

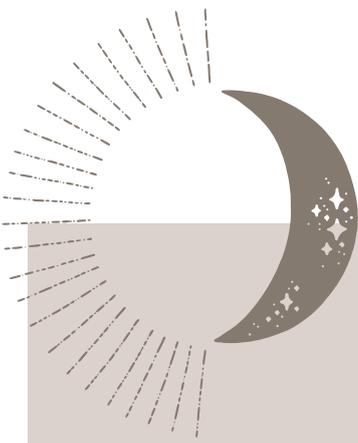
# START YOUR YEAR RIGHT

eine Anleitung für DEIN 2022!

2022

**FREE  
WORKBOOK**

Serafima Rhein | Frauen & Familien Coach  
[www.womancoach.de](http://www.womancoach.de)



## HELLO 2022!

Wenn die letzten zwei Jahre uns etwas gelehrt haben, dann ist es vor allem eins: dass Gesundheit und die Nähe zu unseren Liebsten das wichtigste sind. Und obwohl uns die Umstände eine Lehre sein sollten, leben viele Menschen weiterhin Tag ein-Tag aus ohne das eigene Leben zu reflektieren. Dieses Workbook stellt einen kleinen Ausschnitt aus meinem Workshop "Restart your Life" (Jahresreflexion & Jahresplanung) dar und bietet Dir ein paar wertvolle Impulse, um das neue Jahr bewusster zu genießen.

Das Motto des Workbooks lautet:

**Anhalten. Durchatmen. Reflektieren.  
Gedanken sortieren. Weitergehen.**

Ich wünsche Dir viel Spaß und Freude beim Ausfüllen!  
Auf ein gesundes & glückliches 2022!

Serafima Rhein  
Frauen & Familien Coach

## 01

### LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN

Dass es sinnvoll ist negative Gefühle oder schlechte Gewohnheiten loszulassen, leuchtet jedem ein. Doch wie sieht es mit unseren Wünschen und Zielen aus, an denen wir zu lange und verbissen festhalten? Auch diese, einst motivierenden Sachen können uns das Leben unnötig schwer machen und zu negativen Gefühlen führen. Dann nämlich, wenn sie uns daran hindern, zufrieden in der Gegenwart zu leben und zu akzeptieren, wie die Umstände jetzt sind. Das heißt nicht, dass man diese nicht ändern sollte, wenn es notwendig ist. Doch eine gesunde und nachhaltige Veränderung lässt sich nicht mit Gewalt erzwingen. *Der Prozess der wahren Veränderung kommt von Innen heraus und ist unaufhaltbar.*

*Im ersten Schritt lernst Du zu verstehen, was Dir gut tut und was nicht. Die Reflektion hilft Dir dabei zu verstehen, was Dir im neuen Jahr wirklich wichtig ist.*

## 02

### DEIN FOKUS. WIE SOLL 2022 SEIN?

Im zweiten Schritt werden sich basierend auf den Erfahrungen aus Teil 1 Deine Wünsche und Ziele herauskristallisieren. Wie soll Dein Jahr 2022 sein? Auserwählte Fragen richten den richtigen Fokus aus.

# 01

## LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN



### WAS KANNST DU LOSLASSEN?

Alles, was nicht zu Dir gehört, was nicht mehr passt, was Dich unglücklich macht, was Deinen Werten nicht entspricht und Deinem Leben nicht mehr dienlich ist.

Spüre Dich in jede Frage rein und beobachte, welche Gedanken und Gefühle aufkommen.

- Was bereitet Dir Druck oder unangenehme Gefühle?
- Was bereitet Dir Vorfreude, wenn Du an das Loslassen denkst?

.....

