

# MIT ACHTSAMKEIT INS NEUE JAHR

EIN WORKBOOK FÜR SELBSTREFLEXION UND  
COACHING ZWISCHEN DEN JAHREN





# WILLKOMMEN

Schaffe dir bewusst Zeit für dich selbst in dieser hektischen High-Speed-Welt. Dieses Workbook lädt dich ein innezuhalten, dich zu zentrieren und eine Pause einzulegen. Nutze ca. 2 Stunden, um deine Emotionen und Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, Energie zu schöpfen und einen klaren Fokus für das kommende Jahr zu setzen. Bereite dich vor, indem du eine angenehme Umgebung schaffst und dich bewusst von elektronischen Geräten trennst. Gehe mit Offenheit und Neugier an die Aufgaben heran, überspringe, was nicht zu dir passt, und entscheide selbst, wie du dieses Workbook für dich nutzen möchtest. Kein zusätzliches Material erforderlich – alles, was du brauchst, ist bereits in dir.

*Deine Alexandra*

# DEINE EINSTIMMUNG

Nimm eine aufrechte und würdevolle Sitzhaltung ein. Lies dir den folgenden Text laut vor:

„Das Jahr ist vorüber. Ich nehme mir jetzt, hier und heute Zeit für mich. Diese Zeit werde ich nutzen, um mit dem vergangenen Jahr abzuschließen und mich auf das kommende Jahr vorzubereiten.

Ich werde jetzt aufmerksam in mich hineinhorchen, werde mich erinnern, werde zurück und nach vorne schauen, werde die inneren Bilder sowie meine Gefühle und Emotionen in Ruhe wahrnehmen und betrachten. Ich werde sie kommen und gehen lassen.

Ich werde Belastendes loslassen und alles Positive des Jahres als Energie in mir speichern. Mit Offenheit und Neugier werde ich mich auf das neue Jahr einlassen.“

„Ständig gibt es Ablenkung im Leben. Dich auch mal zurückzuziehen kann helfen, dir deiner bewusst zu werden und zu erkennen, was du fühlst: dich mit dir selbst zu verbinden, wie es so schön heisst.“

Stine Jensen

„Das höchste Gut ist die Harmonie der Seele mit sich selbst“  
Seneca





# ATEMÜBUNG

"Ankommen"

Ich lade dich ein, nun eine Atemübung zu machen. Falls du das noch nicht kennst, probier es einfach aus.

Anleitung zur Atemübung

Schließe deine Augen.

Atme 3x tief ein und aus.

Nun atme 10x ein und aus. Zähle dabei die Länge deines Ein- und Ausatmens.

Beantworte anschließend diese Frage:

Welche Atemzüge waren länger, die des Einatmens oder die des Ausatmens? \_\_\_\_\_

Beschreibe deinen Atem mit 1 Wort:  
Mein Atem fühlt sich

\_\_\_\_\_ an.

*„Atme tief ein, um deinen Geist nach Hause zu deinem Körper zu bringen.“*

*Thích Nhất Hạnh*

# RÜCKSCHAU

## **Alles in allem - Wie war dein Jahr?**

Auf einer Skala von 1 (weniger gut) – 10 (ausgezeichnet), wie war dein Jahr?

1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

## **Dein Jahr in Stichpunkten**

Beschreibe deine Einschätzung (oben) des vergangenen Jahres mit konkreten Beispielen / Stichworten. Welches waren die prägendsten Ereignisse oder Erlebnisse des Jahres, die in deine Einschätzung eingeflossen sind?

# RÜCKSCHAU

## Was hat sich für Dich im letzten Jahr verändert?

Notiere dir zu den folgenden Fragen deine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen.

Welches waren die 3 größten Veränderungen für dich im vergangenen Jahr? Werde dir bewusst, welche Emotionen du damit verbindest (positive sowie auch weniger gute?).

(Stichworte, kurze Beschreibung)

1

Diese Veränderung fühlte sich für mich ..... an.

2

Diese Veränderung fühlte sich für mich ..... an.

3

Diese Veränderung fühlte sich für mich ..... an.

