

Was habe ich gelernt? Was lasse ich los? Was nehme ich mit?

**Kurz vor Weihnachten darfst du langsamer werden.
Nicht, um stehenzubleiben – sondern um bewusst zurückzuschauen.**

**Dieses Türchen ist eine Einladung, dein Jahr innerlich abzuschließen.
Nicht mit Bewertung. Nicht mit Druck.
Sondern mit Ehrlichkeit und Wertschätzung dir selbst gegenüber.**

1. Klartext vorab

Ein Jahr ist nie nur gut oder schlecht.
Es ist eine Sammlung aus Erfahrungen, Momenten, Entscheidungen und Lernprozessen.

Wenn du nicht zurückblickst, nimmst du alles ungeordnet mit ins neue Jahr.
Wenn du hinschaust, entsteht Klarheit.

2. Frage 1: Was habe ich gelernt?

Nimm dir Zeit für diese Frage und beantworte sie ehrlich.

- ☞ Was habe ich über mich gelernt?
- ☞ Was weiß ich heute besser als vor einem Jahr?
- ☞ Welche Erkenntnis hat mich geprägt?

Das können sein:

- Erkenntnisse über Essen
- über deinen Umgang mit Stress
- über Grenzen
- über Bedürfnisse
- über dich selbst

Schreib alles auf, was kommt.
Auch kleine Learnings zählen.

3. Frage 2: Was lasse ich los?

Loslassen heißt nicht vergessen.

Loslassen heißt, Dinge nicht weiter mit dir herumzutragen.

Beantworte diese Fragen:

- ☞ Welche Gedanken möchte ich nicht mehr mitnehmen?
- ☞ Welche Erwartungen haben mir nicht gut getan?
- ☞ Welche Schuld oder Enttäuschung darf gehen?

Beispiele:

- ständiger Druck
- alte Selbstvorwürfe
- Vergleiche
- das Gefühl, nie genug zu sein

Schreib es bewusst auf – und entscheide dich innerlich, es gehen zu lassen.

4. Frage 3: Was nehme ich mit?

Jetzt richtet sich der Blick nach vorn.

- ☞ Welche Haltung möchte ich bewahren?
- ☞ Welche Gewohnheit hat mir gut getan?
- ☞ Was möchte ich mir selbst weiterhin erlauben?

Das können sein:

- mehr Freundlichkeit mit dir
- bewussteres Essen
- bessere Grenzen
- kleine Rituale
- Vertrauen in deinen Weg

5. Dein persönlicher Jahresabschluss

Fasse für dich zusammen:

Das habe ich gelernt:

...

Das lasse ich los:

...

Das nehme ich mit:

...

Diese drei Sätze reichen, um dein Jahr innerlich abzuschließen.

6. Mini-Ritual zum Abschluss

Wenn du magst:

- lies deine Antworten noch einmal durch
- atme tief ein und aus
- sag innerlich:
 - „Ich habe mein Bestes gegeben. Das reicht.“

Du musst nichts beweisen.

Du darfst ankommen.

7. Klartext-Erinnerungen

- Du bist nicht am gleichen Punkt wie vor einem Jahr
- Auch schwere Zeiten bringen Wachstum
- Loslassen schafft Platz
- Dein Weg ist individuell
- Du darfst stolz auf dich sein

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 23

Ein bewusster Rückblick schenkt dir Ruhe.
Ein innerer Abschluss schenkt dir Klarheit.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

Alles, was war, darf gewürdigt werden und muss nicht mit ins neue Jahr.

Du bist bereit für den nächsten Schritt.
In deinem Tempo.