

# 2022 → 2023

## SINNES-KOMPASS



### WILLKOMMEN

zu deinem Sinnes-Kompass. In wenigen Tagen geht das alte Jahr zu Ende und dir stehen wieder neue 365 Tage zur Verfügung. Für jeden ist die Anzahl der Tage gleich, doch nicht jeder nutzt das darin verborgene Potential. Du hast die Wahl. Möchtest du alles unverändert auf dich zukommen lassen, so brauchst du diesen Sinnes-Kompass nicht. Möchtest du die Potenzialenergie von 2023 nutzen, so ist dieser Sinnes-Kompass sicher ein Wegweiser. Eine Reise, zurück und vor in der Zeit. Eine Reise in der du dich entspannt zurück lehnst, die Erinnerungen Revue passieren und das Neue kommen lässt.

Eine Sinnes Reise zum Reflektieren und Neuausrichten. Decke deine Gewohnheiten auf und erkenne Musterwiederholungen. Bündle aus diesen Entdeckungen deine Ressourcen und kreiere eine Neuwahl, mit der du das kommende Jahr zu einem großartigen Jahr für dich gestaltest.

Dieser Kompass besteht aus zwei Teilen. Der erste Teil hilft dir, das vergangene Jahr zu reflektieren, davon zu lernen. Es ist eine Einladung, Vergangenes zu würdigen, sein zu lassen und loszulassen. Es auch als abgeschlossen zu sehen und zu feiern.

Im zweiten Teil geht es um deine Zukunft. Du wirst nicht nur träumen, planen und dich darauf vorbereiten, das neue Jahr optimal zu nutzen, sondern imaginieren, visualisieren und vor allem deine Neuwahl **REALISIEREN!**

## WAS DU BENÖTIGST

Einen Stift, mindestens eine Stunde Zeit für Rückzug und Entspannung. Sei offen, ehrlich und neugierig.

## ANWENDUNGS-VARIANTE

Du kannst diesen Sinnes-Kompass auch mit deinem Partner, deiner Familie, den Kindern, Enkeln oder mit deinen Freunden zusammen organisieren. Drucke diesen Sinnes-Kompass für jeden der mitmacht einmal aus. Ihr könnt nach dem ersten Teil auch eine Pause einlegen, um die Gedanken, Gefühle, Ergebnisse oder Erfahrungen einander mitzuteilen. Ob ihr in den Austausch hinterher oder zwischendurch geht, sprecht bitte vor ab.



Achte und wertschätze deine Gefühle, deine inneren Regungen, deine eigenen Grenzen und die deines Gegenübers. Ein ehrliches Mitteilen ist sehr empfehlenswert und außerdem unglaublich heilsam.

## VORBEREITUNG & UMGEBUNG

Sorge für eine ungestörte und wohltuende Umgebung. Du kannst dir eine schöne Atmosphäre zaubern mit Musik, ohne Musik, mit Kerzen oder Tee oder ohne. Alles ist erlaubt, Hauptsache du kannst dich dabei entspannt einlassen.

Hast du alles ausgedrückt, den Raum vorbereitet, dann schließe kurz deine Augen und atme bewusst fünfmal tief ein und aus. Lass deine Erwartungen vollständig los. Starte, wann immer du dich bereit dazu fühlst.

