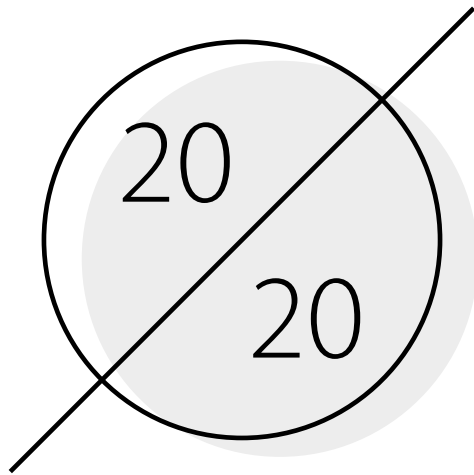




JAHRESREFLEXION

annual reflection



PROJEKTVORSTELLUNG

project presentation

Reflexionen dienen in vielen Bereichen des Lebens, der Weiterentwicklung sowie einem besseren Umgang mit erlebten und neuen Aufgaben. Das Jahr 2020 hat uns alle vor schwierige Herausforderungen gestellt. Lasst uns gemeinsam einen Blick darauf werfen, um für das Jahr 2021 besser gewappnet zu sein.

Reflections serve in many areas of life, further development and better handling of experienced and new tasks. The year 2020 presented us all with difficult challenges. Let's take a look together to be better prepared for 2021.

Inspired von:

Inspired by:



MEIN ZIEL

my goal

Dir etwas GUTES tun <3 Zusätzlich gilt mein Mitgefühl allen Menschen, welche es in diesem Jahr besonders schwer hatten. Die anhaltende Krise prüft immer wieder die Grenzen unserer psychischen Belastbarkeit. Glücklicherweise gibt es Menschen, die einem dabei helfen, diese Zeiten zu überstehen. Damit mit es auch weiterhin so bleibt, möchte ich mit dem Erlös aus diesem Projekt die „deutsche Telefon-Seelsorge“ unterstützen.

Do something GOOD for you <3 In addition, my condolences go out to all people who had a particularly difficult time this year. The ongoing crisis repeatedly tests the limits of our psychological resilience. Fortunately, there are people out there who can help you get through these times. So that it stays that way, I would like to support the „German hotline for psychological help“ with the proceeds from this project.



 Spenden/donation: paypal.me/cabold Nur bis: / only until: **1st January 2021**

DAS TEAM

our team

 Nico Benedickt	Begründer // initiator	www.benedickt.com // www.cabold.de
 Iryna Mischenko	Übersetzung // translation	
 Martin Groß	Beistand // assistance	
 Aileen Lang	Mitwirkende // contributor	
 Anton Kamolz	Mitwirkender // contributor	
 Erik Hilse	Mitwirkender // contributor	www.erikhilse.de
 Tino Kreßner	Mitwirkender // contributor	www.tinokressner.com
 Inna Holiak	Mitwirkende // contributor	www.dakad.com.ua
 Roman Prorok	Verteiler // distributor	
 ChaEye Natthawipa	Verteilerin // distributor	
 Robin Philipp	Mitwirkender // contributor	www.instagram.com/robin.philipp.official
 Anne Steinmeier	Mitwirkende // contributor	www.instagram.com/anneundrobin_lebenhoch3

SUPPORTER:

Lisa Rudolph (Germany), Antoine Larchez (Frankreich), Jorin Zschiesche (Germany), Katja Kremling (Germany), Thomas Hönel (Germany), Bernd Zimmermann (Germany), Dustin Kuppe (Germany), Matilda Pfeil (Germany), Anna Namiasenko (Ukraine), and much more <3 <3 <3

MENSCHEN DIE DICH UNTERSTÜTZEN WOLLEN

PEOPLE WHO WANT SUPPORT YOU



VEREINE, UNTERNEHMEN & PROJEKTE

ASSOCIATIONS, COMPANIES & PROJECTS

**BÜRO
BENEDICKT**

CABOLD.

**CLOSER
PLEASURES**

DAKAD

Grif Films
Medienproduktion

FLOW-WORKING™
Effortless, High-Focus Workdays

FROYND
LEBEN ERFAHREN
SEIT 1990

KRACHART

**KREMLING
BERUFUNGS
COACH**

Leitschrift

lebenhoch**3**

**START
NEXT**

THOMAS HÖNEL

recordJET
SELL YOUR MUSIC. STAY FREE!

ZH2

VORBEREITUNGEN

preparations

1

/// Zur Ruhe kommen

Sorge für einen Zustand in dem du dich angekommen fühlst. Mir hilft oftmals ein schöner Spaziergang oder etwas Sport um herunterzufahren. Vielleicht kochst du dir aber auch einen beruhigenden Tee? Die Wege sind vielfältig.

/// Come to rest

Create a state in which you feel that you have arrived. A nice walk or some sport often helps me to slow down. Or maybe you will make yourself some soothing tea? The ways are varied.

2

/// Ablenkung eliminieren

Schalte dein Smartphone und andere Geräte in deiner Umgebung aus. Lege Dinge wie dein Lieblingsbuch oder andere Ablenkungen am besten in ein anderes Zimmer. Begebe dich in einem Raum der erledigten Aufgaben. Es sollte ordentlich sein, damit du den Kopf frei bekommst.

