

MEIN JAHR 2024



MEIN JAHR 2024

Das Jahresende ist ein guter Moment, um innezuhalten und bewusst auf das Jahr zurückzublicken. Statt sich nur auf Ergebnisse und Zahlen zu konzentrieren, wollen wir mit dieser Methode eine andere Ebene erreichen: eine achtsame Verbindung zu deinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Durch das freie Schreiben kannst du in Kontakt mit dir selbst kommen, besser verstehen, was dich bewegt, und Raum für Reflexion und Stressabbau schaffen. Lass dich darauf ein, ohne Druck und Bewertung zu schreiben – ganz frei und spontan.



WIE KANN DAS GUT FUNKTIONIEREN?

1. Vorbereitung

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du ungestört bist. Lege Stift und Papier oder ein digitales Dokument bereit. Stelle einen Timer auf zehn bis fünfzehn Minuten.

2. Einstieg ins Schreiben

Beginne mit einem dieser Sätze, der dich anspricht:

„Wenn ich an die Stürme in diesem Jahr denke, dann ...“

„Dieses Jahr war für mich geprägt von ...“

„Ein Moment, der für mich wichtig war, war ...“

3. Schreibregeln

Schreibe durchgehend, ohne abzusetzen, bis der Timer abläuft.

Lass deine Gedanken frei fließen, ohne zu korrigieren oder zu bewerten. Alles ist erlaubt – von klaren Ideen bis hin zu losen Eindrücken.

Wenn du stockst, schreibe: „Ich weiß gerade nicht, was ich schreiben soll, aber ...“ und mache einfach weiter.

4. Nachbereitung und Achtsamkeit

Lies dir dein Geschriebenes nach einer kurzen Pause in Ruhe durch. Achte darauf, was dich berührt, überrascht oder klärt.

Stelle dir achtsam Fragen wie:

„Was habe ich über mich erkannt?“

„Welche positiven Aspekte möchte ich mit ins neue Jahr nehmen?“

„Gibt es etwas, das ich loslassen oder verändern möchte?“

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Emotionale Verarbeitung

Die Methode des freien Schreibens basiert auf der Forschung von James W. Pennebaker, der zeigte, dass Schreiben hilft, belastende Gedanken zu ordnen und Emotionen zu verarbeiten. Dadurch sinkt das Stressniveau, und das Selbstverständnis wird gestärkt.

Achtsamkeit durch Schreiben

Beim freien Schreiben lenkst du deine Aufmerksamkeit auf den Moment und deine innere Welt, was mit achtsamen Praktiken wie Meditation vergleichbar ist. Es hilft, gedankliche Klarheit zu fördern und emotionalen Abstand zu gewinnen.

Kognitive Entlastung

Freies Schreiben wirkt wie ein „Mind Dump“: Gedanken, die im Kopf kreisen, werden auf Papier gebracht. Dadurch entsteht Raum für neue Ideen und Perspektiven.

Selbstreflexion und berufliche Entwicklung

Schreiben regt das Bewusstsein an und fördert Selbstwahrnehmung. Gerade im beruflichen Kontext hilft es, Erfahrungen nicht nur analytisch, sondern auch emotional und persönlich zu betrachten, was zu tieferem Verständnis und Zufriedenheit führen kann.



Neuland Development GmbH & Co. KG

+49 661 93414-0

info@neuland-development.de

www.neuland-development.de