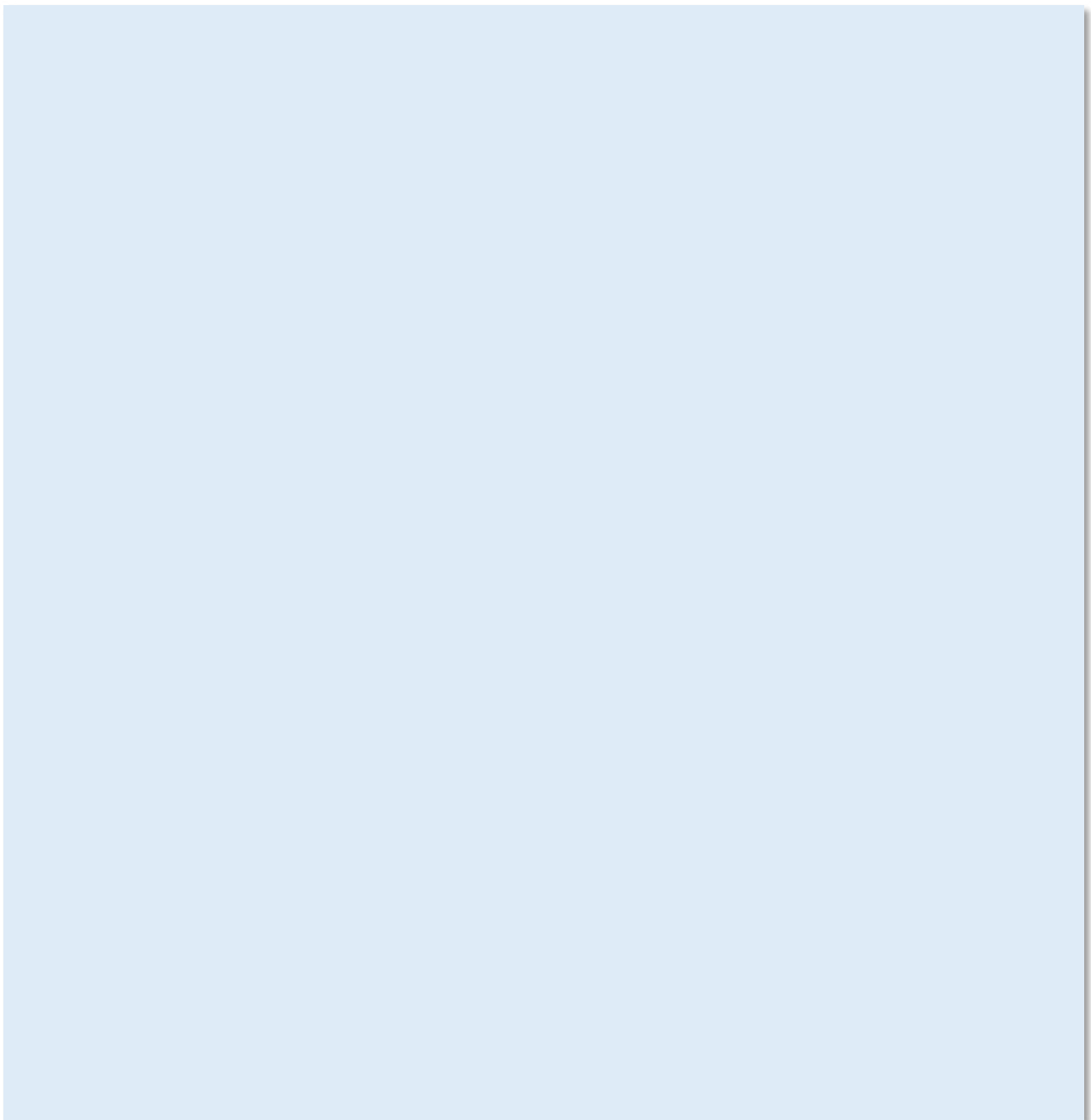
Jetzt ist ein optimaler Zeitpunkt, dich mit dir, deinen Werten und Zielen auseinander zu setzen und herauszufinden, wie du die nächsten 12 Monate gestalten möchtest. Mache dir dabei bewusst, dass es bei all deinen Zielsetzungen letztendlich immer um die Sehnsucht nach tiefer, sinnerfüllender Zufriedenheit geht. Sinnerfüllte Zufriedenheit ist eher ein Zustand und weniger ein Ziel und dennoch braucht es oftmals ein Ziel, um diesen Zustand zu erreichen.

## MEIN VERGANGENES JAHR

### Finde markante Ereignisse im Kalender 2022

Du lebst dein Leben allein und dennoch stets verbunden durch verschiedene Bereiche, Ebenen und Begegnungen.

Gehe deinen Jahreskalender des letzten Jahres Woche für Woche oder Monat für Monat durch. Wenn du ein wichtiges oder emotional intensives privates oder berufliches Ereignis, ein Event, ein Treffen mit Familie und Freunden oder eine besondere Aufgabe siehst, schreib es hier auf. Die Ergebnisse brauchst du auch für die Folgeseite.



## MEIN VERGANGENES JAHR

### Darum ging es in meinem letzten Jahr

Die gesammelten Ereignisse der vorherigen Seite sortierst du hier in die vorgegebenen Kästchen hinein.

