

# KERN ESSENZ RÜCKBLICK 2022 VORBLICK 2023

**BEWUSSTHEIT . KLARHEIT .  
BEFREIUNG .**

**+++ALTES HINTER SICH LASSEN  
NEUES  
WILLKOMMEN HEISSEN !+++**

# INTENTIONEN SETZEN

Inspiriert von  
© Malwina



**KERN ESSENZ**  
Experte für Wachstum

# INSPIRATIONEN FÜR DEN JAHRESRÜCKBLICK



Was sind die wichtigsten Dinge, die 2022 passiert sind?

Welche 3 Worte fallen Dir als erstes zu 2022 ein?

Was hat Dir 2022 geschenkt?

Wen hat Dir 2022 geschenkt?

Von wem hast Du Dich 2022 verabschiedet – egal ob freiwillig oder unfreiwillig?

Was hat Du 2022 losgelassen?

Was hast Du 2022 gelernt?



Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wofür bist Du dankbar?

Welche Menschen haben Dich 2022 am meisten unterstützt?

Wie hast Du 2022 andere Menschen/und Lebewesen unterstützt?

Was waren 2022 Deine 3 größten Herausforderungen?

Was hat Dir dabei geholfen, mit diesen Herausforderungen umzugehen?

Was waren 2022 Deine 3 größten Erfolge?

Worauf führst Du diese Erfolge zurück?

Worüber warst Du 2022 traurig?

Worüber warst Du 2022 wütend?



Wann hattest Du 2022 am meisten Spaß?

Wer oder was hat Dich zum Lachen gebracht?

Was ist Deine Lieblingserinnerung? *Such Dir eine spezifische Situation aus*

Mit wem hast Du viel Zeit verbracht?

Mit wem hast Du zu wenig Zeit verbracht?

Mit was hast Du viel Zeit verbracht?

Mit was hast Du zu viel Zeit verbracht?

Mit was hast Du zu wenig Zeit verbracht?

Würdest Du etwas davon im Nachhinein anders machen und warum?



Wie viel Geld hast Du dieses Jahr verdient/ erhalten?

Wie viel Geld hast Du ausgegeben?

Wie viel Geld hast Du gespart und/oder investiert?

Was würdest Du im Nachhinein verändern ,wenn Du die Möglichkeit hättest?  
*Und wie würdest Du es tun, fällt Dir etwas konkretes ein?*

Welche Begegnungen haben Dich berührt und inspiriert?

Was hat Dich an Dir genervt?

Worauf bist Du stolz?

Was möchtest Du definitiv im 'alten Jahr' lassen?

Was willst Du Dir, was 2022 betrifft sonst noch von der Seele schreiben?





# INSPIRATIONEN UND INTENTIONEN FÜR DEIN NEUES JAHR 2023

*Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre Deinen Körper.  
Komme ganz im Hier und Jetzt an. Verbinde Dich bewusst mit Deinem Herzen, Deiner  
Seele, Deinem wahren Sein und lass Dich auf den Gedanken ein, dass bald 2023 ist,  
oder vielleicht schon angefangen hat.*

In 3 Worten: Mit welchen Gefühlen blickst Du ins neue Jahr?

Was ist Deine größte Hoffnung für 2023?

Worauf freust Du Dich?

Was willst Du 2023 erleben?



Wovon möchtest Du weniger haben?

Und wovon mehr?

Auf welchen Lebensbereich willst Du Dich 2023 konzentrieren?

Welche Qualität wünschst Du Dir für 2023?

Gibt es ein Wort, das Dich daran erinnert?

*Dass Du mit Dir tragen kannst wie einen Kompass und Glücksbringer?*

Welche Dinge weißt Du schon über 2023, was ist fest eingeplant?



# DEINE BEWUSSTEN INTENTIONEN

Hier geht es jetzt nicht darum, das Jahr zu planen.

Es geht es darum, was Du im Tiefsten Inneren JETZT willst.

Sei ehrlich zu Dir selbst, lass alles zu, auch wenn es vielleicht für Deinen Verstand völlig bescheuert, unrealistisch, egoistisch oder gar unmoralisch klingt.

Vertraue, dass das, was in Dir ist aus Deiner Seele kommt und Dich in die Richtung bringt, die für Dich ganz persönlich richtig ist.

