

DAS  
KOMMENDE  
JAHR



2015 « | » 2016

# JAHRESPLANUNGSHFT

---

## WURUM GEHT ES?

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

## WARUM IST DAS GUT FÜR MICH?

Deine Jahresplanung 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 haben.

## WAS BRAUCHE ICH?

### 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 Arbeitsheftes
- Ehrlichkeit und Offenheit
- Eine Auswahl Deiner Lieblingsstifte

### 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 Arbeitsheftes
- Ehrlichkeit und Offenheit
- Eine Auswahl Deiner Lieblingsstifte

# MACH DICH BEREIT!

---

Komme an!

Lege entspannende Musik auf.  
Mach Dir ein heißes Getränk.

Lege alle Deine Erwartungen ab.

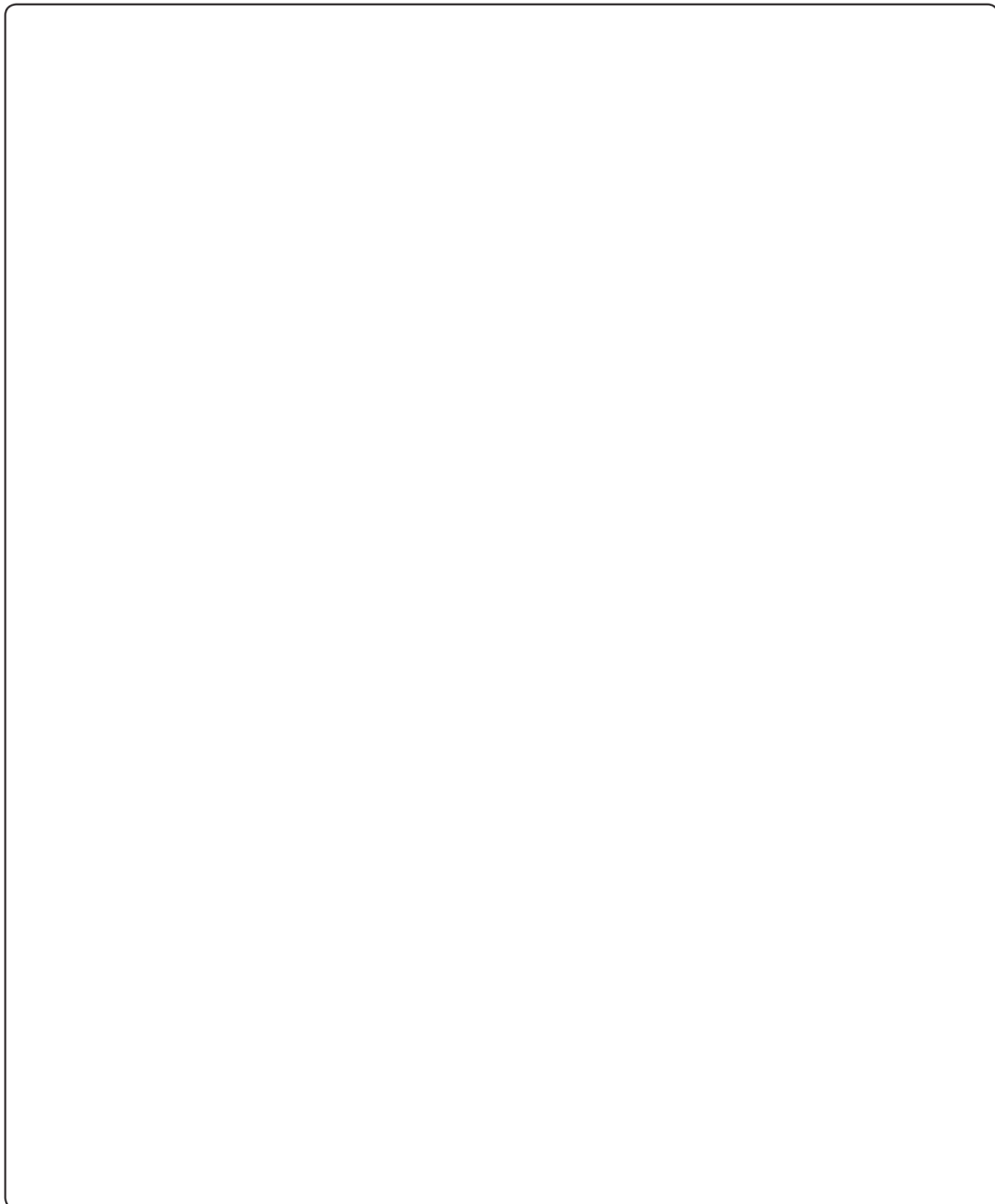
Beginne, wenn Du bereit bist.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DURCH DEN KALENDER BLÄTTERN

