



Geistesblitz

Geistesblitz-Reflexionskarten
-für Deinen wertschätzenden
Jahresrückblick-

DU HAST ZUM JAHRESWECHSEL
LUST DARAUF, DICH GANZ
INTENSIV MIT DIR SELBST
AUSEINANDERZUSETZEN?
ODER DU VERBRINGST IHN MIT
ANDEREN UND WÜRDEST GERNE
DIE VERBINDUNG ZU DIESEN
PERSONEN STÄRKEN?
DANN HAB ICH HIER VIELLEICHT
ETWAS FÜR DICH: DIE
GEISTESBLITZ-
REFLEXIONSKARTEN FÜR DEINEN
/EUREN WERTSCHÄTZENDEN
JAHRESRÜCKBLICK.

WIE FUNKTIONIERT DAS?

GANZ EINFACH: JEDE KARTE ENTHÄLT EINEN REFLEXIONSIMPULS/EINE FRAGE, DIE DICH DAZU ANREGEN SOLL, WERTSCHÄTZEND AUF DAS VERGANGENE JAHR ZURÜCKZUBLICKEN. DU KANNST GERNE ALLE IMPULSE FÜR DICH BEANTWORTEN, ODER DU WÄHLST NUR DIE AUS, DIE MIT DIR BESONDERS RESONIEREN. IDEALERWEISE NOTIERE DIR DEINE ANTWORTEN IRGENDWO. DIES KANN IN EINEM NOTIZBUCH, LAPTOP ODER SMARTPHONE SEIN. DENN ES IST SPANNEND, SICH DAS GESCHRIEBENE SPÄTER NOCHMALS DURCHZULESEN UND HILFREICH UM EIGENE ENTWICKLUNGEN SICHTBAR ZU MACHEN UND ANZUERKENNEN.

WENN DU (HIN UND
WIEDER) JEMAND
ANDERES SEIN KÖNNTEST,
WER WÄRST DU DANN
GERNE? WARUM WÄRST
DU GERNE DIESE PERSON?
WAS LERNST DU HIER
ÜBER DICH?





WAS HAT DIESES JAHR GUT FÜR
DICH GEMACHT?

WAS LIEF WIE GEWÜNSCHT?

WAS LIEF DIESES JAHR SOGAR
BESSER ALS GEDACHT?

WENN DIR DIESE FRAGEN ZU
ABSTRAKT SIND, DENKE AM BESTEN
KONKRET ÜBER EINZELNE
LEBENSBEREICHE NACH, Z. B.
BESSER ALS GEDACHT IN BEZUG
AUF DEINE FAMILIE, DEINEN BERUF,
DEINE FREIZEITGESTALTUNG,
DEINE PERSÖNLICHE
WEITERENTWICKLUNG ETC.

WAS LIEF DIESES JAHR ÜBERRASCHEND ANDERS ALS GEDACHT?

ERWARTUNGEN SIND IM ALLTAG
ALLGEGENWÄRTIG. DIES IST NICHT
PER SE SCHLECHT, DENN
ERWARTBARKEIT REDUZIERT DIE
UNSICHERHEIT. DOCH
UNERWARTETES IST WIEDERUM
AUCH NICHT PER SE SCHLECHT,
MAN DENKE DOCH NUR EINMAL
DARAN, WIE SEHR MAN SICH FREUT,
WENN EINE LANGE NICHT GESEHENE
FREUNDIN VÖLLIG UNERWARTET
VOR DER TÜR STEHT UND FREUDIG
RUFT: „ÜBERRASCHUNG!“



WOFÜR BIST DU DIESES JAHR DANKBAR?

EIN FORSCHER, DER SICH INTENSIV MIT DEM KONZEPT DER DANKBARKEIT AUSEINANDERGESETZT HAT IST ROBERT EMMONS. EMMONS SCHREIBT „DANKBARKEIT IST DAS GEFÜHL DES STAUNENS UND DER FEIER DES LEBENS“ (HANDBOOK OF POSITIVE PSYCHOLOGY 2002).

