

Dein Jahresrückblick – warum der Blick zurück für die Zukunft so wichtig ist

Die Weihnachtsfeiertage sind vorbei. Wir konnten (hoffentlich) ein bisschen abschalten, Zeit mit der Familie verbringen und zur Ruhe kommen. Kleine und große Geschenke haben uns Freude bereitet. Eines der größten Geschenke ist wohl auch das eigene Business. Seine Berufung leben, Träume verwirklichen, sein eigener Herr sein. Mit seinen Talenten raus in die Welt. Was schenkt einem mehr Freiheit und Unabhängigkeit?! Je näher das Ende des Jahres rückt, umso häufiger hört man, dass man sich jetzt auf das neue Jahr vorbereiten muss. Doch was ist mit einem Jahresrückblick? Wir sollten uns die Zeit nehmen und überlegen, was und wer wichtig für uns war. Was passiert ist. Was wir erreicht haben. Und was schief gelaufen ist.

Warum solltest du deinen persönlichen Jahresrückblick wagen?

- Dir wird dadurch bewusst, wie reichhaltig das Jahr doch war. Diese Erkenntnis würde dir ohne diesen Rückblick nicht bewusst werden.
- Du gewinnst Einsichten, die du für das kommende Jahr nutzen kannst.
- Es tut einfach gut, sich die kleinen und großen Momente nochmals in Erinnerung zu rufen.
- Es ist ein bereichernder Jahresabschluss und gleichzeitig ein schöner Start in das neue Jahr. Dir wird Vergangenes bewusst und du freust dich auf das Neue.

Wenn du nun also dein persönliches Jahr im Nachhinein Revue passieren lässt, was siehst du?

In nahezu jedem Jahresrückblick gibt es Ups und Downs. Doch bist du dir wirklich bewusst wie es zu jedem Erfolg oder Misserfolg kam? Was waren die Ursachen? Warum denkst du, ist das eine gut gelaufen und das andere „voll in die Hose“ gegangen? Was war anders? Lerne daraus. Erfreue dich an den Dingen, die dir gelungen sind. Freu dich über jeden Schritt den du dich getraut hast. Über jede Situation in der du deine Komfortzone verlassen hast. Analysiere jeden Misserfolg und überlege, wie du es in Zukunft anders angehen könntest. Dein Jahr noch einmal zu erleben, ist eine wertvolle Vorbereitung. Du kannst dir eine Basis für das neue Jahr schaffen. Deine Ausrichtung optimieren. Wann bleibt schon im hektischen Alltag die Zeit, wirklich darüber nachzudenken warum etwas gescheitert ist?

Stell dir einfach folgende Fragen:

Welche Fähigkeiten und Kenntnisse hast du dir dieses Jahr angeeignet?

Was hat dich dieses Jahr nachhaltig geprägt?

Welche Entscheidungen sind dir schwer/leicht gefallen?

Was war deine größte Enttäuschung? Und was dein größter Erfolg?

Was hättest du nicht geglaubt, wenn dir jemand das vor einem Jahr gesagt hätte?

Welchen Traum hast du dir erfüllt?

Was war deine größte Überraschung?

Welches Ziel hast du erreicht?

Was würdest du so nicht mehr machen?

In was hast du zu wenig/zu viel Zeit investiert?

Welche Ängste haben sich als unbegründet heraus gestellt?

Wofür bist du besonders dankbar?

Spiel die Antworten nicht nur im Kopf durch. Schreib sie auf. Das hilft dir zu erkennen, wie viel du tatsächlich geschafft und geschaffen hast. Wir sind schnell kritisch zu uns selbst. Voreilig, dass wir uns zu wenig kümmern. Zu wenige unserer Ziele und Wünsche verwirklichen. Noch zu viele Herausforderungen vor uns haben. Und viel zu langsam vorankommen. Dabei stimmt das so gut wie nie. Du erreichst viel mehr als du denkst. Du bist genug, genauso wie du bist. Es zählen kleine und große Ereignisse und Dinge, die für dich eine besondere Bedeutung haben. Herausforderungen, die du mutig angegangen bist. Aufgaben, die du dir so lange vorgenommen und endlich erledigt hast. Positive Gewohnheiten, die du dir angewöhnt hast. Setz dich aber dennoch auch mit deinen Fehlern auseinander. Daraus kannst du wertvolle Erkenntnisse gewinnen und so doch zu eigentlichen Erfolgen transformieren. Denn du kannst immer nur gewinnen oder lernen.

