



# Jahresrückblick 2025

Dieser Wunsch hat sich erfüllt:

**Meine Lernerfahrungen:** \_\_\_\_\_

- ♥
- ♥
- ♥

**Da habe ich mich so richtig  
lebendig/frei gefühlt:** \_\_\_\_\_

Diese Menschen haben  
mich unterstützt:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Darauf bin ich stolz:** \_\_\_\_\_

Das hat mich immer wieder unangenehm beschäftigt:

Dies möchte ich mir vergeben:

**Das waren Flow-  
Momente\***

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

**Diese Stärken & Talente habe ich  
eingesetzt**

\* mit welchen Tätigkeiten/Themen habe ich mich beschäftigt und dabei die Zeit vergessen?

**Meine Erkenntnisse:** \_\_\_\_\_

# Jahresausblick 2026



Mein grösster Wunsch:

**Das möchte ich üben/lernen/erfahren:** \_\_\_\_\_

- ♥
- ♥
- ♥

**Das möchte ich akzeptieren:** \_\_\_\_\_

Mit diesen Menschen  
möchte ich mich tiefer  
verbinden:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Dies werde ich verschenken:** \_\_\_\_\_

\* Fähigkeit/Talent,/Zuwendung/Materielles an Mensch/der Natur/der Welt  
\_\_\_\_\_

Wer oder was wird mich unterstützen?

Dazu werde ich die Kraft haben NEIN zu sagen:

**Diese Rituale werde  
ich pflegen**

- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_
- ♥ \_\_\_\_\_

**Dies werde ich für meine Freiheit  
machen:** \_\_\_\_\_

**Mein Motto 2026:**