



DEINE



SELBSTREFLEXIONSREISE

2024 Ⓞ 2025



HERZLICH WILKOMMEN!



Mit dem Ende eines jeden Jahres bietet sich dir die einzigartige Gelegenheit, innezuhalten und das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen. Ein Jahreswechsel ist mehr als nur das Umschlagen eines Kalenderblatts; es ist ein wertvoller Moment der Reflexion, der es dir ermöglicht, dein Leben zu durchleuchten, Erfahrungen zu würdigen und dein persönliches Wachstum zu erkennen. Diese Selbstreflexionsreise soll dabei zu deinem unentbehrlichen Begleiter werden, der nicht nur den Blick auf Vergangenes lenkt, sondern dich auch auf die Gestaltung deines kommenden Jahres vorbereitet. Dank sorgfältig ausgewählter Fragen und Übungen kannst du 2025 zu einem großartigen Jahr für dich machen.

Ich habe dieses Workbook für dich in zwei Teile unterteilt — in der ersten Hälfte reflektierst du das vergangene Jahr, feierst es und lernst aus deinen Erfahrungen. In der zweiten Hälfte geht es um deine Zukunft, hier wirst du träumen und den perfekten Grundstein für dein nächstes Jahr legen.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem Workbook und viele wertvolle Erkenntnisse, die dich in deiner persönlichen Entwicklung weiterbringen.

Iris Bruckner

www.irisbruckner.at

iris.bruckner@liwest.at

0676/ 575 23 28

BEVOR DU LOSLEGST...

Bereite einen Stift, deinen Kalender und den Raum um dich herum vor. Wenn du möchtest, zünde dir eine Kerze an und schalte dir eine beruhigende Musik ein. Ich habe dir dazu eine Spotify-Playlist mit passender Hintergrundmusik erstellt. (siehe QR-Code)

Schließe die Augen und wende einige Male die **4 - 7 - 8 Atemtechnik** an:

- 4 Sek.** langsam durch die Nase einatmen
- 7 Sek.** den Atem anhalten
- 8 Sek.** kräftig und geräuschvoll ausatmen

Fühle in deinem ganzen Körper die Entspannung und Erleichterung, die sich ausbreitet.

Starte, wenn du dich dazu bereit fühlst.



2024



IM KALENDER BLÄTTERN

Nimm deinen Kalender zur Hand und blättere in Ruhe Woche für Woche durch. Welche wichtigen Ereignisse, besonderen Treffen mit der Familie oder mit Freunden entdeckst du mit Hilfe deines Kalenders? Hier findest du Platz alle besonderen / relevanten Geschehnisse zu notieren.

2024

MEINE THEMEN IM LETZTEN JAHR

Jeder Lebensbereich stellt eine wichtige Säule in deinem Leben dar. Sie sind unzertrennlich miteinander verbunden. Was waren deine wichtigsten Ereignisse in jeder einzelnen Säule deines Lebens?

PRIVATLEBEN — FAMILIE

FREUNDE — GEMEINSCHAFT

KARRIERE — AUSBILDUNG

DEINE GEWOHNHEITEN

PHYSISCHE GESUNDHEIT — FITNESS

MENTALE GESUNDHEIT — SELBSTERKENNTNIS

ERHOLUNG — HOBBYS — KREATIVITÄT

DEIN BEITRAG ZU EINER BESSEREN WELT

2024



SECHS FRAGEN ÜBER DAS LETZTE JAHR

WELCHE ENTSCHEIDUNGEN HAST DU GETROFFEN, DIE DEIN LEBEN BEEINFLUSST HABEN?

IN WELCHEN SITUATIONEN HAST DU DEINE KOMFORTZONE VERLASSEN?

WELCHE NEUEN FÄHIGKEITEN ODER ERKENNTNISSE HAST DU ERWORBEN?

WAS WAREN DEINE PERSÖNLICHEN HIGHLIGHTS DES JAHRES? (GEPLANT & UNGEPLANT)

WELCHE RISIKEN BIST DU EINGEGANGEN?

WIE GUT HAST DU DICH UM DICH SELBST GEKÜMMERT (SELBSTFÜRSORGE & ME-TIME)?

2024

SECHS FRAGEN ÜBER DAS LETZTE JAHR

WELCHE BEZIEHUNGEN HABEN SICH VERTIEFT UND WELCHE HABEN GELITTEN?

WELCHE BEZIEHUNGEN ODER FREUNDSCHAFTEN SOLLTEST DU ÜBERDENKEN?

