

# Dein Jahr, Dein Rückblick, Deine Wünsche

## 1

**Blicke auf das letzte Jahr zurück, was lief nicht so gut, und worüber hast du dich gefreut, was ist dir Gutes passiert, welche schönen Momente hast du erlebt? Hattest du im letzten Jahr wichtige Erkenntnisse?**

Manchmal fallen einem nur die negativen Dinge ein, wenn dir also nichts positives einfällt, denke an die Dinge, die vielleicht auf den ersten Blick nicht mit diesem Jahr zu tun haben, weil sie sich z.B. nicht geändert haben. Das kann zum Beispiel sein, dass du immer noch in der gleichen Wohnung lebst, deren Lage du z.B. gern magst.

Wenn du möchtest, falte diese Liste zusammen und verbrenne sie symbolisch für das abgeschlossene Jahr über einem Eimer Wasser.

## 2

**Erstelle ein Moodboard als visuelle Darstellung deiner Persönlichkeit.** Stelle dir das Moodboard wie eine Beschreibung von dir in Form einer Collage vor. Halte darauf die Personen, Dinge und Tätigkeiten fest, die dir Spaß machen, die dir wichtig sind, oder für die du gerne mehr Zeit aufwenden würdest. Das müssen keine „guten Vorsätze“ sein, das können auch Dinge sein, die du jetzt schon machst und die du beibehalten willst. Vom zeitlichen Bezug können das Ziele fürs nächste Jahr sein, wie z.B. nächstes Jahr einen Gemüsegarten anzulegen, oder aber auch Wünsche an die fernere Zukunft ohne bestimmtes Datum, wie z.B. dir irgendwann mal einen Hund zu holen.

Wenn ein Ziel oder ein Wunsch von heute weit entfernt ist, kann es natürlich auch sein, dass sich deine Einstellung dazu bis dahin nochmal ändert. Das macht nichts, dein heutiges Moodboard ist nur eine Momentaufnahme, Ziele und Einstellungen dürfen sich natürlich jederzeit ändern.

Am meisten Spaß macht es analog mit Schere und einem großen Blatt Papier oder Karton. Schneide dann z.B. Bilder aus einer Zeitschrift aus, drucke persönliche Fotos aus, zeichne oder schreibe die Dinge in unterschiedlichen Farben, sammle verschiedene Materialien und Dinge aus der Natur und klebe sie auf den Karton. Falls du das nicht zur Hand hast, kannst du auch ein digitales Moodboard z.B. auf einer ganzen PowerPoint-Folie erstellen mit deinen Fotos und Screenshots aus dem Internet (z.B. Pinterest), statt aus Zeitschriften.

Mache anschließend ein Foto von deinem Moodboard und speichere es in deiner Foto-App als Favorit ab, um zwischendurch immer mal wieder drauf schauen zu können.

### 3

Beim Erstellen deines Moodboards sind dir bestimmt auch ein paar Dinge eingefallen, die dir immer mal wieder im Weg stehen oder wo du dich evtl selbst blockierst um die Dinge zu erreichen, die dir wichtig sind. **Schreibe einen Brief an dich selbst von deinem zukünftigen Ich zu einem späteren Zeitpunkt** (z.B. nächstes Silvester) und beschreibe fiktiv aus der Sicht von deinem zukünftigen Ich wie es sich zu dem zukünftigen Zeitpunkt anfühlt dich mehr auf die Dinge fokussiert zu haben, die dir wichtig sind. Beschreibe auch was du erlebt hast, welche Hürden dir begegnet sind. Sei allerdings nicht zu streng mit dir selbst oder setze dir zu schwer zu erreichende Ziele. Gib dir selbst auch Tipps wie du dich in Momenten verhalten könntest, die es dir schwer machen, dich auf deine Ziele zu fokussieren. Gib dir dazu konkrete Tipps für bestimmte beispielhafte Situationen.

Wenn du möchtest, schreibe den Brief auf [www.futureme.org](http://www.futureme.org) und wähle als Zusende-Datum beispielsweise den 30.6.2021 zur Halbzeit des nächsten Jahres.