

Der etwas andere Jahresrückblick mit Spirit of Energy®

Die letzten Jahre habe ich mich jeweils in den letzten Tagen des Dezembers hingesezt, um einen Jahresrückblick zu schreiben. Es tut gut, mir Gedanken zu machen und wieder in Erinnerung zu rufen, was ich im zu Ende gehenden Jahr so alles an positiven und negativen Erlebnissen hatte. Dieses Jahr nun, nachdem ich mich die letzten zwei Jahre intensiv mit Spirit of Energy® beschäftigt habe, möchte ich den Jahresrückblick etwas anders gestalten, das heisst das vergangene Jahr „mit den Augen von Spirit anschauen“.

- a) Dazu überlege ich mir zuerst, wo ich am Anfang des Jahres stand und was ich mir für das Jahr vorgenommen habe. So schaue ich **das Jahr zuerst unter dem Aspekt der chinesischen Wandlungsphasen** an. Die Wandlungsphasen oder Elemente erklären, nach chinesischem Verständnis, vereinfacht gesagt die Abläufe in allen Prozessen der Natur und des Lebens: beginnend mit Holz - dem Frühling, über das Feuer - den Sommer, zur Erde - dem Spätsommer und dem Metall - dem Herbst bis zum Wasser - dem Winter.
So stand für mich das Jahr 2017 im Zeichen des Feuers. Das Feuer - Aktivität und Lebenskraft - war dabei für mich das Symbol des Dranbleibens und des Durchhaltens. Viele Dinge habe ich 2016 neu begonnen oder verändert und nun war meine Aufgabe im 2017 daran weiter zu arbeiten.
- b) Nun komme ich zum eigentlichen Rückblick und hier kommt ein weiteres Prinzip von Spirit of Energy® dazu: **Yin und Yang**. Das ist ein altes chinesisches Prinzip, das u. a. sagt, dass alles sowohl positive wie auch negative Aspekte hat. Es gibt nichts, was nur positiv oder nur negativ ist.
 1. Jetzt schreibe ich die Ereignisse auf, die mir wichtig gewesen sind und lasse nach jedem Anlass etwas Platz.
 2. Als nächstes schaue ich die einzelnen Erlebnisse genauer an und überlege mir dabei, was ich aus der Situation gelernt habe oder was die Erkenntnis daraus ist. Bei positiven Erlebnissen ist das meist schnell notiert. Bei negativen Erlebnissen ist es im ersten Moment gar nicht so einfach. Wenn ich mich aber frage, wie ich aus der Situation herausgekommen bin, merke ich, dass ich zum Beispiel gelernt habe, nicht aufzugeben und durchzuhalten. Oder dass ich Familie oder Freunde habe, auf die ich zählen kann. Oder dass ich etwas konnte, was ich gedacht hätte, dass ich das niemals kann. Oder dass es gut ist, auch einmal nichts zu sagen. Oder dass ich in einer ähnlichen Situation in Zukunft anders reagieren oder handeln werde. Vielleicht habe ich gelernt, dass ich mir den Stress in einer Situation selber gemacht habe. Oder ich habe gemerkt, warum ich genau so reagiert habe. Oder ich habe gelernt, dass ich noch zu lernen habe. Es kann auch sein, dass ich gemerkt habe, dass etwas loslassen, was nicht funktioniert, gut tut, auch wenn es sich im ersten Moment nicht so anfühlt. Oder eine Krankheit sagt mir, ich soll auf meinen Körper achten.
 3. So kann ich vielleicht sogar feststellen, dass ein als schlecht erlebtes Ereignis im Nachhinein durchaus auch seine guten Seiten hatte oder sogar zu einem positiven Erlebnis wird. Vielleicht gelingt mir das nicht bei allem auf Anhieb. Dann lasse ich es einfach stehen.
- c) Ich denke, ein Rückblick auf diese Art braucht auch einen **Ausblick**. Vielleicht gibt es ein Thema, das immer wieder aufgetaucht ist. Oder eine Situation, in der ich immer wieder an meine Grenzen gekommen bin. So hilft mir diese Art von Rückblick, genau hinzuschauen und zu reflektieren. Und ich lege den Fokus auf das Positive. So überlege ich mir, wo ich für das neue Jahr dranbleiben möchte. Für mich persönlich ist das Jahr 2018 noch einmal ein Feuerjahr. Es gilt weiterhin aktiv zu bleiben und weiter zu TUN.

Probieren Sie das ruhig aus, es lohnt sich. Falls Sie nicht weiterkommen sollten hilft Ihnen ein Spirit of Energy®-Profi in ihrer Nähe gerne weiter.

Viel Erfolg!