

reflect on your year **2025**

Bestes Erlebnis

Gefühl

Jänner

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

reflect on your year **2025**

Meine 3 größten Highlights

Meine 3 größten Erfolge

Meine Tiefpunkte

Mein Lieblings-

Meine Erkenntnisse

Buch:

Film:

Event:

Das Jahr in 3 Worten

Restaurant:

Rezept:

Theater:

Urlaub:

Ausflug:

reflect on your year **2025**

- Worauf möchte ich im neuen Jahr meinen Fokus setzen?
- Wovon möchte ich mich im neuen Jahr verabschieden?
- Was möchte ich erleben?
- Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?
- Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?
- Welche neuen Routinen möchte ich etablieren?
- Mit welchen Menschen möchte ich nächstes Jahr mehr Zeit verbringen?
- In welchen Bereichen möchte ich mich verändern oder weiterentwickeln?

reflect on your year **2025**

1. Für welche Begegnungen bin ich im letzten Jahr besonders dankbar?
2. Wer hat mich dieses Jahr besonders beeinflusst und warum?
3. Was ist meine wichtigste Erkenntnis?
4. Welcher Moment hat mich besonders berührt oder bewegt?
5. Habe ich meine Gefühle authentisch genug gezeigt?
6. Worin hätte ich meine Beziehungen noch positiver machen können?
7. Was hätte ich rückblickend anders gemacht?
8. Was habe ich Neues über mich gelernt?
9. Was habe ich in diesem Jahr zum ersten Mal gemacht?
10. Welche Momente bleiben mir besonders in Erinnerung?
11. Habe ich genug Mut bewiesen, wenn nein, worin nicht?
12. Wobei habe ich mich richtig wohl gefühlt?
13. Worin habe ich mich vernachlässigt?
14. Was war meine größte Enttäuschung und was habe ich daraus gelernt?
15. Welche Sorgen habe ich mir gemacht, die am Ende unnötig waren?
16. Gibt es noch einen offenen Konflikt, den ich noch lösen möchte?
17. Soll ich mich noch bei jemanden entschuldigen?

wünsche für 2026