/// Eliminate distraction

Turn off your smartphone and other devices in your area. It's best to move things like your favorite book or other distractions to another room. Go to a completed task room. It should be neat so that you can clear your head.

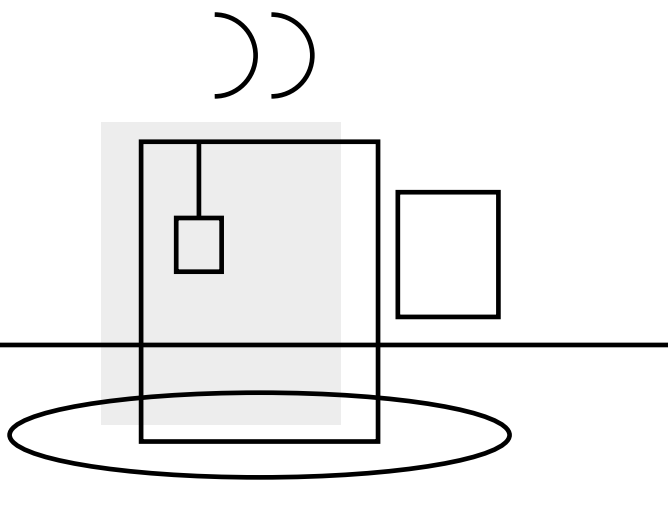
3

/// Allein sein & Gemütlich

Sorge dafür, dass du in der nächsten Zeit deine Ruhe hast. Mach es dir danach so richtig bequem. Wenn ihr die Auswertung in der Gruppe bearbeitet dann achte bitte darauf, dass dich keiner ablenkt.

/// Being alone & cozy

Make sure that you have your peace in the near future. Make yourself really comfortable afterwards. If you work on the evaluation in the group, please make sure that nobody distracts you.



BESTANDSAUFNAHME

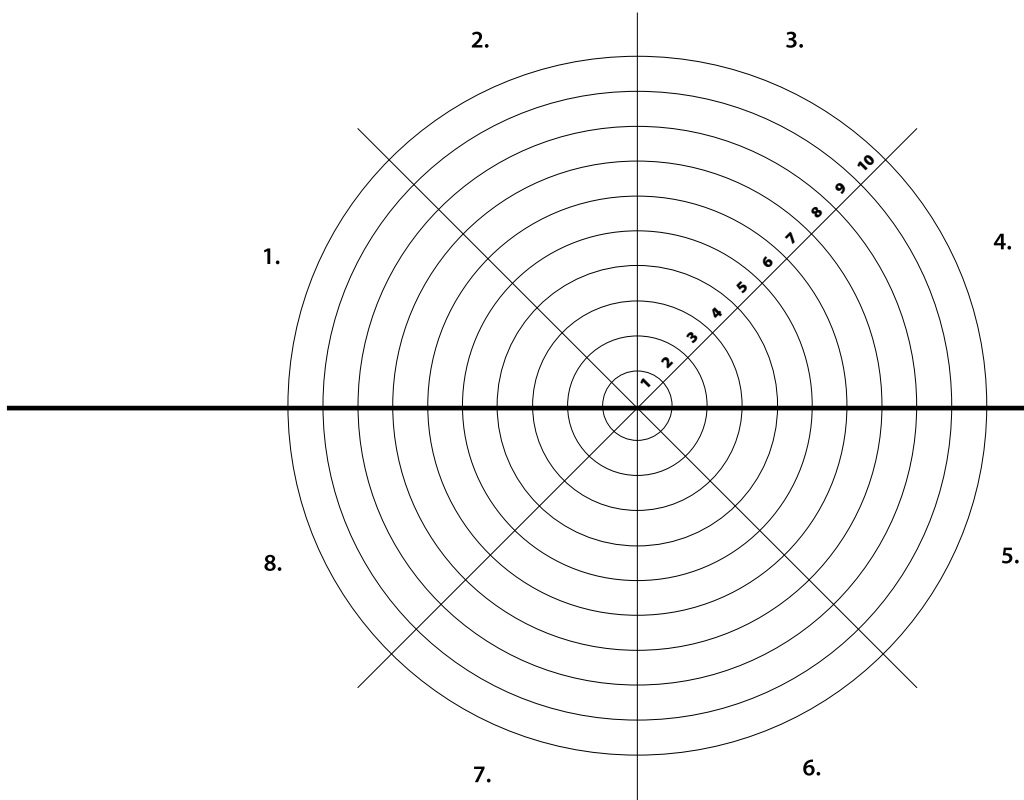
inventory

**Bewerte deine aktuelle Situation. 1 = überhaupt nicht zufrieden ; 10 = absolut top
Maßstab sollte dein eigenes Empfinden sein. Vergiss Erwartungen und gesellschaftliche Normen.**

Assess your current situation. 1 = not at all satisfied; 10 = absolutely top
The yardstick should be your own feelings. Forget expectations and social norms.

