

DAS JAHR VOR DIR



2015 «|» 2016

JAHRESPLANER ARBEITSHEFT

WAS IST DAS?

Dieses Arbeitsheft hilft Dir auf das letzte Jahr zurückzuschauen und das Jahr vor Dir zu planen.

WARUM IST ES GUT FÜR MICH?

Dein Jahr zu planen ist eine gute Gewohnheit. Es hilft Dir Deine Erfolge und Leiden zu identifizieren, und hilft Dir zu erkennen, was alles innerhalb nur einem Jahr geschehen kann. Durch das Lernen aus der Vergangenheit kannst Du Deine Zukunft so planen, dass Du nicht immer wieder die gleichen Muster wiederholst, und das Gefühl hast, Dein eigenes Leben selbst unter Kontrolle zu

WAS BRAUCHE ICH DAZU?

ERSTE VERSION (EINZELKÄMPFER VERSION)

- mindestens eine Stunde (ununterbrochen) Zeit für deine Zukunftsplanung
- mindestens drei Stunden (ununterbrochen) Zeit für deinen Rückblick
- einen Kalender des letzten Jahres
- eine ausgedruckte Version dieses Jahresplaners
- Ehrlichkeit und Offenheit

ZWEITE VERSION (FÜR GRUPPEN)

- eine inspirierende Gruppe (2-10 Personen)
- mindestens vier Stunden zum kreativ sein
- einen Kalender des letzten Jahres
- eine ausgedruckte Version dieses Jahresplaners
- Ehrlichkeit und Offenheit
- deine Lieblingsstifte

MACH DICH BEREIT!

Komme an!

Lege entspannende Musik auf.
Mach Dir ein heißes Getränk.

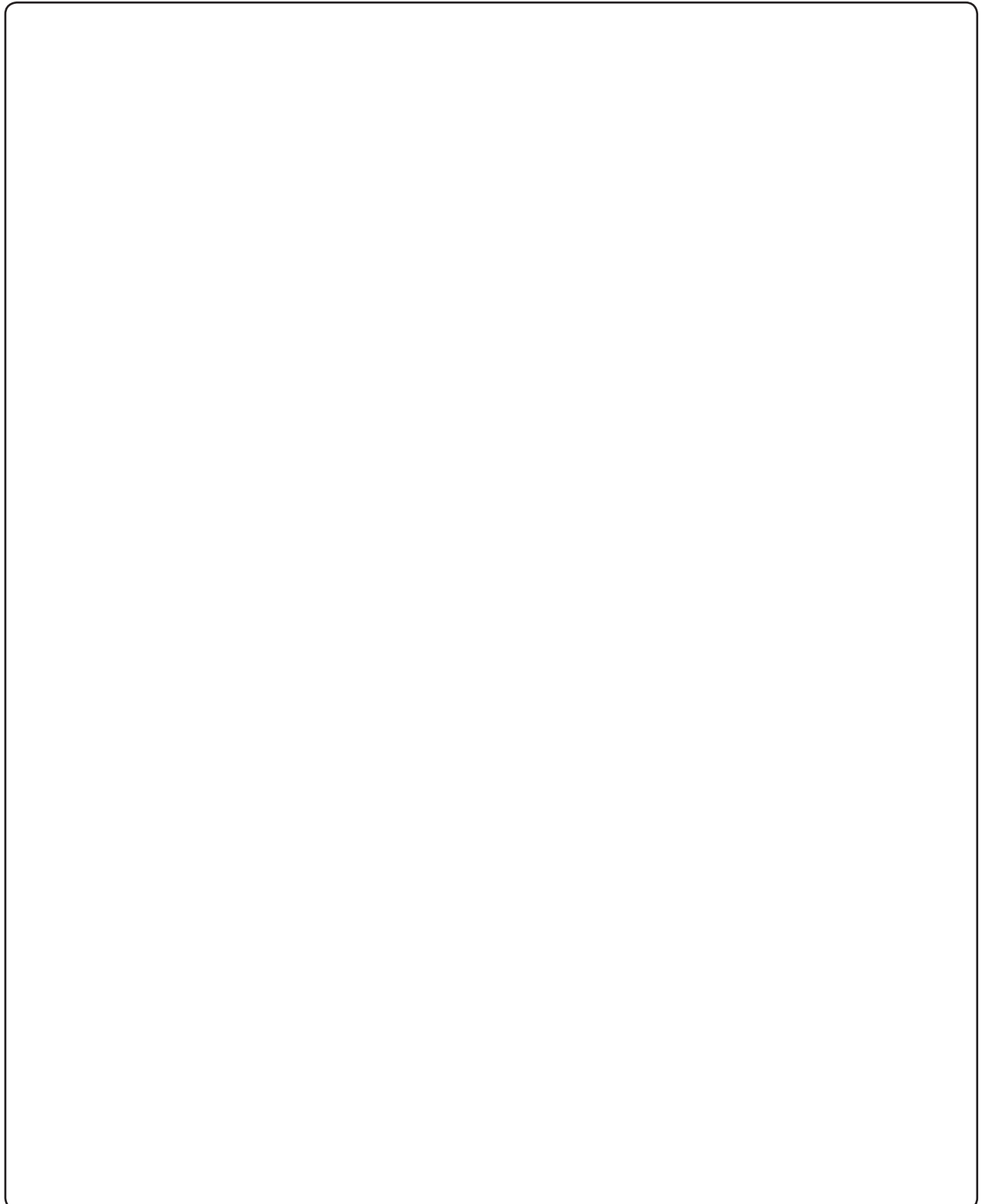
Lege alle Deine Erwartungen ab.

