



Gesundheitstipp

Jahresausklang

So war mein Jahr

Schon wieder ist ein Jahr vorbei. Wie schnell die Zeit verfliegt, oder? Ein Jahr voll von Erlebnissen, so manchen Höhen und Tiefen und sehr viel dazwischen. Pures Leben eben. Erinnern Sie sich an den Jahresbeginn, an das, was Sie sich vielleicht vorgenommen haben? An die kleinen und großen Pläne und Projekte, die Sie dieses Jahr begonnen, abgeschlossen oder auch wieder verworfen haben? Oft nehmen wir uns im Alltag keine Zeit, mal innezuhalten, uns bewusst zu machen, was uns wichtig ist und was wir schon erreicht haben. Statt uns über kleine Erfolge zu freuen, sind wir häufig schon wieder bei der nächsten Sache. Daher ist jetzt der richtige Zeitpunkt für Ihren persönlichen Jahresrückblick! Nehmen Sie sich bewusst Zeit, auf die vergangenen Monate zurückzuschauen.

Wozu ein Jahresrückblick?

Zum Jahresende nochmal die vergangenen zwölf Monate Revue passieren lassen – das zeigt uns in Kurzversion, wie vielfältig das Jahr doch war. Tatsächlich vergisst man viele kleine Dinge oder schöne Erlebnisse. Helfen Sie Ihrer Erinnerung auf die Sprünge, indem Sie Ihren Kalender oder das Fotoalbum auf Ihrem Smartphone zu Hilfe nehmen. So werden Ereignisse und einzelne Tage wieder lebendig: Erinnern Sie sich an den Waldspaziergang im März? An das Kuchenstück in der Junisonne? An das Treffen mit Kolleginnen und Kollegen im August? Schöne Erlebnisse machen auch rückwirkend noch glücklich. Und unschöne Erfahrungen können uns im Nachhinein wertvolle Erkenntnisse liefern, was wir verändern könnten.

Persönlicher Jahresausklang – so geht's!

Suchen Sie sich ein ruhiges, gemütliches Plätzchen, an dem Sie möglichst ungestört sind, und nehmen Sie sich ein wenig Zeit. Sie können dabei auch einen Spaziergang im Grünen machen oder sich in Ihr Lieblingscafé setzen. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl. Empfehlenswert ist, Ihre Gedanken schriftlich festzuhalten, das intensiviert den positiven Effekt nochmals. Aber auch das Jahr nur in Gedanken nochmals durchzugehen, zeigt Wirkung. Sie können sich bei Ihrem Rückblick auf Ihr Privat- oder Ihr Berufsleben konzentrieren – oder auch auf beides.

Folgende zehn Fragen dienen dabei zur Orientierung. Sie müssen nicht alle beantworten. Vielleicht möchten Sie auch andere Fragen hinzunehmen. Hauptsache, Sie starten.

1. Welche drei Wörter beschreiben mein Jahr am besten?
2. Was habe ich dieses Jahr geschafft, worauf bin ich stolz?
3. Hatte ich mir für dieses Jahr etwas vorgenommen – und habe ich es umgesetzt?
4. Was habe ich zum ersten Mal gemacht?
5. Habe ich eine kleine neue Routine in meinen Alltag integriert?
6. Was habe ich für meine Gesundheit getan?
7. In was habe ich besonders viel Zeit gesteckt?
8. In was möchte ich nächstes Jahr mehr Zeit investieren?
9. Was möchte ich im nächsten Jahr anders oder besser machen?
10. Wofür bin ich dankbar?

Vielleicht möchten Sie sich ja auch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen für einen beruflichen Jahresrückblick zusammensetzen, um zu schauen, was Sie gemeinsam erreicht haben?

Jahresrückschau fertig – und dann?

