

DEIN  
KOMMENDES  
JAHR



2019 « | » 2020

# JAHRESPLANUNGSHFT

---

## WAS IST DAS?

Dieses Heft hilft Dir, auf das vergangene Jahr zurückzuschauen und das kommende Jahr zu planen.

## WARUM IST DAS GUT FÜR MICH?

Das vor Dir liegende Jahr zu planen ist ein schöner Brauch. Dabei wird Dir einerseits klar, was Du im vergangenen Jahr alles erreicht hast, und andererseits welche Sorgen und Nöte Dich noch beschäftigen. Beim Rückblick merkst Du, ob es vielleicht alte Muster gibt, die Dich davon abhalten, Deine Pläne zu verwirklichen. Diese Erkenntnis gibt Dir das Gefühl, Dein Leben selbst in der Hand zu haben.

## WAS BRAUCHE ICH?

### 1. VERSION („EINSAMER WOLF“-VERSION)

- Mindestens drei Stunden Ruhe (für den Rückblick auf das vergangene Jahr)
- Mindestens eine Stunde Ruhe (für die Planung des kommenden Jahres)
- Einen Kalender des letzten Jahres
- Einen Ausdruck dieses Heftes
- Ehrlichkeit und Offenheit
- Eine Auswahl Deiner Lieblingsstifte

### 2. VERSION (GRUPPEN-VERSION)

- Eine inspirierende Gruppe (2-10 Personen)
- Mindestens vier Stunden Zeit zum Kreativsein
- Einen Kalender des letzten Jahres
- Einen Ausdruck dieses Heftes
- Ehrlichkeit und Offenheit
- Eine Auswahl Deiner Lieblingsstifte

# BEREITE DICH VOR

---

Komme an.

Lege entspannende Musik auf.  
Gieß Dir ein heißes Getränk ein.

Lege alle Deine Erwartungen ab.

Beginne, wenn Du bereit bist.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## IM KALENDER BLÄTTERN

Gehe den Kalender vom letzten Jahr Woche für Woche durch. Wenn Du ein wichtiges Ereignis, ein Treffen mit Familie oder Freunden oder eine besondere Aufgabe siehst, schreib es hier auf.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DARUM GING ES IN MEINEM LETZTEN JAHR

Was war für Dich im vergangenen Jahr das Wichtigste in den einzelnen Lebensbereichen\*? Was waren die wichtigsten Ereignisse? Fasse kurz zusammen.

PRIVATLEBEN UND FAMILIE

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

EIGENTUM (WOHNUNG, GEGENSTÄNDE)

ENTSPANNUNG, HOBBYS, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

BUCKET LIST\*\*

\* Du definierst, was für Dich in jedem Lebensbereich wichtig ist. Wir haben hier absichtlich keine Definition angeführt.

\*\* Wenn Du in diesem Jahr etwas von dem erreicht hast, was Du schon immer erreichen wolltest.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## SECHS SÄTZE ÜBER MEIN VERGANGENES JAHR

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Das Wichtigste, was ich für andere getan habe...

Die größte Sache, die ich vollendet habe...

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## SECHS FRAGEN ZU MEINEM VERGANGENEN JAHR

Worauf bist Du am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben Dich am meisten beeinflusst?

Welche drei Menschen hast Du am meisten beeinflusst?

Was hast Du nicht geschafft?

Was ist das Beste, was Du über dich selbst erfahren hast?