Privatleben, Familie

Studium, Job, Karriere

Freunde, Beziehungen

Erholung, Hobbys, Kreativität

Körperliche Gesundheit, Fitness

Geistige Entwicklung, Selbsterkenntnis

Sonstige Ereignisse

Das war mein Beitrag\*

\*Was hast du dieses Jahr getan, verändert oder gegeben, um die Welt zu einer besseren Welt zu machen?

## MEIN VERGANGENES JAHR

### Die Superlativen

Die gesammelten Ereignisse der vorherigen Seite sortierst du hier in die vorgegebenen Kästchen hinein.

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Das Wichtigste, was ich für andere getan habe...

Die größte Sache, die ich begonnen oder vollendet habe...

## MEIN VERGANGENES JAHR

### Die Superlativen

Worauf bin ich am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben mich am meisten beeinflusst?

Was habe ich nicht geschafft?

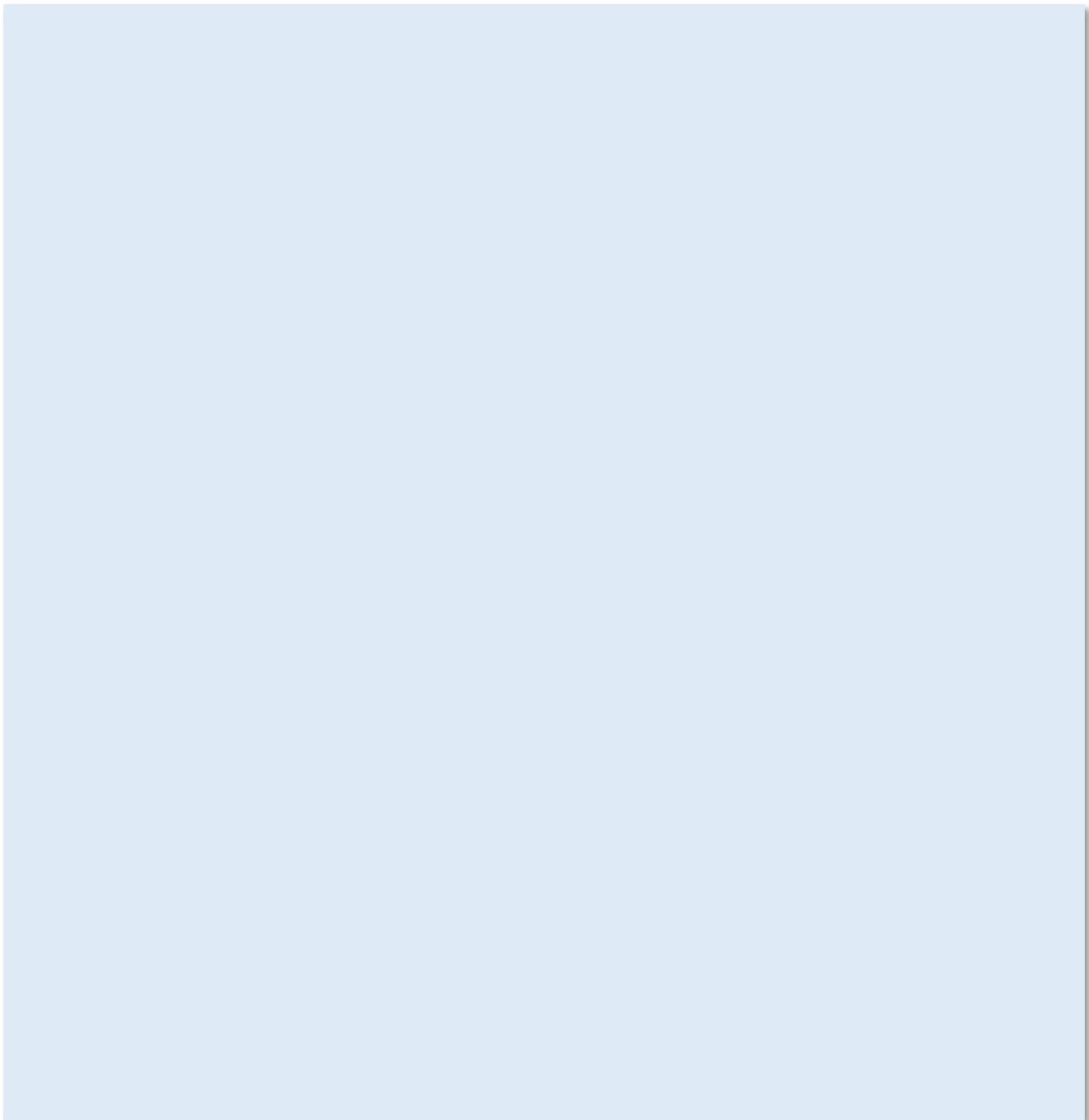
Was ist das Beste, was ich über mich selbst erfahren habe?

