



## Vier Fragen zur Jahreswende

1. Was hat mir im vergangenen Jahr gut getan und Energie gegeben?

2. Was ist mir gut gelungen?

3. Wo habe ich zuviel Kraft gelassen, was hat mich ermüdet und gelangweilt?

4. Was habe ich zu sehr vernachlässigt (von dem ich weiß, dass es mir gut getan hätte)?

- Tue mehr von dem, was dir Energie gegeben hat und dir gelungen ist
- Verändere oder lasse los, was dir Kraft raubt
- Tu das, was du vernachlässigt hast, von dem du aber weißt, dass es dir gut tun würde