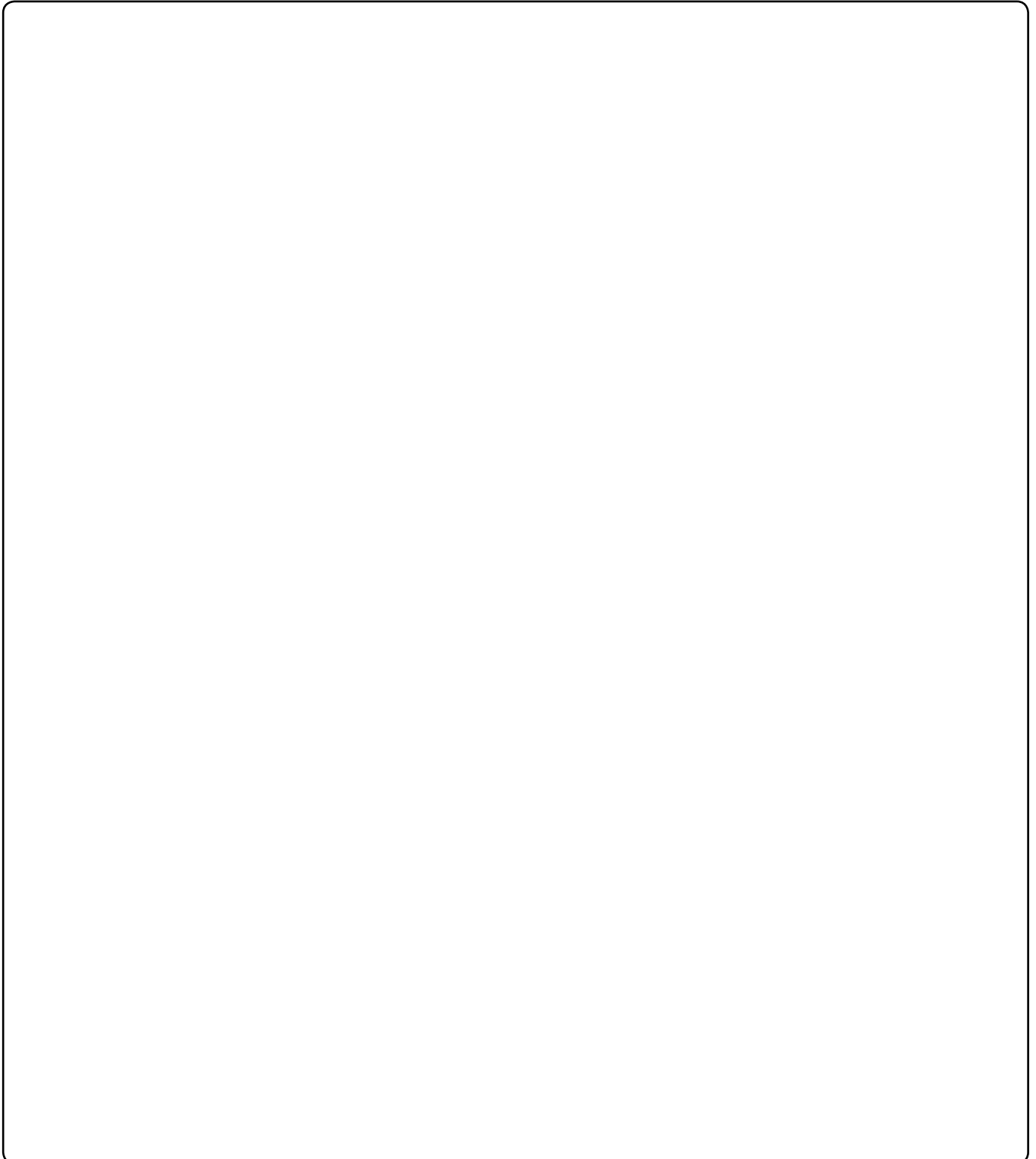
Wofür bist Du am dankbarsten?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

Beschreibe die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf diese Seite. Wie hast Du dich gefühlt? Wer war an Deiner Seite? Was hast Du gemacht? An welche Gerüche, Geräusche und Geschmäcker erinnerst Du Dich?





# DAS VERGANGENE JAHR

---

## MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

Liste hier Deine drei größten Erfolge des vergangenen Jahres auf.

Was hast Du getan, um sie zu erzielen?

Wer hat Dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Und wie?

## MEINE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier Deine drei größten Herausforderungen des vergangenen Jahres auf.

