



## Gesundheitstipp

# Jahresausklang

### So war mein Jahr

Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wie schnell die Zeit verfliegt, oder? Ein Jahr voll von Erlebnissen, so manchen Höhen und Tiefen und sehr viel dazwischen. Pures Leben eben. Erinnern Sie sich an den Jahresbeginn, an das, was Sie sich vielleicht vorgenommen haben? An die kleinen und großen Pläne und Projekte, die Sie dieses Jahr begonnen, abgeschlossen oder auch wieder verworfen haben? Oft nehmen wir uns im Alltag keine Zeit, mal innezuhalten, uns bewusst zu machen, was uns wichtig ist und was wir schon erreicht haben. Statt uns über kleine Erfolge zu freuen, sind wir häufig schon wieder bei der nächsten Sache. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt für Ihren persönlichen Jahresrückblick! Nehmen Sie sich bewusst Zeit, auf die vergangenen Monate zurückzuschauen.

### Wozu ein Jahresrückblick?

Zum Jahresende nochmal die vergangenen zwölf Monate Revue passieren lassen – das zeigt uns in Kurzversion, wie vielfältig das Jahr doch war. Tatsächlich vergisst man viele kleine Dinge oder schöne Erlebnisse. Helfen Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge, indem Sie Ihren Kalender oder das Fotoalbum auf Ihrem Smartphone zu Hilfe nehmen. So werden Ereignisse und einzelne Tage wieder lebendig: Erinnern Sie sich an den Waldspaziergang im März? An das Kuchenstück in der Junisonne? An das Treffen mit Kolleginnen und Kollegen im August? Schöne Erlebnisse machen auch rückwirkend noch glücklich. Und unschöne Erfahrungen können uns im Nachhinein wertvolle Erkenntnisse liefern, was wir verändern könnten.

## Persönlicher Jahresausklang – so geht's!

Suchen Sie sich ein ruhiges, gemütliches Plätzchen, an dem Sie möglichst ungestört sind, und nehmen Sie sich ein wenig Zeit. Sie können dabei auch einen Spaziergang im Grünen machen oder sich in Ihr Lieblingscafé setzen. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl. Empfehlenswert ist, Ihre Gedanken schriftlich festzuhalten, das intensiviert den positiven Effekt nochmals. Aber auch das Jahr nur in Gedanken nochmals durchzugehen, zeigt Wirkung. Sie können sich bei Ihrem Rückblick auf Ihr Privat- oder Ihr Berufsleben konzentrieren – oder auch auf beides.

Folgende zehn Fragen dienen dabei zur Orientierung. Sie müssen nicht alle beantworten. Vielleicht möchten Sie auch andere Fragen hinzunehmen. Hauptsache, Sie starten.

1. Welche drei Wörter beschreiben mein Jahr am besten?
2. Was habe ich dieses Jahr geschafft, worauf bin ich stolz?
3. Hatte ich mir für dieses Jahr etwas vorgenommen – und habe ich es umgesetzt?
4. Was habe ich zum ersten Mal gemacht?
5. Habe ich eine kleine neue Routine in meinen Alltag integriert?
6. Was habe ich für meine Gesundheit getan?
7. In was habe ich besonders viel Zeit gesteckt?
8. In was möchte ich nächstes Jahr mehr Zeit investieren?
9. Was möchte ich im nächsten Jahr anders oder besser machen?
10. Wofür bin ich dankbar?

Vielleicht möchten Sie sich ja auch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen für einen beruflichen Jahresrückblick zusammensetzen, um zu schauen, was Sie gemeinsam erreicht haben?

## Jahresrückschau fertig – und dann?

Dann ist es Zeit zu feiern! Die kleinen und großen Erfolge der vergangenen Monate, die Glücksmomente und die Erfahrungen, die uns weiterbringen. Auch Kleinigkeiten verdienen Anerkennung. Sie dürfen ruhig stolz sein, sich über schöne Erlebnisse und Gelungenes freuen. Positive Gedanken stärken unsere Psyche sowie unsere Motivation und zeigen uns auch gleich, wovon wir im kommenden Jahr gerne mehr wollen. Streichen Sie sich das dick an! Dann kann das neue Jahr getrost kommen!



### Finden Sie Ruhe mit der 7Mind-App – ganz einfach zu mehr Ausgeglichenheit.

Meditation ist der Schlüssel für mehr Konzentration und Kreativität.

Mit der kostenfreien 7Mind-App für BARMER-Versicherte schaffen Sie es nach kurzen und gezielten Pausen, Ihren Fokus wieder richtig zu setzen und Stresssituationen erfolgreich zu meistern.

Wir machen Sie stark!

[www.barmer.de/7mind](http://www.barmer.de/7mind)



### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Svenja Hohbach  
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement  
[svenja.hohbach@barmer.de](mailto:svenja.hohbach@barmer.de)

#### Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien  
Trostberger Straße 2  
83301 Traunreut

#### Abbildung

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.