

Rückblick 2017



Stelle Dir vor, Du könntest über Dein gesamtes Jahr 2017 wie Ikarus **herüberfliegen**. Auf welchem Punkt würdest Du gerne landen, um es nochmals **intensiver** zu **erleben**?

Wenn Dein 2017 ein Film oder Buch gewesen wäre, zu welchem Genre gehörte es?
Welche Rolle hättest Du darin gespielt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Über dieses **Lob** oder **Kompliment** habe ich mich 2017 besonders gefreut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Für was möchtest Du nicht mehr gelobt oder bewundert werden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Es gibt Komplimente und Zuschreibungen von anderen, die sich überlebt haben. Über welche bist Du hinausgewachsen?

Rückblick 2017

Was ich 2017 erlebt habe, hat mich dazu
gebracht, **zukünftig....**

Hurra!
2017 konnte ich mich endlich lösen von:

Wenn wir etwas verbannen, macht dies Platz
für Neues. Für was hast Du 2017 mehr Raum
geschaffen?

Lob-Tagebuch

Wir sind, was wir denken. Unsere Gedanken haben Einfluss auf unser Handeln. Wenn wir nur an Probleme, Hindernisse, Sorgen oder Unzulänglichkeiten denken, werden wir sehr wahrscheinlich nicht sehr kraftvoll neue Projekte anpacken können. Deshalb drehen wir den Spieß um und lassen uns von unseren guten Gedanken prägen! Fokussiere im Selbstgespräch die positiven Dinge des Tages und an Dir. Anfangs musst Du Dich vielleicht zwingen, den Blick zum Guten zu wenden, aber damit trainierst Du Dein Gehirn und polst es um auf Selbststärkung und Unterstützung. Schreibe doch mal konsequent jeden Abend in Dein „Lob-Tagebuch“ drei Dinge, die Dir an diesem Tag besonders gut gelungen sind. Der Volksmund hat leider nicht recht: Eigenlob duftet sehr wohl angenehm – und zwar nach den Welten hinter dem Horizont und nach mehr Zutrauen in sich selbst.



Ein Tipp von Nicole Frenken, die alle Herausforderungen am liebsten schreibend angeht.