



Mag.ª Alexandra Peischer
A-6020 Innsbruck . Claudiastr. 20

Jahresrückblick 2013

Das Jahr neigt sich dem Ende zu: nur noch ein einziger Tag im heurigen Jahr, dann schreiben wir schon 2014!

Ein idealer Zeitpunkt also, um einen kleinen Jahresrückblick zu unternehmen. Einen ganz persönlichen Rückblick natürlich. Einen, der all das festhält, was Ihnen in diesem Jahr bedeutsam war - egal, wie die Geschehnisse in der Welt zu dieser Zeit waren...

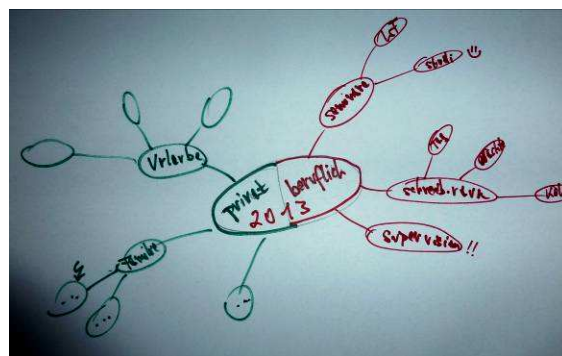


Hier mein Schreib-Impuls dazu:

Am besten beginnen Sie mit einem Cluster* oder einer Mind-Map**. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen zum vergangenen Jahr einfällt - zuerst ganz bewusst nur aus der Erinnerung.

Später können Sie auch Ihren Kalender dazu nehmen und Dinge ergänzen, an die Sie nicht gedacht haben. Falls Tagebücher vorhanden sind, wollen Sie vielleicht auch diese „befragen“ und auswerten.

Eventuell teilen Sie das Cluster/Mind-Map in „privat“ und „beruflich“ oder nehmen eine andere Einteilung vor - wie es Ihnen gerade passend vorkommt und gefällt.



Nehmen Sie sich genügend Zeit - ein Jahr dauert immerhin 365 Tage und kann daher nicht in 10 Minuten erinnert werden. Wenn Sie fertig sind, streichen Sie alle „Highlights“ farbig an, evt. auch die besonderen Herausforderungen (in einer anderen Farbe).

Als Letztes betrachten Sie Ihr Cluster/Mind-Map und schreiben noch 10-20 Minuten drauflos, was Ihnen dazu auffällt: Was war besonders schön? Was ist gelungen, was weniger? Was war Ihr größter Erfolg, was Ihre größte Hürde? Was hat Spaß gemacht? Wem sind Sie dankbar?

Am Ende könnten Sie anhand Ihrer Gedanken und Ihres Clusters/Mind-Maps auch noch ein Gedicht formulieren. Vielleicht entsteht ja ein ganz persönliches „Jahres-Elfchen“***?



Falls Ihnen Rückblick allein zu wenig ist, kann dieser jetzt als Ausgangspunkt für eine Vorschau, eine Ziel- und Visionsfindung für 2014 dienen. Zum Beispiel indem Sie sich fragen: „Was von dem Guten/Schönen des alten Jahres möchte ich für 2014 beibehalten? Und woran möchte ich evt. weiterarbeiten?“ Weitere Anregungen dazu gibt's im nächsten Schreib-Impuls ☺.



Vorerst aber wünsche ich Ihnen viel Freude beim Reflektieren und einen tollen Start ins neue Jahr!

Herzliche Grüße,
Alexandra Peischer / schreib.raum



Der **Schreib-Impuls** kommt monatlich per E-Mail und kann auf der Homepage unter <http://www.schreibraum.com/schreibnews.html> kostenlos bestellt (und jederzeit wieder abbestellt) werden.

Die bisherigen Schreib-Impulse zum Nachlesen finden Sie im Archiv: <http://www.schreibraum.com/downloads.html>.

