

Let it go,  
Let it out,  
Let it all unravel,  
Let it free  
And it will be  
A path on which to travel.

Michael Leunig

# Das Alte loslassen

## Jahresrückblick 2018

Welche Worte beschreiben das Jahr für mich ganz gut?

Wie habe ich meine Lebenszeit gestaltet? Was habe ich besonders in Erinnerung?

## Was habe ich Neues gelernt?

In welche Richtung hat sich mein Leben entwickelt? Welche Veränderungen haben sich 2017 ergeben?

Welche Pläne habe ich zum Ziel geführt? Welche Träume verwirklicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Auszeiten habe ich mir gegönnt? Wie habe ich meinen Urlaub verbracht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was war die größte Überraschung? Welcher ungeplante Erfolg hat mich gefreut?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hat mich glücklich gemacht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was habe ich über mich selbst gelernt?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Worauf bin ich stolz?

Wie haben sich die Beziehungen zu den mir wichtigen Menschen entwickelt?

## Was hat mich unterstützt? (Situationen, Menschen, Zufälle)

Worüber war ich sehr enttäuscht?

Was ist zu kurz gekommen? Was fehlte mir?

Was möchte ich gern anders machen?

## Was tut mir nicht gut? (Situationen, eigene Verhaltensweisen, Menschen)

Wie kann ich daran etwas verändern?

Wenn ich dem Jahr einen Titel geben könnte, wie würde er lauten? (Hatte ich zu Beginn des Jahres schon ein Wort oder Motto? Welches war es und hat es gepasst?)

Was möchte ich noch notieren und loslassen?