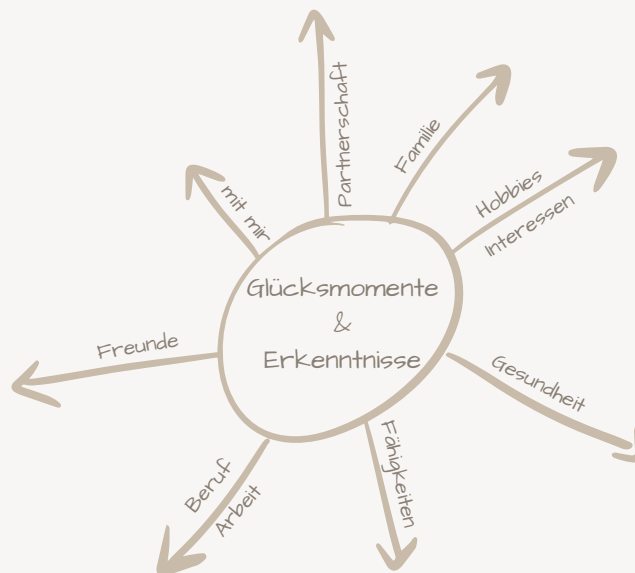


„Verstehen kann man  
das Leben rückwärts,  
leben muss man es  
aber vorwärts.“  
Søren Kierkegaard

# RÜCKSCHAU

## Glücksmomente & Erkenntnisse

Reflexionsaufgabe: Betrachte die vergangenen Monate und identifiziere deine Glücksmomente und Erfolge in den Bereichen: 'Ich mit mir', Partnerschaft, Familie, Freunde, Arbeit, Gesundheit, Fähigkeiten und Interessen. Anschließend, nimm dir Zeit für Erkenntnisse und Learnings in denselben Bereichen. Achte auf achtsame Selbstbetrachtung und die wertvollen Lehren, die dir diese Momente gebracht haben. Wie können diese Erkenntnisse dazu beitragen, bewusster und erfüllter in die Zukunft zu gehen?



# RÜCKSCHAU

## **Abschließende Reflexionsfragen**

Denke daran, dass diese Rückschau eine persönliche Reise ist. Nimm dir die Zeit, die du benötigst und betrachte sie als einen Schritt auf dem Weg zu einem bewussteren und erfüllteren Leben.

Welche Ziele oder Wünsche hattest du für das vergangene Jahr?

Was hast du im vergangenen Jahr anders gemacht als sonst? Welche neuen Erfahrungen hast du gemacht?

WER oder WAS war im vergangenen Jahr hilfreich für dich? ...hat dich gebremst?

Was ist jetzt besser für dich als vor einem Jahr? Woran hast du festgehalten?

Was kannst oder solltest du loslassen, um befreit ins neue Jahr zu gehen? Was wird sich für dich verbessern, wenn du dies loslässt und was wirst du tun oder ändern, um dies zu erreichen? Wozu wirst du nein sagen?



# RÜCKSCHAU

**Raum für Deine Notizen und Gedanken**

*„Man sollte von Zeit zu  
Zeit von sich zurücktreten,  
wie ein Maler von seinem  
Bilde.“*

*Christian Morgenstern*



# ATEMÜBUNG

"Loslassen"

Einladung zu einer weiteren entspannenden Atemübung. Setze dich bequem und aufrecht hin, lege deine Hände mit den Handflächen nach oben auf die Oberschenkel und schließe sanft die Augen.

Beginne mit drei tiefen Atemzügen, während du jegliche Spannungen im Nacken- und Schulterbereich loslässt. Atme nun zehnmal ein und aus, wobei du darauf achtest, dass die Ausatmung länger ist als die Einatmung.

Fokussiere dich dabei darauf, beim Einatmen die Silbe "Los" und beim Ausatmen das Wort "lassen" gedanklich zu wiederholen. Spüre, wie mit jedem Atemzug Ruhe und Gelassenheit in dir Raum greifen. Öffne dich dem Loslassen und erlaube dir, in diesem Moment inneren Frieden zu finden.

Nach Abschluss der Übung öffne langsam die Augen und nimm dir einen Moment, um die entspannende Wirkung zu genießen.

# HIER & JETZT

## **Aufbruch in die Zukunft: Von der Rückschau über das Hier & Jetzt zu deiner Zukunft!**

Im Rückblick auf das vergangene Jahr hast du wertvolle Erkenntnisse gewonnen, du hast Glücksmomente erlebt und Herausforderungen gemeistert.

Jetzt ist der Moment gekommen, bewusst im Hier & Jetzt anzukommen. Lasse die Vergangenheit los, spüre die Gegenwart und öffne dich für das, was vor dir liegt. Atme tief durch und nimm diesen Augenblick in dir auf. Fühlen die Verbundenheit, spüre die Lebendigkeit des Hier und Jetzt. Es ist ein Raum der Möglichkeiten, ein Moment der Neuausrichtung.

Während du dich auf das Hier und Jetzt einlässt, richte deinen Blick auch nach vorne. Betrachte die Zukunft als ein unbeschriebenes Kapitel, das darauf wartet, von dir gestaltet zu werden. Welche Träume und Ziele begleiten dich? Wie kannst du deine Erfahrungen aus der Vergangenheit nutzen, um künftige Wege bewusster zu gestalten?