Wer oder was hat Dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast Du dank dieser Herausforderungen über Dich gelernt?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## VERGEBUNG

Ist im vergangen Jahr etwas passiert, für das Du noch jemandem vergeben musst? Gab es Taten oder Worte, die Dich verletzt haben? Oder bist Du wütend auf Dich selbst? Schreibe es hier auf. Sei gut zu Dir und vergib Dir und anderen.\*

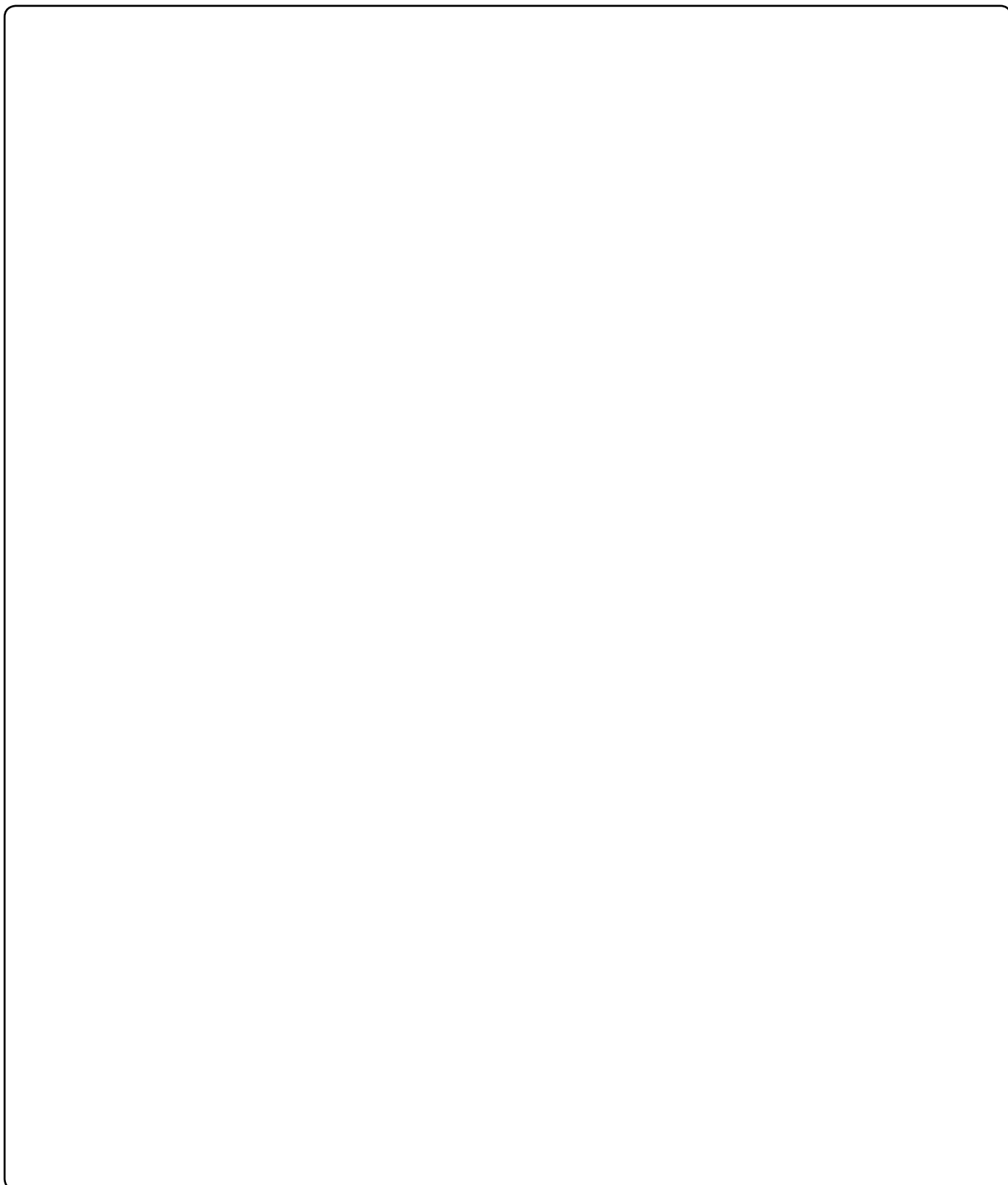
\* Wenn Du noch nicht bereit bist, zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Auch das kann Wunder wirken.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## LOSLASSEN

Gibt es noch etwas, das Du loswerden möchtest? Gibt es etwas, das Du loslassen musst, um Dein neues Jahr beginnen zu können? Zeichne es oder schreibe es auf, denke darüber nach – und lass es los.



# DAS VERGANGENE JAHR

---

## MEIN VERGANGENES JAHR IN DREI WORTEN

Wähle drei Worte, die Dein vergangenes Jahr beschreiben.

