



Achtsamer Jahreswechsel

2025 - 2026

Ein Leitfaden zur Reflexion, Dankbarkeit und Neuausrichtung.

www.wildfuellung.de

Reflexion Dankbarkeit Neuausrichtung

Der Übergang von einem Jahr in ein Neues ist eine tolle Gelegenheit, einmal innezuhalten, zu reflektieren und sich neu auszurichten. Steht es doch (zumindest im Kalender) für einen deutlichen Neubeginn.

Das Potenzial des Jahreswechsels geht im Silvester-Trubel sehr leicht unter. Daher mag ich dich einladen, dir in den Tagen zwischen den Jahren etwas Zeit und Raum zu nehmen, um es dir mit diesem Handout bei einer Tasse Tee gemütlich zu machen. Mache gerne vor den Reflexionsfragen oder auch zwischendurch einen langen Naturspaziergang. Dies bringt deine Gedanken und Emotionen in den Fluss und hilft, Vergangenes und Neues zu integrieren.



1. Reflexion des vergangenen Jahres:

Ein achtsamer Jahreswechsel hilft dir, diesen Übergang bewusst zu gestalten, deine Erfahrungen zu reflektieren und neue Ziele für die Zukunft zu setzen.

Was waren für mich die drei wichtigsten Ereignisse in diesem Jahr?

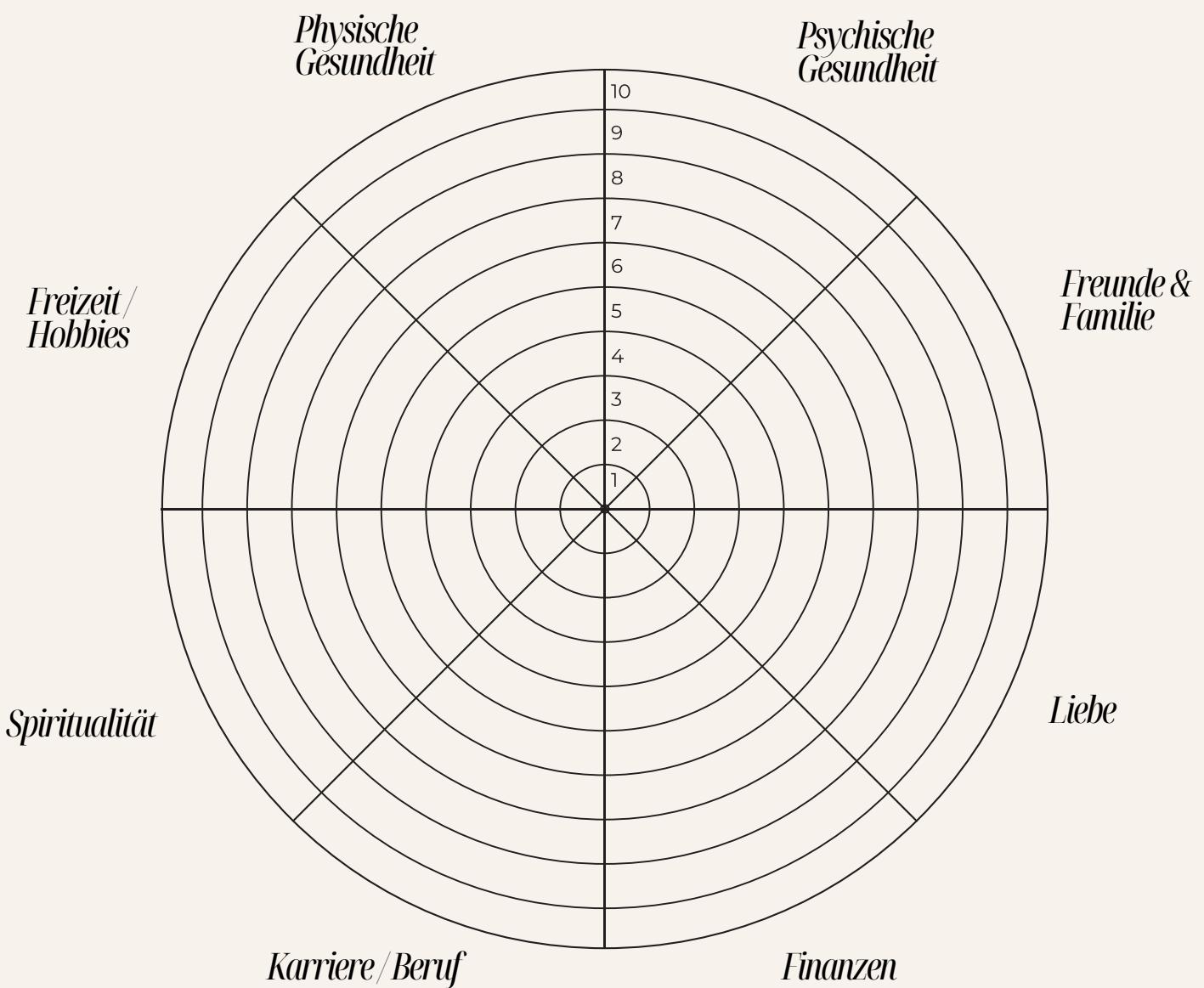
Auf was im letzten Jahr blicke ich mit Freude zurück?

