

# 34 Reflexionsfragen: Persönlicher Jahresrückblick

Ob Sie die Fragen auf Ihren beruflichen oder privaten Bereich beziehen oder jeweils für beide Bereiche beantworten, bleibt Ihnen überlassen.

1. Gab es während des Jahres ein erstes Mal in meinem Leben? Habe ich etwas das erste Mal gemacht, war ich an einem Ort, ...?
2. Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich mir angeeignet, die ich vor einem Jahr noch nicht hatte?
3. Welche Erlebnisse im Jahr zählen zu den fünf schönsten?
4. Gibt es ein Ereignis, ein persönliches Erlebnis, das mein Weltbild verändert oder nachhaltig geprägt hat?
5. Welcher Abschied bzw. welche Trennung ist mir schwergefallen?
6. Welche Person habe ich kennengelernt, die mein Leben besonders bereichert hat?
7. Was hat mich besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?
8. Was war meine größte Enttäuschung? Und was kann ich jetzt rückblickend Positives darin sehen?
9. Besonders wertvolle Erfahrungen, die ich gemacht habe?
10. Welche Ereignisse werde ich wohl mein Leben lang nicht mehr vergessen?
11. Wenn mir jemand vor einem Jahr vorausgesagt hätte, dass ..., hätte ich das nicht geglaubt.
12. Welcher besondere Traum ist mir in Erinnerung geblieben?
13. Was habe ich mir persönlich Gutes getan? Was habe ich für meine physische und psychische Gesundheit getan?
14. Gibt es einen besonderen Geruch, ein außergewöhnliches Geräusch oder einen Geschmack, den ich wahrgenommen habe?
15. Wer oder was war für mich die größte Überraschung?
16. Womit hatte ich Unrecht, wem habe ich Unrecht getan?

17. Was hat mich verletzt, was hat mich besonders traurig, wütend gemacht?
18. Welche Entscheidung ist mir besonders schwergefallen? Welche besonders gute Entscheidung habe ich gefällt?
19. Was war die größte physische, was die größte psychische Herausforderung? Was hat mich sehr belastet?
20. Wer oder was hat mich herzlich zum Lachen gebracht? Wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht?
21. Wann und wodurch habe ich mich besonders geliebt gefühlt?
22. Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?
23. Habe ich einen Freund oder eine Freundin dazugewonnen? Wenn ja, wen?
24. Was würde ich so nicht mehr machen?
25. Welches Buch, welche Lektüre, welches Werk hat mich am meisten beeindruckt?
26. Was hat sich zum Positiven gewendet?
27. Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt/gewünscht/erwartet habe?
28. Was habe ich geschafft, auf welche Leistung bin ich stolz?
29. Welches ungewöhnliche Kompliment habe ich erhalten?
30. Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?
31. Welche Probleme habe ich hinter mir gelassen, haben sich gelöst?
32. Welche Sorgen, Ängste hatte ich, die sich als unbegründet herausgestellt haben?
33. Wofür bin ich besonders dankbar?
34. Was ist mir besonders wichtig geworden, das es vor einem Jahr noch nicht war?

## Ein großartiges neues Jahr:

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit sich vollkommen im Reinen und zufrieden und das kommende Jahr verläuft ganz nach Ihren Wünschen. Beschreiben Sie in wenigen kurzen Sätzen **dieses großartige Jahr** und wie es sich „anfühlt“:

---

---

---

## Downloadpaket Wegweiser

Sie wollen im kommenden Jahr neu durchstarten oder eine Änderung in Ihrem Leben? Wie Sie herausfinden, was Sie wirklich wollen, und es erreichen, erfahren Sie im Zeitblüten-Downloadpaket WEGWEISER.

**Sie erhalten damit eine Sammlung mit wirkungsvollen HILFEN, die Sie in dieser Form woanders nirgends finden.**

**REFERENZ:** „Jetzt sehe ich auch klarer und habe weniger Druck. Es hat mir Mut gemacht und geholfen, ins Tun zu kommen.“

**Weitere Informationen** zum Downloadbereich – per Kurzlink oder QR-Code:

<https://bit.ly/3EN5N3b>



Zeitblueten.com wurde von Trainerlink mit der Höchstbewertung (Note 1) prämiert und in der Verlagspublikation „Die besten Adressen im Weiterbildungs-Web“ aufgenommen. Trainerlink listet redaktionell geprüfte Websites zu den Themen Karriere, berufliche Qualifizierung und Erwachsenenbildung.