1. Körperliche Gesundheit	Physical health		
2. Psychische Gesundheit	Mental health		
3. Beziehungen	Relationships		
4. Zeit für mich	Time for me		
5. Arbeit / Mission	Work / mission		
6. Finanzen	Finances		
7. Persönlichkeitsentwicklung	Personality development		
8. Freude, Geben, Spiritualität	Celebration, giving, spirituality		

Übertrage deine Ergebnisse in das Rad.
Transfer your results to the wheel.



DAS SCHLIMMSTE ZUERST: CORONA

1/2

The worst first: corona

Auf was musstest du dieses Jahr verzichten?

What did you have to do without this year?

Was davon fiel dir leicht? Was davon fiel dir schwer?

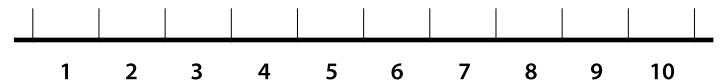
Which of these did you find easy? Which of these did you find difficult?

Welche Dinge hast du dafür zum ersten mal erlebt?

Which things did you experience for the first time?

Wieviel Spaß hattest du dabei?

How much fun did you have?



Welche Erkenntnisse kannst du für dich aus dieser Zeit gewinnen?

What knowledge can you gain for yourself from this time?

Auf wen konntest du dich in dieser Zeit verlassen?

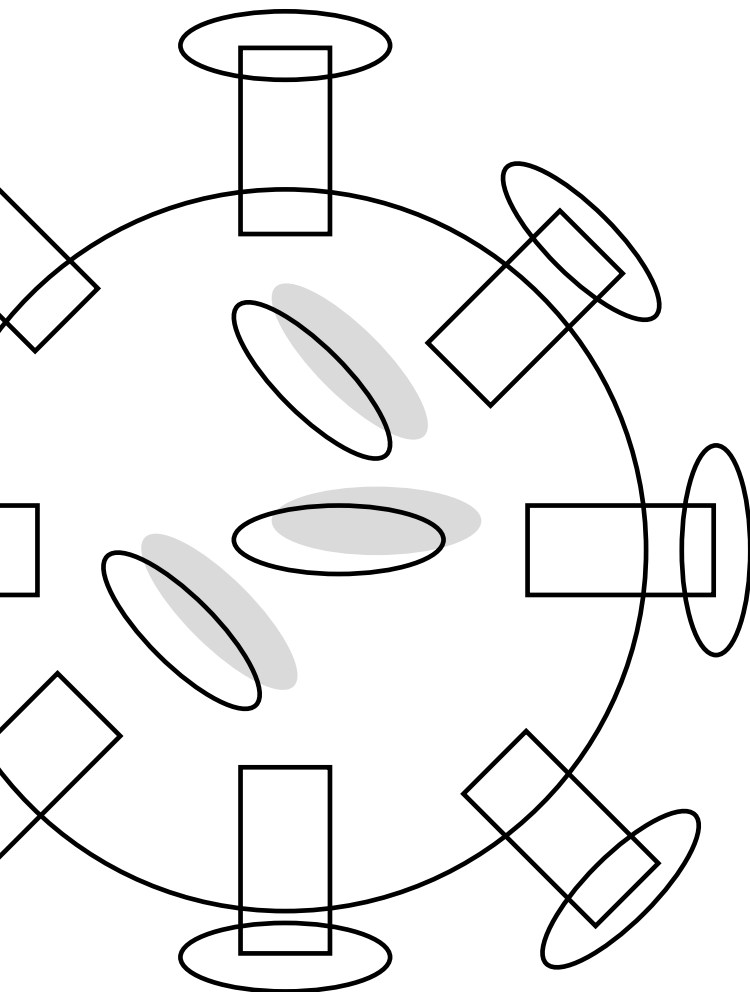
Who could you rely on during this time?

Was hat dir im Lockdown die meiste Kraft gegeben?

What gave you the most power in the lockdown?

Wie hast du es geschafft die neue Situation anzunehmen und weiterzumachen?

How did you manage to accept the new situation and move on?



DAS SCHLIMMSTE ZUERST: CORONA

2/2

The worst first: corona

Welche 5 Adjektive beschreiben diese Zeit?

Which 5 adjectives describe this time?

Was heißt für mich frei sein / Freiheit?

What does being free / freedom mean for me?

Wie viel Freiraum brauche ich für mich in meinen vier Wänden?

How much free space do I need for myself in my four walls?

Welche Bedürfnisse sind für mich wichtig?

Which needs are important to me?

Was würdest du deinen Enkelkindern über dieses Jahr erzählen?

What would you tell your grandchildren about this year?

Fühlst du dich sicher? Was gibt dir dieses Gefühl?

Do you feel safe? what gives you the feeling of safety?

Vor welcher Veränderung hast du in der zukünftigen Welt am meisten Angst?

Do you have fear about the future situation in the world?

Hast du genug Geld auf dem Konto um die nächsten 6 Monate ohne Arbeit klarzukommen? Oder zumindest 3?

Do you have enough money to spend the next 6 months without work? three months?

Hast du das Gefühl das sich alles verändert hat?

Do you feel like everything has changed?

Fühlst du dich einsam? Warum?

Oder gefällt es dir sogar mal für dich zu sein?

Do you feel lonely? Warum? Do you enjoy being alone?

Was würdest du im Voraus ändern, wenn du vor etwa einem Jahr von der Welt Pandemie gewusst hättest?

