

# YEARCOMPASS



2023 « | » 2024

# WILLKOMMEN

---

## WAS IST DAS?

Es ist ein YearCompass – dein ganz eigener YearCompass, um genau zu sein.

Es ist ein Heft, das dir hilft, über das vergangene Jahr nachzudenken und das nächste zu planen. Mit einer Reihe sorgfältig ausgewählter Fragen und Übungen hilft dir der YearCompass, deine Gewohnheiten zu entdecken und ein großartiges Jahr für dich zu gestalten.

Das Heft besteht aus zwei unterschiedlichen Teilen. Die erste Hälfte hilft dir, das vergangene Jahr zu reflektieren, davon zu lernen und es zu feiern. In der zweiten Hälfte geht es um deine Zukunft. Du wirst träumen, planen und dich darauf vorbereiten, das neue Jahr optimal zu nutzen.

## WAS BENÖTIGE ICH ZUM AUSFÜLLEN DIESES HEFTES?

Einen Stift, ein paar Stunden Ruhe und Konzentration und einen offenen und ehrlichen Geist.

## KANN ICH DAS IN EINER GRUPPE MACHEN?

Natürlich kannst du das! Schnapp dir deine Freunde, drucke das Heft für alle aus und suche einen angenehmen Ort. Jede Person sollte ihren eigenen YearCompass ausfüllen, aber ihr könnt Pausen machen, um die Übungen zu besprechen und eure Gedanken und Gefühle auszutauschen.

Wenn du das tust, achte auf die Grenzen deines Gegenübers. Jede Person sollte nur Dinge teilen, mit der sie sich wohlfühlt.

# BEREITE DICH VOR

---

Komme an.

Bereite deine Hilfsmittel und den Raum um dich herum vor.  
Schließe deine Augen und atme fünfmal tief durch.

Lass deine Erwartungen los.

Beginne, wenn du dich bereit dazu fühlst.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## IM KALENDER BLÄTTERN

Gehe den Kalender des letzten Jahres Woche für Woche durch. Wenn du ein wichtiges Ereignis, ein Treffen mit Familie und Freunden oder eine besondere Aufgabe siehst, schreib es hier auf.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DARUM GING ES IN MEINEM LETZTEN JAHR

Wir leben unser Leben in verschiedenen, aber miteinander verbundenen Bereichen. Wirf einen Blick auf die folgenden Bereiche und frage dich, was die wichtigsten Ereignisse in jedem dieser Bereiche waren. Schreibe deine Antworten auf.

PRIVATLEBEN, FAMILIE

KARRIERE, STUDIUM

FREUNDE, GEMEINSCHAFT

ERHOLUNG, HOBBYS, KREATIVITÄT

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT, FITNESS

GEISTIGE GESUNDHEIT, SELBSTERKENNTNIS

GEWOHNHEITEN, DIE DICH AUSMACHEN

EINE BESSERE ZUKUNFT\*

\* Was hast du dieses Jahr getan, um die Welt in einem besseren Zustand zu hinterlassen, als du sie vorgefunden hast?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## SECHS SÄTZE ÜBER MEIN VERGANGENES JAHR

Die weiseste Entscheidung, die ich getroffen habe...

Die wichtigste Lektion, die ich gelernt habe...

Das größte Risiko, das ich eingegangen bin...

Die größte Überraschung des Jahres...

Das Wichtigste, was ich für andere getan habe...

Die größte Sache, die ich vollendet habe...

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## SECHS FRAGEN ZU MEINEM VERGANGENEN JAHR

Worauf bist du am meisten stolz?

Welche drei Menschen haben dich am meisten beeinflusst?

Welche drei Menschen hast du am meisten beeinflusst?

Was hast du nicht geschafft?

Was ist das Beste, was du über dich selbst erfahren hast?

