



DEIN

YEAH JAHR

ERLEBE DIE WELT

Leben bedeutet nicht einfach  
überleben.

Leben bedeutet nicht einfach  
existieren.

Leben bedeutet leben, mit all  
deinen Sinnen.

Also lebe!

Calleigh J. Sanders

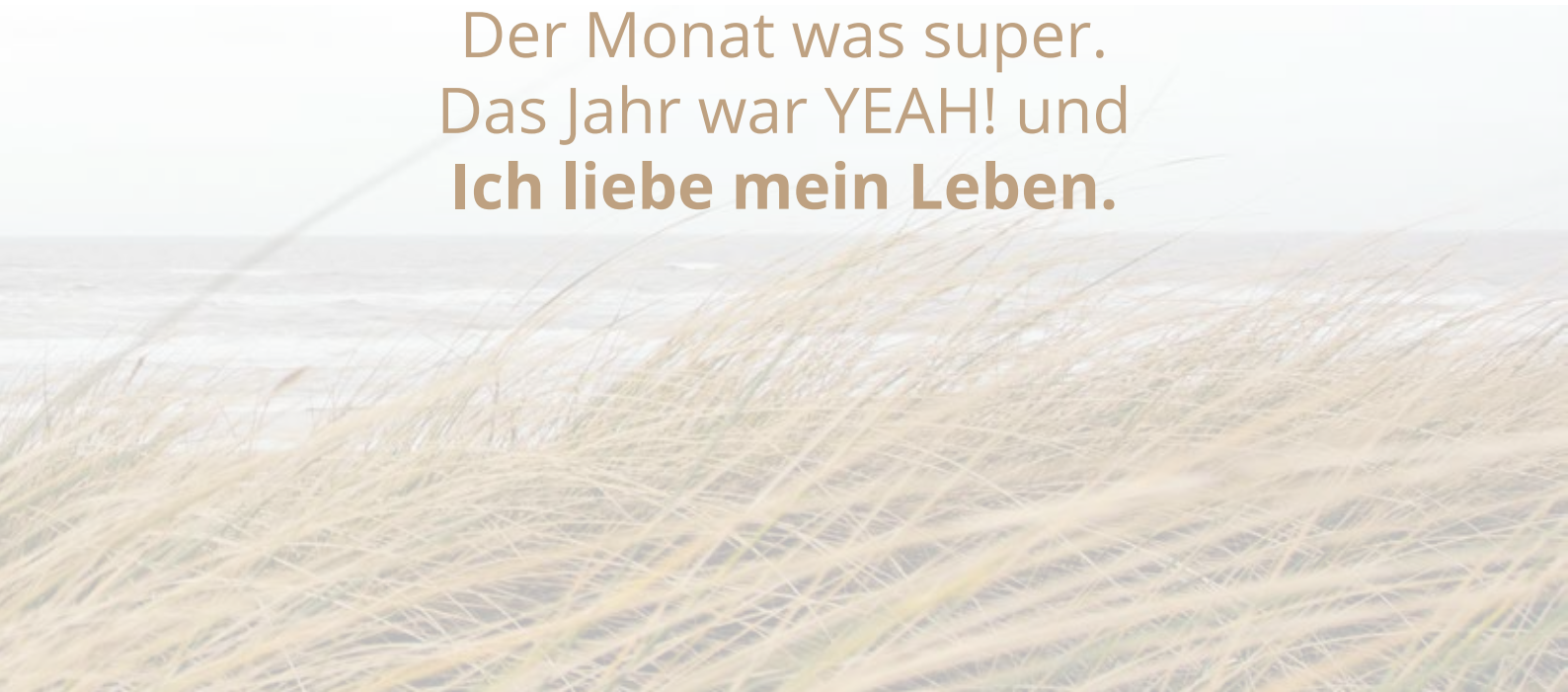


# Erlebe die Welt

Ich weiß, das Jahr ist nicht mehr ganz so frisch, aber es ist nie zu spät sich einen Plan zu machen, sich etwas vorzunehmen, Wünsche zu formulieren oder einen gelungenen Rückblick zu wagen. Daher jetzt dieser YEAH-Jahresplan für dich!