DANKBAR ZU SEIN WIRKT SICH STETS POSITIV AUF UNSER WOHLBEFINDEN AUS. ES IST BELEGT, DASS DANKBARE PERSONEN NICHT NUR OPTIMISTISCHER UND GLÜCKLICHER SIND, SONDERN ZUDEM EMPATHISCHER UND HILFSBEREITER.





WEM BIST DU DIESES JAHR
BESONDERS DANKBAR?
BEDANKE DICH BEI DIESER
PERSON/DIESEN PERSONEN
SCHRIFTLICH ODER MÜNDLICH
UND DRÜCKE SO DEINE
WERTSCHÄTZUNG FÜR SIE AUS.
GEHEIMTIPP: EINE POSTKARTE
ODER BRIEF IST IN UNSERER
DIGITALEN WELT EIN ABSOLUTES
HIGHLIGHT UND LÖST DEFINITIV
EIN FREUDIGES
ÜBERRASCHUNGSGEFÜHL BEI
DEM/DER EMPFÄNGER:IN AUS ;)

WAS HAST DU DIESES JAHR FÜR
JEMANDEN ANDEREN GUTES
GETAN?

GEBEN MACHT GLÜCKLICH. SEI
ES ZEIT, LIEBE,
AUFMERKSAMKEIT,
UNTERSTÜTZUNG,
WERTSCHÄTZUNG, DINGE
ODER AUCH EINEN
MOTIVATIONSANSTOSS.





WER ODER WAS HAT DICH
DIESES JAHR INSPIRIERT?

ZU INSPIRIEREN BEDEUTET
JEMANDEN (GEISTIG)
ANZUREGEN ODER DAZU ZU
VERANLASSEN BZW. ZU
MOTIVIEREN, ETWAS ZU TUN
ODER ZU UNTERLASSEN ;)



WAS HAT DICH DIESES JAHR
LÄCHELN LASSEN, WAS HAT DICH
ERFREUT?

WELCHE MOMENTE BEHÄLTST DU
IN POSITIVER ERINNERUNG?

AUCH KLEINE MOMENTE KÖNNEN
GROSSE WIRKUNG AUF DEINE
LEBENSZUFRIEDENHEIT HABEN,
WENN DU SIE BEWUSST
WERTSCHÄTZT.



WAS HAST DU DIESES JAHR
GEMACHT ODER
ANGEFANGEN, DAS DU
NÄCHSTES JAHR WIEDER
MACHEN, WEITERHIN
MACHEN ODER SOGAR
HÄUFIGER MACHEN
MÖCHTEST ?

NEUES AUSZUPROBIEREN IST
IMMER EINE CHANCE EINE
NEUE BEREICHERUNG IN
DEIN LEBEN ZU BRINGEN.



WAS HAST DU DIESES JAHR FÜR
DICH ENTDECKT ODER AUCH
WIEDERENTDECKT, DAS DU
NÄCHSTES JAHR UNBEDINGT
FORTFÜHREN MÖCHTEST, WEIL
ES DIR GUT GETAN HAT?


WAS HAST DU DIESES JAHR
GEMACHT ODER ANGEFANGEN,
DAS DU NÄCHSTES JAHR
WIEDER MACHEN, WEITERHIN
MACHEN ODER SOGAR
HÄUFIGER/INTENSIVER
MACHEN MÖCHTEST ?





WAS HAST DU DIESES JAHR
GEMACHT, DAS DU NÄCHSTES JAHR
LOSLASSEN BZW. NICHT MEHR
MACHEN MÖCHTEST?

DER JAHRESWECHSEL IST IMMER
AUCH EIN GUTER ZEITPUNKT, UM
BEWUSST DAS LOSZULASSEN, WAS
EINEM VIELLEICHT NICHT, NICHT
MEHR ODER NUR BEDINGT GUT
TUT. ODER VIELLEICHT HAST DU
DICH VERÄNDERT UND EIN
GEWISSER GLAUBENSsatz, EINE
BESTIMMTE VERHALTENSWEISE
ODER AUCH MANCHE PERSONEN
PASSEN NICHT MEHR SO GUT ZU
DIR BZW. FÜR DICH?





WENN DU DIESEM JAHR EINEN
SLOGAN GEBEN MÜSSTEST,
WIE WÜRDÉ DIESER LAUTEN?

RÜCKBLICKEND IST ES MEIST
VIEL EINFACHER DIE GROSSEN
THEMEN, DIE DICH DIESES
JAHR BESCHÄFTIGT HABEN, ZU
BENENNEN UND SO KLARER
ZU SEHEN, WAS WICHTIG FÜR
DICH WAR UND VIELLEICHT
NOCH IST.



WIE HAST DU DIESES JAHR FÜR
DICH SELBST GESORGT?
WAS HAST DU BEWUSST FÜR
DICH GETAN, WEIL ES DIR GUT
TUT?

ALWAYS REMEMBER:
SELFCARE IS NOT SELFISH!

NUR WER GUT FÜR SICH
SELBST SORGT, KANN
AUCH GUT FÜR ANDERE
SORGEN UND LEISTUNG
BRINGEN.





WAS HAT DIR DIESES JAHR
KRAFT UND ENERGIE GEgeben,
WAS WAREN DEINE
ENERGIEQUELLEN?

WAS WAREN DEINE
ENERGIERÄUBER?

WELCHE SCHLUSSFOLGERUNG(EN)
MÖCHTEST DU AUS DIESER
ERKENNTNIS FÜR DICH FÜR DAS
NÄCHSTE JAHR ZIEHEN?



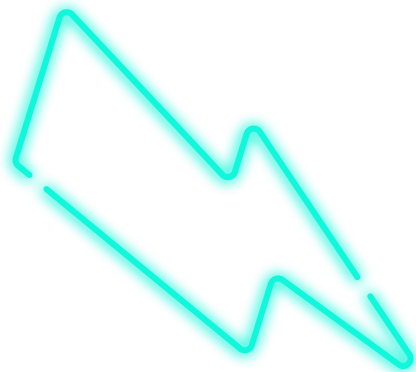
WELCHE FRAGE(N) HAT/HABEN
DICH IN DIESEM JAHR
BESONDERS
BESCHÄFTIGT/UMGETRIEBEN?

HAST DU SCHON ANTWORTEN
ODER ZUMINDEST EIN PAAR
GROBE IDEEN AUF DEINE
FRAGE(N) GEFUNDEN?

WAS MÖCHTEST DU IM
NÄCHSTEN JAHR FÜR DICH
(NOCH WEITER) KLÄREN?

WAS WAR DIESES JAHR DEIN
>>WARUM<<, WAS HAT DICH
MOTIVIERT UND
VORANGETRIEBEN?

IN WELCHES PROJEKT HAST DU
DIESES JAHR (VIEL) ENERGIE
INVESTIERT UND WARUM?



WANN HATTEST DU DIESES
JAHR EINEN MUTANFALL?

WANN IST ES DIR BESONDERS
GUT GELUNGEN DEINE
ÄNGSTE ZU ÜBERWINDEN?

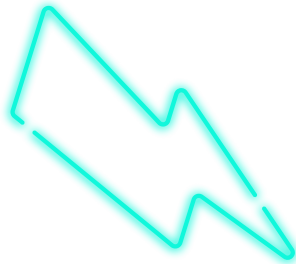
HAST DU VIELLEICHT ETWAS
NEUES AUSPROBIERT ODER
BIST DU AUS DEINER
KOMFORTZONE HERAUS
GEGANGEN?



WAS HAT DIR DABEI
GEHOLFEN?