Wofür bin ich besonders dankbar?

## MEIN VERGANGENES JAHR

### Die schönsten Augenblicke

Beschreibe die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres. Wie hast du dich gefühlt? Wer war an deiner Seite? Was hast du gemacht? Was oder wer hat deine Sinne oder dein Herz berührt? An welches Gefühl, Geruch, Geräusch und Geschmack erinnerst du dich dabei?



## MEIN VERGANGENES JAHR

### Meine drei größten Erfolge

Was sind meine drei größten Erfolge des vergangenen Jahres?

Was habe ich getan, um sie zu erreichen?

Wer hat mir wie geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Und wie habe ich mich gefühlt?

### Meine drei größten Herausforderungen

Was waren meine größten Herausforderungen und wie habe ich mich gefühlt?

Wer oder was hat mir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

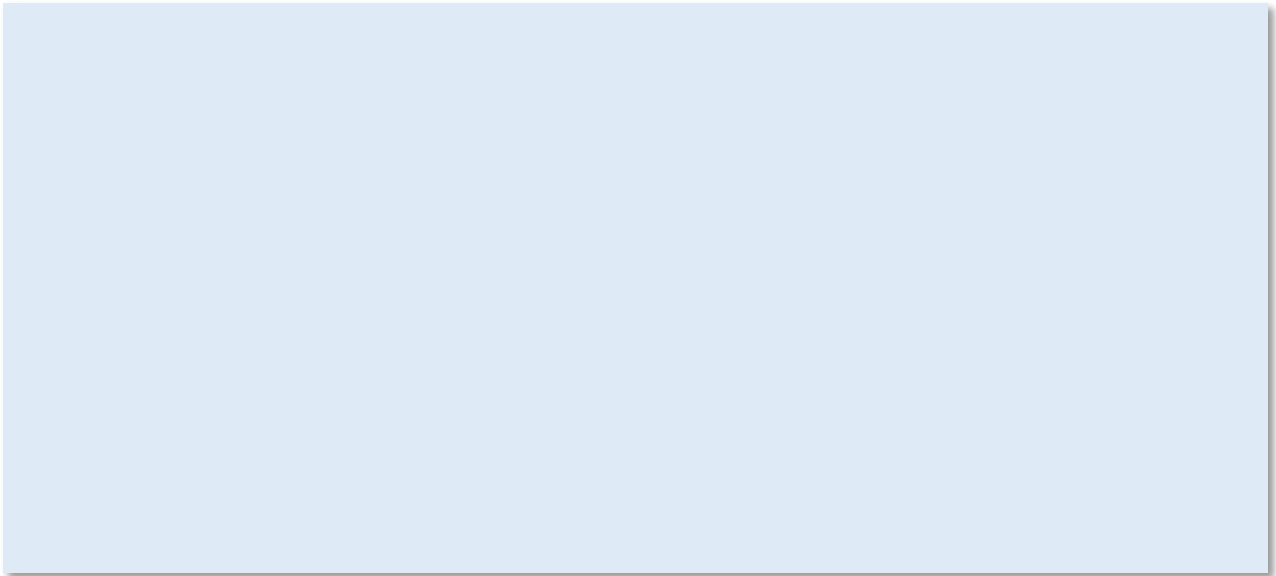
Was habe ich dank dieser Herausforderungen über mich gelernt?