Sinn und Zweck?  
Spaß, das Erleben der Welt und mehr gefühlte Lebendigkeit.  
Damit Du am Ende des Jahres sagen kannst:

Der Tag war gut.  
Der Monat was super.  
Das Jahr war YEAH! und  
**Ich liebe mein Leben.**



# Erinnerung:

## Würdige deine Highlights des letzten Jahres

Was hast du gelernt?  
Wie bist du intellektuell gewachsen?

Was waren emotionale Highlights?  
Was hat sich super angefühlt? Was hat dein Herz zum Hüpfen gebracht?

Was waren gesundheitliche Highlights? Wie hast du dich um deine Gesundheit gekümmert, bemüht oder was hast du für deine Gesundheit getan?

**Welches Freizeithighlight gab es? Ein schöner Urlaub? Ein guter Kinofilm? Besondere Abende mit guten Freunden oder auch mit Fremden? Was hast du genossen?**

**Was waren Highlights im Bezug auf Freundschaft und Familie? Was ist dir besonders im Gedächtnis geblieben und woran denkst Du gerne zurück?**

**Was waren berufliche Hightlight? Was war gut in Bezug auf deinen Job? Gab es Veränderung oder ist gut, dass alles so geblieben ist, wie es war?**

**Ps.: Du musst diese Liste niemandem zeigen- sie muss also keinem gefallen und Du kannst völlig ehrlich sein. Ein Highlight kann auch etwas ganz eigennütziges sein oder ein Ding ... .. versuche aber etwas für jede Kategorie zu finden.**

# ...mehr Erinnerungen

Welche Wünsche - materiell/ immateriell hast du Dir erfüllt?

A large rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for handwritten responses to the question above.

Welche Highlights gab es Finanziell? Hast du etwas gespart? Dir eine Anschaffung geleistet? Ziele erreicht? Dich weitergebildet? Was gab's gutes zum Thema GELD?

A large rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for handwritten responses to the question above.

Wer mag schon in Kategorien denken?

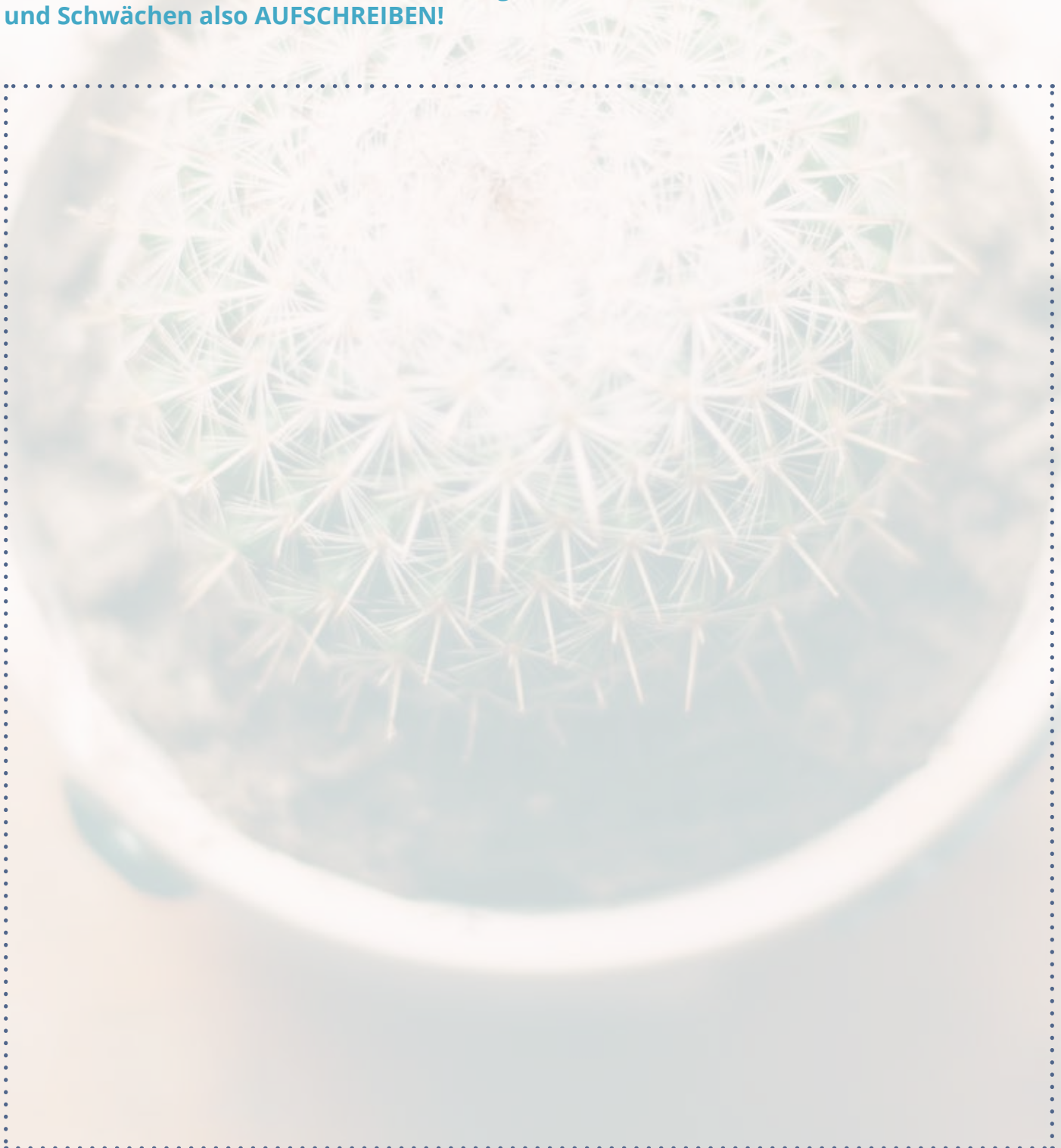
Manchmal hilft das - manchmal nicht, also schreibe hier auf, was noch fehlt!