LIEBE.

WANN HAST DU SIE DIESES
JAHR BESONDERS INTENSIV
GESPÜRT?



VERBUNDENHEIT.

MIT WEM HAST DU DICH
DIESES JAHR BESONDERS
VERBUNDEN GEFÜHLT?

WAS HAT EUCH
VERBUNDEN/VERBINDET
EUCH?



WELCHE MAGISCHEN
MOMENTE HAST DU DIESES
JAHR ERLEBT?
WARST DU VIELLEICHT VÖLLIG
EINS MIT DER NATUR? HAST
DU DICH VON DER
GRENZENLOSEN
FANTASIE VON KINDERN
VERZAUBERN LASSEN?
ODER BIST IN DEINER
MEDITATION
VOLLKOMMEN
AUFGEANGEN?





WELCHE MENSCHEN
BZW. BEGEGNUNGEN
HABEN DICH DIESES
JAHR BESONDERS
BEREICHERT?



WAS HAST DU DIESES JAHR
ÜBER DICH SELBST GELERNT?

WAS HAST DU DIESES JAHR
DARÜBER GELERNT, WAS
WICHTIG FÜR DICH IST?

WAS HAST DU DIESES JAHR
DARÜBER GELERNT, WAS DU
BRAUCHST?



WAS HAST DU
DIESES JAHR ERREICHT
BZW. GESCHAFFT?

WAS SIND DEINE
KLEINEN UND
GROSSEN ERFOLGE?



WORAUF BIST DU DIESES JAHR
BESONDERS STOLZ?

LAUT WIKIPEDIA IST
„DER STOLZ DIE FREUDE, DIE DER
GEWISSHEIT ENTSPRINGT, ETWAS
BESONDERES,
ANERKENNENSWERTES ODER
ZUKUNFTSTRÄCHTIGES
GELEISTET ZU HABEN“.



WAS SIND DEINE STÄRKEN?

IMPULS: SOLLTEST DU
DIESBEZÜGLICH NOCH MEHR
KLARHEIT BEKOMMEN WOLLEN,
FRAG DOCH 2-3 MENSCHEN, DIE DIR
NAHE STEHEN, WAS SIE ALS DEINE
ZENTRALEN STÄRKEN EMPFINDEN.
EBENSO IST DER
STRENGTHSFINDER (BY RATH, TOM)
ZU EMPFEHLEN, UM SEINE
STÄRKEN BESSER
KENNENZULERNEN.



WELCHE DEINER FÄHIGKEITEN,
EIGENSCHAFTEN UND
KOMPETENZEN HABEN DIR
DIESES JAHR GEHOLFEN, DEINE
ZIELE ZU ERREICHEN?

WELCHE MÖCHTEST DU
NÄCHSTES JAHR GERNE NOCH
HÄUFIGER EINSETZEN BZW.
AUSBAUEN?


WAS BRAUCHST DU, DAMIT DIR
DAS GELINGEN KANN?





WIE MÖCHTEST DU
DEINE ERFOLGE DIESES
JAHR GERNE FEIERN?

INDEM DU DEINE
ERFOLGE FEIERST,
SCHÄTZT DU SIE UND
DAMIT DICH WERT.
DARAUS ERWÄCHST
MOTIVATION, ENERGIE
UND ZUVERSICHT FÜR
DEINE ZUKÜNFTIGEN
VORHABEN :)





WELCHE ERKENNTNISSE
UND EINSICHTEN HAST
DU DIESES JAHR
GEWONNEN, DIE DICH
BESONDERS
WEITERGEBRACHT
HABEN?

ICH HOFFE DIE IMPULSE HABEN
EUCH FREUDE BEREITET UND
WEITERGEBRACHT :)

HAPPY NEW YEAR UND VIELE
GEISTESBLITZE EUCH!

EURE MANUELA TISCHLER VON
GEISTESBLITZ-COACHING.

