

# Jahresinventur Vera F. Birkenbihl

## 1. Mein dzt. Leben:

- I. Notiere (schnell und spontan) Deine derzeitigen Ziele und Prioritäten im Leben.
- II. Vergleiche Deine Notizen mit denen vom Vorjahr, falls Du welche verfasst hast.
- III. Denke über die veränderten Aspekte nach.

## 2. Welche Geschenke habe ich für mein Leben erhalten?

- I. Wo liegen meine Stärken?
- II. Nutze ich sie wirklich optimal?
- III. Baue ich sie systematisch aus? (Arbeite ich an meiner Entwicklung?)
- IV. Gebe ich der Welt etwas zurück, indem ich meine Stärken optimal einsetze, um anderen zu helfen?

## 3. Denke ich an Menschen, die ich kannte, die aber nicht mehr unter uns weilen?

- I. Ich erinnere mich dankbar an Erlebnisse mit ihnen.
- II. Ich denke an spezielle Erlebnisse (z.B. Weihnachten oder andere Feste).
- III. Ich erinnere mich an Ratschläge und ob ich sie noch beherzige.
- IV. Ich denke an die schönen Zeiten zurück.

## 4. Intensive Beziehungen zu anderen, die ich gerade lebe:

- I. Gibt es Spannungen?
- II. Respektiere ich die Meinungen anderer, auch wenn sie nicht meiner Meinung entsprechen?
- III. Gewinnt das Leben dieser Menschen in irgendeiner Form durch ihre Beziehung zu mir?

Diese Gedanken noch im alten Jahr aufschreiben und 2-3 Wochen unbeachtet lassen. Im neuen Jahr die Fragen nochmals beantworten und anschließend die Antworten vergleichen. In den nächsten 3 Tagen die Gedanken nochmals durchlesen. Danach die endgültige Version für das neue Jahr erarbeiten, ev. ein paar Monate später (Ostern) nochmals durchgehen.

## Meine Jahresinventur – nach Vera F. Birkenbihl

Wie waren die letzten 12 Monate im Überblick?

Was war gut, weniger gut? Erfolge, Misserfolge, was hat mich beschäftigt, bewegt, welche Erkenntnisse hatte ich? Was habe ich davon erreicht, was ich mir letztes Jahr vorgenommen habe, was nicht? Was könnte der Grund dafür gewesen sein?

Ziele und Prioritäten für die nächsten 12 Monate in den 5 Bereichen:

- Beruf, Weiterbildung
- Finanzen
- Beziehung, Partnerschaft, Familie
- Freizeit, Freunde
- Gesundheit, Entspannung

Meine Stärken sind ... Nutze ich meine Stärken und baue sie aus? Hilfe ich damit anderen? Wem helfe ich?

Tod, Krankheit, Trauer, Loslassen:

Gab es etwas davon in diesem Jahr? Von wem habe ich mich verabschieden müssen? Gab es schwere Krankheiten? Wann musste ich trauern, worüber? Was habe ich letztes Jahr endlich losgelassen?

Gedanken an intensive Beziehungen

Gab es Spannungen?

Respektiere ich andere?

Gewinnt deren Leben durch meine Beziehung?

Symbol für die nächsten 12 Monate

Wie bin ich bisher mit meinen Zielen umgegangen?

Was hält mich immer wieder ab, meine Ziele anzugehen oder zu erreichen?

**Wenn Du noch Fragen hast, melde Dich gerne unter:  
office@lebenszeichen.biz**