Geh durch Deinen Kalender des letzten Jahres, Woche für Woche. Wenn Du ein wichtiges Ereignis oder eine besondere Aufgabe siehst, schreib es hier auf.



# 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

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

BEVOR-ICH-STERBE-LISTE (LÖFFELLISTE)\*\*

\* Die Aspekte sind nicht von uns vordefiniert. Die Aspekte sind das was Du für wichtig hältst.

\*\* Wenn Du in diesem Jahr etwas erreicht hast, was 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 für andere 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 enteckt hast?

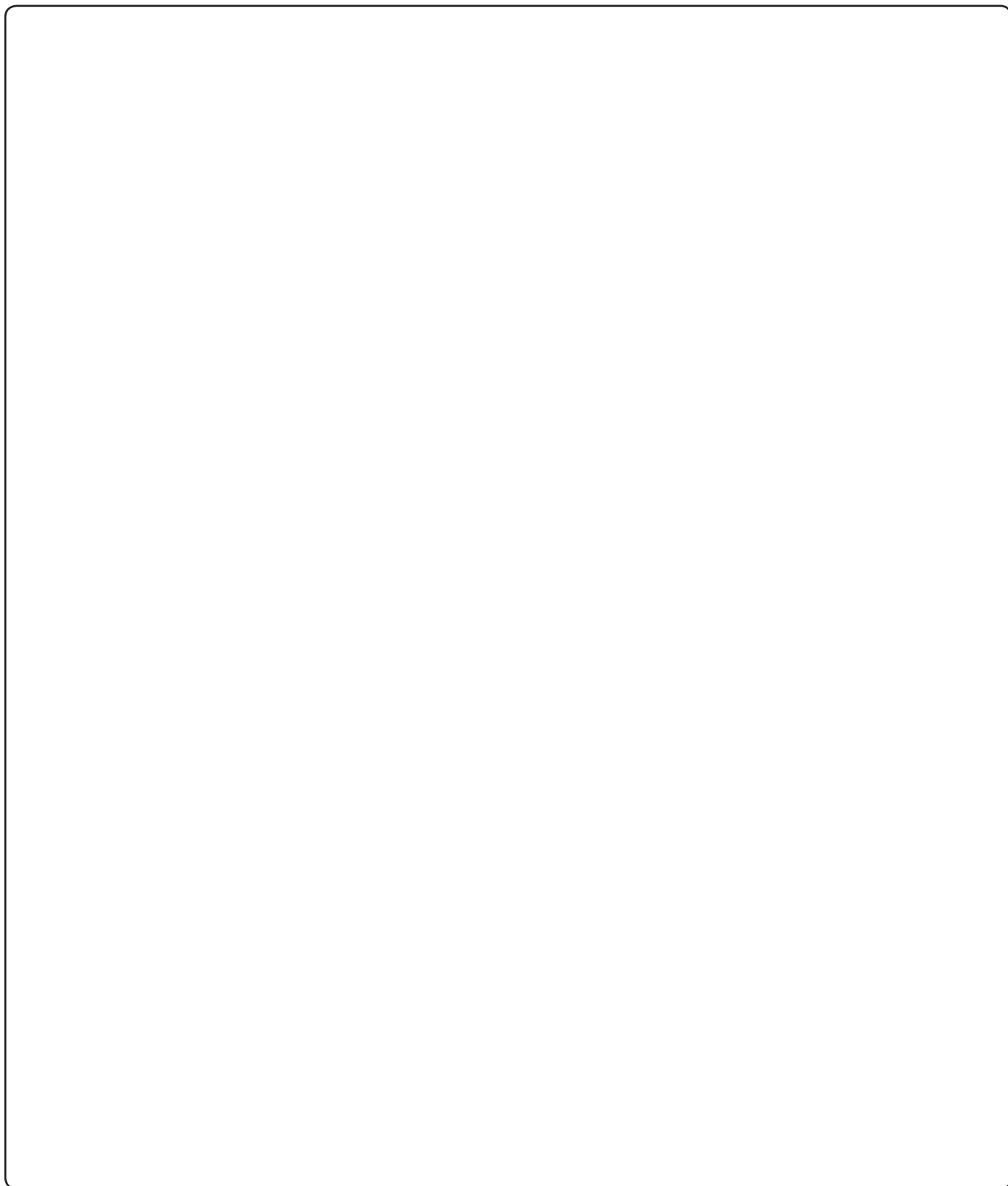
Wofür bist Du am meisten dankbar?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DIE BESTEN MOMENTE