1. Reflexion des vergangenen Jahres:

Das Lebensrad als Spiegel

Nutze das Lebensrad, um dir einmal bewusst zu machen, um welche Lebensbereiche du dich in diesem Jahr wie intensiv gekümmert hast. Wie fühlst du dich mit dem Ergebnis? Um welche Bereiche möchtest du dich im neuen Jahr mehr kümmern? Was möchtest du beibehalten?

1 = überhaupt keine Aufmerksamkeit | 10 = dieser Bereich hat fast täglich eine Rolle gespielt!



1. Reflexion des vergangenen Jahres:

Welche Herausforderungen gab es für mich in 2025?

Wie hast du dich in diesen Momenten gefühlt und welche Stärken haben dir geholfen?

2. Dankbarkeit

In einer Zeit, in der wir oft mit Herausforderungen und Stress konfrontiert sind, kann die bewusste Praxis der Dankbarkeit helfen, unseren Fokus auf das Positive zu lenken und unsere Perspektive lösungsorientiert zu verändern. Anstatt uns nur auf Schwierigkeiten und Rückschläge zu konzentrieren, schärfen wir unser Bewusstsein für die positiven Momente und die Unterstützung, die wir erhalten haben. **Dankbarkeit gilt es stetig zu üben, wie einen Muskel, den wir trainieren, damit er an Stärke gewinnt.**



2. Dankbarkeit

Erstelle eine Liste von fünf Dingen, für die du im vergangenen Jahr dankbar bist.

1.

2.

3.

4.

5.

Fallen dir noch weitere Dinge ein, für die du dankbar bist?

Denke darüber nach, wie diese positiven Erfahrungen dein Leben bereichert haben und wie du die Dankbarkeit im neuen Jahr fördern kannst.



Visualisierungen nutzen: Stell dir vor, wie dein Leben ohne bestimmte positive Dinge oder Menschen wäre. Was würdest du vermissen?

Diese Gedankenübung kann dir helfen, das Vorhandene noch mehr zu schätzen.

3. Neuausrichtung

In unserer schnelllebigen und komplexen Welt kann es eine echte Herausforderung sein, den Überblick über das eigene Leben und unsere Bedürfnisse zu behalten. Der Jahreswechsel bietet dir eine wertvolle Gelegenheit, dich neu auszurichten und klare Ziele für die Zukunft zu setzen. Dies ist nicht nur wichtig, um deinen Fokus zu schärfen, sondern auch, um deine Resilienz zu stärken und inneren Balance zu finden.



3. Neuausrichtung

Nimm dir etwas Zeit, um deine Wünsche und Ziele für das neue Jahr zu formulieren.

Bei diesen Fragen gibt es zwei Dinge zu beachten:

1. Erlaube dir zu träumen! Erlaube dir auch etwas zu visualisieren, was vielleicht aktuell noch in weiter Ferne liegt.
2. Bleib dabei realistisch und pack nicht all deine Ziele und Wünsche in ein Jahr. Überlege dir bei größeren Plänen, welche realistischen Teilziele in einem Jahr zu erreichen sind. Sei hier lieber konkret und kleinschrittig, als zu allgemein.

Veränderungen leben häufig von kleinen aber stetigen Schritten!

Was werde ich 2026 geschafft haben, was ich heute noch nicht geschafft habe?

3. Neuausrichtung

Wie möchte ich mich am Ende von 2026 fühlen?

Wie sind die Menschen, die mich im nächsten Jahr umgeben?

3. Neuausrichtung



Wenn du magst, erstelle dir ein Mood-Board oder eine Collage mit Bildern, die dein Jahr 2026 beschreiben!

An welchen Orten halte ich mich auf? Wie ist mein Zuhause gestaltet?

Fokuspunkte für das kommende Jahr festlegen:

Nenne 3 Dinge, die du zum Ende des Jahres 2026 erreicht haben möchtest?

Tipp: Formuliere deine Ziele im Präsens, als wären sie bereits erreicht.

Beispiel: „Ich genieße mind. einmal die Woche einen Spaziergang im Wald.“

1.

2.

3.

25
26

Achtsamer Jahreswechsel

Die Natur lehrt uns, dass Veränderung und Erneuerung Teil des Lebens sind. Durch die gezielte Achtsamkeit in dieser Übergangszeit wirst du resilenter und kannst besser auf die Herausforderungen des kommenden Jahres reagieren.

In meinem **Blog** auf www.wildfuellung.de findest du
“3 Rituale für einen achtsamen Jahreswechsel!”

Du möchtest 2026 nutzen, um deine **individuelle Resilienz und psychische Gesundheit** zu stärken? Schau gerne einmal bei meinem **1:1 Trainingsangebot** vorbei unter: www.wildfuellung.de/coaching

Weitere Infos zu **resilienzfördernden Angeboten für Firmen und Gruppen** findest du unter: www.wildfuellung.de/angebot

Ich wünsche dir ein frohes & erfülltes neues Jahr!

Deine Luisa