## DAS BUCH MEINES VERGANGENEN JAHRES

Über Dein vergangenes Jahr wurde ein Buch geschrieben\*. Schreibe seinen Titel auf.

\* Entschuldige, falls wir uns geirrt haben und dein Jahr stattdessen verfilmt wurde.

## ABSCHIED VOM VERGANGENEN JAHR

Wenn es etwas gibt, was Du gerne noch aufschreiben möchtest, oder wenn es jemanden gibt, von dem Du Dich noch verabschieden möchtest, tu es jetzt.

## DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR ABGESCHLOSSEN.

Du bist jetzt mit dem ersten Teil fertig.  
Atme tief durch.

Ruhe Dich aus.

---

Wenn Dir der JahresKompass gefällt und Du uns unterstützen möchtest, besuche diese Seite:

<http://yearcompass.com/support>

# DAS KOMMENDE JAHR

---

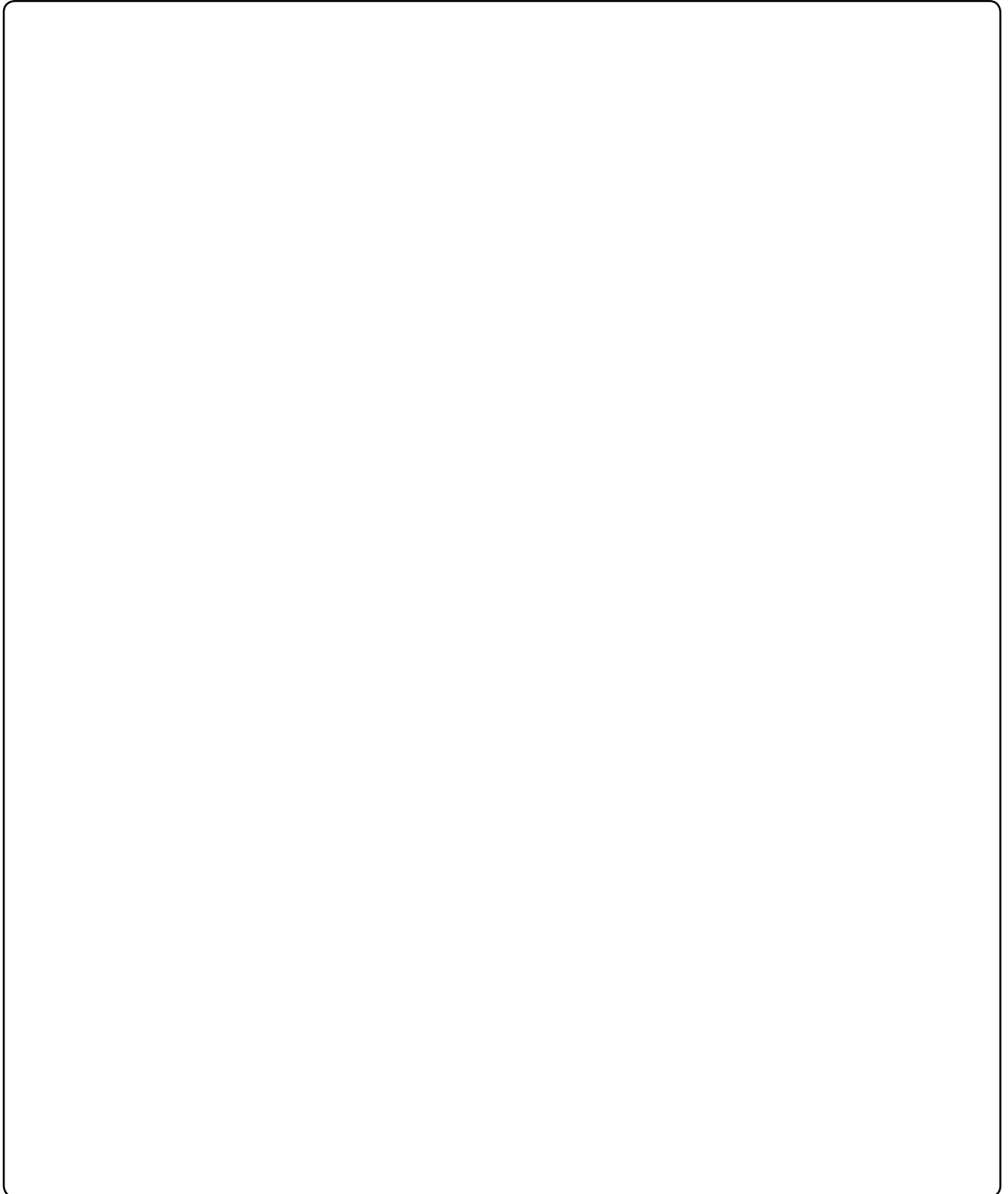
2020

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## WAGE ES, GROSS ZU TRÄUMEN!

Wie sieht Dein nächstes Jahr aus? Was wird im Idealfall passieren? Warum wird es großartig sein? Schreibe, zeichne, leg Deine Erwartungen ab und wage zu träumen.



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DARUM GEHT ES IN MEINEM NÄCHSTEN JAHR

Was wird für Dich das Wichtigste in den einzelnen Lebensbereichen sein\*? Was werden die wichtigsten Ereignisse sein? Fasse kurz zusammen.

PRIVATLEBEN UND FAMILIE

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

EIGENTUM (WOHNUNG, GEGENSTÄNDE)

ENTSPANNUNG, HOBBYS, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

BUCKET LIST\*\*

\* Wir haben immer noch keine exakten Definitionen, versteh es so, wie Du möchtest.

\*\* Hier kannst Du die Ziele auflisten, die Du eines Tages erreichen möchtest.

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Diese drei Dinge werde ich an mir lieben:

Diese drei Dinge bin ich bereit loszulassen:

Diese drei Dinge möchte ich unbedingt erreichen:

Diese drei Menschen werden in harten Zeiten meine Stützen sein:

Diese drei Dinge wage ich zu entdecken:

Zu diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, Nein zu sagen:



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlicher machen:

Diese drei Dinge werde ich jeden Morgen machen:

