Reflektieren

ZWISCHEN DEN JAHREN

Dein kompaktes SelbstCoaching-Paket
für deine individuelle Reflexion

Neu ausrichten, für das was kommt. Abschließen, was war.

Die Zeit zwischen den Jahren ist von Natur aus still und klar. Doch im Außen ist oft noch viel los. Ganz sanft, mit leisen Nuancen oder sehr heftig, wächst auch in uns der Wunsch nach **Ruhe** und **Klarheit**.

Mit diesem Booklet lade ich dich ein, diese Tage bewusst zu nutzen: auf dein Jahr zurück zu schauen, **Altes los zulassen** und zu spüren, was **im neuen Jahr** mehr **Raum** bekommen soll – in deinem Leben, in deinem Alltag und vorallem **bei dir**.

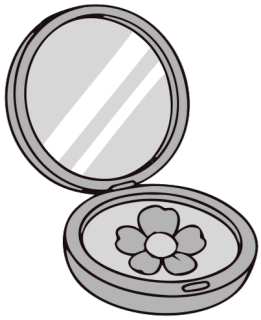
Wie du dieses Booklet nutzt

So kannst du damit arbeiten:

- Nimm dir lieber mehrere kurze Einheiten (20–30 Minuten), statt alles in einem Rutsch durchzugehen.
- Wähle die Fragen, die dich ansprechen. Du musst nicht alles beantworten.
- Schreibe so, wie es sich wirklich anfühlt – nicht so, wie es klingen „sollte“.
- Mach zwischendurch Pausen. Manches sortiert sich erst, wenn du eine Nacht darüber geschlafen hast.

Wenn du möchtest, zünde dir eine Kerze an, mach dir einen Tee oder such dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Mach es dir schön gemütlich.

Doch das Beste und AllerWichtigste ist, dass du dir die Zeit für dich nimmst:



Jetzt bin ich dran!

Wenn du merkst, dass dieses Booklet etwas in Bewegung bringt, bei dem du dir Begleitung für deinen nächsten Schritt wünschst:

Du brauchst deinen Weg nicht allein sortieren. Ein klarer Rahmen kann reichen, um wieder in den eigenen Tritt zu kommen. Aufbauend auf dieses SelbstCoching und deine persönliche Reflexion kannst du mit einem 90-minütigen systemischen Coaching mit mir, anknüpfen.

Wir schauen gemeinsam:

- Was dieses Jahr mit dir gemacht hat
- Welche Werte für dich wirklich zählen
- Wo du dich verausgabst, obwohl du es besser weißt
- Welche nächsten Schritte für dich jetzt stimmig und machbar sind

Ich arbeite **wertorientiert**, **systemisch** und **alltagstauglich** – ohne Druck, ohne „du musst nur“, dafür mit Klarheit und Blick auf dich und dein Umfeld.

Weil ich selbst weiß, wie motivierend die Energie zwischen den Jahren und am Jahresanfang sein kann, biete ich auch **Termine nach Weihnachten und direkt an den ersten Tagen im Neuen Jahr an.**
Schreib mir eine E-Mail mit deinem Termin-Zeitfenster an: ariane@ariveda.de

Wo stehe ich gerade?

Bevor du auf das ganze Jahr schaust, lohnt sich ein kurzer Blick ins Jetzt:
Wie geht es dir heute – ohne große Analyse, einfach ganz direkt?

Wie voll fühlt sich mein Kopf gerade an?

1 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 5 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 10

1= völlig überladen, 10 = klar und sortiert

Wie ruhig ist mein Nervensystem?

1 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 5 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 10

1= ständig unter Strom, 10 = innerlich ruhig und gesammelt

Wie genährt fühlt sich mein Herz an?

1 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 5 ■ ■ ■ ■ ■ ■ 10

1= Akku ist leer, 10 = Füllet

Welche drei Wörter beschreiben mein aktuelles Lebensgefühl am besten?

1 2 3

Was beschäftigt mich im Moment am meisten?
In meinem Beruf / meiner Rolle? In meinen Beziehungen? In Bezug auf meine Gesundheit und Energie?

Wo erlebe ich im Alltag echte Kraftmomente – Situationen, in denen ich das Gefühl habe: „Hier stimmt es gerade für mich“?

Was hat dieses Jahr mit mir gemacht?

Ein Jahresrückblick ist kein Notenzeugnis, sondern ein ehrlicher Blick: Was ist passiert – innerlich und äußerlich? Was hat dich gestärkt, was hat dich gefordert?

Was ist mir in diesem Jahr gelungen?

Bewusstodervielleichtauch„nebenbei“? Notiere alles, was du dir nicht automatisch kleinredest.

In welchen Situationen war ich mutiger, als ich es mir selbst zugetraut hätte?

Was habe ich in diesem Jahr über mich gelernt?

Auf diese drei Dinge bin ich (leise) stolz:

1

2

3

Was hat dieses Jahr mit mir gemacht?

Teil 2

Was ist auf der Strecke geblieben?