Dann ist es Zeit zu feiern! Die kleinen und großen Erfolge der vergangenen Monate, die Glücksmomente und die Erfahrungen, die uns weiterbringen. Auch Kleinigkeiten verdienen Anerkennung. Sie dürfen ruhig stolz sein, sich über schöne Erlebnisse und Gelungenes freuen. Positive Gedanken stärken unsere Psyche sowie unsere Motivation und zeigen uns auch gleich, wovon wir im kommenden Jahr gerne mehr wollen. Streichen Sie sich das dick an! Dann kann das neue Jahr getrost kommen!



Finden Sie Ruhe mit der 7Mind-App – ganz einfach zu mehr Ausgeglichenheit.

Meditation ist der Schlüssel für mehr Konzentration und Kreativität.

Mit der kostenfreien 7Mind-App für BARMER-Versicherte schaffen Sie es nach kurzen und gezielten Pausen, Ihren Fokus wieder richtig zu setzen und Stresssituationen erfolgreich zu meistern.

Wir machen Sie stark!

www.barmer.de/7mind



Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Svenja Hohbach
Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
svenja.hohbach@barmer.de

Druck

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien
Trostberger Straße 2
83301 Traunreut

Abbildung

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Health Advice

Review of the Year

That was my year

Another year has passed – how quickly time flies, don't you think? A year full of experiences, many highs and lows, and plenty in between. In other words, normal life. Do you remember the beginning of the year, the things you might have set out to do? The plans and projects, big and small, that you started, completed or abandoned this year? In our day-to-day lives, we rarely take time to stop and reflect on what's important to us and what we've already achieved. Instead of enjoying our success, we've often moved on to the next thing already. That's why now is the perfect time for your own personal review of the year! Take some time to look back on the past few months.

Why a review of the year?

Reviewing the year as it draws to a close shows us in a nutshell how varied the year actually was. We often forget many of the little or pleasant things that happened. Use your calendar or the photo album on your smartphone to jog your memory. This will bring events and individual days back to life: Do you remember the walk in the woods you took in March? The slice of cake you ate in the June sunshine? The meet-up with colleagues in August? Nice experiences can also be a source of happiness retrospectively. And not-so-nice experiences can provide us with valuable insights in hindsight as to what we could do differently or change.

Personal review of the year – how to do it!

Find a quiet, cosy spot, with as few distractions as possible, and take your time. You could also take a walk outdoors or sit in your favourite café. The main thing is you feel comfortable. It's a good idea to record your thoughts in writing, to give the positive impact an extra boost. But even just going through the year again in your mind will be effective. Your review can focus on your private or professional life – or both.

Use the following ten questions as a guide. You don't have to answer all of them. Perhaps you want to add other questions. The main thing is you get started.

1. What three words best describe my year?
2. What have I achieved this year, what am I proud of?
3. Did I set out to do something this year – and did I do it?
4. What did I do for the first time?
5. Have I integrated a new routine into my day-to-day life?
6. What have I done to improve my health?
7. What did I spend a particularly large amount of time on?
8. What would I like to invest more time in next year?
9. What would I like to do differently or better next year?
10. What am I thankful for?

Perhaps you would like to sit down with your colleagues for a look back at the professional year, to see what you have achieved together?

Review of the year done – and now?

Now it's time to celebrate! The achievements of the past few months, big or small, the moments of happiness and the experiences that help us grow. Even small things deserve recognition. You can be proud and happy about pleasant experiences and what you have achieved. Positive thoughts boost our psyche and motivation and at the same time show us what we would like more of in the coming year. Make a good mental note of these! Then you're all set for the new year to arrive.



Find peace of mind with the 7Mind app – and simply achieve more balance.

Meditation is the key to more concentration and creativity.

With the free 7Mind app for BARMER members, you can take short, targeted breaks to regain your focus and successfully master stressful situations.

We make you strong!

www.barmer.de/7mind



Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Svenja Hohbach

Corporate health management specialist

svenja.hohbach@barmer.de

Print

Hofmann GmbH & Co. KG Druck + Medien

Trostberger Straße 2,

83301 Traunreut

Illustration

Getty Images: © Carina König/EyeEm (1)

© BARMER 2023

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.