

Mit Reflexion Vorfreude schüren für 2021

Vorfreude ist die schönste Freude. Dies ist sogar wissenschaftlich bestätigt. Der Gedanke an ein schönes Erlebnis oder die Erfüllung eines lang ersehnten Wunsches erzeugt mehr Glücksgefühle als das eigentliche Ereignis selbst¹. Aber wie und worauf sollen wir uns in Zeiten wie diesen freuen? Beantworten Sie die folgenden Fragen für Ihre persönliche Reflexion und schüren Sie die schönste Freude, die Sie sich jetzt machen können: Vorfreude für 2021.

Auch wenn dieses Jahr ein herausforderndes war: **Es gibt immer etwas, worauf wir uns freuen können.** Sei es der Feierabend, ein gutes Buch, ein Lieblingsfilm, strahlende Kinderaugen, ein gutes Weihnachtsessen. Selbst wenn die Zeiten unsicher sind und wir angstvoll in die Zukunft blicken: **Das Augenmerk auf Dinge zu richten, die Freude machen, hilft uns, die schweren Tage und Monate zu überstehen.**

Worauf freuen Sie sich?



Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und überlegen Sie, **worauf Sie sich nach Lockdowns und Ausgehbeschränkungen besonders freuen.** Wen möchten Sie treffen? Wohin möchten Sie reisen? Wen umarmen? Machen Sie eine Liste und **genießen Sie die aufsteigende Vorfreude!** Sollte Ihnen im Moment nichts einfallen, lassen Sie sich inspirieren: [Vorfreude auf Aktivitäten nach der Coronakrise.](#)

Aber auch etwas anderes hilft, mit Vorfreude auf das neue Jahr zu schauen: **Ein positiver Rückblick auf das vergangene.** In den folgenden Fragen für Ihre ganz persönliche Reflexion **werden Sie sich freudigen Gefühlen nicht verschließen können.**

Fragen für Ihre Reflexion über das Jahr 2020

1. Wofür sind Sie im heurigen Jahr besonders dankbar?

Was lief trotz aller Widrigkeiten gut? Was an den äußeren Veränderungen hat sich sogar **positiv auf Sie ausgewirkt?** Konnten Sie mehr Ruhe verspüren, waren Sie weniger gestresst? Sind Sie dankbar, weniger mit dem Auto unterwegs gewesen zu sein? Freuen Sie sich, dass die Umwelt durch zurückgehenden Verkehr geschont wurde und Nachhaltigkeit mehr und mehr Thema in unserem Alltag geworden ist? Was puncto Nachhaltigkeit in vielen Unternehmen bisher bereits geschehen ist, können Sie hier nachlesen: [Gute Beispiele, die Hoffnung machen.](#)

Notieren Sie die positiven Dinge in Ihrem Leben aus dem Jahr 2020!

2. Welche Menschen haben Sie heuer am meisten gestärkt?



Wer hat Sie ermutigt, wenn es Ihnen nicht so gut ging? Bei wem konnten Sie sich Ihren Kummer von der Seele reden?

Schreiben Sie eine Liste **der besonders wichtigen und wertvollen Menschen in Ihrem Leben**. Jene, die an Sie und Ihre Ideen glauben. Vielleicht können Sie den Dank an sie direkt aussprechen oder ihnen schreiben.

Suchen Sie auch im neuen Jahr verstärkt Kontakt zu diesen Menschen!

3. Was haben Sie heuer Neues gelernt und woran sind Sie gewachsen?

Corona hat die Digitalisierung rasant vorangetrieben. Bestimmt gab es auch in Ihrem Bereich etwas, was Sie sich **neu aneignen** mussten. Ob Home-Office, Home-Schooling, Umgang mit Zoom, Teams, Skype & Co. Auch, sich an Mund-Nasen-Schutz zu gewöhnen, mussten wir lernen sowie die Herausforderung, persönliche Freiheiten einschränken zu müssen, zuhause zu bleiben, die Zeit sinnvoll zu nutzen.

Schreiben Sie auf, was Sie heuer gelernt haben, **woran sie gewachsen sind**. Notieren Sie auch die kleinste Kleinigkeit!

Seien Sie stolz auf sich und gehen Sie mit diesem Gefühl motiviert in das neue Jahr!

4. Wovon möchten Sie nächstes Jahr mehr haben?

Filtern Sie jene Dinge heraus, die gut waren in diesem Jahr und **fokussieren Sie sich 2021 darauf**. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf alles, das Sie antreibt, wofür Sie brennen, was Ihnen guttut. Das können z. B. Hobbies sein, denen Sie sich verstärkt widmen wollen oder liebgewonnene Rituale, vielleicht auch neu entdeckte Ausflugs- oder Kraftorte. Einige positive Aspekte aus der Coronazeit haben wir hier zusammengefasst: [Positive Aspekte dieser außergewöhnlichen Zeit](#).

Schreiben Sie diese Dinge auf einen Zettel und werfen Sie im nächsten Jahr immer wieder einen Blick darauf!

5. In welchen Bereichen könnten Sie sich 2021 weiterentwickeln?



Welcher Lebensbereich hätte Potenzial zur Weiterentwicklung? Gibt es **beruflich** etwas, wo es Sie hinzieht, was Sie sich für Sie vorstellen könnten? Könnten Sie mehr für Ihre **Gesundheit** tun? Wäre es möglich, Ihre **Partnerschaft** noch zu vertiefen?

Gehen Sie diesen Dingen nach, reden Sie mit Kollegen oder Vorgesetzten*, wenn Sie eine berufliche Idee zur Weiterentwicklung haben. In Zeiten der Veränderung entwickeln sich **Jobprofile, die es bisher noch gar nicht gab**. Stöbern Sie im Internet, wenn Sie das **Gesundheitsthema** aufgreifen möchten. Manchen fällt eine Ernährungsumstellung leichter, manchen, mehr Sport in den Alltag einzubauen. Beginnen Sie mit dem für Sie einfacheren. Suchen Sie nach passenden Büchern, wenn Sie Ihre **Partnerschaft auf eine höhere Ebene** bringen möchten. Anregungen zur persönlichen Weiterentwicklung finden Sie auch hier: [5 Lebensbereiche mit Potenzial zur persönlichen Weiterentwicklung](#).

Wir wünschen Ihnen, dass Sie auch heuer ein Weihnachtsfest feiern können, das Sie glücklich macht. Dass Sie auch in dieser schwierigen Zeit immer wieder die Kraft haben, positiv nach vorne zu schauen. Und dass Sie auch nach Beantwortung dieser Fragen mit Zuversicht und Vorfreude in das neue Jahr gehen können.

Quelle¹: www.alltagsforschung.de.

*Aufgrund der Lesbarkeit wurde im Text auf das Gendern verzichtet. Sämtliche personenbezogene Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen.

*Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien.
Stand/Erstelldatum: Dezember 2020*

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquellen: Shutterstock