

## Stichwort-Assoziationen

Zum Jahreswechsel werden allenthalben Rückblicke auf das alte Jahr durchgeführt und Prognosen für das neue abgegeben.

Vielleicht möchtest du auch so etwas für dein aktuelles Leben tun. Statt der üblichen Frage „Was war gut, was war schlecht?“, die immer sofort eine Bewertung enthält, kannst du dies wertfrei dadurch tun, dass du zu den unten stehenden Wörtern Assoziationen findest:

Was hat das jeweilige Wort mit dir ganz persönlich bezogen auf das alte oder bezogen auf das neue Jahr zu tun?

Reserviere dir hierfür etwa eine Stunde, in der du ungestört und ganz für dich sein kannst. Schreibe zu jedem Stichwort spontan auf, was dir dazu in den Sinn kommt. Überlege jeweils nicht zu lange. Schreibe einfach das auf, was dir zuerst einfällt. Es hat schon seinen Sinn.... Ein Richtig oder Falsch gibt es nicht. Wenn Dir zu einzelnen Wörtern nichts einfällt, lasse sie einfach aus.

Während dieser, deiner „Jahresinventur“ werden dir wahrscheinlich Ideen kommen, was in der kommenden Zeit für dich wichtig ist. Vielleicht kannst Du so deine persönlichen Vorhaben für die nächsten zwölf Monate formulieren.

Und nun: Viel Spaß und interessante Entdeckungen!

---

wiederfinden:

---

wissen:

---

reparieren:

---

wollen:

---

ersetzen:

---

wieder aufnehmen:

---

weiterentwickeln:

---

vollenden:

---

konzentrieren:

neu beginnen:

vorbereiten:

vorsorgen:

anerkennen:

diskutieren:

erzählen:

helfen:

entspannen:

lesen:

feiern:

lernen:

gewinnen:

aufräumen:

wegwerfen:

abschließen:

bewerten:

ändern:

wahrnehmen:

erinnern:

können:

Neues schaffen:

Anteil nehmen:

in Frage stellen:

Chance:

Träume:

Zeit:

Körper:

Liebe:

Gesundheit:

Geld:

Krise:

Leben:

---

---

Sehnsucht:

---

---

Selbstvertrauen:

---

---

Ideen:

---

---

Mut:

---

---

Erfolg:

---

---

Bewusstheit:

---

---

Veränderung:

---

---

Ziele:

---

---

Misserfolg:

---

---

Glück:

---

---

Fazit:

---

---

---

Lege deine Einfälle nun für einige Zeit beiseite, um sie dann erneut durchzulesen. Gibt es so eine Art „roten Faden“ in deinen Assoziationen? Ist ein Lebensthema besonders im Mittelpunkt? Wie bist du bisher mit diesem Thema umgegangen, was möchtest du nun anders machen?

**Viel Erfolg im neuen Jahr!**