Beginne, wenn Du bereit bist.

DAS VERGANGENE JAHR

DURCH DEN KALENDER BLÄTTERN

Geh durch deinen Kalender des letzten Jahres, Woche für Woche. Wenn du ein wichtiges Ereignis siehst schreib es hier auf.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down important events from their calendar.

DAS VERGANGENE JAHR

DARUM GING ES IN MEINEM LETZTEN JAHR

Welche Aspekte waren am entscheidungslastigsten in den Folgenden Bereichen*?
Welche waren die wichtigsten Ereignisse? Fasse kurz zusammen.

FAMILIE, PRIVATLEBEN

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

BESITZTÜMER (ZUHAUSE, DINGE)

ENTSPANNUNG, HOBBIES, KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT, SERVICE

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

LÖFFELLISTE **

* Die Aspekte sind von uns nicht definiert. Die Aspekte sind was Du für wichtig hältst.

** Wenn du in diesem Jahr etwas erreicht hast, das du schon immer wolltest.

DAS VERGANGENE JAHR

SECHS SÄTZE ÜBER MEIN VERGANGENES JAHR

Die weiseste Entscheidung, die ich gefällt habe...

Die größte Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Der größte Dienst, den ich geleistet habe...

Die größte Sache, die ich fertig gestellt habe...

DAS VERGANGENE JAHR

SECHS FRAGEN ÜBER MEIN VERGANGENES JAHR

Worauf bist du am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben dich am meisten beeinflusst?

Welche drei Menschen hast du am meisten beeinflusst?

Was hast du nicht geschafft?

Was ist das Beste, was du über dich selbst erfahren oder entdeckt hast?

Wofür bist Du am meisten dankbar?

DAS VERGANGENE JAHR

DIE BESTEN MOMENTE

Beschreibe die schönsten, erfreulichsten und unvergesslichen Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf dieses Blatt. Wie hast du dich gefühlt? Wer war dabei? Was hast du getan? An welche Gerüche Erinnerst du dich?



DAS VERGANGENE JAHR

MEINE DREI GRÖSSTEN LEISTUNGEN

Liste hier deine drei größten Errungenschaften des vergangenen Jahres auf.

Was hast du getan um diese zu erreichen?

Wer hat dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Inwiefern?

MEINE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier deine drei größten Herausforderungen auf.

Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast du über dich selbst gelernt, nachdem du diese Herausforderungen gemeistert hast?

