

Ho ho ho, liebe Leute.

Die Lichter werden wärmer, die Tage ruhiger und das Jahr läuft auf seine Zielgerade zu. Viele von uns schauen nun zurück auf ihr Jahr 2025 – manchmal mit einem ziemlich strengen oder hektischen Blick. Wir wollen es diesmal ein wenig anders machen: bewusster und freundlicher. Nicht um das Jahr „richtig“ auszuwerten, sondern um zu spüren, was es auf leise Weise hinterlassen hat – und was wir davon mitnehmen möchten.

In diesem Funken laden wir dich zu einem sanfteren Jahresrückblick ein und wünschen dir und uns viel Spaß dabei.

Wenn wir aufs Jahr zurückschauen, rutschen wir schnell in alte Muster: lange Listen, hohe Erwartungen an uns selbst und der Fokus auf das, was groß, schwierig oder „noch nicht geschafft“ ist. Dann wirken zwölf Monate plötzlich wie eine einzige Herausforderung – dabei kann ein Jahr nie nur gut oder nur schlecht gewesen sein, oder? Zwischen all den großen Ereignissen liegen unzählige kleine Momente, Begegnungen und Schritte, die oft untergehen, aber genauso zu unserem Weg gehören.

Dieser Rückblick möchte euch einladen, kurz innezuhalten und sanft zurückzuschauen – weg von Pflicht und Perfektion, hin zu dem, was leise, unscheinbar und trotzdem bedeutsam war.



islieb – Kleine Comics, <https://islieb.de/>
(zuletzt abgerufen am 17.12.2025)

Aber warum ermutigen wir dich überhaupt, nach hinten zu schauen?

In der Schnellebigkeit des Alltags nehmen wir oft nicht wahr, wie viel wir tatsächlich erlebt und gelernt haben. Ein bewusster Rückblick - und dazu bietet sich ein Jahresende einfach gut an - gibt uns die Möglichkeit, innezuhalten und zu erkennen, was uns im Laufe des Jahres bewegt hat. Dies hilft uns, aufmerksam wahrzunehmen, was gut gelaufen ist. Wir sehen, was uns getragen hat und was wir erreicht haben, auch wenn es nicht immer sofort offensichtlich war. Indem wir unsere Ressourcen, Stärken und positiven Erfahrungen sichtbar machen, erkennen wir, worauf wir bauen können.

Gleichzeitig bietet die Rückschau die Möglichkeit, loszulassen, was uns nicht mehr dient, und Klarheit sowie Raum für Neues zu gewinnen. Dieser Prozess stärkt nicht nur unser Selbstvertrauen, sondern hilft uns, achtsam und zuversichtlich ins nächste Jahr zu starten.

Deshalb legen wir jetzt auch direkt los. Hier findest du einige Fragen, die dir bei einem achtsamen Jahresrückblick helfen. Nimm dir Zeit und wähle 2 bis 3 Fragen aus, die für dich im

Moment stimmig sind – es geht nicht darum, **alles** abzuhaken, sondern wahrzunehmen, was dir wichtig ist.

Hilfreiche Fragen für einen sanften Jahresrückblick und das Aufspüren von Momenten der Freude

1. Welche kleinen Momente haben mir in diesem Jahr Freude bereitet?
2. Wann habe ich mich besonders getragen oder unterstützt gefühlt – von mir selbst oder von anderen?
3. Wann habe ich mir selbst etwas Gutes getan?
4. Welche unerwarteten Erfahrungen oder Begegnungen haben mein Jahr bereichert?
5. Welche Ressourcen und Stärken habe ich in mir entdeckt oder weiterentwickelt?
6. Welche Herausforderungen habe ich gemeistert, auch wenn es nur Schritt für Schritt war?
7. Was durfte ich loslassen oder hinter mir lassen?
8. Worauf kann ich stolz sein, ohne dass es perfekt sein muss?
9. Was möchte ich aus diesem Jahr mitnehmen in das Nächste?

Auch wenn das Jahr an manchen Stellen holprig war, gab es immer wieder wertvolle Momente. Wie ein anstrengender Tag, der trotz allem kleine Augenblicke der Freude bietet. Es lohnt sich, genau hinzuschauen, um diese Momente zu entdecken – sie zeigen, was uns stärkt und weiterbringt. So können wir mit mehr Ausgeglichenheit und einem klareren Blick auf das Jahr zurückschauen. Dadurch wird der Rückblick nicht nur ein Abschluss, sondern ein gestärkter Startpunkt für das, was kommt.



isLieb – Kleine Comics, <https://islieb.de/>
(zuletzt abgerufen am 17.12.2025)

Wir hoffen, dass du etwas aufspüren konntest, das sich im Laufe des Jahres versteckt hatte, und dass du das Jahr gut verabschieden kannst. Wir wünschen dir eine besinnliche Weihnachtszeit, erholsame Feiertage und einen kraftvollen Start ins neue Jahr!

Frohe Weihnachten und alles Gute für 2026!

Bis bald. Nike und Fenja
Präventionsteam der Brücke Flensburg