

Adieu & Danke 2024

Am Ende des Jahres tut es gut, die Erlebnisse und Herausforderungen der letzten 12 Monate Revue passieren zu lassen. In den sog. Sperrnächte, die den 12 Rauhächten vorausgehen, wurde das alte Jahr weggesperrt: Man räumte auf, sichtete das Werkzeug und verstaute es sicher für die nächste Saison. In heutiger Zeit wird diese Phase auch als „Aufräumen“ des Jahres verstanden, in der man sich seinem persönlichen Kassasturz stellt: Was war gut, was habe ich gelernt, was oder wen habe ich losgelassen, wie ging es mir in dieser Zeit ... uvm.



Mit diesem Reflektieren „dampft“ man die Erkenntnisse des Jahres zu einer ganz persönlichen Essenz ein. Stell dir die Ereignisse der letzten Monate als Blätter eines Baumes vor. Du bist der Stamm, der die Krone, dein Leben trägt. Verankert in deiner Wurzelkraft folgst du dem Kreislauf der Natur. Zu Beginn des Jahres kommen die Knospen, aus denen sich alle Blätter und Blüten entwickeln. Im Verlauf der Zeit reifen sie, durchleben den natürlichen Zyklus. Am Ende des Jahres fallen sie vom Baum, sinken zu Boden und werden zu Humus, der deine Wurzeln nährt, aus denen du im nächsten Jahr die Kraft für den neuen Zyklus erhältst. Dein Reflektieren transformiert die Blätter des Jahres in diesen Humus, der dich im kommenden Jahr nähren wird.

Auf der nächsten Seite findest du eine Möglichkeit, wie du dir dein Jahr Monat für Monat er-innern kannst. Du kannst das über mehrere Tage zelebrieren oder komprimiert, an einem Tag, wie es für dich passt. Wenn es monatlich zu intensiv ist oder du wenig Zeit hast, dann kannst du deine Blätter-Ernte auch in einer sog. Schnapsschuss-Reflexion zelebrieren. Dazu findest du auf der übernächsten Seite ein Formular mit Anhaltspunkten, nach welchen Ereignissen du „Ausschau“ halten kannst bei diesem Rückblick.

Gönne dir etwas Ruhe im Alltag, zünde vielleicht eine Kerze an und lege dir etwas Räucherwerk auf ein Stövchen. Halt inne und lass dein Jahr vorüberziehen. Pflück dir die Blätter, die du als besonders wichtig, berührend, herausfordernd, nährend, kraftvoll oder schwächend empfunden hast. Die Essenz kreierte sich sowohl aus den schönen, wie auch aus den fordernden Erlebnissen.

Wenn du dein Jahr geerntet hast, kannst du es mit einem innigen Danke loslassen. Zum Beispiel indem du den Zettel verbrennst oder ihn bei einem gemeinsamen Ritual mit Gleichgesinnten würdigst, vielleicht besprichst und dann gemeinsam mit den Erntebältern der anderen im Feuer transformierst. Finde einen Weg, der für dich stimmig ist und sich gut und machbar anfühlt.



Das Jahr er-innern

Sammele deine Erinnerungen an das letzte Jahr ein. Geh deinen Kalender durch, schau in deine Fotos am Handy oder vielleicht hast du ja ein Journal oder Tagebuch, wo du besondere Momente festgehalten hast.



Richte dir 13 leere Zettel, einen für jeden Sonnenmonat und einen für das, was sich nicht in Zeit fassen lässt.

Benenne die Zettel mit Jänner - Dezember und zeichne auf den 13. einen Mond, so wie du ihn zeichnen magst. Es ist egal ob voll oder halb, dunkel oder hell.



Geh dann jeden Monat einzeln durch und notiere dir das, was in Erinnerung kommt. Den „Mond-Zettel“ bearbeitest du zuletzt.



Denk nach, was im jeweiligen Monat passiert ist. Ohne Bewertung. Wenn du magst, schreib oder zeichne etwas auf den Zettel. Stichworte sind absolut ausreichend. Du kannst das, was gut für dich war, bunt schreiben oder kennzeichnen und das, was dir nicht so behagt hat, mit schwarzem Stift. Oder du lässt es alles beieinander stehen, so wie es dir eben passiert ist. Alles gut.



Wenn du das Gefühl hast, dass du diesen Monat fertig „beschrieben“ hast, dann leg ihn in ein Kuvert und nimm dir den nächsten Zettel.

Arbeite, denke, sinniere und schreibe dich so durch alle Monate.



Zum Schluss nimmst du dir den Mondzettel. Hier kannst du am Ende all das aufschreiben, was sich durch mehrere Monate gezogen hat, was du keiner Zeit zuordnen kannst oder willst, was deine Hauptthemen waren und/oder, was sich als wichtige Nebensächlichkeiten durchs Jahr gezogen hat.



Wenn du fertig bist, stecke alle Zettel in ein Kuvert. Du hast dir dein Jahr er-innert, die Ereignisse nochmal gewürdigt und gesehen. Die Essenz bleibt bei dir. Den Rest kannst du loslassen. Wenn du magst, kannst du diese Essenz nochmal konkretisieren und auf der nächsten Seite „eindampfen“, bei der Schnappschuss-Reflexion.



2024

Schnappschuss-Reflexion

„Zur Selbst-Reflexion gehört, dass man sich Fragen zu seinen Werten stellt, seine Stärken und Fehler bewertet, über seine Wahrnehmung und Interaktionen mit anderen nachdenkt, und sich vorstellt, wohin man sein Leben in Zukunft ausrichten will.“

- Robert L. Rosen



Ich gebe diesem Jahr

☆☆☆☆☆



Ein Wort, das mein Jahr zusammenfasst:



Highlights des Jahres

Schlüsselmomente & Erinnerungen



3 Meilensteine/Leistungen



Top 3 Herausforderungen

3 Menschen, für die ich dankbar bin

Top 3 Erkenntnisse oder Lektionen



3 Meilensteinen in Beziehung/en

3 Meilensteine bei Gesundheit/Wohlbefinden

