

Mit Reflexion Vorfreude schüren für das neue Jahr

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 auf das neue Jahr!

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 im neuen Jahr besonders freust.** Wen möchtest du treffen, 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 vergangene Jahr

1. Wofür bist du im vergangenen Jahr besonders dankbar?

Was lief trotz aller Widrigkeiten gut? Was an den äußeren Veränderungen hat sich vielleicht sogar **positiv auf dich ausgewirkt**? Hast du öfters geschafft, dich aus dem **Alltagsstress** herauszunehmen? Konntest du in Bereichen **einsparen** und auf Dinge verzichten, die dir möglicherweise gar nicht so fehlen, als du dies gedacht hättest? Hier findest du – falls du auf der Suche nach mehr **Einsparungspotenzial** bist – noch weitere, gute Tipps: Strom sparen in Küche & Co.

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

2. Welche Menschen haben dich 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 geht rasant voran. Bestimmt gibt es auch in deinem Bereich immer wieder Dinge, die du dir **neu aneignen** musst. Und wir lernen ständig, **mit persönlichen Herausforderungen** umzugehen.

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! Wenn du hierzu Inspiration brauchst, lies hier weiter: Den inneren Kritiker abstellen und stolz auf dich sein.

4. Wovon möchtest du nächstes Jahr mehr haben?

Filtere jene Dinge heraus, die gut waren in diesem Jahr und **fokussiere dich im neuen Jahr 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 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 KollegInnen 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 Elan und 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/aktualisiert Dezember 2022

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

Bildquellen: Shutterstock