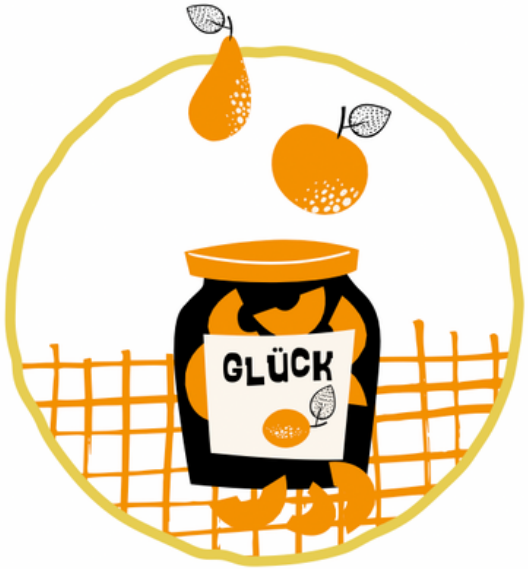
ACHTSAME **ERNTE.**

Das Jahr gut beenden.



Zu Beginn des Jahres hatten wir Pläne, haben Projekte „gesät". Nun ist es Zeit für eine achtsame Rückschau auf all das, was sich entwickelt hat.

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UND ÜBERLEGE, WELCHE PROJEKTE UND PLÄNE DU IM LAUFE DIESES JAHRES AUF DEN WEG GEBRACHT, SOZUSAGEN GESÄT HAST. NOTIERE DIR EIN PAAR STICHWORTE.

WAS IST AUS DEINER SAAT GEWORDEN? WIE HABEN SICH DEINE IDEEN ENTWICKELT? VIELLEICHT SIND ES NOCH KLEINE PFLÄNZCHEN? VIELLEICHT TRAGEN SIE SCHON FRÜCHTE – AUCH SEHR KLEINE ZÄHLEN! KONZENTRIERE DICH DARAUF WERTZUSCHÄTZEN, WAS SICH BEREITS ENTWICKELT HAT. WIE SIEHT DEINE ERNTE AUS?

Auch unsere Persönlichkeit und unsere Fähigkeiten entwickeln sich immer weiter. Folgende Fragen helfen dir, dies wertzuschätzen.

WAS GELINGT DIR HEUTE BESSER ALS IM LETZTEN JAHR?

Es muss nichts Großes sein. Vielleicht kannst du ein Gericht besser kochen? Oder du hast eine Technik im Job besser im Griff? Notiere ein paar Stichworte.

WANN HAST DU IN DIESEM JAHR FORDERNDE ZEITEN GUT GEMEISTERT, OBWOHL DU ANFANGS ZWEIFEL HATTEST?

Manchmal sind schwierige Situationen wie Dünger für unsere persönliche Entwicklung.

EXTRA-ÜBUNG FÜRS TEAM

Ein Plakat gestalten, auf das jeder und jede sein Highlight des letzten Jahres notiert. Dies kann ein berufliches Projekt sein, aber auch eine besondere Begegnung oder eine persönliche Entwicklung. Alle notieren eine Sache auf ein Blatt oder eine Karteikarte und hängen ihre Ernte auf. Gemeinsam tauscht ihr euch darüber aus.

GUT ZU WISSEN

Oft schreiben wir es uns gar nicht selbst zu, wenn ein Vorhaben gelingt. Wir denken: Da habe ich Glück gehabt. Oder wir sagen, dass der Erfolg vor allem dem tollen Team zu verdanken sei. Das Problem dabei: Wenn wir uns nicht klar machen, welchen konkreten Anteil wir an diesem Erfolg hatten, bekommen wir kein realistisches Bild von unseren Fähigkeiten. Menschen, die im Beruf nachhaltig zufrieden sind, können gut benennen, was sie selbst zum Gelingen der Projekte beigetragen haben.

Ernte aufschreiben, ausschneiden und aufhängen

Carola Kleinschmidt:
Gesünder arbeiten. Besser leben 2023.
Bestelle deinen Jahresbegleiter mit 52 charmanten Wochen-Übungen jetzt:
www.dein-gutes-jahr.de