Welche Vorhaben, Wünsche oder Veränderungen hatte ich zu Beginn des Jahres, die ich nicht umgesetzt habe?

Handauf's Herz: Woran lag das? Vorallem:

- ☐ fehlende Zeit
- ☐ fehlende Energie
- ☐ andere Prioritäten
- ☐ Angst vor Konsequenzen
- ☐ unklare Ziele
- ☐ etwas anderes:_____

Welche unerfüllten Themen tun mir besonders weh oder lösen Frust in mir aus?

-einen Moment, bitte-

Was nicht gelungen ist, ist kein Beweis dafür, dass ich „versage", sondern ein Hinweis darauf, wie mein Leben im Moment gebaut ist – innerlich und äußerlich.

Schließe deine Augen für einen Moment und atme einmal tief durch, bevor du weitergehst.

Was mir wirklich wichtig ist

Von außen kann vieles „funktionierend“ aussehen. Ob sich dein Leben stimmig anfühlt, hat viel mit deinen Werten zu tun. Werte sind das, was dir wirklich wichtig ist – unabhängig davon, was andere erwarten.

Meine Werte

Markiere fünf Werte, die dieses Jahr **besonders geprägt** haben.
Markiere zwei Werte, die im Alltag deutlich **zu kurz gekommen** sind.

Gesundheit · Freiheit · Sicherheit · Familie · Verbundenheit · Erfolg · Entwicklung · Ruhe · Kreativität · Sinn · Verantwortung · Stabilität · Selbstbestimmung · Anerkennung · Gerechtigkeit · Leichtigkeit · Freude · Humor · Genuss · Abenteuer · Balance · Selbstfürsorge · Klarheit · Vertrauen · Spiritualität · Mut · Zuversicht · Offenheit · Neugier · Lernbereitschaft · Struktur · Ordnung · Verlässlichkeit · Disziplin · Durchhaltevermögen · Unabhängigkeit · Flexibilität · Beweglichkeit · Spontaneität · Wandel · Zugehörigkeit · Teamgeist · Loyalität · Unterstützung · Fürsorge · Achtsamkeit · Präsenz · Innerer Frieden · Dankbarkeit · Gelassenheit · …

Wo war ein wichtiger Wert von mir in diesem Jahr konkret sichtbar?
Beschreibe ein oder zwei Situationen.

Welcher Wert ist im Alltag immer wieder hintenangestanden? Wie habe ich das gemerkt?

Wenn ein Wert zukünftig mehr Raum bekommen dürfte – welcher wäre das?

Was würde sich in meinem Alltag konkret ändern,
wenn ich diesen Wert ernster nehmen würde?

Was ich nicht ins neue Jahr mitnehme

Veränderung bedeutet nicht nur, Neues anzufangen, sondern auch, Altes loszulassen. Manche Muster oder Rollen haben einmal gut funktioniert – jetzt sind sie vielleicht zu eng geworden.

Von welchen Gewohnheiten, inneren Mustern oder Erwartungen möchte ich mich innerlich lösen?

Welche Verpflichtungen oder Konstellationen haben mich in diesem Jahr besonders überfordert oder erschöpft?

Gibt es eine Rolle oder ein „Bild von mir“, an dem ich festhalte, obwohl es nicht mehr zu mir passt?

Drei Sätze zum Loslassen

Du brauchst daraus noch keine sofortige Entscheidung ableiten. Manchmal ist der erste Schritt, innerlich anzuerkennen:

1. Ich lasse zurück _____
2. Ich lasse zurück _____
3. Ich lasse zurück _____

„...das passt nicht mehr.“

Wohin es mich zieht

Bevor aus all dem konkrete Pläne werden, darf ein Bild entstehen: Wie soll sich dein Leben anfühlen? Nicht perfekt, aber anders oder stimmiger als jetzt.

Stell dir vor, du blickst vom Ende des nächsten Jahres auf dein Leben zurück: Woran würdest du merken, dass dein Leben stimmiger geworden ist als heute?

Was darf weniger werden? (zum Beispiel Hetze, Fremdbestimmung, Selbstkritik)

Was darf mehr werden? (zum Beispiel Ruhe, Klarheit, Verbundenheit, Wirksamkeit)

In welchem Lebensbereich spüre ich im Moment am deutlichsten: „Hier möchte ich etwas verändern"

- ☐ Arbeit / berufliche Rolle / Führung
- ☐ Gesundheit / Energie / Schlaf
- ☐ Beziehungen / Familie / Freundschaften
- ☐ Ich selbst / innere Ruhe / Selbstwert
- ☐ etwas anderes: _____

Meine Gedanken

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.

Sed ut perspiciatis unde omnis iste natus error sit voluptatem accusantium doloremque laudantium, totam rem aperiam, eaque ipsa quae ab illo inventore veritatis et quasi architecto beatae vitae dicta sunt explicabo. Nemo enim ipsam voluptatem quia voluptas sit aspernatur aut odit aut fugit, sed quia consequuntur magni dolores eos qui ratione voluptatem sequi nesciunt.