A large rectangular area enclosed by a dotted blue border, intended for handwritten responses to the question above.

# Nicht alles Toll?

Auch miese Highlights machen ein Jahr aus!

Das schöne am Leben besteht eben aus hell-dunkel, süß-sauer und Kontrasten. Das Auf- und Ab, das Gegensätzliche, die „Lowlights“ gehören da also auch dazu. Erinnern, verzeihen, lernen und weiter erleben! Ich bin kein Freund von „sehe immer nur das Positive“, denn Fakt ist, dass wir manchmal schlechte Laune haben, die Tage uns grau und trist erscheinen, wir auf Menschen treffen die wir scheiße finden und und ... oft lernen wir hier eine Menge im Nachhinein: Über uns, über das was uns wichtig ist, über unsere Werte, über unsere Stärken und Schwächen also **AUFSCHREIBEN!**



# Über das letzter Jahr sagst du...

Die wichtigste Entscheidung, die ich getroffen habe war:

A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing the most important decision made during the year.

Das war mir die größte Lehre oder  
Dabei habe ich viel gelernt:

A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing the greatest lesson or what was learned during the year.

Das ist das größte Risiko, das ich eingegangen bin oder  
Was habe ich gemacht, trotzdem es mir Angst gemacht hat ...

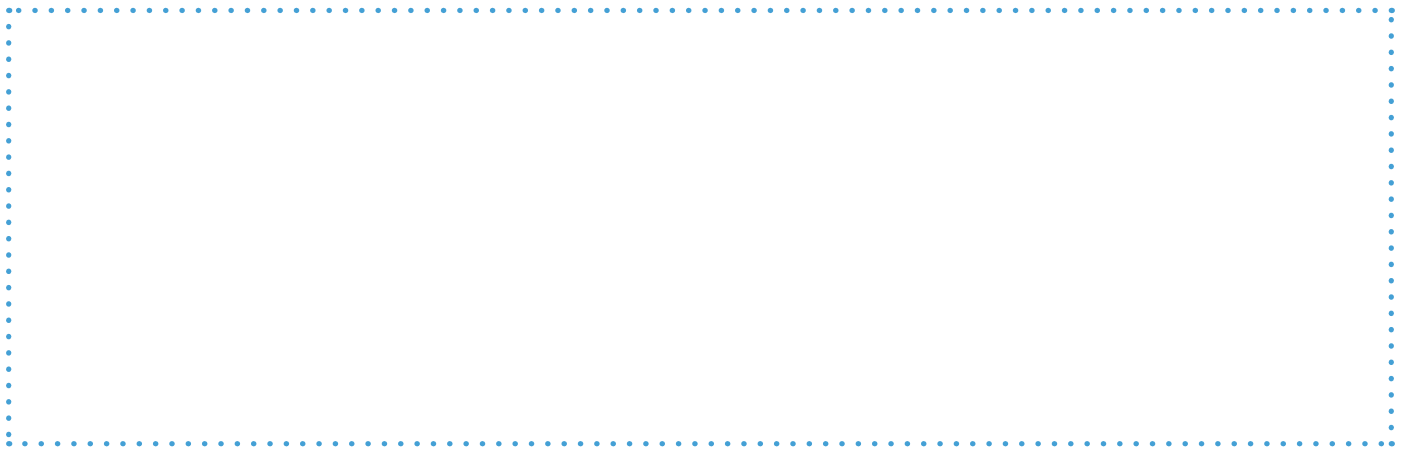
A large empty rectangular box with a dotted blue border, intended for writing the greatest risk taken or something done despite fear during the year.