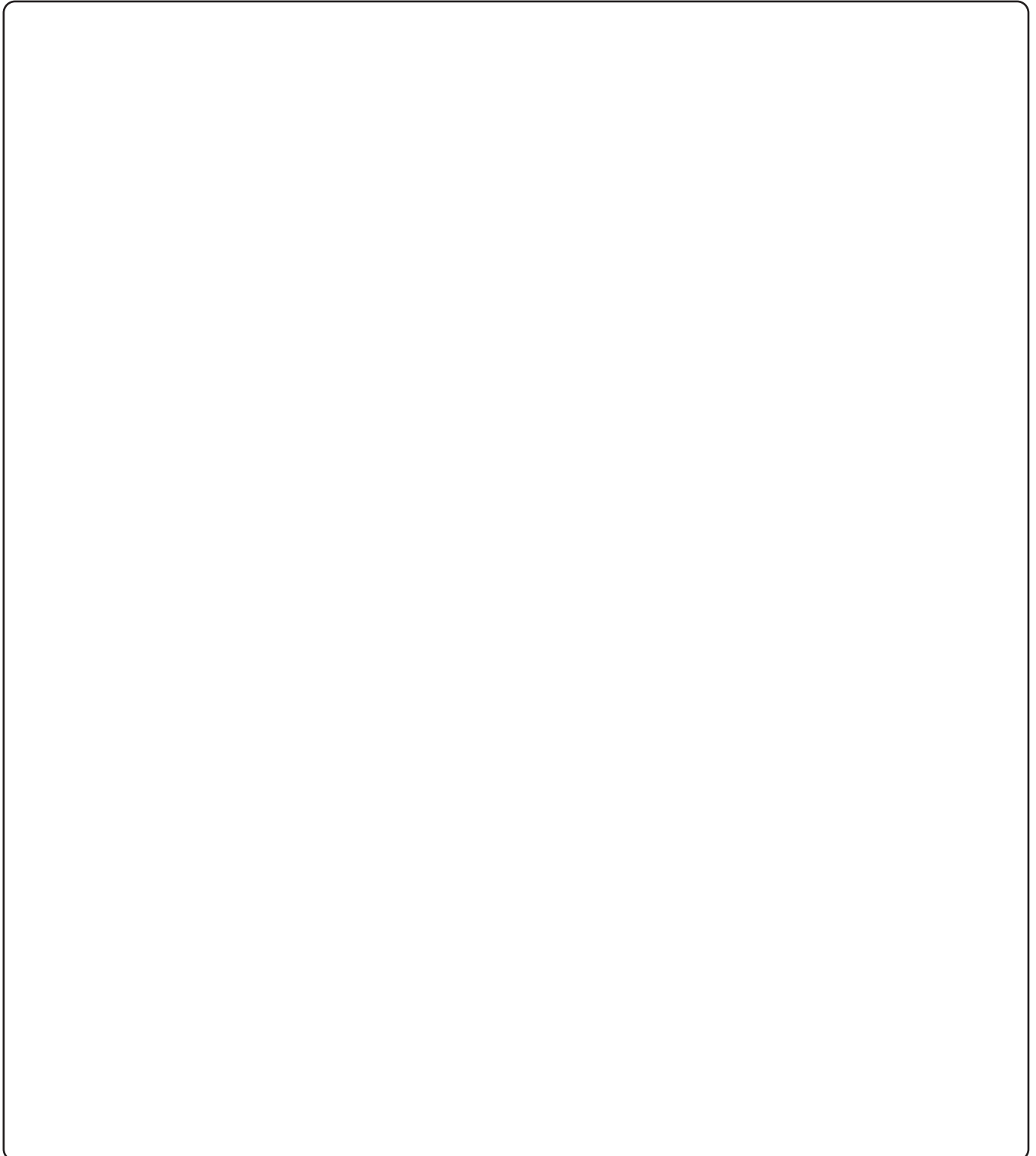
Wofür bist du am dankbarsten?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## DIE SCHÖNSTEN AUGENBLICKE

Beschreibe die schönsten, glücklichsten und unvergesslichsten Momente des vergangenen Jahres. Zeichne sie auf diese Seite. Wie hast du dich gefühlt? Wer war an deiner Seite? Was hast du gemacht? An welche Gerüche, Geräusche und Geschmäcker erinnerst du dich?





# DAS VERGANGENE JAHR

---

## MEINE DREI GRÖSSTEN ERFOLGE

Liste hier deine drei größten Erfolge des vergangenen Jahres auf.

Was hast du getan, um sie zu erzielen?

Wer hat dir geholfen, diese Erfolge zu erzielen? Und wie?

## MEINE DREI GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN

Liste hier Deine drei größten Herausforderungen des vergangenen Jahres auf.

Wer oder was hat dir geholfen, diese Herausforderungen zu meistern?

Was hast du dank dieser Herausforderungen über dich gelernt?

