

# Mein Jahresrückblick

## Was waren die fünf am meisten sinnstiftenden Momente dieses Jahr?

1. Gehe in Gedanken das Jahr durch. Es geht dabei um Dinge, die Dir ohne langes Nachdenken einfallen. Nimm Dir hilfsweise Deinen Kalender oder Deine Fotos, um Deine Erinnerung aufzufrischen.
3. Notiere Deine fünf Lieblingsmomente / Lieblingstage.
4. Frag dich, warum diese Momente besonders waren. Lag es an den Menschen, mit denen Du zusammen warst, lag es an dem Umfeld oder an der Wirkung, die es auf Dich hatte? Würde sich Dein Leben reicher anfühlen, wenn solche Momente sich öfter ereignen würden? Falls ja, was müsste sich ändern, damit dies geschieht?

### Lieblingsmoment Nr. 1

---

*Meine Gedanken und Gefühle dazu:*

---

---

### Lieblingsmoment Nr. 2

---

*Meine Gedanken und Gefühle dazu:*

---

---

### Lieblingsmoment Nr. 3

---

*Meine Gedanken und Gefühle dazu:*

---

---

### Lieblingsmoment Nr. 4

---

*Meine Gedanken und Gefühle dazu:*

---

---

### Lieblingsmoment Nr. 5

---

*Meine Gedanken und Gefühle dazu:*

---

---