*BEACHTTE: Beispiel Geld. Geld steht für verschiedene Qualitäten: Sicherheit. Luxus.*

*Anerkennung. Macht. Das sind völlig unterschiedliche Motivationen und es lohnt sich, klar zu sein, was Deine sind. D.h. was VERBINDEST Du mit Deinen Wünschen?!*

## **DU HAST DREI WÜNSCHE FÜR 2023 FREI, - egal welche**

**Antworte unbedingt aus dem Bauch heraus, nicht mit Deinem Kopf!**

*Was wünschst Du Dir wirklich am allermeisten für 2023? Was willst Du unbedingt?*

**Beschreibe jeden Wunsch so detailliert wie möglich:**

*Warum willst du das? Was ist die Qualität die dahinter steckt? Welche Gefühle?*







---

# BRAINSTORMING

Woher kennst Du diese Gefühle? In welchen Situationen hast Du sie schon erlebt?  
Kannst Du Dich erinnern ob Du zuvor oder in diesem Moment, oder im damaligen  
Lebensabschnitt etwas besonderes getan oder nicht getan hast?

Wie kannst Du 2023 so schnell und so oft wie möglich dafür sorgen, diese Gefühle zu  
erleben?

*ALLES* kommt viel schneller, wenn Du möglichst bald damit anfängst, die Dir wichtigen  
Gefühle zu fühlen.



# CHECK

Wie fühlst du dich jetzt gerade?

**Nimm nun den wichtigsten Deiner drei Wünsche, Deinen Herzenswunsch und frage Dich: Was brauche ich, um ihn Realität werden zu lassen?**

*Bsp. Dein Wunsch für 2023 ist viel kreative Arbeit zu machen. Frage Dich: Was brauche ich dafür?*

*—> Möglichst viel freie Zeit. Was brauche ich dafür? —> Einige Verpflichtungen abgeben oder anders regeln. Welche konkret? —> Für jede einzelne Verpflichtung: Was brauche ich, um das loslassen zu können und wie und wann mache ich das? Stell Dir selbst so viele Fragen, bis Du ein paar ganz konkrete Schritte beisammen hast.*



---

# INTENTIONEN FÜR DEIN 2022

Stichwort Selbstliebe! Wie magst du dir 2023 (noch) mehr davon geben?

Wie kümmerst Du Dich 2023 um Dich, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden?

Welches Geschenk willst Du Dir 2023 selbst schenken?

Wie willst Du 2023 für Kreativität, Inspiration, Spaß, Genuss und Sinnlichkeit sorgen?



Welche Beziehungen willst Du 2023 priorisieren?

Gibt es Beziehungen die Du verändern möchtest?

Überlege, wer Dir besonders gut tut, welche Beziehungen Dir Kraft geben und welche Dich eher Kraft kosten.

Welche Wünsche hast Du die Dein Liebes- und Sexleben betreffen?

Was willst Du 2023 lernen?

Welche Reisen planst oder wünschst Du Dir?

Welche Atmosphäre wünschst Du Dir für Dein Zuhause?



Was kannst Du 2023 tun, damit sich Dein Zuhause so anfühlt?

Was sind die Top 5 Situationen, Personen oder Gewohnheiten, die Dir am häufigsten Stress bereiten?

Wie kannst Du 2023 anders mit ihnen umgehen?

Welche Herausforderungen erahnst Du für 2023?

Was sind Deine größten Ängste?

Was brauchst Du, um mit den Herausforderungen und Ängsten gut umzugehen?



Welche Unterstützung kannst (und wirst) Du Dir für 2023 holen?

Welche beruflichen Ziele hast Du für 2023?

Was brauchst Du, um diese Ziele realisieren zu können?

Was sind Deine finanziellen Ziele fürs nächste Jahr?  
Wie viel Geld willst Du verdienen?

Womit willst Du es verdienen?

Wie viel Geld willst Du sparen oder investieren?

Wie viel Geld willst Du spenden oder verschenken, und an wen?

Was sind Ausgaben, auf die Du Dich schon richtig freust?



Wozu willst Du 2023 NEIN sagen?

Wozu willst Du 2023 JA sagen?

Was ist Dein geheimer Wunsch für 2023?

*Du kannst ihn auch ganz klein schreiben, wenn Du magst ;-)*

#### **Die zwei Wölfe**

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt:

„Mein Sohn, in uns wird ein Kampf von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen. Einer ist böse.

Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut.

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“ Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