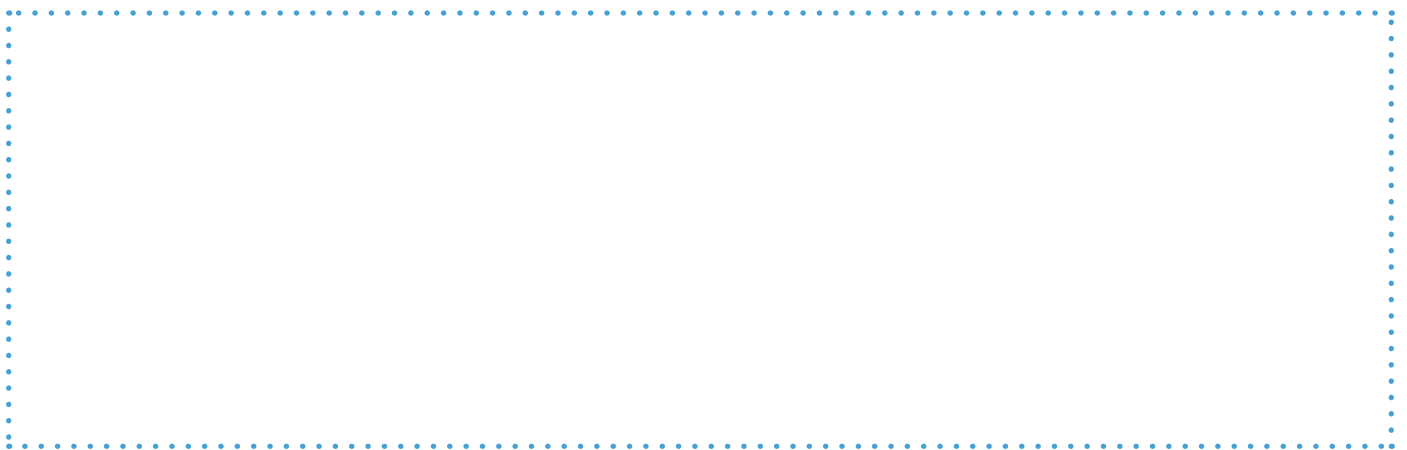
**Die größte Überraschung 2014 ....**



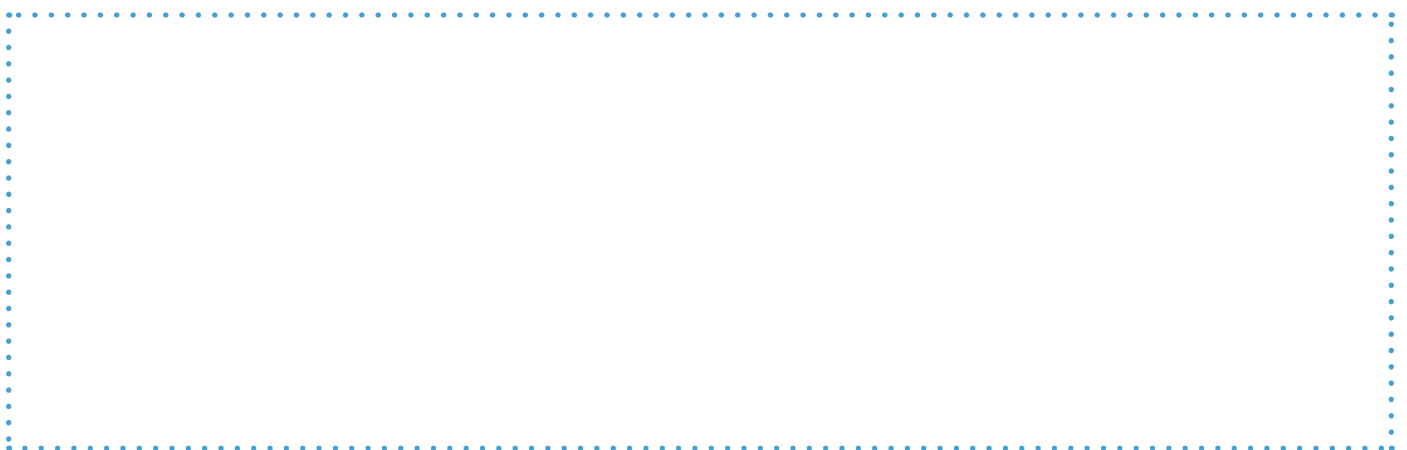
**Neue Freunde die ich gewonnen habe ....**