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## VERGEBUNG

Ist im vergangenen Jahr etwas passiert, für das du noch vergeben musst? Gab es Taten oder Worte, die dich verletzt haben? Oder bist du wütend auf dich selbst? Schreibe es hier auf. Sei gut zu dir und vergib dir und anderen.\*

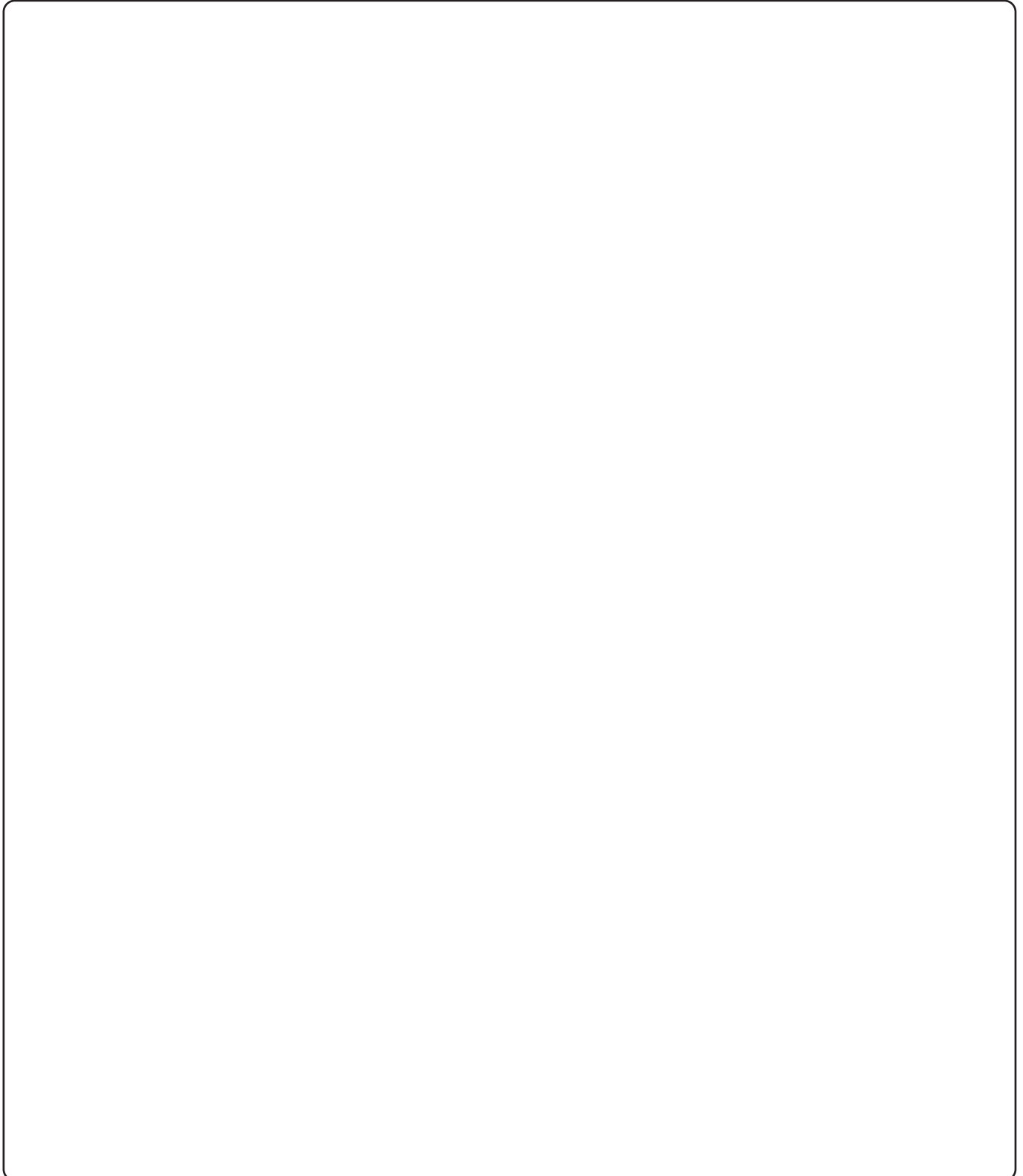
\* Wenn du noch nicht bereit bist, zu vergeben, schreibe es trotzdem auf. Auch das kann Wunder wirken.

# DAS VERGANGENE JAHR

---

## LOSLASSEN

Gibt es noch etwas, das du loswerden möchtest? Gibt es etwas, das du loslassen musst, um dein neues Jahr beginnen zu können? Zeichne es oder schreibe es auf, denke darüber nach – und lass es los.



