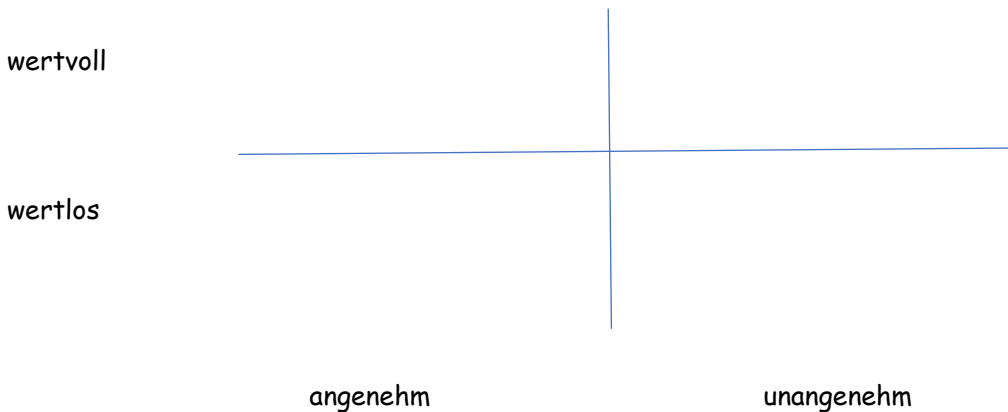


# Reflektion des zu Ende gehenden oder vergangenen Jahres

1. Stichwortartig Themen auf Kärtchen aufschreiben, die in diesem Jahr meine Energie beansprucht haben (positiv wie negativ)  
Wo war im vergangenen Jahr deine Aufmerksamkeit in Form von Gedanken, Energie und Zeit? (Themen aufschreiben, Lebensbereiche aufschreiben und Ereignisse)
2. War es gefühlt wertvoll/wertlos, angenehm/unangenehm?  
Auf Boden in entsprechendes Quadrat legen



3. Was müsste ich aus einer scheinbar wertlosen Situation machen, um etwas Wertvolles daraus entstehen zu lassen? Wie kann ich den Schmerz nutzen, um daraus Wert zu schöpfen?
4. Wenn ich wirklich schlau und gross wäre, welche wichtigen Lektionen würde ich daraus gewinnen? Eruiere die 7 wichtigsten Lernlektionen dieses Jahres?
5. Feiern und loslassen...
  - Feiere alles
  - Was will ich stärken?
  - Was von den verbleibenden Kärtchen will ich transformieren?
  - Was will ich loslassen? Was ist endgültig vorbei? → Alles verbrennen, was vorbei ist!
6. Andere Möglichkeit von Feiern und Loslassen...
  - Kärtchen dem Feuer übergeben und bei jedem Kärtchen sagen: «Ich feiere,..... und lasse los! Partner sagt nach dem Teilsatz «ich feiere, (z.B.) dass ich mich von meiner Partnerin getrennt habe» «YES» (der innere Nörgler wird dadurch ausgehebelt!)

## Powerfragen

### 1. Verantwortungsfrage

Bin ich bereit, für alles die Verantwortung zu übernehmen?

- Verantwortung ≠ Schuld
- Dort, wo ich das Gefühl habe nicht verantwortlich zu sein, speziell hingucken! Was habe ich genau dazu beigetragen, dass es dazu gekommen ist (Haltung, Glaubenssätze, etc.)?
- Ich bin bereit, die Verantwortung zu übernehmen, auch wenn ich nicht weiss, was ich dazu beigetragen habe. Ich muss den andern dabei nicht aus der Verantwortung entlassen (das Leben/Karma sorgt so oder so für den Ausgleich!).

## 2. Meisterschaftsfrage

Was, wenn alles eine Meisterlektion war und ist?

Worum geht es dabei?

- Der Sinn in etwas zu sehen, ist eine der grössten Kraftquellen.
- Dieses Jahr war ein Trainingsparcour für mich. Die Übungen sind massgeschneidert für mich.
- Was muss ich begreifen, was muss ich loslassen, damit diese Übung im nächsten Jahr nicht mehr dabei ist?
- Sich auf Metaebene stellen: Wo werde ich auf meine Meisterschaft geschult?
- Was habe ich mir gewünscht und die Meister geben mir die Möglichkeit zum Üben?

## 3. Berufungsfrage

Was hat mir Freude bereitet?

Was genau habe ich dabei gemacht?

- Was und wie ich es getan habe, haben viel mit meiner Berufung zu tun.

## 4. Vergebungsfrage

Was möchte ich mir und andern vergeben?

- Schmerzen: in Meditation gehen und fragen, weshalb brauche ich diesen Schmerz?
- Mir selber meine Fehler vergeben
- Mir meinen Groll vergeben

## 5. Dankbarkeitsfrage

Wer waren die Engel in diesem Jahr?

Wofür bin ich dankbar in diesem Jahr?

- Welche Geschenke bekam ich dieses Jahr in meinem Leben?
- Auch Engeln mit schmerzhaften Lektionen danken
- Dankbarkeit ist der intelligenteste Denkstil!
- Durch Dankbarkeit ändert sich ALLES!

## 6. Fazit dieses Jahres

Wenn ich mir selber vertrauen würde,

... dann war das Grundthema des Jahres...

... dann ging es in diesem Jahr um...

... dann habe ich in diesem Jahr gelernt...

## 7. Feiern und Loslassen

Ich feiere ... und lasse los!

- Ich feiere, dass ich zu feige war und lasse es los!
- Ich feiere, dass ich in diesem Jahr die erste Million verdient habe und ich lasse los!
- Dies zu Ritualpartner sagen, welcher nach dem ersten Teil (ich feiere...) einfach nur begeistert «Yes» oder «Ja» oder «Super» sagt und sonst nichts. Dadurch wird das nörglerische Überich ausgehebelt!

Diese Powerfragen können auf alle Zyklen (Tag, Projektende, Jahr, etc.) angewendet werden. Sie sind sehr powervoll!!!