What would you change in advance if you have known about the world pandemic a year or so ago?

BEZIEHUNGEN

relationships

Diese Menschen haben mein Jahr am meisten geprägt:

These people shaped my year the most:

Geburten

Births

Todesfälle

Deaths

Wen hast du in diesem Jahr neu kennengelernt?

Who did you get to know new this year?

Wen hast du auf deinem Weg aus den Augen verloren...

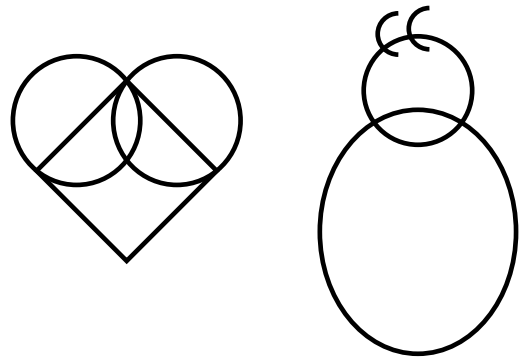
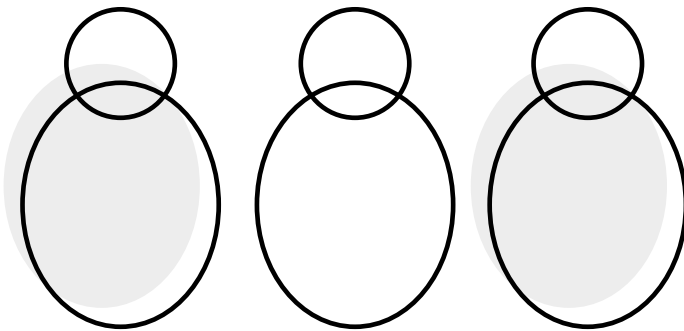
Friends lost on the way ...

Die schönsten Geschenke meiner Freunde:

The best gifts from my friends:

Was war das schönste Geschenk das du einem Freund gemacht hast?

What was the best present you gave a friend?



Der wichtigste Mensch in meinem Leben:

The most important person in my life:

Unsere schönsten gemeinsamen Momente:

Our most beautiful moments together:

Dinge die uns verbinden:

Things that connect us:

ENTWICKLUNG

your growth

Mein Lebensgefühl in diesem Jahr:

My attitude towards life this year:

Neu gelernt & wichtige Erkenntnisse:

Newly learned & important findings:

Lieblingsbücher, -filme, -podcasts

Favorite books, films, podcasts

erfolgte Fortschritte

progress made

Rückschritte

Regression

Wie treffe ich meine Entscheidungen?

How do I make my decisions?



Kopf
head



Herz
heart

Welche neuen Gewohnheiten hast du entwickelt?

What new habits have you developed?

Bereiste Orte und Länder:

Places and countries visited:

Durchgezogene Vorsätze:

Completed goals:

Was ist noch wichtig?

What else is important?

Warst du 2020 dankbar?

Were you grateful in 2020?

Für was warst du dankbar?

What are you grateful for?

Wie gehst du mit deinem neuen Wissen um?

How do you deal with your new knowledge?



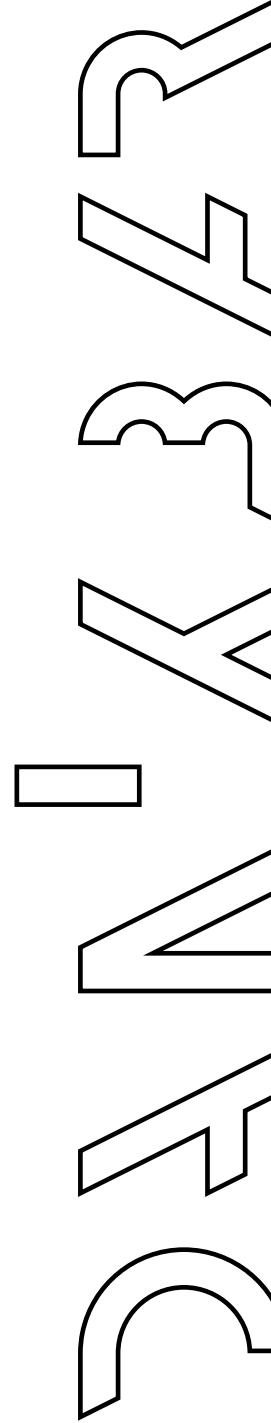
Sammeln
collect



Anwenden
apply

Die wichtigsten Entscheidungen des Jahres:

The most important decisions of the year:



Gesundheit

health

Gefühltes Alter:

Perceived age:

Lieblingsbewegung / -Sport:

Favorite movement / sport:

Wie hat sich dein Gewicht entwickelt:

How did your weight develop:

Was ich außerdem für meine Gesundheit tue/getan habe:

What else I do / have done for my health:

Unfälle, Verletzungen, Krankheiten:

Accidents, injuries, illnesses:

Welche Krankheiten/Diagnosen konntest du besiegen:

Which diseases / diagnoses could you defeat:

Meine Ernährungsform:

My diet:

Körpergefühl:

Body feeling:

Wie baust du deinen Stress ab?

How do you relieve your stress?