AUF WELCHE PERSONEN HAST DU EINEN POSITIVEN EINFLUSS GEHABT?

WELCHE PERSONEN HABEN EINEN BESONDEREN EINFLUSS AUF DICH GEHABT?

WIE HAST DU DICH SOZIAL ENGAGIERT ODER ANDEREN GEHOLFEN?

WOFÜR BIST DU AM DANKBARSTEN?

2024

MEINE SCHÖNSTEN ERLEBNISSE

Überlege dir, was deine schönsten, glücklichsten Momente 2024 waren. Notiere sie hier. Wie hast du dich dabei gefühlt? Mit wem hast du sie erlebt? Was ist dir besonders stark in Erinnerung geblieben? Welche Bilder, Geräusche, Berührungen, Gerüche oder Geschmäcker (VAKOG)?

2024

MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

WAS WAREN DEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE IM LETZTEN JAHR?

WAS WAR DEIN PERSÖNLICHER BEITRAG ZUM ERREICHEN DEINER ZIELE?

WER ODER WAS HAT DIR BEIM ERREICHEN DEINER ZIELE GEHOLFEN UND WIE GENAU?

MEINE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

WELCHE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN SIND DIR IM LETZTEN JAHR BEGEGNET?

WER ODER WAS HAT DIR GEHOLFEN, DIESE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN?

WELCHE LERNGESCHENKE. KANNST DU AUS DIESEN HERAUSFORDERUNGEN MITNEHMEN?

2024

VERGEBUNG

Was ist 2024 passiert, für das du dir oder anderen vergeben möchtest? Welche Taten oder Worte haben dich oder andere verletzt? Wenn dir Vergebung (noch) nicht leicht fällt, was brauchst du, um dir oder anderen vergeben zu können? Was passiert, wenn du nicht vergibst? Notiere es hier.

2024



LOSLASSEN

Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest? Was belastet dich, was möchtest du gerne im alten Jahr lassen? Wovon möchtest du dich verabschieden? Indem du es niederschreibst, kannst du es liebevoll loslassen!

2024



MEIN VERGANGENES JAHR IN DREI WORTEN

DER TITEL MEINES VERGANGENEN JAHRES

Stell dir vor, ein Buch oder ein Film wurde über dein vergangenes Jahr erstellt. Welchen Titel würde das Buch / der Film von dir erhalten?

ABSCHIED VON MEINEM LETZTEN JAHR

Wie genau möchtest du dich vom letzten Jahr verabschieden? Wie lauten deine letzten Worte / Sätze um das alte Jahr ziehen zu lassen und das neue Jahr positiv begrüßen zu können?

DU HAST 2024 ABGESCHLOSSEN



Den ersten Teil hast du durchgearbeitet.
Nimm dir einen Moment Zeit und ***sei stolz auf dich!***

Wenn du möchtest, wende wieder einige Male die **4 - 7 - 8**
Atemtechnik an und gönne dir eine kleine Pause.

Im nächsten Teil betrachten wir deine Träume und
Wünsche für **2025**.



2025



TRÄUME GROSS!

Wie sieht das neue Jahr 2025 in deiner Vision aus? Welche Träume, Wünsche und Ziele möchtest du erreichen? Was ist dir besonders wichtig, was möchtest du erreichen? Erlaube es dir ganz groß zu denken, auch wenn du an der Umsetzung noch zweifelst!

2025

 ————— 

MEINE THEMEN IM NÄCHSTEN JAHR

Betrachte die unterschiedlichen Bereiche deines Lebens und setze dir für jeden Bereich persönliche Ziele, die du 2025 erreichen möchtest. Durch die Auseinandersetzung und Visualisierung legst du deine Grundsteine.

PRIVATLEBEN — FAMILIE

FREUNDE — GEMEINSCHAFT

KARRIERE — AUSBILDUNG

DEINE GEWOHNHEITEN

PHYSISCHE GESUNDHEIT — FITNESS

MENTALE GESUNDHEIT — SELBSTERKENNTNIS

ERHOLUNG — HOBBYS — KREATIVITÄT

DEIN BEITRAG ZU EINER BESSEREN WELT

2025



DIE MAGISCHEN DREI FÜR MEIN 2025

DIESE DREI GEWOHNHEITEN WERDEN MEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT STÄRKEN:

MIT DIESEN DREI DINGEN STÄRKE ICH MEINE MENTALE GESUNDHEIT:

ZU DIESEN DREI DINGEN WERDE ICH BEWUSST "JA" SAGEN:

ZU DIESEN DREI DINGEN WERDE ICH BEWUSST "NEIN" SAGEN:

DIESE DREI DINGE MÖCHTE ICH (ER-)LERNEN:

DIESE DREI DINGE MÖCHTE ICH UNBEDINGT ERLEBEN:

2025



DIE MAGISCHEN DREI FÜR MEIN 2025

FÜR DIESE DREI DINGE MÖCHTE ICH 2025 OFFEN SEIN UND GLAUBENSsätze ABLÖSEN:

DIESE DREI DINGE MÖCHTE ICH GANZ BEWUSST JEDEN MORGEN MACHEN:

DIESE DREI DINGE MÖCHTE ICH GANZ BEWUSST JEDEN ABEND MACHEN:

MIT DIESEN DREI DINGEN WERDE ICH MICH VERWÖHNEN 6 BESCHENKEN (LASSEN):

DIESE DREI ORTE MÖCHTE ICH BEREISEN UND NEUE KULTUREN KENNENLERNEN:

MIT DIESEN DREI DINGEN MÖCHTE ICH MICH SOZIAL ENGAGIEREN ODER ANDEREN HELFEN:

2025



SECHS SÄTZE ÜBER MEIN 2025

2025 WERDE ICH FOLGENDES UMSETZEN:

2025 WERDE ICH MEINE ENERGIE AUS FOLGENDEM ZIEHEN:

2025 WERDE ICH FOLGENDE RESSOURCEN (AUSBILDUNG, PERSONEN, ...) AKTIVIEREN:

2025 WERDE ICH MICH BEI HINDERNISSEN WIE FOLGT WIEDER SELBST MOTIVIEREN:

2025 WERDE ICH AM MUTIGSTEN SEIN, WENN:

2025 WIRD FÜR MICH BESONDERS, WEIL:

2025



MEIN 2025 IN EINEM WORT

Wähle ein einziges Wort, das dein 2025 beschreibt. Dieses Wort stellt deinen Kraftanker dar und erinnert dich daran, deinen Weg weiter zu beschreiten, auch wenn dir Hindernisse & Herausforderungen begegnen. Im Idealfall platzierst du dein Kraftwort an einem gut sichtbaren Ort.

MEIN GEHEIMER WUNSCH

Wovon träumst du schon lange oder vielleicht erst kurz? Was ist dein geheimer Wunsch, den du vielleicht noch niemanden erzählt hast? Was wünschst du dir ganz besonders im neuen Jahr?

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Nun hast du erfolgreich das Jahr 2024 in deinem persönlichen Jahresplaner durchgearbeitet und deine Träume und Wünsche für die kommenden zwölf Monate liebevoll manifestiert. Dieser wichtige Schritt markiert nicht nur das Ende eines ereignisreichen Jahres, sondern auch den kraftvollen Abschluss eines beeindruckenden Kapitels deines Lebens.

Eine finale Aufgabe habe ich noch für dich:

Überlege dir einen wohlwollenden (positiv und in der Gegenwart formuliert) ganz persönlichen Affirmations-Satz, der dich über das ganze Jahr begleiten & stärken darf und setze im Anschluss eine bekräftigende Unterschrift.

MEINE PERSÖNLICHE AFFIRMATION LAUTET:

Unterschrift

Voll gemacht!

Dein Engagement und deine Entschlossenheit, dir Zeit für deine Selbstreflexion und Zielsetzung zu nehmen, sind bewundernswert. Du hast nicht nur deine Erfolge gefeiert, sondern auch aus Herausforderungen gelernt und bist gestärkt aus ihnen hervorgegangen. Jeder Eintrag in dein Workbook ist ein wertvolles Zeugnis deiner persönlichen Entwicklung und deines stetigen Wachstums. Lass das nicht das Ende deiner Reise zum Verständnis deiner Bedürfnisse, zum Finden deiner eigenen Mitte und zur Gestaltung eines erfüllenden Lebens sein. Liebend gerne beschreite ich gemeinsam mit dir eine Reise, in der Selbstfürsorge nicht nur ein Akt, sondern ein Geschenk an dich selbst sein wird.

Ich wünsche dir ein wunderbares Jahr 2024!

Iris Bruckner



Lebens- & Sozialberaterin /
Psychologische Beraterin
Supervisorin
Berufs- & Sozialpädagogin
Mentaltrainerin & Beziehungskoach
Visagistin & Makeup-Artist

Pfarrgasse 5, 4470 Enns
+43 676 575 23 28

www.irisbruckner.at
iris.bruckner@liwest.at