

### Der wichtigste Brief des Jahres

Heute darfst du innehalten.

Nicht, um zurückzuschauen mit Druck.

Sondern, um dir selbst ehrlich zu begegnen.

Dieser Brief ist für dich.

Nicht für Erwartungen.

Nicht für Bewertungen.

Nicht für Perfektion.

#### 1. Klartext vorab

Du hast dieses Jahr gelebt.

Du hast erlebt, versucht, gezweifelt, durchgehalten, gelernt.

Das allein verdient Anerkennung.

Dieser Brief ist kein Leistungsbericht.

Er ist ein Zeichen von Selbstachtung.

#### 2. Vorbereitung – dein Moment

Nimm dir bewusst Zeit:

- einen ruhigen Ort
- einen Stift oder die Tastatur
- ein paar tiefe Atemzüge

Sag dir innerlich:

„Ich schreibe mir heute ehrlich – und wohlwollend.“

### 3. Teil 1: Rückblick – was war

Beende diese Sätze:

- Dieses Jahr war für mich ...
- Ich habe erlebt, dass ...
- Besonders herausfordernd war ...
- Ein Moment, der mich geprägt hat, war ...

Schreib alles auf, was kommt.

Ohne Zensur. Ohne Bewertung.

### 4. Teil 2: Würdigung – was du geleistet hast

Jetzt wird es wichtig.

Beende diese Sätze:

- Ich bin stolz auf mich, weil ...
- Ich erkenne an, dass ich ...
- Ich habe mich bemüht, auch wenn ...
- Ich bin drangeblieben, obwohl ...

Hier geht es nicht um Ergebnisse.

Hier geht es um **Einsatz und Haltung**.

### 5. Teil 3: Mitgefühl – was schwer war

Erlaube dir, freundlich zu sein.

- Das war schwer für mich ...
- In diesen Momenten hätte ich gebraucht ...
- Heute darf ich mir sagen ...

Sprich mit dir, wie du mit einem guten Freund sprechen würdest.

### 6. Teil 4: Loslassen – was bleiben darf und was nicht

Beende diese Sätze:

- Ich lasse los ...
- Ich verabschiede mich von ...
- Ich erlaube mir, nicht mehr ...

Loslassen heißt nicht vergessen.

Loslassen heißt Frieden schließen.

### 7. Teil 5: Ausblick – was dich begleiten soll

Jetzt ein leiser Blick nach vorn:

- Im neuen Jahr möchte ich mir erlauben ...
- Ich wünsche mir für mich ...
- Ich nehme mir vor, mir öfter zu sagen ...

Keine Vorsätze.

Nur Haltung.

### 8. Abschluss – dein Klartext an dich

Beende deinen Brief mit einem Satz wie:

- „Ich bin genug, auch wenn nicht alles perfekt war.“
- „Ich gehe weiter – in meinem Tempo.“
- „Ich darf mir vertrauen.“

Unterschreibe deinen Brief.

Das macht ihn verbindlich.

### 9. Mini-Ritual

Wenn du magst:

- falte den Brief
- leg ihn an einen besonderen Ort
- oder lies ihn dir laut vor

Dieser Brief darf bleiben.

### Fazit – Dein Takeaway aus Tür 24

Dieser Brief ist kein Ende.

Er ist ein liebevoller Übergang.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

**Du bist genug. Dein Weg zählt. Und du darfst stolz auf dich sein.**

Danke, dass du dir diese Zeit geschenkt hast.

Danke, dass du bei dir bleibst.