Fitness-Niveau:

Fitness level:

Beweglichkeits-Niveau:

Agility level:

Gelassenheits-Niveau:

Serenity level:

Stunden Schlaf pro Nacht:

Hours of sleep per night:

Schritte pro Tag:

Steps per day:

getrunzene Liter pro Tag:

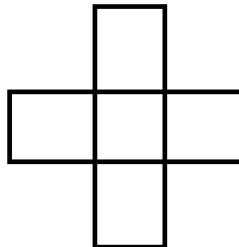
liters drunk per day:

Tage in Therapie/Reha:

Days in therapy / rehab:

Tage im Krankenhaus:

Days in hospital:



Nachhaltigkeit

sustainability

Anzahl Flüge im letzten Jahr:

Number of flights in the last year:

Gepflanzte Bäume oder Pflanzen:

Gepflanzte Bäume oder Pflanzen:

Anzahl gekaufter Gebrauchtwaren-Produkte:

Number of second hand products purchased:

Checklist(e):

Ja Yes

Nein No

Waschmaschine immer voll?

Washer always full?

Wie oft hast du FoodSharing gemacht?

How often have you done food sharing?

Schon auf Ökostrom umgestellt?

Have you already switched to green electricity?

Alle Lebensmittel aufgegessen?

Have you eaten all the food?

Kochst du mit Deckel?

Do you cook with the lid on

Hast du weniger Fleisch gegessen?

Did you eat less meat?

Hast du deine Dinge repariert?

Did you fix your things?

Meine Kollegen und Kunden treffe ich:

I meet my colleagues and customers:

Im echten Leben
In real life

Online

Wege erledige ich mit: // I do ways by/with:

Auto
Car

Bus

Rad
Bicycle

Sharing

Fuß
Feet

Meine Einkäufe sind:

My purchases are:

gar nicht
not at all

meistens
mostly

immer
always

Plastikfrei:

plastic-free:

Bio:

bio:

Regional:

regional:

Lokal:

local:

Online:

online:

Rückverfolgbar:

traceable:

Mein größter Nachhaltigkeitsschritt im nächsten Jahr:

My biggest sustainability step in the next year:

FINANZEN

finances

Monatsgehalt / Budget

Monthly salary / budget

Im Vergleich zum letzten Jahr:

Compared to last year:

Beste Anschaffungen:

Best purchases:

Fehlinvestitionen:

Bad investments:

Dafür habe ich (zu?) viel Geld ausgegeben:

I (unfortunately) spent a lot of money on this:

Dafür habe ich (zu?) wenig Geld ausgegeben

I (unfortunately) spent little money on this:

Welchen Menschen/Organisation hast du dieses Jahr finanziell unterstützt?

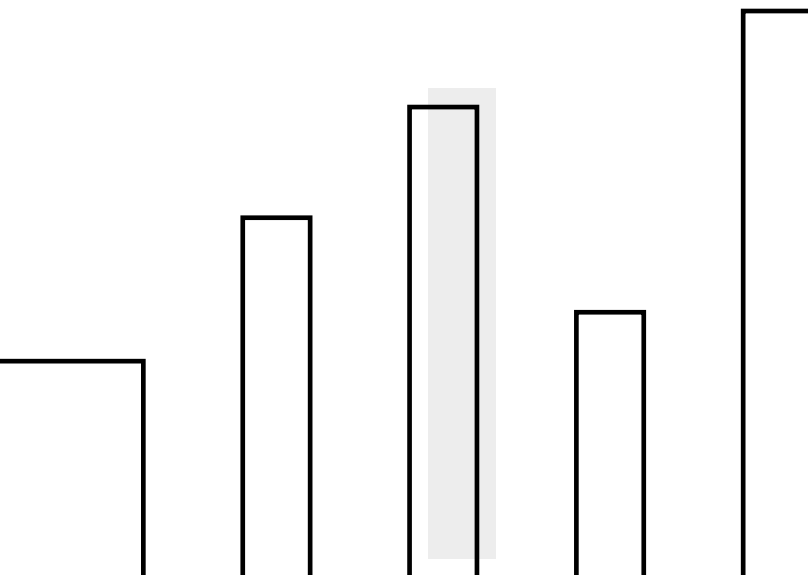
Which people / organization did you support financially this year?

Ausgaben für Strafzettel, Blitzer und andere kleine unnötige Katastrophen:

Expenses for parking tickets, speed cameras and other small unnecessary disasters:

Gibst du dein Geld gern und voller Freude aus?

Do you spend your money with pleasure and joy?



Bilanz Balance sheet	Bitte ein < oder > eintragen Please enter a < or >
<hr/>	
Einnahmen Income	<input type="checkbox"/> Ausgaben Expenditure

Beruf / Tätigkeit

Job / Profession / activity

Montagmorgen! Was sagst du?

Monday morning! What are you saying?

