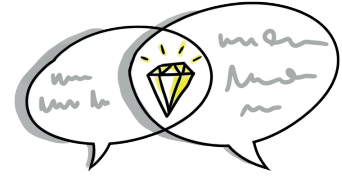


Reflection Map

Zwischen den Jahren ist eine wunderbare Zeit, dich vom alten Jahr zu verabschieden, die Ernte einzusammeln und dann gut und geklärt ins nächste Jahr zu gehen. Nutze gerne die Reflection Map als Hilfestellung. Arbeite von innen nach außen durch die Ringe und im Uhrzeigersinn.



Vorbereitung

- Nimm dir 1-2 Std. ungestörte Zeit, drucke dir die Map am besten auf A3 aus (sonst musst du einfach kleiner schreiben).
- Lege dir deinen Kalender des letzten Jahres bereit.
- Vielleicht hast du auch Notizen, Tagebücher, ein Dankbarkeitsjournal?
- Koche dir eine gute Tasse Tee oder Kaffee und los geht's:

1. **WERTE:** Im Zentrum suchst du nach deinen Jahreswerten, das sind die Dinge, die dir in 2022 besonders wichtig waren. Diese inneren und äußeren Aspekte haben dazu beigetragen, dass du dich wohl gefühlt, ein gelingendes Leben geführt und dein Potenzial entfalten konntest.
2. **GESCHENKE & HERAUSFORDERUNGEN:** Gehe Monat für Monat deinen Kalender durch und notiere in dieser Ebene, was dir widerfahren ist, aber auch, was du erleben durftest oder was du dir vielleicht auch selbst an Geschenken gemacht hast. Stichworte genügen als Erinnerungstütze.
3. **LEARNINGS:** Was hast du bei all dem Schwierigen und Wunderbaren gelernt, über dich..., über das Leben..., über Beziehungen..., ...in deinem Business..., über deinen Purpose...?
4. **DANKE:** Wofür bist du im Rückblick dankbar? Du kannst das monatsweise aber auch übergreifend einfach inspiriert im letzten Ring ausfüllen.

Nun nimm diese positive und dankbare Energie mit in die Zukunft und schreibe in den äußeren weißen Bereich, was du dir für 2023 wünschst:

- Was soll weiterhin wichtig sein? Was soll noch wichtiger für dich werden, noch mehr Fokus bekommen?
- Was willst du erleben, was möchtest du spüren?
- Was nimmst du dir vor? (Dazu kannst du über mehrere Segmente farbige Markierungen legen z.B. für Projekte mit einer bestimmten Dauer). Trage hier nicht die Muss-Vorhaben ein, sondern wirklich das, was bei dir von innen aufsteigt.
- Ich wünsche dir ein gesegnetes (= „mit Gutem beladenes“) NEUES JAHR

