



Jahresrückblick und Neujahrsvorsätze mit Positiver Psychologie

Der Jahreswechsel lädt dazu ein, innezuhalten, das vergangene Jahr bewusst abzuschließen und neue Energie für das kommende zu sammeln. Ob du traditionelle Bräuche wie die „Raunächte“ magst oder einfach für dich reflektierst – mit den Ansätzen der **Positiven Psychologie** kannst du den Übergang ins neue Jahr achtsam und sinnvoll gestalten.

Hier findest du zehn Fragen und Impulse, die dir helfen können, dein Jahr zu reflektieren und mit Klarheit und Motivation in 2025 zu starten.

1. Rückblick mit PERMA

Das Modell der Positiven Psychologie, **PERMA**, bietet einen hilfreichen Rahmen, um die positiven Aspekte deines Jahres bewusst zu machen. Die Buchstaben stehen für verschiedene Lebensbereiche:

- **P (Positive Emotionen):** Welche schönen, positiven Momente oder Erlebnisse hast du 2024 besonders genossen?
- **E (Engagement):** Welche deiner Stärken hast du genutzt oder ausgebaut?
- **R (Relationships/Beziehungen):** Welche Menschen haben dich unterstützt, und welche Beziehungen haben sich besonders positiv entwickelt?
- **M (Meaning/Sinn):** Was hat dir im vergangenen Jahr ein Gefühl von Sinn und Erfüllung gegeben?
- **A (Accomplishment/Erfolg):** Worauf bist du besonders stolz? Wie hast du diese Erfolge erreicht, und was kannst du daraus lernen?

2. Herausforderungen mit Mitgefühl betrachten

Nicht alles läuft immer perfekt. Frag dich:

- Auf welche schwierige Situation möchte ich mit Nachsicht zurückschauen?
- Was möchte ich mir selbst verzeihen?
- Wer oder was hat mir in schwierigen Zeiten geholfen, und was habe ich daraus gelernt?

3. Werte und Prioritäten

Unsere Werte sind ein Kompass im Leben. Überlege:

- Welche Werte waren mir im letzten Jahr besonders wichtig, und wie habe ich sie im Alltag gelebt?

4. Altes loslassen

Manchmal ist es wichtig, Ballast abzuwerfen, bevor wir neu starten können.

- Was möchte ich im alten Jahr zurücklassen?
- Wovon möchte ich mich bewusst verabschieden?

5. Einen Titel für dein Jahr finden

Wenn dein Jahr 2024 ein Film gewesen wäre, welchen Titel hätte dieser Film? Diese Übung kann helfen, dein Jahr auf den Punkt zu bringen.

6. Blick nach vorne: Träume und Ziele

Richte deinen Blick auf 2025:

- Was sind meine wichtigsten Ziele und Träume für die verschiedenen Bereiche meines Lebens? Zum Beispiel:
 - Privatleben
 - Beruf
 - Freunde und Beziehungen
 - Erholung und Hobbys
 - Seelische und körperliche Gesundheit
 - Mein Beitrag für die Zukunft (z. B. durch ehrenamtliche Tätigkeiten oder Nachhaltigkeit)

7. Deine Vision für 2025

Trau dich, groß zu träumen! Stell dir lebendig vor:

- Was ist meine größte Vision für 2025 in einem bestimmten Lebensbereich?

8. Kleine Schritte planen

Große Visionen brauchen konkrete Schritte. Überlege:

- Welche kleinen, machbaren Schritte kann ich unternehmen, um dieser Vision näherzukommen?

9. Hindernisse erkennen

Kein Weg ist frei von Hindernissen. Stell dir folgende Fragen:

- Welche inneren oder äußeren Blockaden könnten mich aufhalten?
- Wie kann ich diese Hindernisse überwinden?

10. Unterstützung suchen

Wir müssen nicht alles alleine schaffen.

- Wen aus meinem Umfeld kann ich um Unterstützung bitten?
- Wer könnte ein wertvoller Partner oder Helfer bei meinen Vorhaben sein?

Nutze diese Impulse, um deinen persönlichen Jahresrückblick und deine Neujahrsziele zu gestalten. Indem du dich auf deine Stärken und Werte fokussierst und dabei achtsam mit dir selbst umgehst, kannst du den Jahreswechsel als echte Chance für Wachstum und Veränderung erleben.