# DAS VERGANGENE JAHR

---

## MEIN VERGANGENES JAHR IN DREI WORTEN

Wähle drei Worte, die dein vergangenes Jahr beschreiben.

## DAS BUCH MEINES VERGANGENEN JAHRES

Ein Buch oder Film wurde über dein vergangenes Jahr erstellt. Welchen Titel würdest du ihm geben?

## ABSCHIED VON DEINEM VERGANGENEN JAHR

Wenn es etwas gibt, was du gerne noch aufschreiben möchtest, oder wenn es jemanden gibt, von dem du dich noch verabschieden möchtest, tu es jetzt.

## DU HAST DEIN VERGANGENES JAHR ABGESCHLOSSEN.

Du bist jetzt mit dem ersten Teil fertig.  
Atme tief durch.

Ruhe dich aus.

---

Dir gefällt der YearCompass? Teile ihn mit deinen Freunden!  
Hilf uns so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

<https://yearcompass.com>

# DAS KOMMENDE JAHR

---

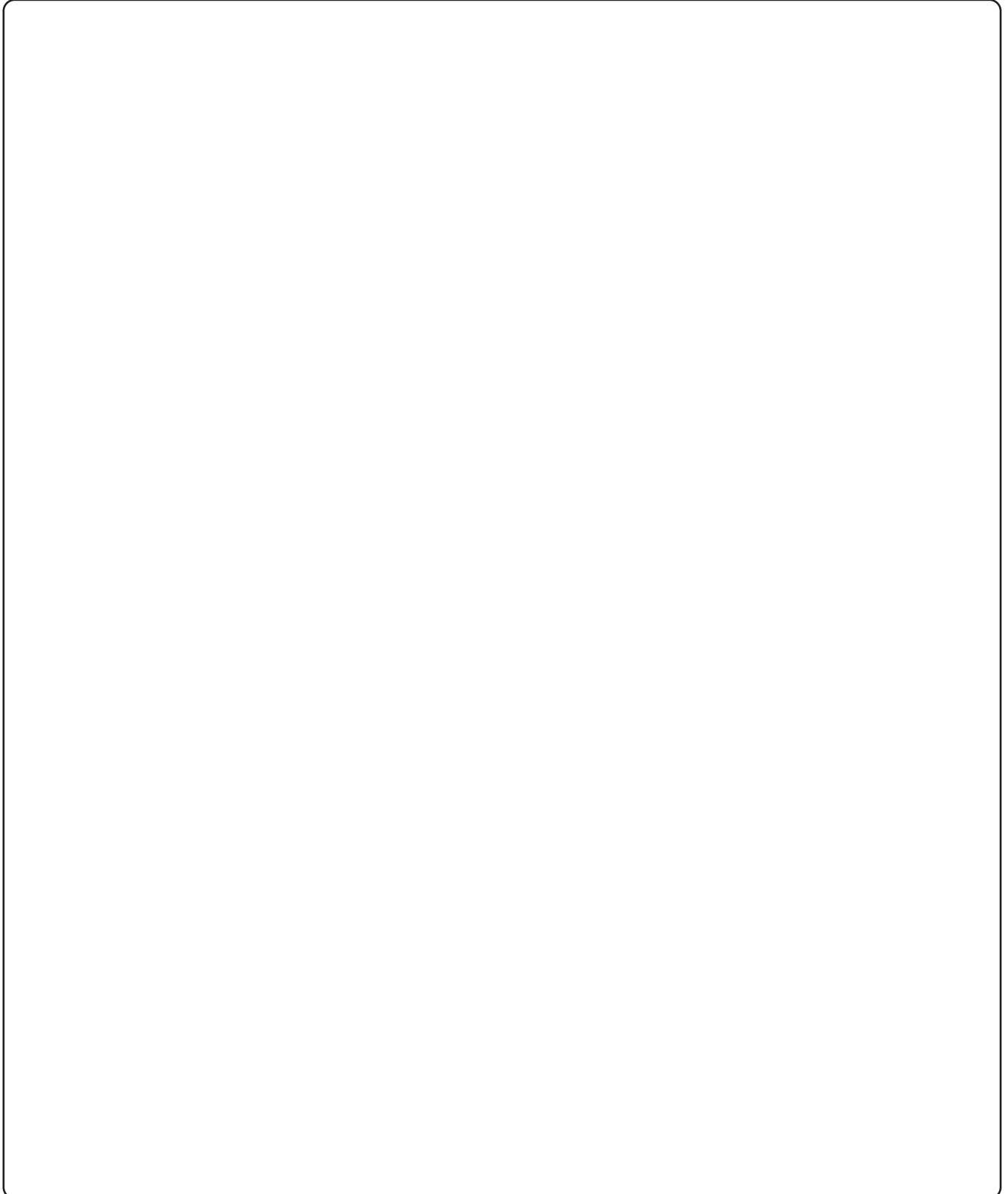
2024

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## WAGE ES, GROSS ZU TRÄUMEN!

