

Rückblick 2017

Deine Sternstunden 2017

Wann hast Du Dich 2017 so richtig
lebendig gefühlt?

Was war das Besondere
an der Situation?
Was war im Spiel, wenn
Du auf „Wolke 7“ warst?

z. B. Kreativität,
Kontaktfreude,
Zuverlässigkeit,
Organisa-
tionstalent,
Optimismus,
Analysestärke,
Begeiste-
rungsfähigkeit,
zupacken
können, Humor,
Mitgefühl,
Aktivität, Risi-
kobereitschaft,
Verantwor-
tungsbewusst-
sein

Welche Deiner
Stärken und Talente
hast Du 2017 einsetzen können?

Überlege, welche Situationen Du als spannend, belebend, lebenswert,
anregend, unvergesslich, motivierend, antreibend, reizvoll, stimulierend...
empfunden hast

**Wann konntest Du so richtig
die Zeit vergessen?**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mit welchen
Tätigkeiten
und/oder The-
men hast Du
Dich in diesen
Momenten
beschäftigt?

Rückblick 2017

Welche Deiner
Träume
hast Du Dir 2017
erfüllt?

Mit welchem Thema bist Du 2017
immer wieder in Berührung gekommen?

z. B. Mut, Zweifel, Grenzen setzen, Hoffnung, Aufbruch, Umbruch, Glaube
an Dich selbst.....

Vertraue auf den Prozess



- 1) Setze Dich nicht unter Druck, wenn die Gedanken mal nicht aus Dir herausfließen wollen. Gehe zur nächsten oder übernächsten Übung – oder am nächsten Tag nochmals ganz neu heran.
- 2) Führe Dir vor Augen, dass Du das Buch nur für Dich selbst bearbeitest.
- 3) Vertraue auf den Prozess, den Du gestartet hast. Auf Dein bestes Jahr!

Susanne Pillokat-Tangen und Nicole Frenken