



LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

✨ Fragebogen: Ein achtsamer Rückblick & ein liebevoller Ausblick ✨

Bitte nimm Dir ein Blatt Papier (falls der Platz hier nicht ausreicht), Schreibzeug, ein gutes Getränk sowie etwas Zeit für Dich. Dann besinne Dich, atme bewusst, und beantworte die Fragen in Ruhe. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur Ehrlichkeit mit Dir selbst.

1. Rückblick auf das Jahr 2025: Die Essenz meines Jahres ✨

Welche drei Ereignisse oder Erfahrungen haben mein 2025 am stärksten geprägt?

Was davon war schmerzhaft, was heilsam? Und welche Lehre habe ich jeweils daraus gezogen?

Was hat mich in diesem Jahr über mich selbst überrascht?

Welche Facetten meiner Persönlichkeit sind sichtbarer geworden?

Welche meiner Entscheidungen 2025 war besonders mutig oder bedeutungsvoll?

Was sagt diese Entscheidung heute über mich aus?

Worauf bin ich heute, im Rückblick, wirklich stolz?

Auch wenn es vielleicht auf den ersten Blick klein wirkt.





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

2. Glücksmomente – die sichtbaren und die stillen ✨

Welche klar erkennbaren Glücksmomente habe ich 2025 erlebt?

Gänsehautmomente, Begegnungen, Freuden, Erfolge ...

Welche unscheinbaren oder alltäglichen Momente haben sich erst in der Rückschau als glücklich oder wertvoll gezeigt?

Was ist erst an mir vorbei gehuscht, das jetzt heller strahlt?

Gab es Begegnungen oder Verbindungen, die mein Herz geöffnet oder erneuert haben?

Wer oder was hat mich berührt?

Welche Routinen, Praktiken oder kleinen Gesten haben mir regelmäßig Frieden oder Freude geschenkt?

3. Herausforderungen als LehrerInnen ✨

Welche Situationen haben mich 2025 herausgefordert oder an meine Grenzen gebracht?

Wie bin ich daran gewachsen?





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Welche Aspekte dieser Herausforderungen haben mir im Nachhinein Glück, Klarheit oder Stärke geschenkt?

Was durfte ich in diesem Jahr endgültig loslassen - bewusst oder unbewusst?

Wofür bin ich heute dankbar, das ich während der Erfahrung vielleicht noch verflucht hätte?

4. Die innere Entwicklung ✨

Welche Qualitäten in mir sind stärker geworden?

z. B. Mut, Sanftheit, Klarheit, Vertrauen, Geduld, Intuition ...

Was hat sich in meiner spirituellen Praxis verändert oder vertieft?

Welche Einsichten oder 'Aha-Momente' haben 25 meine innere Ausrichtung neu geprägt?





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Welche Träume, Wünsche oder Anteile in mir haben sich gezeigt und möchten gehört werden?

5. Der Übergang: Bewusst das Jahr abschließen ✨

Welche drei Worte beschreiben die Essenz meines Jahres 2025?

Was darf im alten Jahr bleiben, um frei in das neue Jahr zu gehen?

Welche Rituale könnten mir helfen, das Jahr sanft abzuschließen?

6. Ausblick auf 2026: Einladung an die Zukunft ✨

Welche Sehnsucht klopft schon an die Tür des neuen Jahres?

Was möchte ich 2026 fühlen – noch bevor ich weiß, was geschehen wird?





LUST ZU LEBEN

SPIRITUAL HEIGHTS Ltd.

Welche Gewohnheit, Haltung oder Entscheidung kann ich jetzt treffen, damit 2026 ein glückliches Jahr wird?

Was darf ich tun? Was darf ich lassen?

Welche Unterstützung, Energie oder Qualität möchte ich bewusst in das kommende Jahr einladen?

Welche Botschaft möchte mein zukünftiges Ich (Ende 2026) mir heute zuflüstern?

7. Abschluss 💡

Wenn mein Jahr 2025 ein Kapitel in meinem persönlichen Lebensbuch wäre: Welchen Titel würde es tragen?

Und wie lautet der erste Satz des Kapitels 2026?

Viel Freude beim Reflektieren wünsche ich Dir!

HERZliche Grüße