Dieser Übergang ist wie ein Brückenschlag zwischen dem, was war, dem, was ist, und dem, was sein wird. Lasse dich von der Kraft des gegenwärtigen Moments inspirieren, während du voller Zuversicht und Vorfreude die kommenden Kapitel deines Lebens gestaltest.

# HIER & JETZT

## **Dankbarkeit**

Setze oder lege dich bequem hin. Atme tief ein und aus, um dich zu entspannen. Fokussiere auf das Positive: Schließe deine Augen und denke an die positiven Aspekte deines Lebens. Reflektiere über 10 Themen, Situationen oder Ereignisse, für die du dankbar bist. Dies können kleine Freuden des Alltags oder bedeutende Lebensmomente sein. Lass die Emotionen der Dankbarkeit zu. Spüre, wie sie in dir aufsteigen, und erlaube dir, dieses positive Gefühl zu genießen.

Notiere deine Gedanken: Nimm dir Zeit, jeden dankbaren Moment in wenigen Worten aufzuschreiben. Es kann eine einfache Liste oder kurze Sätze sein. Du kannst auch verschiedene Lebensbereiche betrachten, wie Beziehungen, Gesundheit, berufliche Erfolge oder persönliches Wachstum.

Versuche, eine tiefe Verbindung zu deiner Dankbarkeit herzustellen. Stelle dir jeden dankbaren Moment bildlich vor. Lass die positiven Gefühle dieser Bilder wieder aufleben.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# ZUKUNFTSAUSRICHTUNG

## Eintauchen in die Zukunft: Ein Neuanfang voller Möglichkeiten

Willkommen im Abschnitt des Workbooks, der sich der Zukunftsausrichtung widmet. Hier entwerfen wir gemeinsam ein detailliertes Bild für dein Leben im neuen Jahr.

## Freudenfokus für das Neue Jahr

Welche Erwartungen und Vorfreude begleiten dich ins neue Jahr? Visualisiere die Momente, die dich strahlen lassen, und spüre die positive Energie. Beschreibe dies so präzise und konkret wie möglich.

Freudenfokus

„Jeder Tag  
ist ein neuer Anfang.“  
T.S. Elliot



# ZUKUNFTSAUSRICHTUNG

## **Dein Mantra für das Neue Jahr**

Entdecke die Kraft der Affirmationen. Höre auf dein Herz, vertraue deiner Intuition und wähle dein persönliches Mantra für das Jahr. Einige Beispiele sind: „Ich bin genug.“, „Ich bin Liebe.“, oder „Ich bin ich, und das ist gut so.“

Mein Mantra

## **Größter Wunsch und Ziele**

Formuliere deinen größten Wunsch oder dein Ziel für das nächste Jahr. Definiere, welchen wertvollen Aspekt du vermehrt in deinem Leben haben möchtest. Beschreibe präzise, wie dein Ziel aussieht und wie es sich anfühlt.

Wünsche & Ziele

## **Routinen & Rituale**

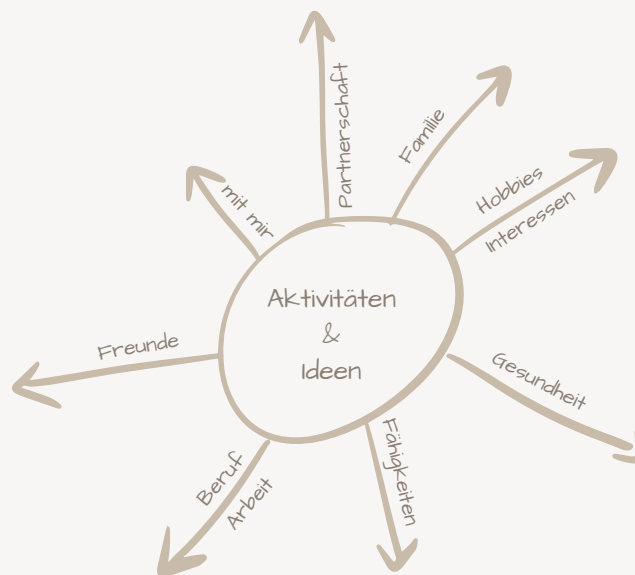
Reflektiere kurz, welche privaten und beruflichen Routinen dein Jahr bereichern könnten. Wähle zwei bis drei achtsame Rituale aus, beispielsweise kurze Atemübungen oder Dankbarkeitspausen. Diese bewussten Routinen fördern nachweislich Wohlbefinden und Fokus, indem sie Struktur und Gelassenheit in deinen Alltag bringen.

