

Mit Reflexion Vorfreude schüren für 2022

Vorfreude ist die schönste Freude. Dies ist sogar wissenschaftlich bestätigt. Der Gedanke an ein schönes Erlebnis oder die Erfüllung eines lang ersehnten Wunsches erzeugt mehr Glücksgefühle als das eigentliche Ereignis selbst¹. Aber wie und worauf sollen wir uns in Zeiten wie diesen freuen? Beantworte die folgenden Fragen für deine persönliche Reflexion und schüre die schönste Freude, die du dir jetzt machen kannst: Vorfreude für 2022.

Auch wenn dieses Jahr ein herausforderndes war: **Es gibt immer etwas, worauf wir uns freuen können.** Sei es der Feierabend, ein gutes Buch, ein Lieblingsfilm, strahlende Kinderaugen, ein gutes Weihnachtsessen. Selbst wenn die Zeiten unsicher sind und wir angstvoll in die Zukunft blicken: **Das Augenmerk auf Dinge zu richten, die Freude machen, hilft uns, die schweren Tage und Monate zu überstehen.**

Worauf freust du dich?



Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege, **worauf du dich 2022 besonders freust.** Wen möchtest du treffen, wenn wieder Normalität eingeleitet ist? Wohin möchtest du reisen? Wen umarmen? Erstelle eine Liste und **genieße die aufsteigende Vorfreude!**

Aber auch etwas anderes hilft, mit Vorfreude auf das neue Jahr zu schauen: **Ein positiver Rückblick auf das vergangene.** In den folgenden Fragen für deine ganz persönliche Reflexion wirst du dich freudigen Gefühlen nicht verschließen können.

Reflexionsfragen über das Jahr 2021

1. Wofür bist du im heurigen Jahr besonders dankbar?

Was lief trotz aller Widrigkeiten gut? Was an den äußeren Veränderungen hat sich sogar **positiv auf dich ausgewirkt?** Konntest du mehr Ruhe verspüren, warst du weniger gestresst? Bist du dankbar, weniger mit dem

Auto unterwegs gewesen zu sein? Freust du dich, dass Nachhaltigkeit mehr und mehr Thema in unserem Alltag geworden ist? Was puncto Nachhaltigkeit in vielen Unternehmen bereits geschehen ist, kannst du auch hier nachlesen: [Gute Beispiele, die Hoffnung machen](#).

Notiere die positiven Dinge in deinem Leben aus dem Jahr 2021!

2. Welche Menschen haben dich heuer am meisten gestärkt?



Wer hat dich ermutigt, wenn es dir nicht so gut ging? Bei wem konntest du dir deinen Kummer von der Seele reden?

Schreibe eine Liste **der besonders wichtigen und wertvollen Menschen in deinem Leben**. Jene, die an dich und deine Ideen glauben. Vielleicht kannst du dich bei ihnen direkt bedanken!

Suche auch im neuen Jahr verstärkt Kontakt zu diesen Menschen!

3. Woran bist du gewachsen?

Die Digitalisierung wurde rasant vorangetrieben. Bestimmt gab es auch in deinem Bereich etwas, das du dir **neu aneignen** musstest. Wir mussten lernen, mit persönlichen Herausforderungen umzugehen, wieder verstärkt zu Hause zu bleiben, die Zeit sinnvoll zu nützen.

Schreibe auf, was du heuer gelernt hast, **woran du gewachsen bist**. Notiere auch die kleinste Kleinigkeit.

Sei stolz auf dich und geh mit diesem Gefühl motiviert in das neue Jahr!

4. Wovon möchtest du nächstes Jahr mehr haben?

Filtere jene Dinge heraus, die gut waren in diesem Jahr und **fokussiere dich 2022 darauf**. Lenke deine Aufmerksamkeit auf alles, das dich antreibt, wofür du brennst, was dir guttut. Das können z. B. Hobbies sein, denen du dich verstärkt widmest oder liebgewonnene Rituale, vielleicht auch neu entdeckte Ausflugs- oder Kraftorte.

Schreibe diese Dinge auf einen Zettel und wirf im nächsten Jahr immer wieder einen Blick darauf!

5. In welchen Bereichen könntest du dich 2022 weiterentwickeln?



Welcher Lebensbereich hätte Potenzial zur Weiterentwicklung? Gibt es **beruflich** etwas, wo es dich hinzieht, was du dir für dich vorstellen könntest? Könntest du mehr für deine **Gesundheit** tun? Wäre es möglich, deine **Partnerschaft** noch zu vertiefen?

Gehe diesen Dingen nach, rede mit Kollegen oder Vorgesetzten*, wenn du eine berufliche Idee zur Weiterentwicklung hast. In Zeiten der Veränderung entwickeln sich **Jobprofile, die es bisher noch gar nicht gab**. Stöbere im Internet, wenn du dich verstärkt deiner Gesundheit widmen möchtest. Manchen fällt eine Ernährungsumstellung leichter, manchen, mehr Sport in den Alltag einzubauen. Beginne mit dem für dich einfacheren. Suche nach passenden Büchern, wenn du deine **Partnerschaft auf eine höhere Ebene** bringen möchtest. Anregungen zur persönlichen Weiterentwicklung findest du auch hier: [5 Lebensbereiche mit Potenzial zur persönlichen Weiterentwicklung](#).

Wir wünschen dir, dass du immer wieder Kraft hast, positiv nach vorne zu schauen und dem neuen Jahr zuversichtlich entgegenblickst. Und dass du nach Beantwortung dieser Fragen mit Vorfreude in das neue Jahr gehst.

Quelle¹: www.alltagsforschung.de.

*Aufgrund der Lesbarkeit wurde im Text auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Dezember 2020*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquellen: Shutterstock