



**HISTAP**

**Das innere  
Jahresresümee**

**Ein Blick nach  
innen**

[www.histap.de](http://www.histap.de)



# 1

## ... gelernt

- Welche schwierigen Situationen habe ich gemeistert, und was haben sie mir über mich selbst verraten?
- Gab es Momente, in denen ich mich überrascht habe – sei es durch meine Stärke, meine Kreativität oder meine Geduld?
- Welche neuen Perspektiven habe ich gewonnen?

# 2

## ... verzeihen

- Gibt es Entscheidungen, die ich heute anders treffen würde? Kann ich mir selbst zugestehen, dass ich damals mein Bestes gegeben habe?
- Habe ich in manchen Situationen nicht meinen Erwartungen entsprochen? Wie kann ich diese Enttäuschung loslassen?
- Welche Schuldgefühle oder Vorwürfe trage ich mit mir herum, die mich belasten?

# 3

## ... loslassen

- Welche Beziehungen, Gewohnheiten oder Gedankenmuster kosten mich mehr Energie, als sie mir geben?
- Trage ich alte Konflikte oder unerfüllte Erwartungen mit mir herum? Wie kann ich diese loslassen?
- Gibt es materielle oder emotionale Altlasten, die ich loswerden möchte, um Platz für Neues zu schaffen?



# 4

## ... dankbar

- Welche Menschen haben mich in diesem Jahr inspiriert, unterstützt oder begleitet?
- Welche Momente des Glücks oder der Zufriedenheit habe ich erlebt?
- Was hat mir Freude bereitet, sei es in der Natur, in der Kunst oder im Alltag?

# 5

## ... mitnehmen?

- Welche Qualitäten oder Stärken möchte ich weiterentwickeln?
- Welche Ziele oder Träume möchte ich verfolgen?
- Welche Träume habe ich aus den Augen verloren? Welche kleinen Schritte könnte ich unternehmen, um diese Träume wieder in den Fokus zu rücken?
- Wie kann ich meine Energie gezielter einsetzen, um ein erfülltes Leben zu führen?

### Weitere Fragen ...

- Wann habe ich mich in diesem Jahr am lebendigsten gefühlt? Was hat diesen Moment besonders gemacht?
- Welche Grenzen habe ich gezogen, und wie haben sie mich gestärkt?
- Was möchte ich in Zukunft mehr tun – und was weniger?
- Gibt es jemanden, dem ich verzeihen möchte, um selbst Frieden zu finden?

# Der Blick nach innen

Zwischen den Jahren, in der Stille, wenn der Trubel sich verflüchtigt, blicke ich nach innen, frage mich

*Was habe ich gelernt?*

Nicht nur der Erfolg, sondern auch das Scheitern hat mich geformt, In den Momenten, als der Weg unsicher schien, habe ich die Stärke entdeckt, die in mir wohnte.

*Was darf ich mir verzeihen?*

All die Entscheidungen, die ich heute anders treffen würde, die Wunden, die nicht sofort heilen, ich lasse los, um mich selbst zu befreien.

*Was kann ich loslassen?*

Die alten Konflikte, die nicht mehr meine Seele berühren, die Verstrickungen, die mich nicht mehr nähren, ich atme tief und lasse alles los, was mir schadet.

*Wofür bin ich dankbar?*

Für alle die Menschen, die mich begleitet haben, für die leisen Momente des Glücks, die mir gezeigt haben, wie reich mein Leben ist.

*Was möchte ich ins neue Jahr mitnehmen?*

Die Erkenntnisse aus der Dunkelheit des Winters, Die Entschlossenheit, weitergehen, Mit der Hoffnung, das Unbekannte zu umarmen.

Mein Resümee des Jahres ist nicht nur eine Bilanz, es ist ein Dialog mit meiner

Seele, ein Versprechen, mich selbst immer wieder zu

finden, und mutig vorwärtszugehen.

Und so schließe ich das Jahr, bereit, das Neue mit offenem Herzen zu empfangen.

