

Was hat für Dich
im vergangenen Jahr begonnen?

Was kannst Du gut
im vergangenen Jahr
beenden/zurücklassen?

Nenne 1-3 **wichtige Menschen**,
die im vergangenen Jahr in Dein Leben
gekommen sind. Wirst Du sie im
kommenden Jahr wieder sehen?

Nenne 3 Dinge,
auf die Du **stolz** bist,
wenn Du auf das vergangene
Jahr zurückblickst.

Was ist im vergangenen Jahr
gleich geblieben
wie im Jahr davor?
Findest Du das gut oder schlecht?

Welche **neuen Fertigkeiten**
(vielleicht sind sie ganz
klein und unscheinbar)
hast Du im vergangenen Jahr
dazugelernt?

Gibt es etwas, das Du im
vergangenen Jahr **verloren** hast?
Wodurch wurde es ersetzt?

Nenne 1-3 **Bücher**, die Du im
vergangenen Jahr gelesen hast. Erzähle,
ob sie Dir gefallen haben.

Gibt es eine oder zwei **große Fragen**, die Dich durch das vergangene Jahr begleitet haben? Was hast Du diesbezüglich schon gelernt/erfahren?

Gibt es ein **offenes Projekt**, das Du im kommenden Jahr gerne fortsetzen/weiterführen würdest? Gibt es mehrere Projekte?

Hast Du im vergangenen Jahr ein (neues oder altes) Hobby/eine neue Leidenschaft (wieder-)entdeckt?

Wenn Du drei Erlebnisse aus dem vergangenen Jahr in einen Rucksack packen könntest, um sie auch im nächsten Jahr noch einmal genau so zu erleben – welche wären das?

Nenne 1-3 Filme, die Du im vergangenen Jahr gesehen hast.
Haben sie Dir gefallen?
Haben sie Einfluss auf Dein Leben gehabt?

Gibt es eine Speise, die Du im vergangenen Jahr zum ersten Mal gekocht oder gegessen hast?

Nenne 3 Orte, an denen Du im vergangenen Jahr zum ersten Mal warst. Versuche einen davon so zu beschreiben, dass man ihn sich bildhaft vorstellen (und vielleicht sogar hören/riechen/spüren) kann.

Nenne 3 Arten, wie Du im vergangenen Jahr in Bewegung gekommen bist. Welche dieser Bewegungen willst Du für das kommende Jahr beibehalten?

Wenn das vergangene Jahr ein Kapitel im Buch Deines Lebens wäre – welche Überschrift müsste es bekommen?

Welcher war der schönste Monat im vergangenen Jahr?
Möchtest Du erzählen, warum?

Fast hätte ich es vergessen ...
Nenne 3 unscheinbare Momente im vergangenen Jahr, die Du nicht missen möchtest.

Nenne 3 Menschen, die im vergangenen Jahr etwas Liebes für Dich getan haben.

Bist Du im vergangenen Jahr eher älter oder eher jünger geworden?
Warum?

Gibt es einen neuen Musiker oder eine neue Musikerin, die Du im vergangenen Jahr für Dich entdeckt hast?

Nenne 1-3 Tiere, die Dir im vergangenen Jahr begegnet sind. Hatten Sie Namen?
Wo hast Du sie getroffen?
Wie war die Begegnung mit ihnen?

Nenne 1-3 Kinder, die Dir im vergangenen Jahr begegnet sind. Kanntest Du sie vorher schon?
Weißt Du noch, was Du mit ihnen gesprochen und/oder gespielt hast?

Nenne 3 Tätigkeiten, mit denen Du Dich
im vergangenen Jahr
entspannt hast.

Gab es eine neue Entspannungsart?
Möchtest Du sie beibehalten?

Nenne 1-3 Menschen über 70, mit denen
Du im vergangenen Jahr gesprochen hast.
Weißt Du noch, worüber Ihr geredet
habt?

Gibt es eine neue Rolle, die Du im
vergangenen Jahr zum ersten Mal
eingenommen hast?

Kannst Du ihr einen Namen geben?
Willst Du sie im kommenden Jahr weiter
spielen?

Gibt es Menschen, die im vergangenen
Jahr wieder in Dein Leben gekommen
sind, nachdem sie eine Zeit lang entfernt
waren?
Wie war das Wiedersehen?

Hast Du im vergangenen Jahr eine – oder
mehrere - alte Freude(n)
wieder entdeckt?

Möchtest Du sie ins kommende Jahr
mitnehmen?

Gibt es einen neuen Musiker oder eine
neue Musikerin,
die Du im vergangenen Jahr
für Dich entdeckt hast?

Nenne 1-3 Tiere, die Dir im vergangenen
Jahr begegnet sind. Hatten Sie Namen?

Wo hast Du sie getroffen?
Wie war die Begegnung mit ihnen?

Welche Jahreszeit hat Dir im
vergangenen Jahr am besten gefallen?
Wie lange hat sie gedauert?
Was hat sie in Dir bis zurückgelassen?