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmäßig verwöhnen:

Diese drei Orte werde ich besuchen:

Auf diese drei Arten und Weisen werde ich mich mehr mit meinen Liebsten verbinden:

Mit diesen drei Geschenken werde ich mich für meine Erfolge belohnen:

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## SECHS SÄTZE ÜBER MEIN KOMMENDES JAHR

Dieses Jahr schiebe ich Folgendes nicht mehr auf...

Dieses Jahr ziehe ich am meisten Energie aus...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn...

Dieses Jahr sage ich Ja, wenn...

Für dieses Jahr rate ich mir, ...

Dieses Jahr wird für mich besonders, weil...

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## MEIN WORT FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Wähle ein Wort, das Dein kommendes Jahr symbolisiert und charakterisiert. Dieses Wort gibt Dir Kraft, wenn es Dir nicht gut geht und es erinnert Dich daran, Deine Träume nicht aufzugeben

## MEIN GEHEIMER WUNSCH

Lass Deiner Fantasie freien Lauf. Was ist Dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?

**DU BIST NUN MIT DEINER JAHRESPLANUNG FERTIG.**

Wenn Du beim Ausfüllen des Heftes ein Foto gemacht hast,  
kannst Du gerne diesen Hashtag benutzen:

*#yearcompass*

# DAS KOMMENDE JAHR

---

ICH GLAUBE, DASS DIESES JAHR ALLES MÖGLICH IST.

Datum:

Unterschrift

---

Produziert von den Freiwilligen von YearCompass  
und Invisible University International.

*Übersetzer: Aiko Hollmann, Christian Maurerer, Helga König, Michael Freitag,  
Mich Wyser, Nepomuk Leutschacher, David Josiger, Sarah Polewsky*

<http://yearcompass.com/de>

Wir sind ungarische Muttersprachler und dieses Heft ist eine Übersetzung unseres Originals.  
Falls Du Rechtschreibfehler, Grammatikfehler oder unpassende Formulierungen  
entdecken solltest, sende uns bitte eine Nachricht über die obige Webseite.

---

Wenn Dir der JahresKompass gefällt und Du uns unterstützen möchtest, besuche diese Seite:

<http://yearcompass.com/support>

---

Diese Arbeit ist als Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lizenziert.