Lieblingskollegen/ -kunden:

Favorite colleagues / customers:

Spaß macht:

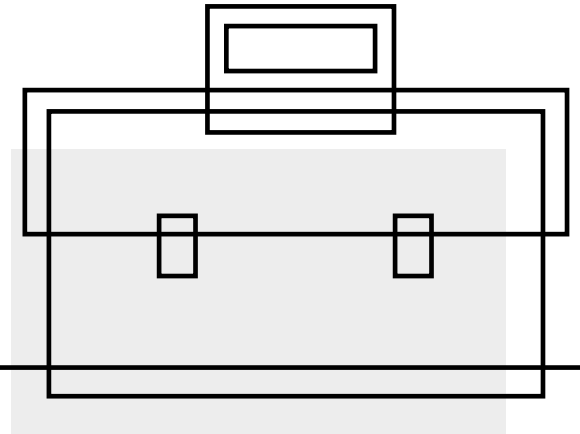
Things I enjoy at work:

Energie raubt:

Energy steals:

Weiterbildungen / besuchte Seminare:

Further education / visited Workshops:



Erfolgslebnisse:

Success experiences:

Das fehlt mir bei der Arbeit:

What I miss at work:

Warum machst du aktuell diesen Job?

Why are you currently doing this job?

Im Herzen begeistere ich mich für:

In my heart I am enthusiastic about:

JAHRESRÜCKBLICK

year in review

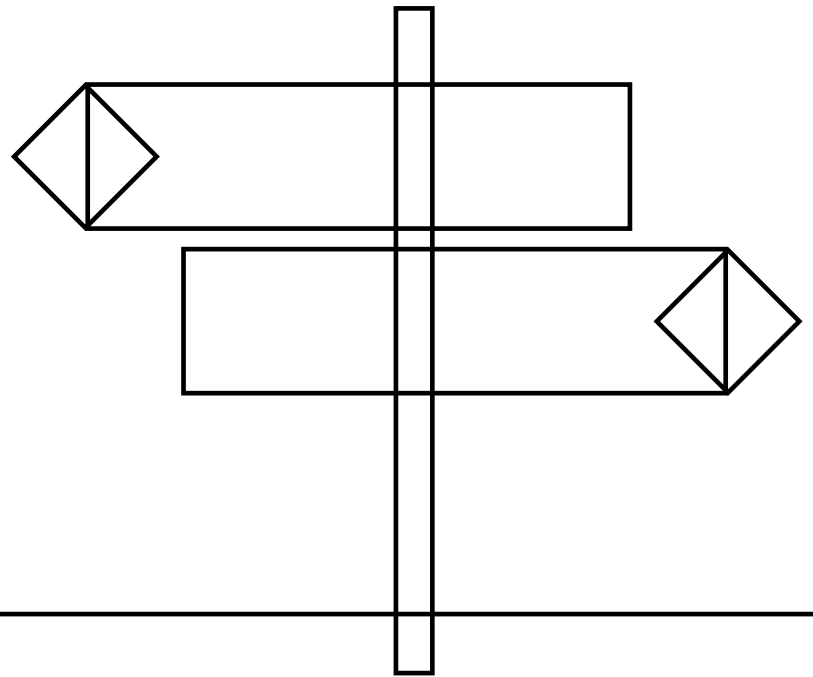
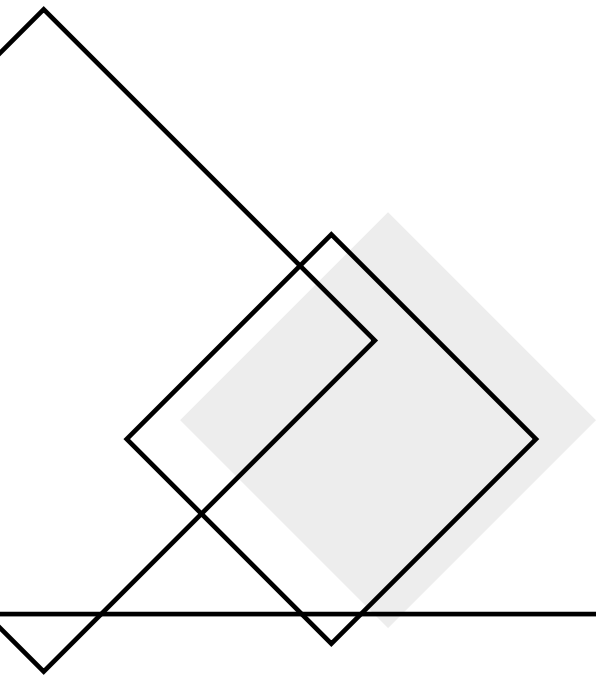
Zeichne deine wichtigsten Erlebnisse des Jahres in den Zeitstrahl ein. Positive Momente werden oberhalb und negative unterhalb verortet. Verbinde dann die Punkte. Durch den Ausschlag nach oben oder unten entsteht eine Kurve als Reise durch dein Jahr 2020.

Draw your most important experiences of the year in the timeline. Positive moments are located above and negative moments below. Then connect the dots. The upward or downward swing creates a curve as a journey through your year 2020.

HIGHLIGHTS

○ JANUAR ○ FEBRUAR ○ MÄRZ ○ APRIL ○ MAI ○ JUNI ○ JULI ○ AUGUST ○ SEPTEMBER ○ OKTOBER ○ NOVEMBER ○ DEZEMBER

LOWLIGHTS



DEIN WEGWEISER

your guide

Was will ich mitnehmen / beibehalten?

What do I want to take with me / keep?

Was möchte ich anders machen?

