

---

# ZEIT INNEZUHALTEN, ZU REFLEKTIEREN UND NEUE VISIONEN ZU KREIEREN.

---

Wie Sie mit Mentaltraining und Achtsamkeit die Zeit zum Jahresende effektiv nutzen.  
5 Impulse für Ihren persönlichen Rück- und Ausblick.



**Die Zeit zwischen den Jahren ist für mich immer eine besondere Zeit des Innehalten. Ich schaue zurück auf das Jahr, das sich dem Ende neigt, um zu verstehen, zu lernen, loszulassen und dankbar das abzuschließen, was war. Anschließend richte ich den Blick nach vorne und kreierte meine Vision der die Dinge, die ich in mein Leben ziehen will.**

**Mit den folgenden 5 Impulsen können Sie das Jahresende 2020 und den Start in das Jahr 2021 aktiv gestalten:**

## **1. Ein achtsamer Blick zurück**

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um zu reflektieren, was Sie dieses Jahr alles gemeistert haben. Machen Sie es sich ruhig bequem, nehmen Sie sich ein Notizbuch und erlauben Sie sich die nächste Stunde mal nur mit Ihren Gedanken zu sein.

Diese Fragen können Sie bei Ihrer Reflexion unterstützen:

- Was ist 2020 vielleicht anders gelaufen als es geplant war? Und was ist daraus entstanden?
- Welche guten Dinge, vielleicht trotz einiger Schwierigkeiten, sind in Ihr Leben gekommen?
- Was haben Sie in 2020 gelernt?
- Welche Herausforderungen haben Sie gemeistert?

## 2. Dankbar sein für das was war, um Platz zu schaffen für Neues

Wofür sind Sie dankbar in 2020? Auch Situationen, die Sie vielleicht Anfangs vor eine Herausforderung gestellt haben, haben letztendlich auch gute Seiten. Schreiben Sie alles auf, wofür Sie dankbar sind und spüren Sie diesem Gefühl einen Augenblick nach.

## 3. Loslassen

Was wollen Sie loslassen in 2020?

Vielleicht hat eine Idee nicht funktioniert? Oder eine Freundschaft ist auseinander gegangen? Vielleicht wollen Sie einen hinderlichen Glaubenssatz oder eine schlechte Gewohnheit loslassen?

## 4. Neue Visionen kreieren

Kreieren Sie Ihre Vision vom neuen Jahr. Was wollen Sie erschaffen? Wer wollen Sie 2021 sein? Was ist Ihnen wichtig im neuen Jahr?

## 5. Motivation durch Mentaltraining statt leere Neujahrsvorsätze

Sie wollen in Zukunft rauchfrei sein? Oder einen schlanken, fitten Körper haben? Sie wollen endlich früher aufstehen und eine Morgenroutine etablieren?



**M**it Ihrer  
**Vorstellungskraft**  
steigern Sie Ihre  
**Motivation und positive**  
**Zielbilder lenken Sie**  
**dahin, wo Sie**  
**tatsächlich hin wollen.**  
**Daniela Gottwald**

Kreieren Sie positive Bilder! Malen Sie sich Ihre Zielwelt in Gedanken aus. Sehen Sie alles genau vor sich: Wie fühlen Sie sich? Wie sehen Sie aus? Wer ist bei Ihnen? Was riechen und schmecken Sie? Was ist anders? Zeigen Sie Ihrem Unterbewusstsein wie es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Tun Sie so, als ob Sie schon genau da wären, wo Sie hinwollen. Mit den positiven Bildern im Kopf programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg. Wie Walt Disney schon gesagt hat: „If you can dream it, you can do it“. Fangen Sie an zu träumen, anstatt einfach nur einen Vorsatz zu benennen.

*Ich wünsche Ihnen eine entspannte Adventszeit, fröhliche und achtsame Weihnachtstage und einen guten Start in ein gesundes und zufriedenes Jahr.*

**Sie wollen das Vergangene reflektieren und Ihre Zukunft aktiv gestalten? Gerne begleiten ich Sie und Ihre Mitarbeiter mit meinem achtsamkeitsbasierten Coaching. Als Basis nutze ich die Tools aus der positiven Psychologie und Techniken aus dem Mentaltraining.**

**Am 23.01.2021 findet online per Zoom unser Visionboard-Workshop statt.** Erfahren Sie auf meiner Homepage mehr dazu: [www.danielagottwald.com](http://www.danielagottwald.com)

Kontaktdaten: Daniela Gottwald | dgc Coaching | Mail: [info@danielagottwald.com](mailto:info@danielagottwald.com) | Mobil: +491788136037