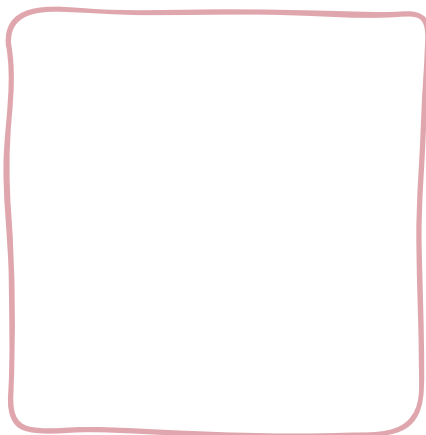
SEPTEMBER



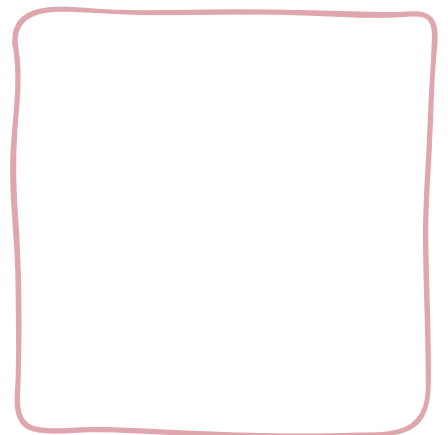
OKTOBER



NOVEMBER



DEZEMBER



GUTTUN

1) Schau dir deine Übersicht noch einmal an und hebe, mit einem Leuchtstift, die für dich 6-8 wichtigsten Erlebnisse hervor.

2) Die kleinen Dinge würdigen – Fallen dir zusätzlich Erlebnisse, Momente im Alltag und kleine Freuden ein (das kann ein besonders schöner Spaziergang sein, Situationskomik, kurze Begegnungen, Aha-Momente ...)?

Schreibe sie hier auf:

3) Worauf im vergangenen Jahr bist du stolz (und mag es auch noch so klein sein)?

4) Was hat dir in diesem Jahr Freude bereitet?

5) Wo warst du mutig?

6) Welche Werte waren für dich dieses Jahr präsent?

(Beispiele für Werte sind: Aufrichtigkeit, Spontanität, Begeisterung, Unabhängigkeit, finanzielle Sicherheit, Kreativität, Gefühle, Optimismus, Glück, Familienorientierung, Würde, Gesundheit, Mitgefühl, Perfektion, Freundlichkeit, Neugier, Vertrauen, , Bescheidenheit, Zuwendung, Spaß, Professionalität, etc.)

7) Was hat dich genährt, was hast du gelernt, was hat sich herauskristallisiert?

Hier ist Platz für weitere Gedanken: