



IMPULSE der PSKB

JANUAR 2023

AUSGABE 8

Thema: Rückblick 2022 und Pläne für 2023



Jahresrückblick und Reflexion

**„Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon!
Wenn etwas nicht funktioniert, mach etwas
anderes!“ (Steve de Shazer)**

Das bekannte Zitat des Begründers der lösungsorientierten Kurzzeittherapie beschreibt wunderbar die Grundregel einer guten Lebensplanung.

Wie zufrieden waren Sie mit Ihrem Leben in 2022?
Welche Lebensbereiche liefen gut, welche weniger?

Nehmen Sie sich Zeit für eine Reflexion des alten Jahres, schauen Sie sich Ihren Terminkalender oder Fotos von 2022 an und resümieren Sie zunächst, was Sie alles erlebt haben ...

Unsere Themen

Jahresrückblick und
Reflexion

Bestandsaufnahme
2022

6 Fragen

Café-Treff

Veranstaltungen
in Bad Hersfeld



Bestandsaufnahme 2022

Ein bewusster Jahresrückblick ist eine gute Gelegenheit, um all die Höhen und Tiefen des vergangenen Jahres zu erinnern, die Sie erlebt haben. Hierbei können sowohl Erfolge und Schönes als auch der Umgang mit Krisen entsprechend gewürdigt werden. Alle Erfahrungen, die Sie gemacht haben - die guten wie die schlechten - geben Ihnen die Möglichkeit, in 2023 bessere Entscheidungen zu treffen.

Ziel der Reflexion ist es, sich zu überlegen, was genau so bleiben soll wie im vergangenen Jahr und auf jeden Fall wieder Platz in 2023 haben soll und was Sie zukünftig gerne ändern oder sein lassen möchten. Also holen Sie Ihren Terminkalender oder Ihr Handy und los gehts!



6 FRAGEN

- 1. Was habe ich im vergangenen Jahr getan oder erlebt, auf das ich stolz bin bzw. was gut war?**
- 2. Welche Fehler habe ich gemacht bzw. welche Krisen habe ich bewältigt?**
- 3. Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?**
- 4. Was möchte ich nächstes Jahr anders machen?**
- 5. Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?**
- 6. Was bin ich bereit, loszulassen?**

1. Was habe ich im vergangenen Jahr getan oder erlebt, auf das ich stolz bin bzw. was gut war?

Auch wenn Sie nicht alle Vorsätze im vergangenen Jahr umgesetzt haben, haben Sie sicher auch Vieles erreicht, was es zu würdigen gilt. Überlegen Sie mal! Was haben Sie alles für Termine gehabt, Aufgaben bewältigt? Welche Erfolge hatten Sie und welche schönen Erlebnisse? Was darf so bleiben, wie es war?



2. Welche Fehler habe ich gemacht bzw. Krisen habe ich bewältigt?

Eigene Fehler, Probleme oder Krisen gehören zum Leben dazu und lassen uns wachsen! Welche Fehler möchten Sie nicht nochmal machen und mit welchen Herausforderungen sind Sie 2022 konfrontiert worden, die Sie erfolgreich bewältigt haben?



3. Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?

Rückblickend und mit etwas Abstand können wir oftmals besser erkennen, welche Lektionen wir gelernt haben und welche neuen Erkenntnisse wir daraus gewonnen haben. Was haben Sie im letzten Jahr durch Fehler/Krisen gelernt oder durch Gespräche oder Bücher verstanden?



4. Was möchte ich nächstes Jahr anders machen?

Das Leben verläuft nicht anders, nur weil wir uns das wünschen. Wenn sich etwas ändern soll, müssen wir die Verantwortung dafür übernehmen und etwas dafür tun. Wir können uns anders verhalten - anders agieren oder anders reagieren. Welche positiven Ziele haben Sie, die Sie selbst steuern können?



6. Was bin ich bereit, loszulassen?

Welche belastenden Gedanken/ Glaubenssätze, Gefühle (Enttäuschung, Trauer, Wut etc.), Ziele, Hoffnungen, Beziehungen oder Dinge sind Sie bereit, loslassen, weil sie Ihnen einfach nicht gut tun? Trauen Sie sich, loszulassen und schaffen Sie Platz für Neues!



5. Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?

Wie möchten Sie Ihre Zeit 2023 einsetzen? Wer oder was soll mehr Zeit bekommen und womit oder mit wem möchten Sie weniger Zeit verbringen? Um z.B. mehr Zeit für sich oder anderes zu haben, müssen Sie in der Regel an anderer Stelle Zeit einsparen. Wie kann das klappen?





Café-treff

Ihr Café in vertrauter Umgebung

Johannesstraße 20

Unsere Termine 2023 bis April:

11. Januar	08. März
25. Januar	22. März
08. Februar	05. April
22. Februar	19. April


die Brücke

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und planen Sie ein gutes 2023 :-)



Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle