

# KERN ESSENZ RÜCKBLICK 2025 VORBLICK 2026

BEWUSSTHEIT.  
KLARHEIT.  
BEFREIUNG.

+++ALTES HINTER SICH LASSEN  
NEUES WILLKOMMEN HEISSEN !+++

## INTENTIONEN SETZEN



**KERN ESSENZ**  
Experte für Wachstum

# INSPIRATIONEN FÜR DEINEN JAHRESRÜCKBLICK



- ✦ Was sind die *wichtigsten Dinge*, die 2025 passiert sind?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Welche *3 Worte* fallen Dir als erstes zu 2025 ein?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was hat Dir 2025 geschenkt?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ *Wen* hat Dir 2025 geschenkt?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Von wem hast Du Dich 2025 *verabschiedet* – egal ob freiwillig oder unfreiwillig?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was hat Du 2025 *losgelassen*?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was hast Du 2025 *gelernt*?



- ✦ Wenn Du an die letzten 12 Monate denkst, wofür bist Du dankbar?
- ✦ Welche Menschen haben Dich 2025 am meisten unterstützt?
- ✦ Wie hast Du 2025 andere Menschen/und Lebewesen unterstützt?
- ✦ Was waren 2025 Deine 3 größten Herausforderungen?
- ✦ Was hat Dir dabei geholfen, mit diesen Herausforderungen umzugehen?
- ✦ Was waren 2025 Deine 3 größten Erfolge?
- ✦ Worauf führst Du diese Erfolge zurück?
- ✦ Worüber warst Du 2025 traurig?
- ✦ Worüber warst Du 2025 wütend?



- ✦ Wann hattest Du 2025 *am meisten Spaß*?
- ✦ *Wer oder was* hat Dich zum Lachen gebracht?
- ✦ Was ist Deine *Lieblingserinnerung*? *Such Dir eine spezifische Situation aus*
- ✦ Mit *wem* hast Du *viel Zeit* verbracht?
- ✦ Mit *wem* hast Du *zu wenig Zeit* verbracht?
- ✦ Mit *was* hast Du *viel Zeit* verbracht?
- ✦ Mit *was* hast Du *zu viel Zeit* verbracht?
- ✦ Mit *was* hast Du *zu wenig Zeit* verbracht?
- ✦ Würdest Du etwas davon im Nachhinein anders machen und warum?



- ✦ Wie viel Geld hast Du dieses Jahr verdient/ erhalten?
- ✦ Wie viel Geld hast Du ausgegeben?
- ✦ Wie viel Geld hast Du gespart und/oder investiert?
- ✦ Was würdest Du im Nachhinein verändern ,wenn Du die Möglichkeit hättest?  
*Und wie würdest Du es tun, fällt Dir etwas konkretes ein?*
- ✦ Welche Begegnungen haben Dich berührt und inspiriert?
- ✦ Was hat Dich an Dir genervt?
- ✦ Worauf bist Du stolz?
- ✦ Was möchtest Du definitiv im 'alten Jahr' lassen?
- ✦ Was willst Du Dir, was 2025 betrifft sonst noch von der Seele schreiben?





# INSPIRATIONEN UND INTENTIONEN FÜR DEIN NEUES JAHR 2026

*Atme ein paar Mal tief ein und aus. Spüre Deinen Körper.  
Komme ganz im Hier und Jetzt an. Verbinde Dich bewusst mit Deinem Herzen,  
Deiner Seele, Deinem wahren Sein und lass Dich auf den Gedanken ein,  
dass bald 2026 ist, oder vielleicht schon angefangen hat.*

✦ In 3 Worten: Mit welchen Gefühlen blickst Du ins neue Jahr?

✦ Was ist Deine größte Hoffnung für 2026?

✦ Worauf freust Du Dich?

✦ Was willst Du 2026 erleben?



✦ Wovon möchtest Du weniger haben?

✦ Und wovon mehr?

✦ Auf welchen Lebensbereich willst Du Dich 2026 konzentrieren?

✦ Welche Qualität(en) wünschst Du Dir für 2026?

✦ Gibt es *ein* Wort, das Dich daran erinnert?  
*Dass Du mit Dir tragen kannst wie einen Kompass und Glücksbringer?*

✦ Welche Dinge weißt Du schon über 2026, was ist fest eingeplant?



# DEINE BEWUSSTEN INTENTIONEN

Hier geht es jetzt nicht darum, das Jahr zu planen.

**Es geht es darum, was DU im Tiefsten Inneren JETZT willst.**

Sei ehrlich zu Dir selbst, lass alles zu, auch wenn es vielleicht für Deinen Verstand völlig „bescheuert, unrealistisch, egoistisch oder gar unmoralisch“ klingt!

Vertraue, dass das, was in Dir ist aus Deiner Seele kommt und Dich in die Richtung bringt, die für Dich ganz persönlich richtig ist.

*BEACHTET: Beispiel Geld. Geld steht für verschiedene Qualitäten: Sicherheit. Luxus. Anerkennung. Macht. Das sind völlig unterschiedliche Motivationen und es lohnt sich, klar zu sein, was Deine sind, - also, was VERBINDEST DU mit Deinen Wünschen?!*

## **DU HAST DREI WÜNSCHE FÜR 2026 FREI, - egal welche**

- ★ Antworte unbedingt aus dem Bauch heraus, nicht mit Deinem Kopf!  
Was wünschst Du Dir wirklich am allermeisten für 2026? Was willst Du unbedingt?