DAS VERGANGENE JAHR

VERGEBUNG

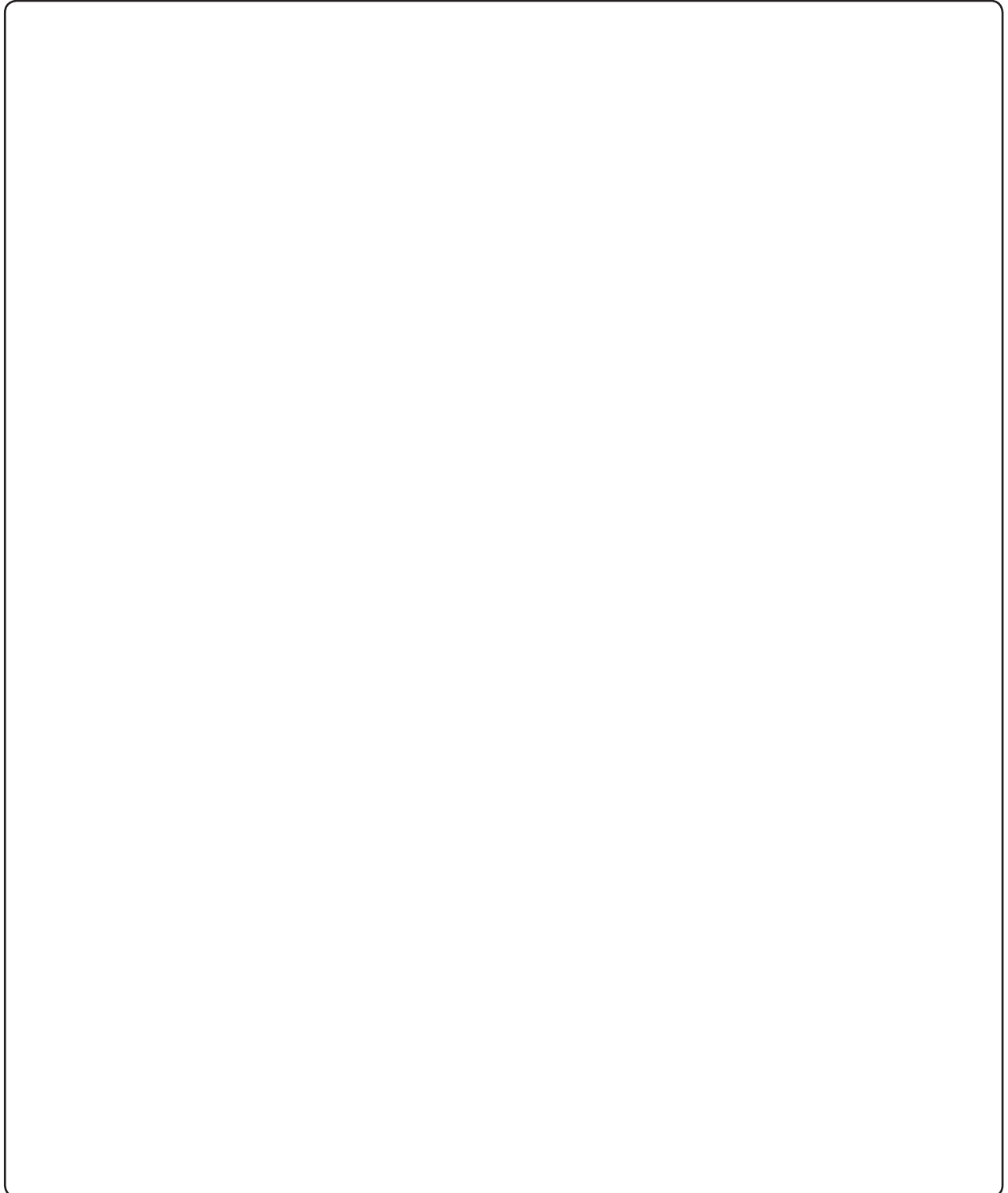
Ist etwas während des vergangenen Jahres passiert, das noch nach vergeben werden muss? Eine Tat oder Worte, die dich verletzt haben? Oder bist du wütend auf dich selber? Schreibe es hier auf. Tu dir Gutes und vergebe dir selber.*

* Wenn du noch nicht bereit bist zu vergeben, schreibe es trotzdem nieder. Es kann

DAS VERGANGENE JAHR

LOSLASSEN

Was gibt es noch zu sagen, um das Jahr abzuschliessen? Was musst du noch loslassen, um das neue Jahr zu starten? Zeichne oder schreibe es auf, beurteile es und lass los.



DAS VERGANGENE JAHR

DAS LETZTE JAHR IN DREI WÖRTERN

Wähle drei Wörter um dein vergangenes Jahr zu beschreiben.

DAS BUCH MEINES VERGANGENEN

Ein Buch wurde über dein vergangenes Jahr geschrieben*. Schreibe dessen

* Entschuldige, falls wir uns geirrt haben und dein Leben bereits verfilmt wurde.

LEBEWOHL, VERGANGENES JAHR

Wenn du gerne noch irgendetwas niederschreiben möchtest, oder wenn du jemandem noch Lebewohl sagen willst, tu es jetzt.

DAS VERGANGENE JAHR

DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR ABGESCHLOSSEN.

Du bist mit dem ersten Teil fertig.
Atme tief durch.

Ruh dich aus.

Wenn du mit anderen teilen möchtest, was du getan hast,
mach doch ein Foto vor und nach dem Ausfüllen des
Arbeitsheftes.

