

WORKBOOK

Ein innerlich bestärkender

Rück- und
Ausblick

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Hallo liebe*r

.....

*„Zeit, die wir uns nehmen
ist Zeit, die uns etwas gibt.“*

Ernst Ferstl

Wie schön, dass du dir selbst Zeit schenkst! Mit dieser Jahresreflexion möchten wir dich innerlich (be)stärken: Insgesamt 24 Fragen laden dich zum Erinnern, Freuen, Resümieren und Vorausschauen ein. Lass dir mit dem Beantworten ganz entspannt Zeit und starte einfach mit den Fragen, die dich sofort "anspringen".

2023 hat neue Herausforderungen mit sich gebracht - weltpolitisch, aber sicherlich auch auf individueller Ebene. Deshalb ist es umso wichtiger, den Fokus immer wieder bewusst auszurichten. Auf das, was trotz allem gut läuft. Was du geschafft oder gelernt hast. Oder an Fähigkeiten bereits in dir trägst. Unsere Fragen orientieren sich an den sieben Schlüsseln der Resilienz nach Prof. Dr. Jutta Heller. Zudem haben wir am Ende drei kleine Selbstfürsorge-Vorsätze ergänzt - viel Freude damit.

Wir wünschen dir für 2024, dass du die kleinen und größeren "Wellen des Lebens" gut "surfen" kannst. Bleib gesund und lass es dir gut gehen!

Deine Aline (alineschmid.de) & Kerstin (mindbeats-empowering.de)

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Realistischen

Optimismus



kultivieren

1. Wofür bin ich dem Jahr 2023 besonders dankbar?
2. Was habe ich geschafft, obwohl die Voraussetzungen alles andere als leicht bzw. ideal waren?
3. Was habe ich in 2023 (neu) gelernt? Welche Fähigkeiten habe ich ggf. ausgebaut?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Akzeptanz

üben



4. Womit musste ich lernen zu leben bzw. mich so gut es geht zu arrangieren?
5. Wer oder was hat mich dabei unterstützt, die Situation so anzunehmen, wie sie ist bzw. war?
6. Was haben diese Umstände auch Gutes mit sich gebracht bzw. was konnte ich daraus lernen?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Lösungsorientiert



handeln

7. Was war das größte Problem, vor dem ich 2023 gestanden bin?
8. Welche (Teil-)Lösung habe ich dafür gefunden? Was hat (gut) funktioniert?
9. Welche Kenntnisse und Fähigkeiten konnte ich bei der Lösungsfindung einsetzen?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Selbstverantwortung



übernehmen

10. Was habe ich mich 2023 getraut?

11. Wer oder was hat mich auf diesem Weg bestärkt?

12. Was möchte ich 2024 (neu) wagen?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Sich

selbstwirksam

regulieren



13. Welche Gedanken und Gefühle steigen spontan in mir auf, wenn ich an 2023 zurückdenke?

14. Worauf möchte ich meinen gedanklichen Fokus in 2024 legen?

15. Welches Gefühl möchte ich (noch) stärker fühlen?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de



16. Welche Beziehungen habe ich 2023 als besonders positiv und unterstützend empfunden?

17. Welche Menschen haben mir eher Energie „geraubt“?

18. Zu wem möchte ich 2024 den Kontakt wieder aufnehmen oder ausbauen?
Wie gehe ich das an?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Die persönliche Zukunft



*aktiv
gestalten*

19. Welche Werte sind mir in meinem Leben besonders wichtig?

20. Durch welche meiner Verhaltensweisen bzw. Aktivitäten wurden sie in 2023 sichtbar?

21. Welchem Wert möchte ich 2024 (noch) mehr Raum geben und was ist ein erster konkreter Schritt?

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de

Selbstfürsorge Vorsätze



22. Das werde ich 2024 beibehalten, weil es mir guttut:



23. Das werde ich 2024 (los)lassen, weil es mir nicht guttut:



24. Das werde ich 2024 neu bzw. erneut angehen, weil es mir sicherlich gut tun wird:.

MUT-TUT-GUT

by @alineschmid.de &
@mindbeats-empowering.de