#### Loslassen...

- Welche Erfahrungen, oder Situationen ist es an der Zeit loszulassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche unerwünschten Verhaltensweisen ist es an der Zeit loszulassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN

- Welche Zweifel ist es an der Zeit loszulassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Vorhaben, Ziele oder Wünsche ist es an der Zeit (für diesen Moment) loszulassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

- Welche Gedanken ist es an der Zeit loszulassen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN

- Welche Orte ist es an der Zeit loszulassen?

---

---

---

---

- Welche Menschen ist es an der Zeit, zumindest geistig, loszulassen?

---

---

---

---

- Was ermöglicht es Dir, wenn Du Dinge loslässt? Was ist dann anders?

---

---

---

---

- Wie könntest Du diesen „freien Raum“, der durch das Loslassen entsteht, für Dich nutzen? Wie würde dies Dein Leben bereichern?

---

---

---

---

---

---

---

---



## DANKBARKEIT UND LIEBE

“ NICHT DIE UMSTÄNDE BESTIMMEN ÜBER UNSER LEBEN,  
SONDERN DIE ART UND WEISE WIE WIR MIT DIESEN UMGEHEN. ”

Durch Respekt, Dankbarkeit und Liebe lassen sich negative Situationen und Erfahrungen aus einer anderen Perspektive betrachten.

- Was kann ich aus den vergangenen, vielleicht eher negativen Erfahrungen aus dem Jahr 2021 lernen? Wie hat es mich verändert? Was hat es mir ermöglicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# LOSLASSEN UND PLATZ FÜR NEUES SCHAFFEN

## DETOX UP YOUR HOME

Dein Zuhause sollte ein Ort sein, an den Du immer wieder zurückkehren möchtest. Wo Du Dich wohl und sicher fühlst; wo Du entspannen und Kraft tanken kannst.

Gönne Deinem Wohnraum ebenfalls etwas Detox:

- *Entsorge mindestens 20 Sachen aus jedem Raum! Es können unter anderem auch Kleinigkeiten sein, wie z.B. Kassenzettel, leere Verpackungen und die vielen Werbekugelschreiber.*
- *Du kannst Deine Taschen, Deinen Nachttisch, Kommoden, Küchenschränke, Balkon, Badezimmer usw. durchgehen.*

zum Kleiderschrank: Kleidung, die nicht mehr passt oder verwaschen ist, Fehlkäufe, Stücke, denen Du entwachsen bist, usw. - sortiere sie aus!

P.S.: Der Gedanke: "Ich kann es dann für die Gartenarbeit oder Daheim anziehen" zieht ebenfalls nicht! Du bist eine wunderschöne Frau und hast es verdient, im Garten und Daheim ebenfalls ästhetische und gemütliche Kleidung zu tragen :)

Frage Dich dabei: "Macht mich dieses Kleidungsstück glücklich?" Wenn ja, behalte es, wenn nein, dann brauchst Du diese Sache auch nicht bei Dir im Haus zu behalten.

**TIPP: ÜBER DIE AUSSORTIERTEN SACHEN WÜRDEN SICH  
BEDÜRFTIGE MENSCHEN UND ORGANISATIONEN RIESIG FREUEN!  
AUF DIESE WEISE TUST DU NICHT NUR DIR ETWAS GUTES,  
SONDERN AUCH DEN MITMENSCHEN.**

P.S.: Ich habe ein kleines Ritual. Wenn ich meine Sachen zum Weitergeben zusammengepackt habe, dann halte ich kurz inne und bedanke mich gedanklich für die Zeit, in der sie mir gedient haben. Auf diese Weise unterbreche ich meinen Energiefluss zu den Sachen.



## REFLEKTION

Loslassen. Vergeben. Platz schaffen. Achtsam sein.

Diese einfachen vier Punkte können enorm die Lebensqualität steigern, wenn sie zu einem Teil unseres Lebens werden. Das Loslassen reinigt unseren Raum und unsere Seele. Die Achtsamkeit hilft uns dabei, mehr Bewusstsein für unsere Gedanken, unseren Körper, den Konsum und unsere Mitmenschen zu entwickeln. Probiere es aus und sei gespannt, wie schnell die positive Veränderung in Dein Leben kommt.