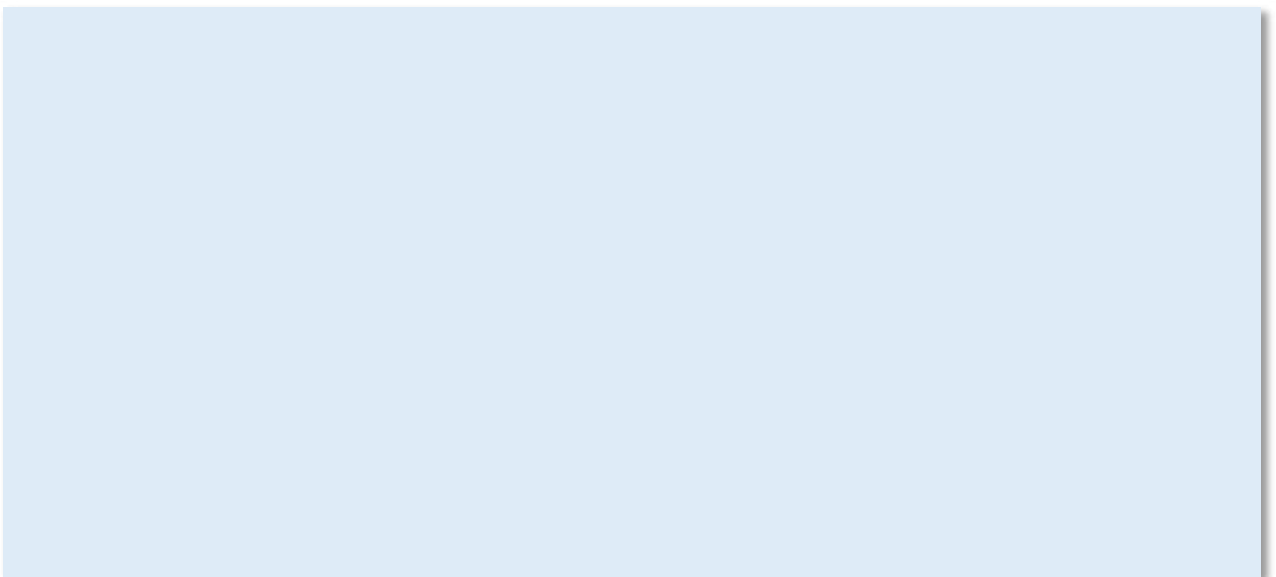
## MEIN VERGANGENES JAHR

### Vergebung

Ist im vergangenen Jahr etwas passiert, wie Ereignisse, Handlungen, Taten oder Worte die dich verletzt oder enttäuscht haben? Schreibe auf, wer oder was dich enttäuscht oder verletzt hat und du noch nicht gelöst hast. Wenn du noch nicht bereit bist, zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Auch das kann Wunder wirken.