Fehler sind großartige Lehrmeister, sie wollen gehört und gesehen werden. Schau genau hin.

Also welche Erkenntnisse hast du aus den Fehlern gewonnen, die dich weiter bringen? Was solltest du in Zukunft unbedingt berücksichtigen? Es geht nicht darum, perfekt zu sein. Es geht nur darum, Fehler nicht zu oft zu wiederholen. Nimm die Lektionen an, die dir begegnen. Es ist wichtig, über deine Fehler zu sprechen und ihnen Raum zu geben. Ohne dich zu beklagen. Es geht darum, gute Lösungen zu finden. Vor allem fällt es uns mit etwas zeitlicher Distanz viel einfacher, die Lektionen zu erkennen und uns Fehler einzugestehen.

Als letztes solltest du dir noch über eines Gedanken machen: Was bist du bereit los zu lassen?

Welche Lasten hemmen dich? Diese Dinge verstopfen dein Leben und blockieren deine Energie. Dazu gehören unerledigte Aufgaben. Alles, was nicht zu Ende gebracht wurde. Was sind die Dinge, die du schon seit Wochen, Monaten oder Jahren erledigen willst, aber einfach nie machst? Was wartet noch auf die Beendigung? Jetzt ist die Zeit, dir einen Plan zu machen und die ersten Schritte zu gehen, damit du sie vorantreibst. Oder: Lass sie los! Sie ziehen dir eh nur Energie. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, wirst du vielleicht erkennen, dass du sie wahrscheinlich eh nie umsetzen wirst.

Und dann sind da noch alte Emotionen, die du nicht mehr brauchst. Welchen Ärger, welche Wut, welche Verletzungen schleppst du mit dir herum? Kannst du all das loslassen? Wo herrschen Konflikte, die du klären solltest? Welche Überzeugungen stecken in dir, die dir aber nicht weiterhelfen? Vielleicht glaubst du, du bist zu alt, zu jung, zu langsam, zu wenig erfolgreich? Welche (falschen) Glaubenssätze stellen sich dir in den Weg?

Wer könntest du sein, wenn du dich von diesen negativen Gefühlen und auch Menschen verabschieden würdest?

Lass diese negativen Glaubenssätze und Menschen los. Auch das falsche Umfeld und bestimmte Menschen, die dir wie Vampire deine Energie aussaugen, halten dich von deinem Erfolg, und im endeffekt von DEINEM Leben ab. Denn erst, wenn du loslässt, bemerkst du, was dich wirklich zurückgehalten hat. Und dann geh endlich aufgeschobene Pläne an. All die Dinge, die

du dieses Jahr (schon wieder) nicht erledigt hast. Die du dich nicht getraut hast. Die du wieder aufgeschoben haben. All diese Ideen und Pläne sitzen Jahr für Jahr vorwurfsvoll da und warten – und du weißt das. Du spürst das. Schon wieder nicht gemacht. Der innere Kritiker hemmt deine positiven Energieschübe. Doch dieses Jahr wird es anders. Warum fängst du nicht mit den Dingen an, die du letztes Jahr nicht umgesetzt hast? Auf geht's!

Lass dein Jahr Revue passieren und fokussiere dich dann auf das neue Jahr. Und "lass alles im alten Jahr", was für dich nicht mehr passt und dich auf deinem weiteren Weg nur aufhält.

Was hast du dieses Jahr erlebt oder geschaffen, auf das du richtig stolz bist? Welche Erlebnisse prägen deinen persönlichen Jahresrückblick? Erzähl uns in einem Kommentar von deinem persönlichen Jahresrückblick.