# 02



## DEIN FOKUS. WIE SOLL 2022 SEIN?

“ Your energy flows where your focus goes. ”

Die simplen 9 Fragen werden Dir dabei helfen den richtigen Fokus in den jeweiligen Lebensbereichen für das Jahr 2022 auszurichten.

Welchen Hauptthemen möchtest Du das kommende Jahr widmen? Was werden die wichtigsten Ereignisse sein? Was wird für Dich das Wichtigste in den einzelnen Lebensbereichen sein? Fasse es in Stichpunkten zusammen.

*Weitere inspirierende Fragen:*

- *Was könnte Dich glücklicher & zufriedener machen?*
- *Was könnte Deine Unzufriedenheit oder Schmerz vermeiden?*

### Gesundheit & Vitalität

---

---

---

---

---

### Freunde & Beziehung

---

---

---

---

---

### Partnerschaft & Familie

---

---

---

---

---

# DEIN FOKUS. WIE SOLL 2022 SEIN?

## Karriere & Beruf

---

---

---

---

---

## Finanzen

---

---

---

---

---

## Wohnsituation

---

---

---

---

---

## Persönliches Wachstum

---

---

---

---

---

## Leuchtkraft des Lebens

---

---

---

---

---

# DEIN FOKUS. WIE SOLL 2022 SEIN?

- Was möchtest Du in 2022 definitiv anders machen, als in 2021?

---

---

---

---

---

---

- Was möchtest Du im Jahr 2022 unternehmen, sehen, entdecken, erkunden?

---

---

---

---

---

---

- Mit wem möchtest Du im neuen Jahr mehr Zeit verbringen?

---

---

---

---

---

---

- Welche neuen Fähigkeiten möchtest Du erlernen oder verbessern?

---

---

---

---

---

---

# DEIN FOKUS. WIE SOLL 2022 SEIN?

- Welche persönlichen Eigenschaften oder Verhaltensweisen möchtest Du weiterentwickeln oder stärken?

---

---

---

---

---

---

- Wie könntest Du Deinen Alltag bzw. Deine Routinen im Vergleich zum vergangenen Jahr zielführender gestalten?

---

---

---

---

---

---

- Welche Gewohnheiten könnten Dich im Alltag bei Deinen Routinen unterstützen? Welche davon möchtest Du 2022 ins Leben implementieren?

---

---

---

---

---

---

- Wie möchtest Du Dich an das Jahr 2022 erinnern, wenn Du in 20 bis 30 Jahren zurückblickst?

---

---

---

---

---

---



## REFLEKTION

Eine Auseinandersetzung mit sich selbst schafft etwas mehr Klarheit über Deine Vorlieben, Deine Gewohnheiten und Prioritäten.

Oftmals verlieren wir uns in der Routine und nehmen viele Dinge hin, weil sie schon lange so sind, wie sie sind und wir uns daran gewöhnt haben.

Einerseits wissen wir, dass sich im Leben „etwas“ ändern sollte, doch meistens wissen wir nicht genau, was dieses „etwas“ genau bedeutet. Es ist vielmehr ein Gefühl, dass es nicht mehr so weiter gehen kann; ein Wunsch nach Veränderung.

Eine nachhaltige und ökologische Veränderung bedarf einem Plan und genügend Energie. Denn wenn wir nicht wissen, wo wir genau hinwollen, sollten wir uns nicht wundern, wenn wir nicht an unserem Wunschort ankommen.

## DISCLAIMER

*Bei diesem Workbook handelt es sich lediglich um einen Auszug aus dem  
Neujahres -Workshops "Restart your Life 2.0".*

*Eine nachhaltige, familien- & alltagstaugliche Umsetzung der Ziele und der  
Wunschveränderungen wird fortführend im Workshop behandelt.*