

Jahresrückschau

- 1. **Vorbereitung** Nimm deinen Kalender und etwas zu schreiben zur Hand und richte dich gut ein
- 2. **Liste** Erstelle eine List mit zwei Spalten: Positiv und Negativ
- 3. **Wochenrückschau** Wirf einen Blick auf jede Woche in deinem Kalender vom letzten Jahr
- 4. **Kategorisierung** Schreibe dabei spontan alle Aktivitäten, Verbindlichkeiten und Begegnungen, die jeweils starke negative oder positive Gefühle in dir verursachen in die entsprechende Spalte
- 5. **Integrität** Höre dabei auf deinen Bauch und mach dich möglichst frei von Konvention und äußerer Erwartungshaltung
- 6. **Auswertung** Identifiziere Cluster aller Aktivitäten, Verbindlichkeiten und Begegnungen in jeder Kategorie nach dem Pareto-Prinzip
- 7. **Ergebnis** Erstelle Top-Positiv und Top-Negativ-Liste mit den häufigst notierten Punkten
- 8. **Planen** Nimm deinen Kalender für das neue Jahr zur Hand und plane mehr von den positiven Sachen. Mach es wirklich!
- 9. **Nein-Liste** Schreib die wichtigsten Negativ-Cluster auf eine Liste und häng sie dir in den Kleiderschrank

Dieses PDF ist eine Ergänzung zu dem Artikel auf <https://moritzbinder.com/neujahr/> und dem Podcast #35 „Wie du mit einem gelungenen Jahresrückblick mehr Lebensqualität gewinnst!“, den es z.B. bei **Apple Podcast** zu hören gibt.