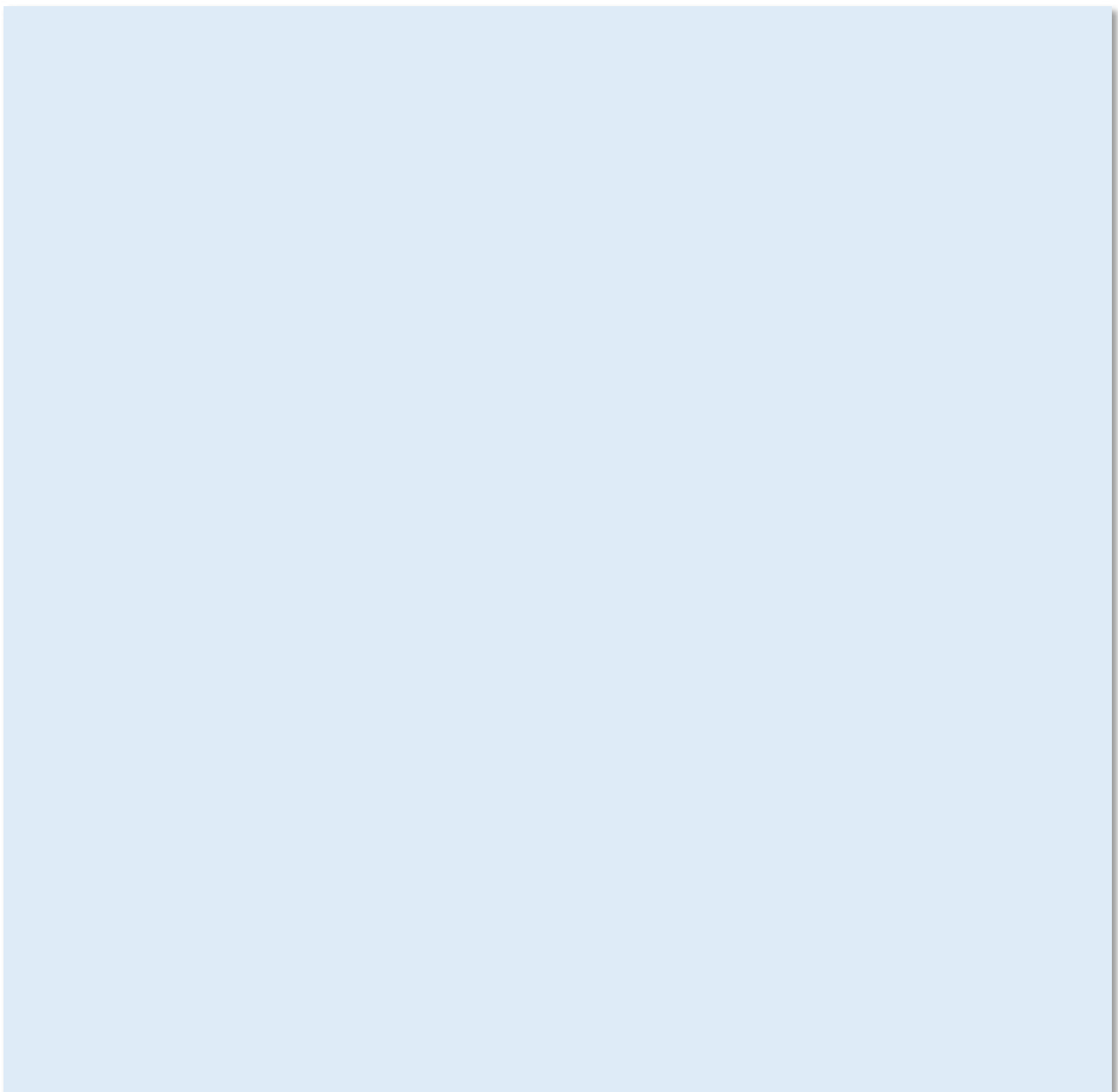
Schreibe im unteren Teil auf, wo du jemanden enttäuscht oder verletzt hast? Bist du vielleicht enttäuscht oder sauer auf dich selbst? Schreibe hier alles auf, was dich innerlich noch immer emotional bedrückt oder schmerzt.



## MEIN VERGANGENES JAHR

### Loslassen

Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest, um dein neues Jahr beginnen zu können? Gibt es noch einen Konflikt oder etwas Ungeklärtes, damit du unbeschwert starten kannst? Zeichne oder schreibe es auf. Fühle anschließend in dich hinein und spüre, ob noch was viel Älteres (vielleicht etwas aus den Jahren davor) geklärt werden möchte. Überlege allein oder mit deinem Gegenüber zusammen, was dich beim Loslassen unterstützen könnte. Grübeln oder zweifeln sind absolut sinnlos.



## MEIN VERGANGENES JAHR

### Mein vergangenes Jahr in drei Worten

Wähle drei Worte, die dein vergangenes Jahr beschreiben.

### Das Buch meines vergangenen Jahres

Ein Buch oder Film wurde über dein vergangenes Jahr erstellt. Welchen Titel würdest du ihm geben?

### Abschied von deinem vergangenen Jahr

Wenn es etwas gibt, was du gerne noch aufschreiben möchtest, oder wenn es jemanden gibt, von dem du dich noch verabschieden möchtest, tu es jetzt.

**Der erste Teil ist geschafft!!!!**

Atme tief durch und entspanne dich noch mehr.  
Mach entweder eine Pause oder fahre gleich mit dem zweiten Teil fort.

## MEIN JAHR 2023

### Wage es, gross zu träumen!

Jetzt geht es los!

Angenommen es darf alles ganz anders sein! Wie sieht dein nächstes Jahr aus? Was kann/wird idealerweise passieren? Warum wird es großartig sein? Schreibe, zeichne kreativ und frei!

Leg deine Erwartungen ab und wage GROSS zu träumen. Visualisiere und erlaube dir, deine Träume und Wünsche mit diesem Blatt lebendig werden zu lassen! Mach dich frei von mentalen Begrenzungen. Lass alle WENN und ABER los. Gib dir Raum für ein wundervolles „Was wäre wenn ... - Gefühl“ eines optimalen Jahres. Sammle einfach hier alle Ideen, die dir spontan in den Sinn kommen, frei von innerer Zensur, Zweifel oder Bewertung.