What do I want to do differently?

Womit möchte ich Aufhören? / Was möchte ich loslassen?

What do I want to stop doing? / What do I want to let go of?

Womit möchte ich anfangen?

What do I want to start with?

WAS SOLL DAS NEUE JAHR BRINGEN

WHAT SHOULD THE NEW YEAR BRING

materiell
physical

beruflich
professional

gesundheitlich
health

aufhören mit
stop doing

anfangen mit
start doing

aufhören mit
stop doing

anfangen mit
start doing

aufhören mit
stop doing

anfangen mit
start doing

persönlich
personally

zwischenmenschlich
interpersonal

nachhaltig
sustainable

aufhören mit
stop doing

anfangen mit
start doing

aufhören mit
stop doing

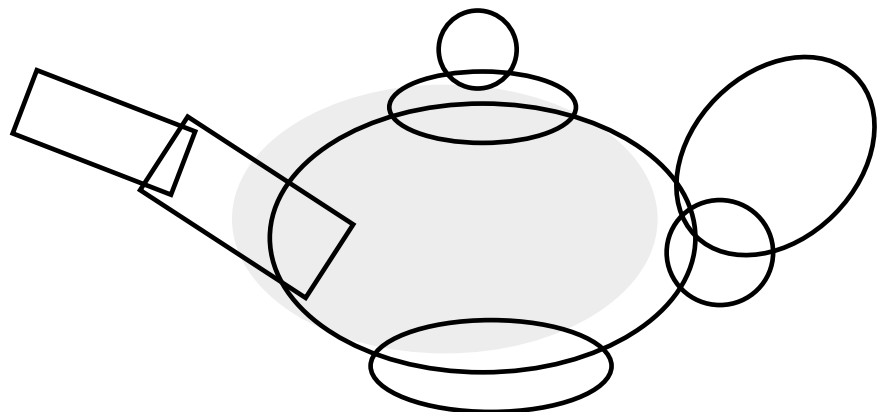
anfangen mit
start doing

aufhören mit
stop doing

anfangen mit
start doing

Welchen Traum möchte ich mir in diesem Jahr erfüllen:

Which dream would I like to fulfill this year:



LOSGEHEN

Start to walk

Mein Motto für 2021:

My motto for 2021:

Wer wird mich bei meinen Zielen unterstützen?

Who will support me in my goals?

Wegweisende Werte:

Groundbreaking values:

Mein wichtigstes Ziel für das neue Jahr:

My most important goal for the new year:

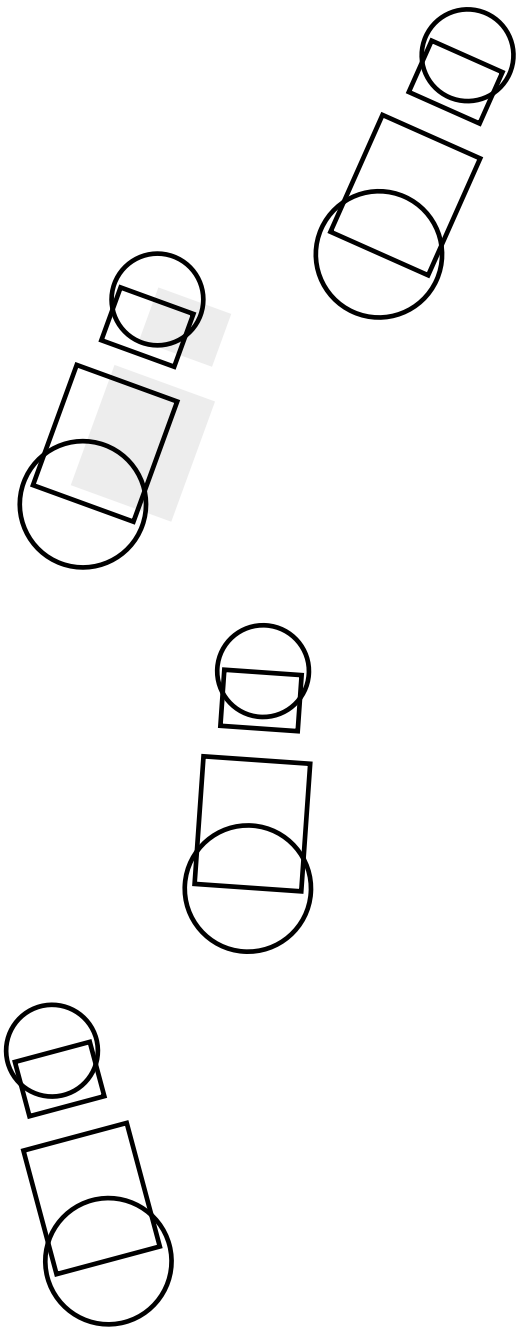
So fühlt es sich an, wenn ich es erreicht habe:

That's what it feels like when I've achieved it:

Meine ersten Schritte:

My first steps:

1
2
3



TRAGE DIESEN BRIEF IMMER BEI DIR

just available in german sorry :(

Ich fühle mich jetzt gerade _____ (eine Emotion) _____ und das ist absolut in Ordnung so.
Wirklich alle meine Gefühle sind berechtigt und dürfen sein.