**Ich bin besonders stolz auf ...**



**Ich bin dankbar für ....**

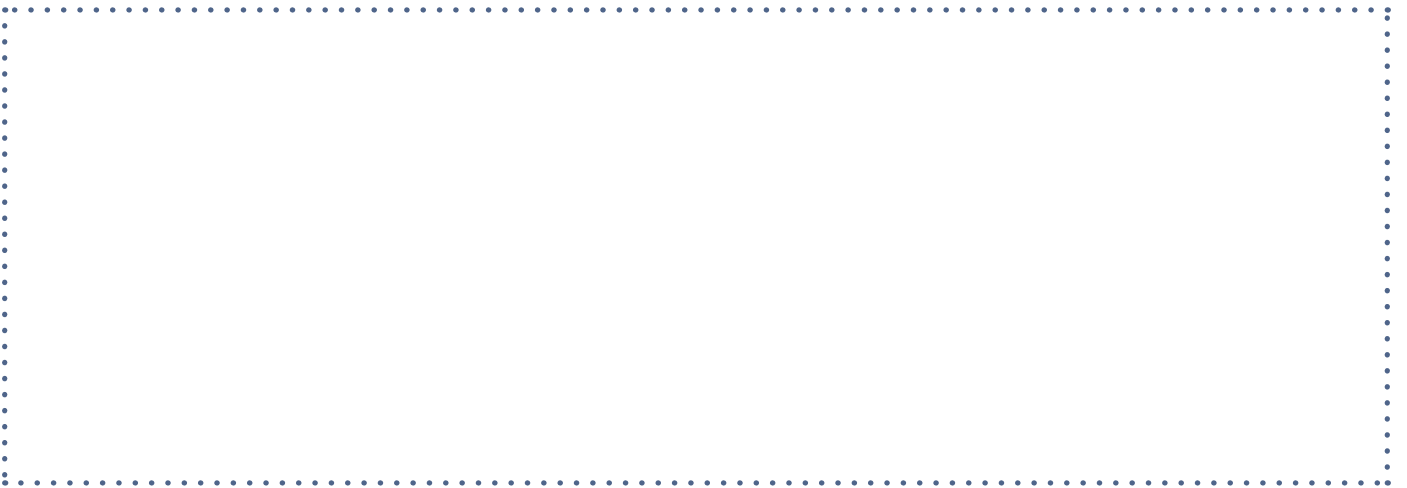


# Erreicht hast du:

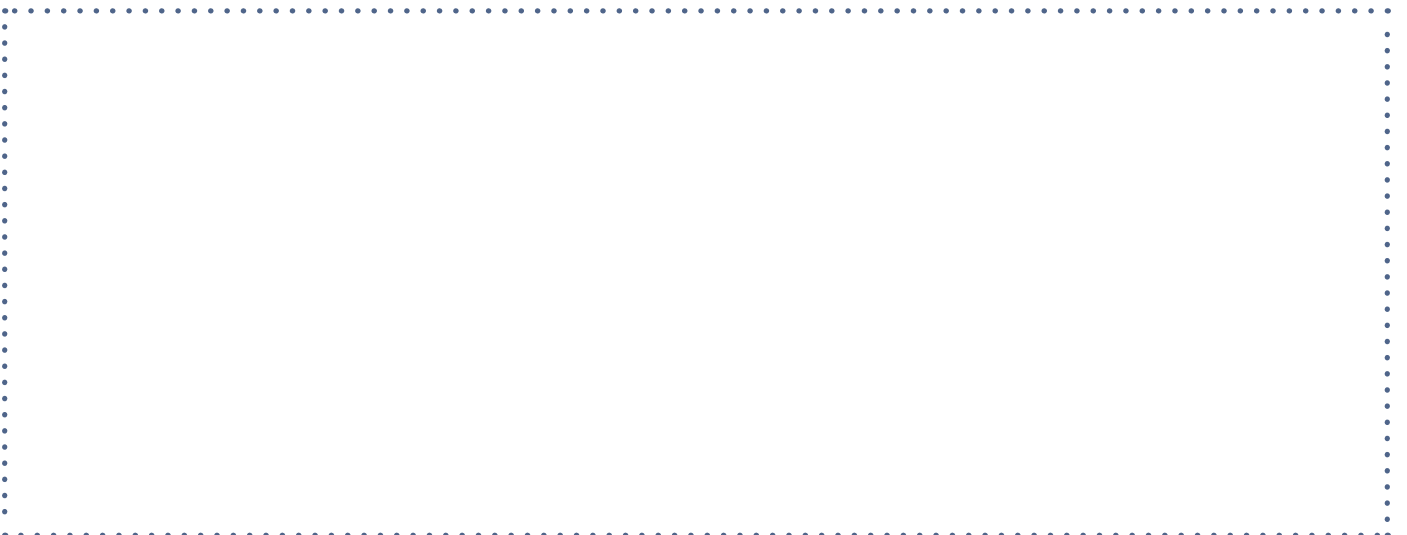
**Diese 3 wichtigen Dinge konnte ich 2014 für mich erreichen**



**Diese 3 Dinge sind beim Erreichen besonders gut gelaufen / haben gut funktioniert:**



**Was hätte besser funktionieren können beim Erreichen?  
Was konnte ich lernen?**



# Was sonst noch war...

Alles, was zu 2014 noch nicht gesagt/ geschrieben wurde und bemerkenswert und erinnerungswürdig ist:

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for writing notes. The box is positioned below the text prompt and occupies most of the page's vertical space.

# So „yeaht“ das Jahr!

Du bestimmst, wie dein Jahr aussieht, was du angeht, was du tun möchtest und was dich bewegt. Was, wenn es passiert, macht dein Jahr zum besten Deines Lebens? Was „kickt“ dich, „schickt“ dich oder fühlt sich absolut geil an oder zaubert dir ein Lächeln ins Herz, wenn du daran denkst: DAS mache ich dieses Jahr oder nachdem das passiert ist fühlt sich das Jahr nach Erfolg an. ....

**Gehe hierzu die einzelnen Lebensbereiche durch:**

**Lernen**

**Freunde & Familie/ Beziehung(en)**

**Gesundheit**

**Finanzen**

**Arbeit**

**Freizeit**

# YEAH fühlt sich so an:

Du kennst das Gefühl, wenn du dich stark, lebendig, freudig, euphorisch und total energetisiert fühlst? Sicher hast du eine solche Situation schon in deinem Leben gehabt in der du einfach Spaß hattest, ....

Wie fühlt sich dieses „YEAH“ für dich an und wann entsteht es?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

# Das braucht das Jahr

Eigentlich ist es gar nicht so schwer jedes Jahr zu einem erlebnisreichen, tollen, erinnerungswürdigen Jahr zu machen aber dafür bist du selbst zuständig.