- ★ Beschreibe jetzt jeden Wunsch so detailliert wie möglich:  
Warum willst du das? Was ist die Qualität die dahinter steckt? Welche Gefühle?







# BRAINSTORMING

✦ Welche Gefühle verbindest Du mit Deinen Zielen/ Visionen/ Wünschen?

*Frage Dich zum Beispiel: „Wie würde ich mich fühlen, wenn ich XX schon erlebt oder erreicht hätte? Wie würde ich mich fühlen, wenn ich XX schon besitzen würde, wenn ich es hätte?...*

✦ Wie kannst Du 2026 so schnell und so oft wie möglich dafür sorgen, diese Gefühle in Deinem Hier und Jetzt einfach schon zu erleben?

*ALLES kommt viel schneller, wenn Du möglichst bald damit anfängst, - und es immer und immer wieder tust - die, Dir wichtigen Gefühle zu fühlen (versprochen! ;-).*



# CHECK

★ Wie fühlst du dich jetzt gerade?

★ Nimm nun den wichtigsten Deiner drei Wünsche, Deinen Herzenswunsch und frage Dich: Was brauche ich, um ihn Realität werden zu lassen?

*Mache Dir bitte keinen unnötigen Druck, ‚spiele‘ einfach mal mit der Frage. Ein kleiner Tipp ist, sie liebevoll selbst laut auszusprechen, am besten mit einem offenen „Hmmm“ davor (diese Buchstaben und ihr Sound lösen inspirierende und gute Gefühle in Deinem Unbewussten aus ;-)).*

**„HMMM, was brauche ich, was müsste passieren, dass mein Herzenswunsch Wirklichkeit wird?“**

*Bsp. Dein Wunsch für 2026 ist viel kreative Arbeit zu machen.*

*Frage Dich: Was brauche ich dafür?*

*—> Möglichst viel freie Zeit. Was brauche ich dafür? —> Einige Verpflichtungen abgeben oder anders regeln. Welche konkret? —> Für jede einzelne Verpflichtung: Was brauche ich, um das loslassen zu können und wie und wann mache ich das?*

*Stell Dir selbst so viele Fragen, bis Du ein paar ganz konkrete Schritte beisammen hast. Wenn Du gar keine Idee hast, oder das Gefühl hast, nur etwas von ‚Aussen‘ könnte Dir helfen, dann schreibe DAS auf. Und vielleicht kommt Dir dabei die ein oder andere Idee, wie DU dem ‚Aussen‘ dabei helfen könntest, dass es ‚liefert‘. ;-)*



# INTENTIONEN FÜR DEIN 2026

★ Stichwort Selbstliebe! Wie magst du dir 2026 (noch) mehr davon geben?

★ Wie kümmerst Du Dich 2026 um Dich, Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden?

Welches Geschenk willst Du Dir 2026 selbst schenken?

Wie willst Du 2026 für Kreativität, Inspiration, Spaß, Genuss, Leichtigkeit und Sinnlichkeit sorgen?



- ✦ Welche Beziehungen willst Du 2026 priorisieren?  
Gibt es Beziehungen die Du verändern möchtest?

*Überlege, wer Dir besonders gut tut, welche Beziehungen Dir Kraft geben und welche Dich eher Kraft kosten.*

- ✦ Welche Wünsche hast Du die Dein Liebes- und Sexleben betreffen?

- ✦ Was willst Du 2026 lernen?

- ✦ Welche Reisen planst oder wünschst Du Dir?

- ✦ Welche Atmosphäre wünschst Du Dir für Dein Zuhause?



- ✦ Was kannst Du 2026 tun, damit sich Dein Zuhause so anfühlt?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was sind die Top 5 Situationen, Personen oder Gewohnheiten, die Dir am häufigsten Stress bereiten?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Wie kannst Du 2026 anders mit ihnen umgehen?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Welche Herausforderungen erahnst Du für 2026?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was sind Deine größten Ängste?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- ✦ Was brauchst Du, um mit den Herausforderungen und Ängsten gut umzugehen?



✦ Welche Unterstützung kannst (und wirst) Du Dir für 2026 holen?

✦ Welche beruflichen Ziele hast Du für 2026?

✦ Was brauchst Du, um diese Ziele realisieren zu können?

✦ Was sind Deine finanziellen Ziele fürs nächste Jahr?  
Wie viel Geld willst Du verdienen?

✦ Womit willst Du es verdienen?

✦ Wie viel Geld willst Du sparen oder investieren?

✦ Wie viel Geld willst Du spenden oder verschenken, und an wen?

✦ Was sind Ausgaben, auf die Du Dich schon richtig freust?



✦ Wozu willst Du 2026 NEIN sagen?

✦ Wozu willst Du 2026 JA sagen?

✦ Was ist Dein geheimer Wunsch für 2025?  
*Du kannst ihn auch ganz klein schreiben, wenn Du magst ;-)*

*UND JETZT, SEI BITTE EINFACH MAL STOLZ AUF DICH, - GANZ GENERELL,  
UND: DASS DU DAS HIER GEMACHT HAST!  
DASS DU DIR ZEIT GENOMMEN HAST FÜR DICH!  
DASS DU ES DIR WERT WARST UND BIST!  
Du bist wunderbar, ganz genau so, wie Du bist!  
Herzliche Grüße, Deine Jo*





## Die zwei Wölfe

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt:

„Mein Sohn, in uns wird ein Kampf von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse.

Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut.

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach, und fragte dann:

“Welcher der beiden Wölfe gewinnt?”

Der alte Cherokee antwortete:

„**Der, den du fütterst.**“