

The background image is a soft-focus photograph of a study or reading area. It features an open book with a blue pen resting on it, a yellow fruit (possibly a lemon or orange) on a wooden surface to the right, and several warm, glowing bokeh lights scattered throughout. The entire scene is set against a light blue background.

In Ruhe zurückschauen

Dein Jahr in zwölf Kapiteln

workbook

Ulla Grans Coaching

Willkommen in deiner Rückschau!

Hallo Du Liebe(r),

ein Jahr geht so schnell vorbei. Die Vorweihnachtszeit lädt uns immer wieder dazu ein, das Tempo rauszunehmen, innezuhalten, und den Blick von Außen ins Innere zu wenden.

Dieses workbook ist dabei dein Begleiter und hilft dir dabei, dein Jahr mit einem guten Gefühl und in aller Ruhe abzuschließen.

Falls du mich noch nicht kennst: Ich bin Ulla. Ich bin Coach und systemische Therapeutin und helfe dir dabei, weniger zu funktionieren und wieder mehr bei dir zu sein.

Dieses kleine workbook ist dein Einstieg, einmal in aller Ruhe bei dir einzuchecken, Luft zu holen und mal eine Weile bei dir selbst zu sein! Ich wünsche dir viel Spaß dabei.

Deine



Die größten Ereignisse sind nicht die lautesten, sondern die stillsten Stunden.
Friedrich Nietzsche

Jeder Augenblick ist von
unendlichem Wert.

Seneca



Dein Ändern Leben

DEIN BLICK ZURÜCK

Mache es dir gemütlich und nimm dir Zeit für deinen Rückblick. Richte dir einen Platz ein, wo du ungestört sein kannst. Achte auf die Rahmenbedingungen. Ist das Licht angenehm für dich? wie ist die Temperatur? Möchtest du einen Tee oder Kaffee? Ist Musik ein guter Begleiter für dich oder bist du lieber in Stille?

Wie war dein Jahr auf einer Skala von 1 - 10 ?
(1-sehr schlecht / 10 - supergut) Antworte spontan.



Mein Jahr war , weil

.....

.....

Was hätte passieren müssen, damit es eine Zahl besser geworden wäre?

.....

.....

.....

.....

Was hat so richtig gut funktioniert?
Wo hast du eine stärkste Veränderung bemerkt?
Was lief nicht so gut?
Hole dir Erinnerungen zur Hilfe, indem du dir
deinen Terminkalender oder dein Handy zur Hand
nimmst und beantworte für jeden Monat die drei
Fragen.

