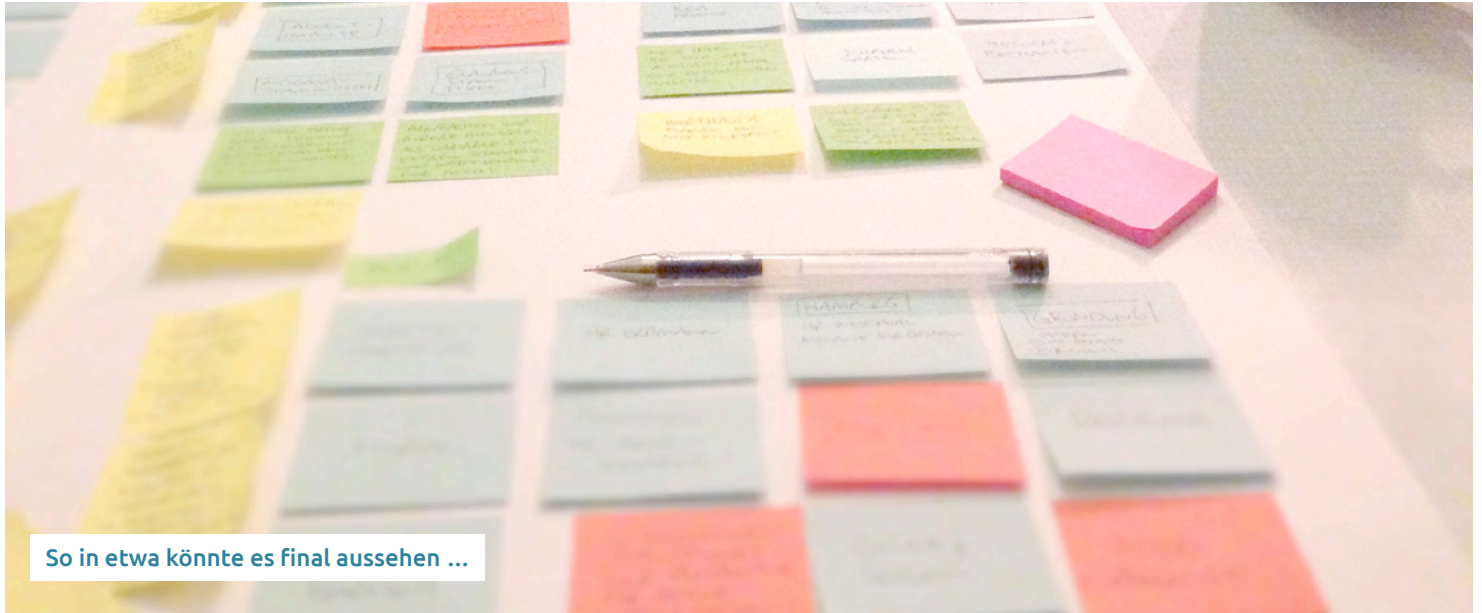


The background of the slide is a white wall covered with numerous colorful sticky notes in shades of blue, green, and orange. The notes are arranged in a somewhat grid-like pattern but are slightly out of focus, creating a sense of depth and activity.

# **JAHRESRÜCKBLICK/-AUSBLICK**

Workshop 2013/2014



So in etwa könnte es final aussehen ...

# UND SO GEHT'S:



## ZEITAUFWAND:

Ca. 2 Stunden

## BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- Großes festes Papier ca. A1
- Kleine Klebezettel in vier verschiedenen Farben
- Stift
- Ggf. zum Nachschlagen den persönlichen Kalender vom letzten Jahr

## EREIGNISSE SAMMELN! CA. 40 MINUTEN

Was war 2014 für dich wichtig? Wer und was hat das Jahr ausgemacht? Notiere den Namen von jeder Person bzw. jedem Ereignis auf einem Klebezettel und hefte ihn irgendwo auf dein großes Blatt. Sortieren kommt später.

PERSONEN z.B. Familie, Freunde, Nachbarn, Kolleginnen und Kollegen ...

EREIGNISSE z.B. besuchte Orte, Freizeit-Aktivitäten, berufliche Schritte, Hobby, Projekte, Feste, Urlaub, Buch, Film, Themen, Fragen, Entscheidungen ...



## BEWERTEN! CA. 10 MINUTEN

Um einen Überblick zu bekommen, wie sich die Ereignisse des Jahres für dich angefühlt haben, wählst du jetzt all die Ereignisse bzw. Klebezettel aus, die von deiner Perspektive aus betrachtet eher negativ, sehr anstrengend oder schmerzhaft waren.

Nimm Klebezettel in einer zweiten Farbe und übertrage die einzelnen Ereignisse bzw. Personen auf diese andersfarbigen Zettel. Diese neuen Zettel klebst du auf dein Blatt. Die Aussortierten legst du zur Seite, sie werden nicht mehr gebraucht.



## SORTIEREN! CA. 30 MINUTEN

Jetzt ist es Zeit, die vielen Ereignisse in Gruppen zu sortieren. Diese Gruppen sollen natürlich zu dir und deinem Jahr passen. Finde Überschriften und schreibe diese über die jeweilige Gruppe.

Hier ein paar Beispiele:

- Nach Lebensbereichen sortieren: Freunde und Familie, Beruf, Freizeit, Engagement
- Nach Aktivitäten sortieren: Neu angefangen, Durchgezogen, Entspannt, Geklärt
- Mit eigenen Überschriften sortiert: Alltag, Konstanten, Hoffnungen, Offene Fragen



## ERKENNTNISSE NOTIEREN! CA. 20 MINUTEN

Wenn du deine Eindrücke aus 2013 sortiert vor dir siehst, erinnerst du dich bestimmt an Erkenntnisse, die dir über das Jahr gekommen sind, oder es dämmert dir jetzt gerade. Vielleicht wird dir bewusst, dass sich wichtige Fragen aufgetan haben? Oder geklärt haben? Dass du etwas Bestimmtes gelernt hast? Dass etwas zu viel ist? Oder dir etwas fehlt?

Notiere diese Erkenntnisse auf Klebezetteln in der dritten Farbe und klebe sie neben die passenden Zettel oder Gruppen.



## VORAUSSCHAUEN! CA. 20 MINUTEN

Zuletzt bieten dir die Klebezettel in der vierten Farbe Gelegenheit den Blick nach vorne zu richten! Notiere, worauf du im nächsten Jahr besonders achten möchtest. Was ist dir wichtig geworden? Was zählt für dich? Was möchtest du anstreben?

Beispiele:

- Mehr draussen sein!
- Achtung Zeitfresser Facebook und Co!
- Hanna in Hamburg besuchen!