

Wie lasse ich ein schweres Jahr hinter mir?

Stil Nicht nur pandemiebedingt liegt ein sehr schwieriges Jahr hinter mir. Ich würde dieses Jahr gerne ein für alle Mal abschliessen, um ohne Altlasten ins neue Jahr starten zu können. Doch wie gelingt mir das?

An der Schwelle des Jahreswechsels wünschten sich viele Menschen, die Tür zum alten, sorgenvollen, schwierigen Jahr schliessen zu können, um am Neujahrstag eine neue zu einem leeren Raum, der genügend Platz für neue Projekte, Pläne, Wünsche und Träume bereithält, zu öffnen. Doch so leicht ist das nicht.

Januar, der erste Monat im Jahr, gehört dem römischen Gott der Türen und Tore, genannt Janus, der mit zwei Gesichtern dargestellt ist. Eines schaut nach vorne, das andere zurück. Beide Seiten sind untrennbar miteinander verbunden. Was dazwischen liegt, ist entscheidend.

Fakt ist, wir nehmen uns überall hin mit. All das, was dieses Jahr an Erfolgen, Misserfolgen, Höhepunkten und Tiefpunkten gewesen ist, hat uns geprägt. Insbesondere, wenn das Jahr schwierig war, ist es klug, es zu sichten, zu

würdigen und unsere Lehren daraus zu ziehen, bevor wir uns Neuem widmen. Erst der Blick zurück bringt uns nach vorne.

Nehmen Sie sich mindestens einen halben Tag Zeit. Blättern Sie durch Ihre Agenda, Tagebuch oder Fotoalben und verschaffen Sie sich einen Überblick über das ganze Jahr. Fragen Sie sich: Was war dieses Jahr schwierig? Was ist mir misslungen, welche Fehler und

Kurzantwort

Erst der Blick zurück bringt uns nach vorne. Nehmen Sie sich einen halben Tag Zeit und verschaffen Sie sich einen Überblick über das vergangene Jahr. Wichtig ist dabei auch der Blick auf das Gute. Wagen Sie dann einen Ausblick auf das kommende Jahr, formulieren Sie Ziele und planen Sie die Umsetzung. (sh)

Fehlentscheidungen habe ich zu verbuchen? Was hat sich in den letzten Monaten hinsichtlich Beziehungen, Gesundheit, Arbeit geändert? Halten Sie alle Antworten, egal ob in Worten oder Bildern, fest.

Der Blick auf das Gute

Wichtig ist dabei auch der Blick auf das Gute, auf das, was Sie dieses Jahr Schönes erlebt, erschaffen oder getan haben. Wenn wir uns nur darauf konzentrieren, was alles nicht gut war, dann wird 2021 wohl in wahrlich schlechter Erinnerung bleiben. Es geht nicht darum, Ereignisse schönzureden, sondern darum, das eine vom anderen zu trennen. Das Jahr 2021 ist passé, das Gute daran ist, dass es vorbei ist. Fragt sich nur, welche Bilder und Eindrücke wir mit auf die andere Seite des neuen Jahres nehmen und was wir daraus gelernt haben. Wir haben es selbst in der Hand.

Legen Sie das Erarbeitete auf die Seite, machen Sie ein Pause und blicken Sie danach wertschätzend auf Ihre Antworten. Fragen Sie sich: Wofür bin ich dankbar? Was lerne ich aus meinen Fehlern? Welche Fähigkeiten habe ich entwickelt? Inwiefern profitiere ich, wenn ich mit einer bestimmten Sache abschliesse? Erst indem wir uns intensiv mit unserem Jahr beschäftigen, wird uns bewusst, wie reichhaltig das Jahr doch war. Oft gewinnen wir dann Einsichten, die wir für das kommende Jahr nutzen können. Vielleicht lohnt es sich auch, die Antworten und Überlegungen mit einer guten Freundin zu besprechen, um noch mehr oder andere Hinweise zu bekommen.

Wagen Sie danach einen Ausblick auf das, was Sie sich für die kommende Zeit wünschen. Was soll anders werden? Welche Erfahrungen aus dem letzten Jahr wollen Sie nutzen und weiterentwickeln? Gestal-

ten Sie sich hierzu eventuell ein Visionboard, mit Bildern aus Magazinen. Dieses lässt sich prima aufhängen und dient als visueller Erinnerungsanker. Damit aus Bildern Taten folgen, gilt es, mess- und machbare Ziele zu formulieren und die Umsetzung zu planen.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf
www.luzernerzeitung.ch/ratgeber.