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

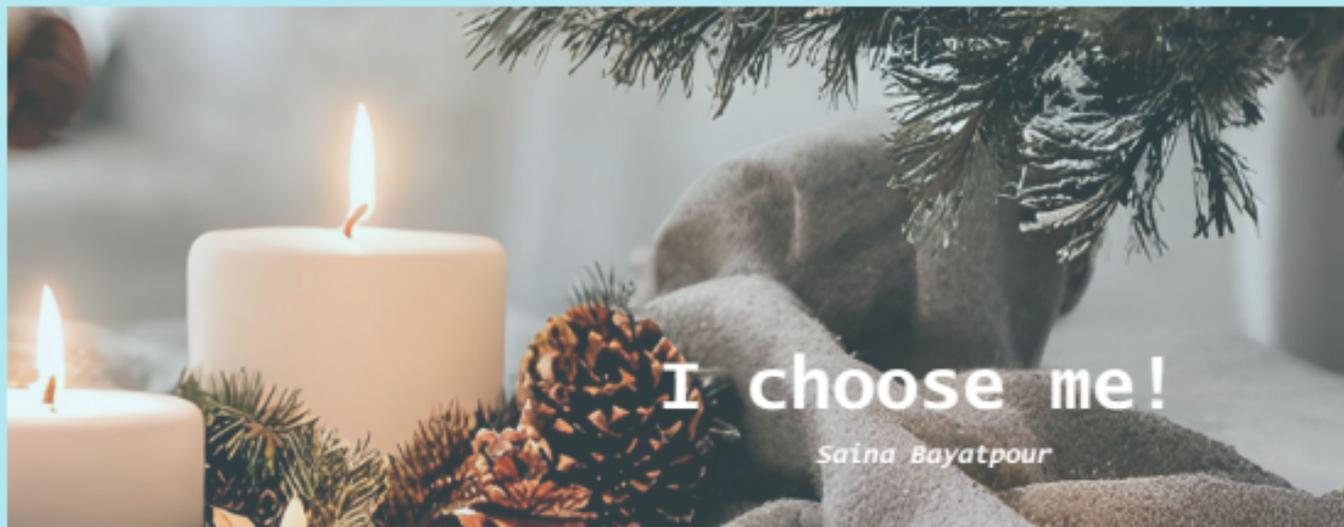
August

September

Oktober

November

Dezember



I choose me!

Saina Bayatpour



wer hat dich dabei unterstützt und begleitet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



wer war deine größte Inspirationsquelle in diesem Jahr?

.....

.....

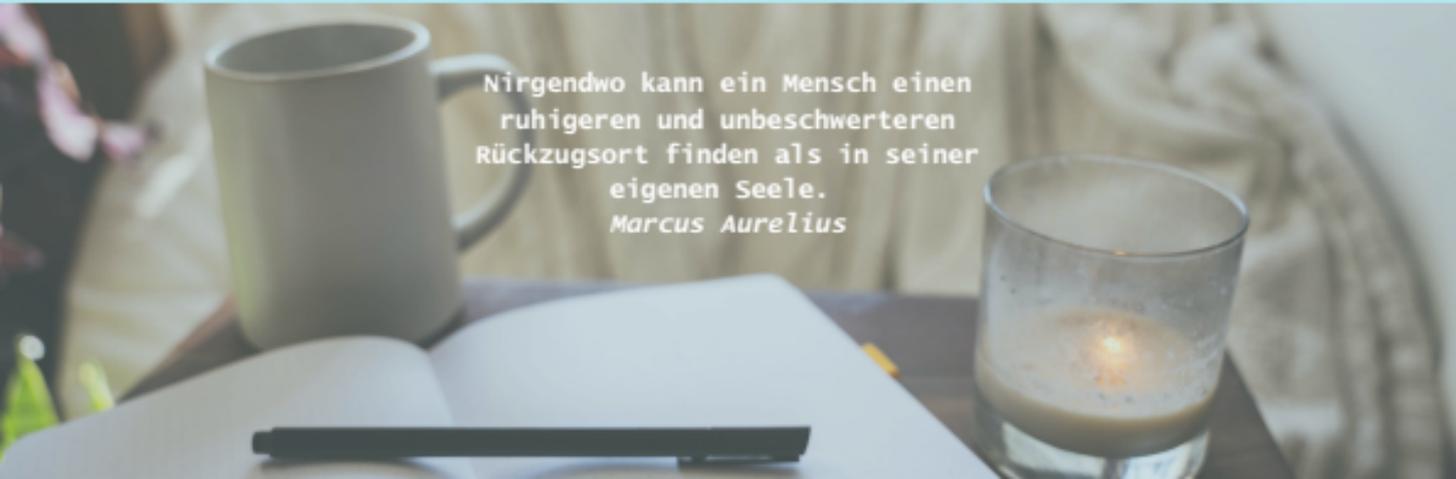
.....

.....

.....

.....

Stell dir vor, dein Jahr wäre ein Buch.
Wie würde der Titel auf dem Cover heißen?

A photograph of a cozy desk setup. On the left is a white ceramic mug. In the center is an open notebook with a black pen resting on it. On the right is a glass candle holder with a lit candle. The background is a soft-focus, light-colored fabric.

Nirgendwo kann ein Mensch einen
ruhigeren und unbeschwerteren
Rückzugsort finden als in seiner
eigenen Seele.
Marcus Aurelius



Über die Geduld

Man muss den Dingen die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen, die tief von
innen kommt

und durch nichts gedrängt oder beschleunigt
werden kann, alles ist austragen – und dann
gebären...