Benutze diese Hashtags:

#JahresKompass #yearcompass

DAS VERGANGENE JAHR

DAS KOMMENDE JAHR

2016

DAS KOMMENDE JAHR

WAGE ES GROSS ZU TRÄUMEN

Wie sieht dein nächstes Jahr aus? Was würde im Idealfall passieren? Warum wird es groß sein? Schreibe, zeichne, lass deine Erwartungen los und wage es zu träumen.

DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM FOLGENDEN JAHR

Definiere die entscheidenden Aspekte des kommenden Jahres in den folgenden Bereichen*. Welches sind die wichtigsten Ereignisse? Fasse kurz zusammen.

FAMILIE, PRIVATLEBEN

ARBEIT, STUDIUM, BERUF

BESITZTÜMER (ZUHAUSE, DINGE)

ENTSPANNUNG, HOBBIES,
KREATIVITÄT

FREUNDE, GEMEINSCHAFT, SERVICE

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

LÖFFELLISTE **

* Wir haben sie weiterhin nicht exakt definiert, versteh, was du verstehen sollst.

** Da kannst du die Ziele auflisten, die du am Ende erreichen möchtest.

DAS KOMMENDE JAHR

DARUM GEHT ES IN MEINEM FOLGENDEN JAHR

Du kannst diese Seite herausschneiden, an die Wand oder deinen Kühlschrank hängen, oder zusammenfalten, damit sie in deine Brieftasche passt.

Wichtig ist, dass es sich irgendwo befindet, wo du es gelegentlich sehen kannst. Freue dich über die erreichten Ziele und arbeite an den noch unerreichten.

DAS KOMMENDE JAHR

MAGISCHE DREIER FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Diese drei Dinge werde ich an mir lieben.

Ich bin bereit, diese drei Dinge loszulassen.

Diese drei Dinge möchte ich unbedingt erreichen.

Diese drei Menschen werden meine Pfeiler in harten Zeiten.

Diese drei Dinge werde ich mich trauen, zu entdecken.

Bei diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, nein dazu zu sagen.

DAS KOMMENDE JAHR

MAGISCHE DREIER FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlich machen.

Diese drei Dinge werde ich jeden Morgen machen.

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmässig verwöhnen.

Diese drei Orte werde ich besuchen.

Auf diese drei Arten werde ich mich mehr mit meinen Liebsten verbinden.

Mit diesen drei Geschenken werde ich meinen Erfolg selber belohnen.

DAS KOMMENDE JAHR

SECHS SÄTZE ÜBER MEIN FOLGENDES JAHR

Dieses Jahr werde ich folgendes nicht hinausschieben...

Dieses Jahr werde ich am meisten Energie ziehen aus...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn...

Dieses Jahr sage ich ja, wenn...

Ich rate mir selber für dieses Jahr...

Dieses Jahr wird für mich speziell, weil...

DAS KOMMENDE JAHR

MEIN WORT FÜR DAS VOR MIR LIEGENDE JAHR

Wähle ein Wort für das kommende Jahr aus. Dieses Wort wird Dir die Kraft geben, deine Träume nicht aufzugeben und Du kannst dich an dieses Wort klammern, wenn Du mehr Energie brauchst. Dieses Wort definiert das nächste Jahr.

GEHEIMER WUNSCH

Entfesse deinen Geist. Was ist Dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?

DAS KOMMENDE JAHR

ICH GLAUBE, DASS DIESES JAHR ALLES MÖGLICH IST.

Datum:

Unterschrift

DU BIST MIT DEINER JAHRESPLANUNG FERTIG.

Zwei kleine Hinweise am Ende:

Vergiss nicht, die Seite 17 herauszureissen und hänge sie irgendwo
für dich sichtbar auf.

Wenn Du ein Foto vor/nach dem Ausfüllen des Arbeitshefts
gemacht hast, kannst du gerne diese Hashtags nutzen:

#JahresKompass #yearcompass

DAS KOMMENDE JAHR

Prodziert von den Freiwilligen der YearCompass und Invisible University International.

Békéssy László, Freisinger Ádám, P. Tóth András,

Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.

Übersetzen: Aiko Hollmann, Christian Maurer, Helga König, Michael Freitag, Mich Wyser

<http://yearcompass.com/de>

„Wir sind Ungaren und dieses Arbeitsbuch ist eine deutsche Übersetzung unserer originalen Arbeit. Solltest du irgendwelche Rechtschreibfehler, Fehler in der Grammatik oder falsche Formulierungen entdecken, so sei so nett und sende uns eine

If you'd like to give someboby a Year-planning booklet as a gift (and support our cause) follow this link:

<http://yearcompass.com/shop>

Dear Susannah Conway, thanks for the inspiration!

Diese Arbeit ist unter der Creative Commons Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International lizenziert.

