

## **Wie war 2025 bisher für dich?**

Manchmal blicken wir, wenn wir auf ein Jahr schauen, nur auf die Probleme. Und vergessen was wir selbst geleistet und verändert haben. Was von außen kommt kannst du oft nicht beeinflussen. Da hilft nur Akzeptanz und Gelassenheit. Aber du kannst beeinflussen, was du daraus machst.

## **Zwei Tricks wie 2025 immer noch ein gutes Jahr wird...**

### **1. Anerkennen, was du geleistet hast.**

Schau nicht nur auf das, was schwierig war, sondern auf das, was du geleistet hast. Ich habe zum Beispiel 17 Videovorträge gehalten, einen neuen Kurs übers Enneagramm entwickelt und es gab mehr Zertifizierungskurse als in anderen Jahren. Und das während mein Hund sehr krank war und mein jüngster Sohn komplett zusammengebrochen ist

Manchmal ist die Leistung einfach „nur“ eine schwierige berufliche Phase durchzustehen. Auch das ist SEHR viel wert und verdient deine Anerkennung.

### **2. In den letzten Wochen noch ein Ziel erreichen...**

Studien zeigen: Wie Menschen eine Party in Erinnerung behalten, hängt vor allem vom letzten Eindruck ab. Wenn man geht, wenn die Stimmung noch lustig ist, behält man es als tolles Fest in Erinnerung. Wenn man bleibt, bis alle müde sind und der betrunkene Nachbar seine peinlichen Witze erzählt... dann eher nicht so.

Also besser: rechtzeitig gehen! Aus einem Jahr kannst du nicht aussteigen-aber du kannst dafür sorgen das du es krönend abschließt!

## **Beispiele für Ziele in den letzten 5 Wochen:**

- Du hast deine Aufräumziele noch nicht erreicht? Dann gib nicht frustriert auf, sondern nutze die letzte Zeit gezielt.
- Du wolltest dich als Gesundheitspraktiker/IN weiterentwickeln, bist aber nicht dazu gekommen? Dann such dir jetzt einen Kurs aus.

Oder? Du hast doch sicher noch andere Ideen, was du tun willst-pack es einfach noch an!

**TIPP: Überlege es dir gleich, was du tun willst-wann und wie. Sonst rutscht es dir wieder weg.**

Und: Sei stolz darauf, dass du jetzt noch etwas Richtiges machst und damit das Jahr 2025 zu einem guten Jahr machst.

Herzlich

*Ilona Steinert*

[www.dgam-freiburg.de](http://www.dgam-freiburg.de)