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





# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DREI MEINER 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? Und wie?

## DREI MEINER GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier Deine drei größten Herausforderungen auf.

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

Was hast Du über dich gelernt, während Du diese Herausforderungen gemeistert hast?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## VERGEBUNG

Ist etwas während des vergangenen Jahres passiert, das Du noch nicht verzeihen hast? Eine Tat oder Worte, die dich verletzt haben? Oder bist Du wütend auf dich selbst? Schreibe es hier auf. Tu Dir etwas Gutes und vergib Dir.\*

\* Wenn Du noch nicht bereit bist zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Es kann Wunder wirken.

# 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, überdenke 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 JAHRES

Ein Buch wurde über Dein vergangenes Jahr geschrieben\*. Schreibe dessen Titel auf.

\* 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.

## DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR ABGESCHLOSSEN.

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

Ruh dich aus.

# DAS KOMMENDE JAHR

---

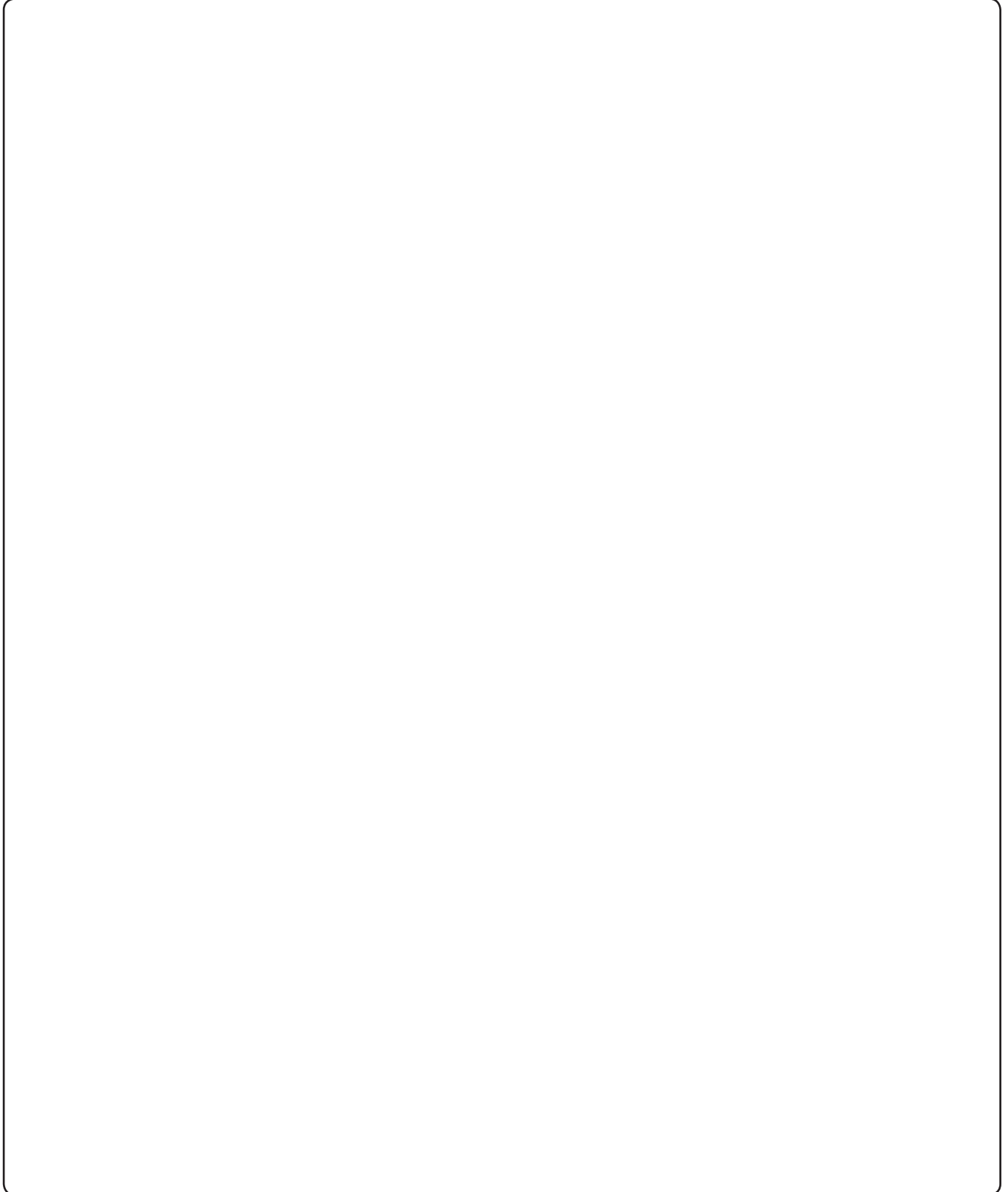
2016

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## WAGE ES GROSS ZU TRÄUMEN

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



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DARUM GEHT ES IN MEINEM NÄCHSTEN 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

GESUNDHEIT, FITNESS

INTELLEKTUELL

EMOTIONAL, SPIRITUELL

FINANZEN

BEVOR-ICH-STERBE-LISTE (LÖFFELLISTE)\*\*

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

