



## 12-Tage-Reflexion: Klarheit für deine Ziele 2025

Nimm dir an jedem der nächsten 12 Tage **30 Minuten Zeit**, um das vergangene Jahr bewusst zu reflektieren. Diese Methode basiert auf den **Sperrnächten**: Jeder Tag steht für einen Monat des Jahres. Die drei Fragen führen dich durch eine einfache, aber wirkungsvolle Reflexion.

---

### Tagesstruktur:

1. **Tag 1:** Januar
  2. **Tag 2:** Februar
  3. **Tag 3:** März
  4. **Tag 4:** April
  5. **Tag 5:** Mai
  6. **Tag 6:** Juni
  7. **Tag 7:** Juli
  8. **Tag 8:** August
  9. **Tag 9:** September
  10. **Tag 10:** Oktober
  11. **Tag 11:** November
  12. **Tag 12:** Dezember
- 

### Deine drei Reflexionsfragen für jeden Monat:

1. **Was habe ich in diesem Monat Neues in mein Leben gebracht?**  
*Beispiel:* „Im März habe ich angefangen, regelmäßig zu meditieren, um stressfreier in den Tag zu starten.“
2. **Was habe ich in diesem Monat hinter mir gelassen?**  
*Beispiel:* „Im Juli habe ich aufgehört, täglich stundenlang auf Social Media zu scrollen.“



### 3. Was möchte ich aus diesem Monat im neuen Jahr mehr machen?

*Beispiel:* „Im November habe ich wieder angefangen zu kochen und gesunde Mahlzeiten vorzubereiten. Das will ich nächstes Jahr weiter ausbauen.“

---

#### So gehst du vor:

1. **Handy-Galerie** 📱: Schau dir Fotos aus dem jeweiligen Monat an, um Erinnerungen zu wecken.
  2. **Kalender** 📅: Nutze deinen Terminkalender, um besondere Ereignisse und Routinen zu erkennen.
  3. **Notizen & Journals** 📝: Falls du Tagebuch schreibst oder Notizen führst, hilft das, tiefer zu reflektieren.
- 

#### Dein Endergebnis:

Am Ende der 12 Tage hast du **36 konkrete Erkenntnisse** gesammelt:

- ✅ Dinge, die dir guttun und die du beibehalten möchtest.
- ✅ Dinge, die du loslassen kannst.
- ✅ Klarheit darüber, was du 2025 mehr in dein Leben bringen willst.

Diese Liste wird zur Grundlage für **realistische Neujahrsvorsätze und Ziele**, die wirklich zu dir passen. 🎯

---

**Tipp:** Schreib die Antworten für jeden Monat in einem Notizbuch oder als digitale Notiz (z. B. in Notion oder Evernote). So kannst du die Erkenntnisse jederzeit nachlesen und sie in konkrete Pläne für 2025 umwandeln. 🚀

---

Viel Erfolg bei deiner Reflexion – mach das Beste aus deinem neuen Jahr!

