

# Rückblick 2017

## Deine Sternstunden 2017

Wann hast Du Dich 2017 so richtig  
**lebendig gefühlt?**

Was war das Besondere  
an der Situation?  
Was war im Spiel, wenn  
Du auf „Wolke 7“ warst?

z. B. Kreativität,  
Kontaktfreude,  
Zuverlässigkeit,  
Organisa-  
tionstalent,  
Optimismus,  
Analysestärke,  
Begeiste-  
rungsfähigkeit,  
zupacken  
können, Humor,  
Mitgefühl,  
Aktivität, Risi-  
kobereitschaft,  
Verantwor-  
tungsbewusst-  
sein

Welche Deiner  
Stärken und Talente  
hast Du 2017 einsetzen können?

Überlege, welche Situationen Du als spannend, belebend, lebenswert,  
anregend, unvergesslich, motivierend, antreibend, reizvoll, stimulierend...  
empfunden hast

**Wann konntest Du so richtig  
die Zeit vergessen?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mit welchen  
Tätigkeiten  
und/oder The-  
men hast Du  
Dich in diesen  
Momenten  
beschäftigt?

# Rückblick 2017

Welche Deiner  
Träume  
hast Du Dir 2017  
erfüllt?

Mit welchem Thema bist Du 2017  
immer wieder in Berührung gekommen?

z. B. Mut, Zweifel, Grenzen setzen, Hoffnung, Aufbruch, Umbruch, Glaube  
an Dich selbst.....

## Vertraue auf den Prozess



- 1) Setze Dich nicht unter Druck, wenn die Gedanken mal nicht aus Dir herausfließen wollen. Gehe zur nächsten oder übernächsten Übung – oder am nächsten Tag nochmals ganz neu heran.
- 2) Führe Dir vor Augen, dass Du das Buch nur für Dich selbst bearbeitest.
- 3) Vertraue auf den Prozess, den Du gestartet hast. Auf Dein bestes Jahr!

Susanne Pillokat-Tangen und Nicole Frenken