\*\* Da kannst Du die Ziele auflisten, die Du bis Ende des Jahres erreichen möchtest.

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI 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 sein.

Diese drei Dinge werde ich mich trauen, zu entdecken.

Bei diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben Nein zu sagen.



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlicher 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 selbst 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 selbst für dieses Jahr...

Dieses Jahr wird für mich ein besonderes, 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

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

## DU BIST NUN MIT DEINER JAHRESPLANUNG FERTIG.

Wenn Du ein Foto während des Ausfüllens des Arbeitshefts gemacht hast, kannst Du gern diese Hashtags nutzen:

*#JahresKompass #yearcompass  
#close2015 #plan2016*

# DAS KOMMENDE JAHR

---

ICH GLAUBE, DASS DIESES JAHR ALLES MÖGLICH IST.

Datum:

Unterschrift

---

Produziert von den Freiwilligen der YearCompass und Invisible University International.

*Békéssy László, Freisinger Ádám, Gyebnár Gábor, P. Tóth András,  
Szarvas Gábor, Vad László Ádám, Varga Emese, Vigh István.  
Übersetzer: Aiko Hollmann, Christian Maurerer, Helga König, Michael Freitag,  
Mich Wyser, Zsófia Bodó, Nepomuk Leutschacher, David Josiger*

<http://yearcompass.com/de>

Wir sind Ungarn und dieses Arbeitsheft ist eine deutsche Übersetzung unserer originalen Arbeit. Solltest Du irgendwelche Rechtschreibfehler, Fehler in der Grammatik oder falsche Formulierungen entdecken, dann sei so nett und sende uns eine Nachricht über die obige Webseite.

---

Falls Du jemandem ein Heft zur Jahresplanung als Geschenk  
(und natürlich auch als Unterstützung) geben möchtest, folge diesem 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.