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht
drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings
steht, ohne Angst, dass dahinter kein Sommer
kommen könnte. Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da
sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so
sorglos, still und weit...

Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im
Herzen, und versuchen, die Fragen selber lieb zu
haben, wie verschlossene Stuben, und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben
sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht
allmählich, ohne es zu merken, eines fremden
Tages in die Antworten hinein.

Diese Zeilen stammen aus einem Brief von Rainer
Maria Rilke „an einen jungen Dichter“.

Du Liebe, du Lieber,

ich hoffe, es hat dir Spaß gemacht, die Seiten
deines workbooks zu füllen und
dein vergangenes Jahr friedlich
abzuschließen.

Ist es nicht immer wieder unglaublich, was in
einem Jahr so alles passiert?
Wie fühlst du dich nach deiner Reise durch dein
Jahr?

Es ist alles gut so wie es ist.

Du bist genug!

Du hast alles gegeben!

Jetzt ist es Zeit dich auszuruhen.

Die Tage zwischen den Jahren eignen sich
hervorragend dazu.

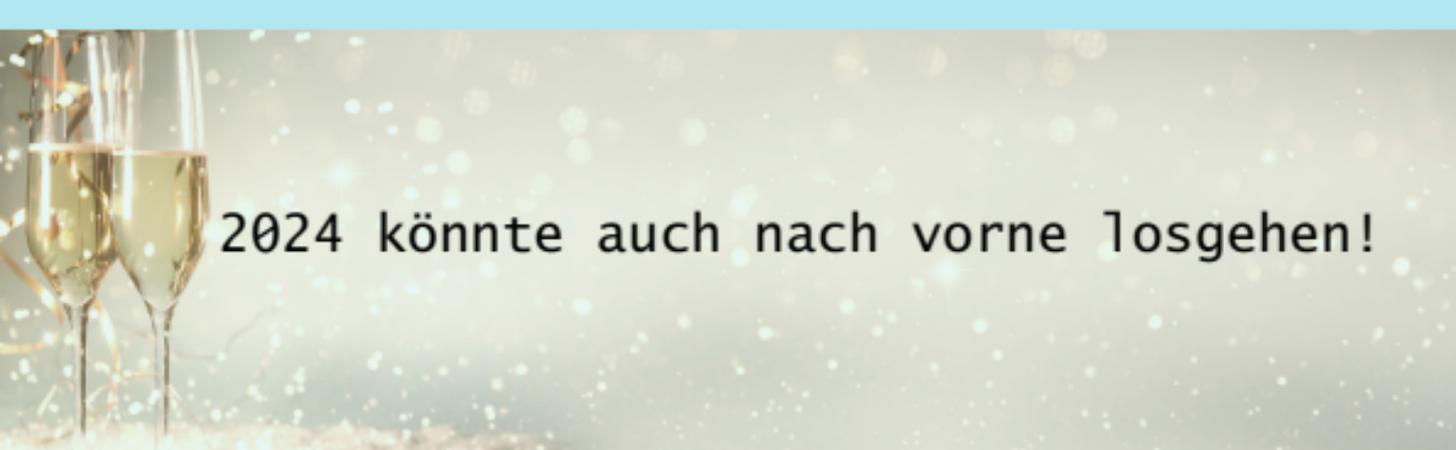
Ich wünsche dir einen wunderbaren Dezember
mit vielen schönen Momenten, Liebe und
Zuversicht.

Herzliche Grüße

Deine Ulla

Dein Ändern Leben!





2024 könnte auch nach vorne losgehen!

Texte: © Copyright Ulla Grans
Gestaltung: © Copyright by Ulla Grans
Anschrift: Ulla Grans Coaching
Ursula Grans
Kunigundastraße 27
45131 Essen - Rüttenscheid
Tel: 0174 - 19 60 521
info@ulla-grans-coaching.com
www.ulla-grans-coaching.com
Druck: Download
Fotonachweis: Canva+Ulla Grans