Routinen & Rituale

# ZUKUNFTSAUSRICHTUNG

## Erste Aktivitäten im neuen Jahr

Notiere konkrete Aktivitäten für deine Lebensbereiche: Gesundheit, Partnerschaft, Familie, persönliches Wachstum, Fähigkeiten, persönliche Zeit, Freunde, Interessen/Hobbys und Arbeit/Beruf. Diese Übung hilft dir dabei, eine klare Ausrichtung für das kommende Jahr zu entwickeln. Sie ermöglicht es dir, bewusst positive Veränderungen in deinem Leben anzugehen.



*„Wege entstehen dadurch,  
dass man sie geht.“*

*Franz Kafka*

# ATEMÜBUNG

Ich lade dich ein, die Atemübung "Kraft tanken" durchzuführen. Diese unterstützt dich dabei, Energie zu sammeln und fokussiert in die Zukunft zu blicken.

"Kraft tanken"

Nimm eine aufrechte Sitz- oder Liegeposition ein. Deine Hände können entspannt auf den Oberschenkeln liegen. Schließe sanft die Augen, um deine Aufmerksamkeit nach innen zu lenken.

Beginne mit drei tiefen Atemzügen. Atme durch die Nase ein und spüre, wie frische Energie in deinen Körper strömt. Atme jetzt bewusst ein und stelle dir vor, dass du bei jedem Atemzug Kraft und Energie einsaugst. Fühle, wie sich diese Kraft im gesamten Körper ausbreitet.

Halte den Atem kurz an, während du die aufgenommene Energie in dir sammelst. Lasse die Luft langsam und gleichmäßig durch den Mund ausströmen. Spüre dabei, wie Anspannung und Ermüdung mit dem Ausatmen weichen.

Wiederhole diesen Vorgang mehrmals, konzentriere dich dabei darauf, mit jedem Einatmen mehr Kraft zu tanken und dich gestärkt zu fühlen.

Verbinde das Einatmen mit positiven Bildern oder Gedanken. Stelle dir vor, wie Kraft und Stärke durch jeden Atemzug in dich fließen. Beende die Übung in deinem eigenen Tempo. Öffne die Augen, nimm dir einen Moment für dich und spüre die erneuerte Energie, die du durch diese Atemübung gewonnen hast.





# ABSCHLUSS

Schließe dieses Ritual ab, indem du dir bewusst machst, dass du heute Zeit für dich genommen hast. Lasse Vergangenes los und begrüße das Neue Jahr mit wohlwollender Neugier.

Lies dir den Abschlusstext laut vor, der deine Bereitschaft für das neue Jahr unterstreicht. Erinner dich an deine Dankbarkeit, Wünsche & Ziele und dein persönliches Mantra.

Belohne dich am Ende mit einem freundlichen Lächeln, das dir selbst gilt.

Ich habe mir heute Zeit für mich genommen.

Ich habe meine Gedanken und Gefühle aufmerksam wahrgenommen.

Ich habe Vergangenes losgelassen und halte nicht daran fest.

Ich bin bereit, das neue Jahr mit wohlwollender Neugier zu begrüßen.

Ich weiss, wofür ich dankbar bin in meinem Leben und kenne meine Wünsche und Ziele.

Ich bin bereit für das neue Jahr. Mein Mantra lautet:

*"Bricht der erste Morgen des neuen Jahres an, so erscheint der Himmel nicht anders als am Tage zuvor, aber doch ist einem seltsam frisch zumute."  
Yoshida Kenko Seneca*





# ÜBER MICH

Ich bin Alexandra Gudereit, systemische Coach & Beraterin, Mindfulness-Trainerin und Meditations-Lehrerin. Auf Mallorca organisiere ich private Coaching- und Mindfulness-Retreats, in denen Menschen dazu eingeladen sind, sich mit ihren innersten Wünschen und Bedürfnissen zu beschäftigen. Mein Fokus liegt darauf, ihnen zu helfen, innere Balance zu finden und durch achtsame Methoden im Alltag mehr Ruhe, Gelassenheit und Selbstsicherheit zu entwickeln.

Warum dieses Workbook? Dieses Workbook entstand aus meiner tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sein Leben aktiv zu gestalten und innere Erfüllung zu finden.

Kontaktiere mich gerne für eine persönliche und individuelle Beratung.

*Deine Alexandra*

Kontaktdetails:

[www.holistic-empowerment.com](http://www.holistic-empowerment.com)

[alexandra@holistic-empowerment.com](mailto:alexandra@holistic-empowerment.com)