Du weißt oft schon, was zu tun ist, oder was der nächste Schritt um etwas mehr „YEAH“ in dein Leben und Jahr zu ziehen ... also ist das nur eine kleine Erinnerungstütze:

## YEAH - Meilensteine 2015

Monat:

Monat:

Monat:

Monat:

Monat:

Monat:



# ... check und mehr

Du musst nicht gleich das gesamte Jahr mit Meilensteinen und Zielen etc. durchplanen. Schließlich geht es um eine Hilfe und nicht um Stress, aber sei ehrlich und schreibe Dinge auf, die du tun kannst und auch wann, damit du mehr umsetzt und weniger Ausreden findest. Fixe Pläne wie zum Beispiel Urlaub oder Pläne für eine berufliche Veränderung gehören hier auf jeden Fall rein! Ansonsten setze dich nicht unnötig unter Druck, das Jahr soll ja schließlich dein tollstes werden und dazu ist eben manchmal auch abwarten und Entwicklungen beobachten angesagt ....

Monat:

Monat:

Monat:

Monat:

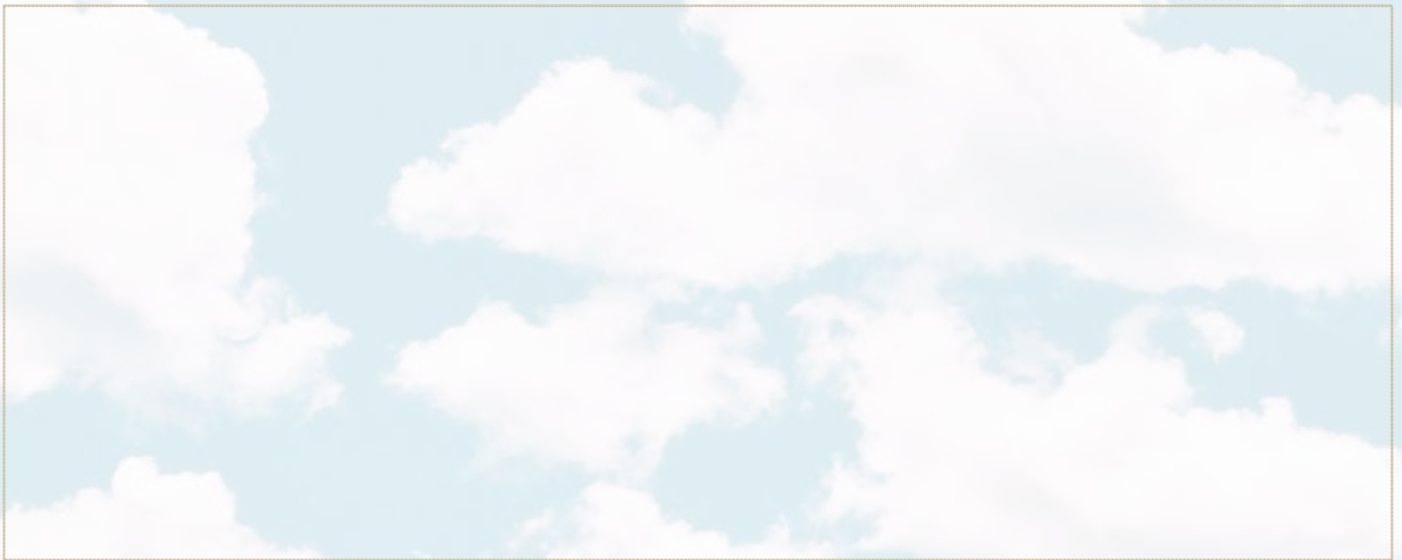
Monat:

Monat:

# Gewohnheiten

Gewohnheiten unterstützen uns im Leben dabei gewisse Abläufe zu haben, effizienter zu sein und um einen Weg zum Ziel zu haben. Wenn wir etwas haben möchten ist es oft dienlich eine Gewohnheit dazu zu entwickeln um einfacher zum Ziel zu kommen. Welche 3 Gewohnheiten eignest du dir also für 2015 an?

**Welche 3 Gewohnheiten helfen dir dabei deine gesteckten Ziele besser zu erreichen?  
Was sind dafür dienliche Gewohnheiten?**



**Wie müsste dein Umfeld sein oder sich verändern, damit es besser zu deinem YE-AH-Jahr passt?**