## DAS NEUE JAHR

### Mein kommendes Jahr

Schau dir die verschiedenen Bereiche deines Lebens an und lege deine Ziele für das kommende Jahr für jeden Bereich fest. Schreibe die konkreten Ziele in das jeweilige Kästchen. Fühle ob es stimmig ist und alles zusammen in Harmonie steht. Dein erster Schritt zur Verwirklichung.

Privatleben, Familie

Karriere, Studium

Freunde, Beziehungen

Erholung, Hobbys, Kreativität

Körperliche Gesundheit, Fitness

Geistige Entwicklung, Selbsterkenntnis

Neue Gewohnheiten

eine bessere Zukunft\*

\* Was wirst du nächstes Jahr tun, um die Welt zu einer besseren Welt zu machen?

## DAS NEUE JAHR

### Mein kraftvollstes Trio

Stell dir vor, 3 Jahre sind vergangen und es waren die besten 3 Jahre deines Lebens. Was waren die Top 1-3 Dinge, die du erreicht hast, welche dir ein enormes Gefühl von Stolz, Erfolg und Freude gegeben haben?

Wenn du in 3 Jahren von deinen Ergebnissen enttäuscht bist, warum wird das so sein?  
(Sei bitte ehrlich, du weißt sicher schon im Voraus warum du mit etwas scheitern könntest.)

Diese drei Dinge werde ich definitiv tun:

Diese drei Dinge werde ich unbedingt erreichen:

Diese drei Menschen (es dürfen auch mehr sein) sind mir am Wichtigsten:

## DAS NEUE JAHR

### Mein kraftvollstes Trio

Mit diesen drei Dingen werde ich mein Leben stressfreier machen:

Mit diesen drei Dingen starte ich jeden Morgen in den Tag:

Mit diesen drei Dingen werde ich regelmäßig meinen Energielevel anheben:

Diese drei Orte werde ich besuchen:

Die drei wichtigsten "Dinge" um meinen Liebsten nah zu sein:

Mit diesen drei Qualitäten werde ich mein Umfeld reicher und erfüllter machen:

## DAS NEUE JAHR

### Meine Selbst-Qualitäten

In diesem Jahr schiebe ich Folgendes nicht mehr auf...

Dieses Jahr bekommt dies meine volle Aufmerksamkeit ...

Dieses Jahr stelle ich meinen Mut und meine Fähigkeiten unter Beweis mit ...

Dieses Jahr sage ich Ja zu ...

Dieses Jahr habe ich Mut Nein zu sagen zu ...

Dieses Jahr wird für mich besonders, weil...



## DAS NEUE JAHR

### Mein Wunsch bzw. meine Absicht

Lass deinen Gefühlen, Ideen und Wünschen freien Lauf. Aktiviere alle deine Sinne, atme tief durch und mach dich nochmals ganz und gar locker und frei von Begrenzungen. Frage dich: Gibt es einen Wunsch tief in mir? Wenn ja, mach diesen Wunsch zu deiner Absicht und formuliere es hier klar und deutlich:

### Mein Wort für das kommende Jahr

Wähle EIN Wort, das dein kommendes Jahr am besten repräsentiert, symbolisiert oder charakterisiert. Schreibe es mit Großbuchstaben in das Kästchen. Fühle die Schwingung des Wortes, tauche in diese Schwingung ein. Fühle ihre Qualität in jeder Zelle deines Körpers. Bist du mit dieser Wortenergie voll in Resonanz, setzt du ein Kraftfeld in dir in Bewegung.

Wann immer es dir während des kommenden Jahres nicht gut gehen sollte oder du an deiner Kraft zweifelst, dann erinnere dich an dieses Wort mit seiner Schwingung von HEUTE. Diese Schwingung wandelt durch deine emotionalisierte Absicht jeden Traum in eine realisierte Absicht. Glaube an dich und diese selbst erzeugte Schwingungskraft.

### ICH VERTRAUE & TRAUE MICH

weil ich glaube, dass dieses Jahr ALLES möglich ist.

Datum: ..... Unterschrift: .....

### GLÜCKWUNSCH

du hast soeben dein neues Jahr energetisch vorbereitet.  
*Sei mit den Inhalten VOLL in Resonanz & es ist realisiert!*  
*Viel Freude & Realisierungsvertrauen wünsche ich dir!*