



Jahres-Rückblick mit Herz und Gusto!

Der Jahresrückblick ist für uns ♥ Unternehmerinnen eine wichtige Angelegenheit. Schließlich geht es dabei um unser Leben!

Hier entscheidet sich, welche Richtung wir einschlagen. Der Jahres-Rückblick ist unsere Chance uns zufrieden, erfüllt und erfolgreich zu fühlen, es zu werden und zu sein.

Ist der Rückblick belebend oder frustrierend?

Hast du Lust auf einen Jahresrückblick?

Oft nehmen wir ♥ UnternehmerInnen uns für den Jahresrückblick nur wenig Zeit. Schließlich ist so viel zu tun und Weihnachten steht vor der Tür. Oder wir haben frustrierende Erfahrungen mit dem Rückblick und nur wenig Lust darauf.

Leichter ist es in Jahren, die wir als erfolgreich empfinden. Besonders wichtig ist es leider aber gerade dann, wenn wir nicht so zufrieden sind, ist meine Erfahrung aus 24 Jahren als ♥ Unternehmerin.

Was bremst uns dabei?

Meist betrachten wir das vergangene Jahr durch die Brille unseres Verstandes. Wir bewerten das Jahr und meist auch unser Leben zuallererst aus der Sicht unserer Erwartungen, Ziele und sichtbaren Erfolgen.

Weil wir uns dabei meist an unseren grenzenlosen Träumen und Plänen messen...

... fühlen wir uns leicht unzufrieden, verunsichert und wenig erfolgreich.

Bei der Planung des neuen Jahres überschwemmt uns dann die lange Liste all dessen, was wir endlich tun oder erreichen sollten.

Der Zauber des Jahreswechsels, die Freude, Hoffnung und Zuversicht, die er mit sich bringt, sind dann gleich wieder verpufft.

Wir fühlen uns entmutigt statt motiviert. Kein Wunder, wenn ein Großteil der guten Vorsätze schon nach wenigen Wochen scheitert. Es geht auch anders!

Betrachten wir 2019 mit den Augen des Herzens!

Lassen wir uns vom frischen Wind, der Weisheit und Zuversicht des Herzens beleben !

Nimm dir eine Viertelstunde Zeit und mach es dir gemütlich. Auch wenn es wie eine Pause erscheint, kann diese Zeit unglaublich wertvoll für dich sein.

Starten wir gleich – mit Herz und Gusto!

Was uns freut, Spaß macht und lebendig fühlen lässt, sind wichtige Hinweise des Herzens, was das Richtige für uns ist.

Einfacher erkennen wir das im Jahresrückblick, wenn wir das Leben als Buffet sehen. Wenn wir jeden Augenblick als Speise eines Buffets betrachten und gustieren, ob er uns schmeckt.

Erinnere dich an die besonderen, beglückenden und erfreulichen Momente, Erlebnisse und Begegnungen. Rufe dir in Erinnerung, wie erfüllt, glücklich und lebendig du dich gefühlt hast.

Das sind nicht nur die ganz großen, besonderen Highlights oder Erfolge. Oft sind es die kleinen Momente des Alltags, die uns erfüllen und glücklich machen z.B. besondere Momente mit Kunden oder einfach die Freiheit ...

Wenn dir gerade nichts mehr einfällt, frag dich einfach, wofür du dankbar bist.

Los geht es! Jetzt bist du dran.

Mach es dir gemütlich! Hol dir eine Tasse mit einem wärmenden Getränk oder etwas, das dich in gute Stimmung bringt.

Welche Momente haben dich 2019 gefreut und erfüllt und glücklich gemacht?

Konzentriere dich dabei auf die saftigen, süßen, belebenden Momente.

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Unser Chance auszuwählen ...

Wovon willst du mehr?

Besonders neugierig ist das Herzen auf alles, was neu und ungewohnt ist, was es erforschen kann. Für das Herz ist das Wichtigste sich zu entfalten, zu lernen und Neues zu entdecken.

Lies dir deine Antworten nochmals durch. Erinnerung dich, wann du dich inspiriert, erfüllt und lebendig gefühlt hast.

Koste und gustiere, welche Momente dir gefallen haben und was du 2020 wieder oder öfter erleben willst.

Was willst du nicht mehr?

Leider gibt es bei jeden Buffet, wie auch im Leben nicht nur wohlschmeckende Speisen. Sondern auch jene, die wir nicht mögen, die uns zu bitter, zu sauer oder zu salzig sind.

Auch diese Erfahrungen sind wichtig. Oft ermöglichen uns gerade die bittere Momente zu entdecken, wonach wir uns so sehr sehnen.

Das ist ein Buffet, wir können auswählen. Wir können entscheiden, wovon wir genug haben, was wir nicht länger erleben wollen.

Notiere was du 2020 wieder erleben und wovon du mehr willst.

Notiere wovon du genug hast. Was du 2020 nicht mehr willst.

... oder es zu verwandeln

Für das Herz ist, das was gerade ist, nicht alles. Das Herz sieht in jeder Situation die Chance zu wachsen und sich zu entfalten.

Oft weisen gerade unsere Probleme und vor allem was uns daher fehlt, auf unsere größte Sehnsucht hin. Auf Stärken und Talente, die gerade wachsen und sich entfalten wollen.

Doch das Herz versteht kein „nicht“. Das Herz nährt sich an positiven Vorstellungen, Bildern und Gefühlen.

Damit uns auch unserer Inneres versteht, gilt es das, was wir nicht mehr wollen, zu verwandeln.

Unsere Aufgabe ist, uns klar zu werden, wonach wir uns wirklich sehnen.

Suche dir eine Situation aus, die du verwandeln willst:

- **Wie schmeckt sie?** Wenn diese Situation ein Gericht wäre, welches wäre es?
- **Was wäre dir lieber?** Schmecke und gustiere es!
- **Beschreibe die neue Situation.**

Notiere dir deine Ideen.

Eine Situation, die ich einst hinter mir lassen wollte, schmeckte nach Sägemehl, das so trocken war, dass ich es nicht schlucken konnte. Also spuckt ich es aus und entschied mich, nie, nie wieder davon zu essen.

Dann fragte ich mein Inneres, mein Herz, wonach es sich sehnt. Das war das ein saftiger Kuchen mit köstlicher Schokoladencreme.

Ich kostete diesen vollmundigen Geschmack aus und stellte mir dabei genüsslich die Situation vor, nach der ich mich sehnte.

Die neuen Vorstellungen waren sehr belebend und mir wurde klar, dass ich mich gar nicht so anstrengen muss. Plötzlich begannen die Ideen wieder zu sprudeln, ich fühlte mich zuversichtlich und tatenfroh.

Hast du Lust bekommen 2020 zu kosten...

... zu erforschen was sein könnte und zu schmecken, zu gustieren, was dir gefällt.

Dann lade ich dich herzlich ein, das gemeinsam in einer Gruppe zu tun!

[Melde dich gleich an!](#)



<https://www.gefragt-sein.at/vision-2020/>