In diesem Moment ist Selbstfürsorge für mich _____ (eine mich selbst beruhigende Aktivität) _____.

Das bedeutet für mich mehr _____ (eine Aktivität die du magst) _____
und weniger von _____ (was du nicht magst) _____.

Ich vertraue mir selbst und weiß am Besten was richtig für mich ist.
Auch wenn das bedeutet, dass ich folgendes sein lassen muss:
_____ (eine Grenze die man sich selbst errichtet hat) _____.

Wenn ich jemanden benötige, weiß ich immer das ich _____ (eine geliebte Person) _____ erreiche.

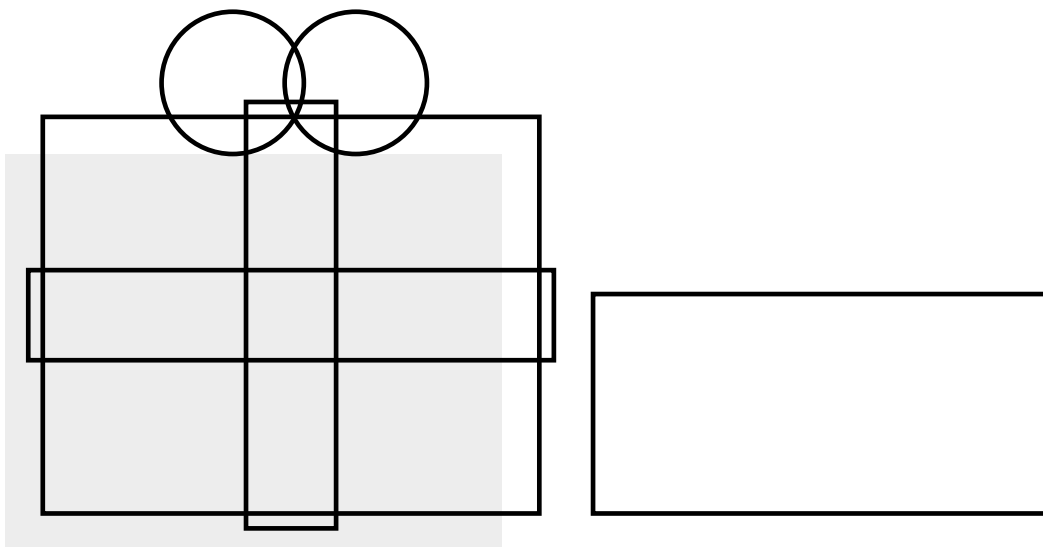
Was ich an Ihr so liebe ist das _____ (eine Eigenschaft dieser Person) _____.

Das größte Kompliment was mir aktuell jemand machen könnte lautet: _____ (Etwas du an dir selbst liebst) _____.

Genauso wie diejenigen die sich verpflichten mir zu helfen nur das beste in mir zu sehen,
schwöre ich auch, nur das beste in mir zu sehen.

Ich liebe mich selbst weil: _____ (deine Lieblingseigenschaften von dir selbst) _____.

Ich passe auf mich auf weil ich es wert bin gepflegt zu werden. <3



DEIN ZIELE-REGAL

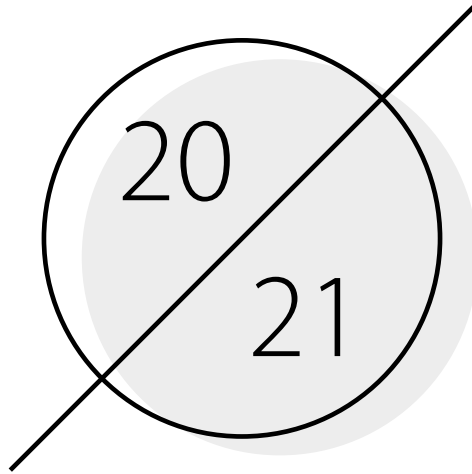
just available in german sorry :(

Ausgewogene Pläne helfen dir, mit einer guten Zielstellung zu leben. Ein gut gestaltetes Leben bedeutet, in Ausrichtung mit deinem Antrieb zu leben und nicht abgelenkt oder in die falsche Richtung gezogen zu werden.

Definierte Ziele helfen dir, gemäß deiner Leidenschaft zu leben, indem du dich darauf konzentrierst und deine Stärken nutzt.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei, deine Ziele zu identifizieren.

	Selbstfürsorge Gesundheit und Glück	Beziehungen Freundschaft und Familie	Entwicklung Hör nie auf zu wachsen	Ressourcen Zeit und Geld	Berufung Job, Karriere, Community
3 Monate					
6 Monate					
9 Monate					
12 Monate					



20+ Menschen

20+ people

aus 5 Ländern

from 5 countries

wünschen DIR das schönste Jahr deines Lebens

wishes YOU will have the best year of your lifetime



Spenden/donation: paypal.me/cabold

Nur bis: / only until: **1st January 2021**

**BÜRO
BENEDICKT**

Illustration & Design: [benedickt.com](https://www.benedickt.com)

Feedback? Ideas? Visions?
E-Mail to: nico@cabold.de

A large empty circle with a black outline, containing the text "Feedback? Ideas? Visions?" and "E-Mail to: nico@cabold.de".