

50 FRAGEN ZUR JAHRESRÜCKSCHAU

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und das ist eine wunderbare Gelegenheit zurückzublicken.

1. Welche Reise ist mir noch in besonderer Erinnerung und was hat sich nach dieser Reise verändert?
2. Welche Reisen möchte ich nochmals wiederholen?
3. Was war die netteste Kunden-Begegnung?
4. Was war die spannendste/aufregendste Buchung in diesem Jahr?
5. Gab es eine berufliche Erfolgsgeschichte? Wenn ja, welche?
6. Welches berufliche Problem habe ich gelöst und was habe ich dazu gelernt?
7. Wer oder was hat mich in diesem Jahr besonders beeindruckt?
8. Wer oder was war für mich die größte Überraschung?
9. Welche Ereignisse werde ich wohl mein Leben lang nicht mehr vergessen?
10. Was hätte ich nicht geglaubt, wenn mir jemand das vor einem Jahr vorausgesagt hätte?
11. Womit hatte ich Unrecht, wem habe ich Unrecht getan?
12. Was hat mich verletzt, was hat mich besonders traurig, wütend gemacht?
13. Gibt es besonders wertvolle Erfahrungen, die ich gemacht habe?



14. Welche Entscheidung ist mir schwergefallen?
15. Welche gute Entscheidung habe ich gefällt?
16. Was war die größte physische, was die größte psychische Herausforderung? Was hat mich sehr belastet? Wie habe ich es gelöst?
17. Was lief nicht so, wie ich es mir vorgestellt habe?
18. Was habe ich geschafft, auf welche Leistung bin ich stolz?
19. Welche 5 Erlebnisse zählten zu den schönsten?
20. Gibt es ein Ereignis, ein Erlebnis, das mein Weltbild verändert hat?
21. Welcher Abschied bzw. welche Trennung ist mir schwergefallen?
22. Welche Person(en) habe ich kennengelernt, die mein Leben besonders bereichert hat?
23. Was hat mich besonders berührt, sowohl im Negativen als auch im Positiven?
24. Was war meine größte Enttäuschung? Und was kann ich jetzt rückblickend Positives darin sehen?
25. Was würde ich so nicht mehr machen?
26. Was oder wer hat mich besonders motiviert?
27. Was habe ich mir persönlich Gutes getan? Was habe ich für meine physische und psychische Gesundheit getan?
28. Wer oder was hat mich zum Lachen gebracht?



29. Wann habe ich das letzte Mal so richtig gelacht?
30. Wann und wodurch habe ich mich besonders geliebt gefühlt?
31. Welcher persönliche Wunsch ist in Erfüllung gegangen, welches Ziel habe ich erreicht? Oder vielleicht sogar mehrere?
32. Habe ich einen Freund oder eine Freundin dazu gewonnen? Wenn ja, wen?
33. Welche Begegnungen mit Menschen haben mich nachhaltig beeindruckt?
34. Welches ungewöhnliche Kompliment habe ich erhalten?
35. Womit und mit wem habe ich viel Zeit verbracht?
36. Womit bzw. mit wem habe ich zu wenig Zeit verbracht?
37. Welche Herausforderungen habe ich hinter mir gelassen, haben sich gelöst?
38. Welche Ängste, Sorgen gab es, die sich als unbegründet herausgestellt haben?
39. Wofür oder wem bin ich besonders dankbar?
40. Habe ich ein Hobby/Freizeitbeschäftigung dazugewonnen? Wenn ja, welches?
41. Welches Buch hat mich am meisten begeistert?
42. Welche Musik, welche Neuerscheinung hat mich am meisten beeindruckt?

43. Welcher Film im Kino oder Fernsehen hat mir am meisten gefallen?

44. Gab es während des Jahres ein erstes Mal in meinem Leben? Habe ich etwas das erste Mal gemacht, war ich an einem Ort, habe ich einen Menschen getroffen...?

45. Welche Fähigkeiten, Fertigkeiten oder Kenntnisse habe ich mir angeeignet, die ich vor einem Jahr noch nicht hatte?

46. Was ist mir wichtig geworden, was vor einem Jahr noch nicht so wichtig war?

47. Welche Ideen und Projekte verfolge ich auch im Neuen Jahr?

48. Welcher Traum ist mir noch in Erinnerung?

49. Welche verrückten Ideen hatte ich in diesem Jahr?

50. Wo oder bei was habe ich mich besonders wohlgeföhlt?