Wie sieht Dein nächstes Jahr aus? Was wird im Idealfall passieren? Warum wird es großartig sein? Schreibe, zeichne, leg Deine Erwartungen ab und wage zu träumen.



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DARUM GEHT ES IN MEINEM NÄCHSTEN JAHR

Schau dir die verschiedenen Bereiche deines Lebens an und lege deine Ziele für das kommende Jahr für jeden Bereich fest. Schreibe diese Ziele auf die Seite – dies ist der erste Schritt zur Verwirklichung.

PRIVATLEBEN, FAMILIE

KARRIERE, STUDIUM

FREUNDE, GEMEINSCHAFT

ERHOLUNG, HOBBYS, KREATIVITÄT

KÖRPERLICHE GESUNDHEIT, FITNESS

GEISTIGE GESUNDHEIT, SELBSTERKENNTNIS

GEWOHNHEITEN, DIE DICH AUSMACHEN

EINE BESSERE ZUKUNFT\*

\* Was wirst du nächstes Jahr tun, um die Welt in einem besseren Zustand zu hinterlassen, als du sie vorgefunden hast?

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Diese drei Dinge werde ich an mir selbst lieben:

Diese drei Dinge bin ich bereit loszulassen.

Diese drei Dinge möchte ich unbedingt erreichen:

Diese drei Menschen werden in harten Zeiten meine Stützen sein:

Diese drei Dinge wage ich zu entdecken:

Zu diesen drei Dingen werde ich die Kraft haben, Nein zu sagen:



# DAS KOMMENDE JAHR

---

## DIE MAGISCHEN DREI FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Mit diesen drei Dingen werde ich meine Umgebung gemütlicher machen:

Diese drei Dinge werde ich jeden Morgen machen:

Mit diesen drei Dingen werde ich mich regelmäßig verwöhnen:

Diese drei Orte werde ich besuchen:

Auf diese drei Arten werde ich mich mit meinen Liebsten verbinden:

Mit diesen drei Geschenken werde ich mich für meine Erfolge belohnen:

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## SECHS SÄTZE ÜBER MEIN KOMMENDES JAHR

Dieses Jahr schiebe ich Folgendes nicht mehr auf...

Dieses Jahr ziehe ich am meisten Energie aus...

Dieses Jahr werde ich am mutigsten sein, wenn...

Dieses Jahr sage ich Ja, wenn...

Für dieses Jahr rate ich mir, ...

Dieses Jahr wird für mich besonders, weil...

# DAS KOMMENDE JAHR

---

## MEIN WORT FÜR DAS KOMMENDE JAHR

Wähle ein Wort, das dein kommendes Jahr symbolisiert und charakterisiert. Dieses Wort gibt dir Kraft, wenn es dir nicht gut geht, und es erinnert dich daran, deine Träume nicht aufzugeben.

## MEIN GEHEIMER WUNSCH

Lass deiner Fantasie freien Lauf. Was ist dein geheimer Wunsch für das nächste Jahr?

## GLÜCKWUNSCH, DU HAST SOEBEN DEIN JAHR GEPLANT!

Mach ein Bild und teile es mit uns unter dem Hashtag #yearcompass.

# DAS KOMMENDE JAHR

---

ICH GLAUBE, DASS DIESES JAHR ALLES MÖGLICH IST.

Datum:

Unterschrift

---

Mit Liebe von einem internationalen Team in Budapest, Ungarn, erstellt.

<https://yearcompass.com/de>

Dir gefällt der YearCompass? Teile ihn mit deinen Freunden!  
Hilf uns so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Wir sind ungarische Muttersprachler\*innen und dieses Heft ist eine Übersetzung unseres Originals.  
Falls du Rechtschreibfehler, Grammatikfehler oder unpassende Formulierungen  
entdecken solltest, sende uns bitte eine Nachricht über die obige Webseite.

---

Diese Arbeit ist als Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International lizenziert.

