

Mein Leben
2024/25



Stephan Landsiedel

Vorwort

von Stephan Landsiedel

*„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“*

Hermann Hesse

Du bist der Schöpfer und Gestalter Deines Lebens. Dieses kleine Skript will Dir dabei helfen, das alte Jahr positiv zu reflektieren, einige wichtige Erfahrungen und Momente Deines Lebens festzuhalten und glücklich in das neue Jahr zu starten.

Die Magie des Jahreswechsels bietet eine optimale Ausgangslage, um sich mit sich selbst zu beschäftigen. Idealerweise machst Du Dir dies zu einem Ritual, das Du in Zukunft jedes Jahr durchführst. So wirst Du Deine Schatzkammer im Inneren immer mehr auffüllen. Der Lohn für diese Mühe wird ein reiches und erfülltes Leben sein.

In 2024 war meine wichtigste Erkenntnis:

„Gib niemals auf. Gerade dann, wenn Du denkst, dass alles verloren ist, wofür Du gekämpft hast, dass Du von allen verlassen bist, braucht es nur eine neue Idee, einen neuen Menschen, um alles auf den Kopf zu stellen. So wie es manchmal nur einen Funken braucht, um das Feuer in Dir wieder zu entzünden und mit einer neuen Vision kraftvoll durchzustarten.“

Hier noch einige Affirmationen für ein gutes neues Jahr – von mir für Dich:

Ich bin fest entschlossen, die Chancen und Möglichkeiten meines Lebens zu nutzen. Ich werde 2025 zu einem der besten und glücklichsten Jahre meines Lebens machen. Ich werde sehr viel lernen und niemals den Mut und die Hoffnung aufgeben. Im Äußeren mag viel geschehen, aber ich werde in Allem etwas Gutes finden. Wo Dunkelheit ist, da werde ich Licht sein. Ich werde allen Menschen voller Liebe begegnen und sie werden ihre Herzen öffnen und es werden zauberhafte Momente daraus entstehen. In jeder Niederlage werde ich etwas entdecken, das mich weiser und stärker macht. Ich werde jeden Tag dieses Lebens auf diesem wunderbaren Planeten genießen. Ich will nie wieder mich und mein Schicksal bemitleiden, sondern ich werde immer aufstehen, meine Krone richten und dankbar das annehmen, was das Leben mir gibt. Ich werde Hüter meiner Zeit sein und Nein sagen zu den Dingen, die mir nicht guttun und die nicht zu mir passen. Dies ist mein Leben und ich werde es zu meinem und zum Wohle aller nutzen. Ich werde jeden Tag aus einem Herzen voller Freude, Dankbarkeit und Liebe begrüßen!

Dankbarkeit

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“
Francis Bacon

WOFÜR BIST DU DANKBAR?

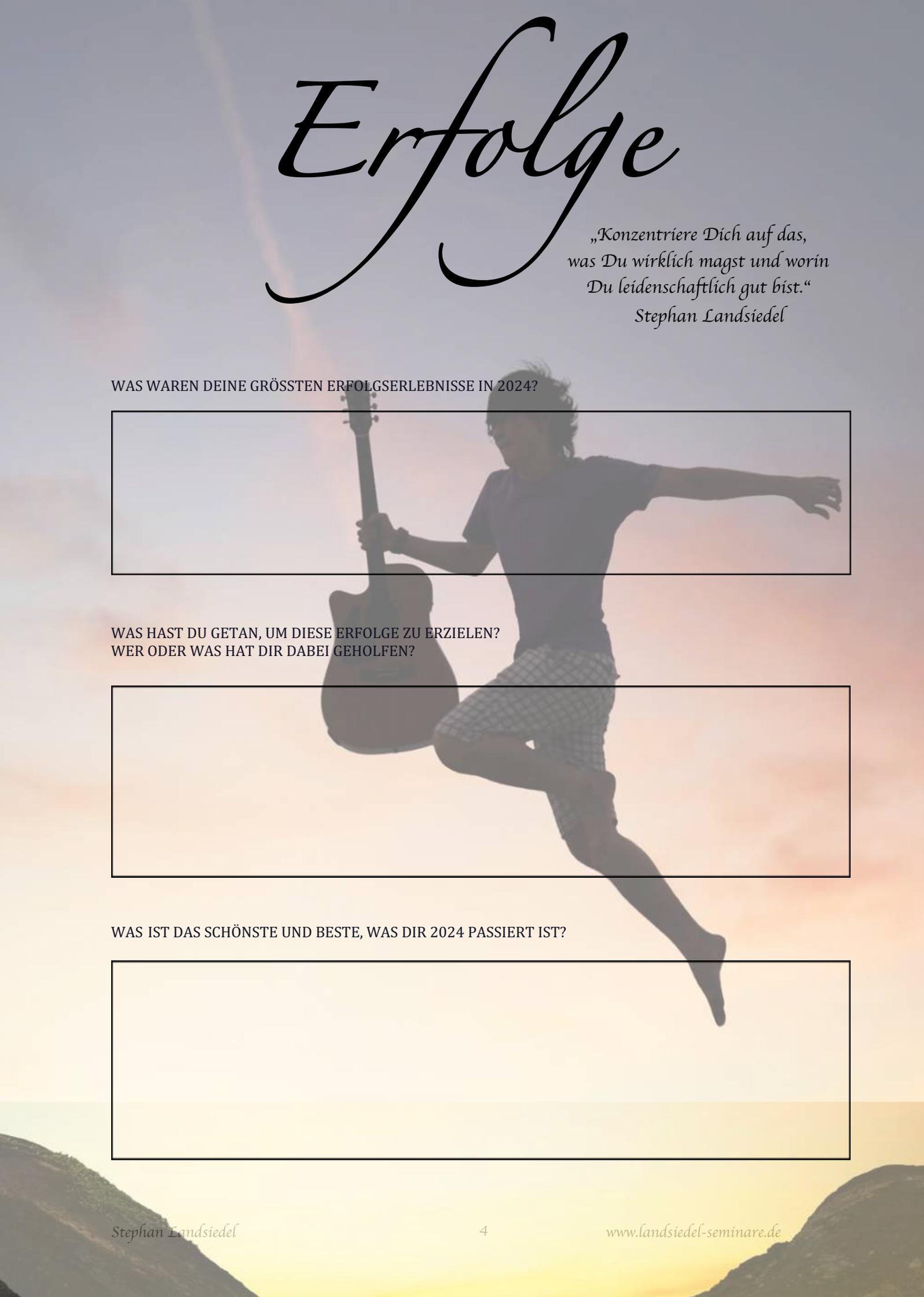
WARUM BIST DU DANKBAR DAFÜR?

MARKIERE DIE WICHTIGSTEN WORTE AUF DIESER SEITE. WAS BERÜHRT DICH?

Erfolge

„Konzentriere Dich auf das,
was Du wirklich magst und worin
Du leidenschaftlich gut bist.“
Stephan Landsiedel

WAS WAREN DEINE GRÖSSTEN ERFOLGSERLEBNISSE IN 2024?



A large empty rectangular box for writing the answer to the question above.

WAS HAST DU GETAN, UM DIESE ERFOLGE ZU ERZIELEN?
WER ODER WAS HAT DIR DABEI GEHOLFEN?

A large empty rectangular box for writing the answer to the question above.

WAS IST DAS SCHÖNSTE UND BESTE, WAS DIR 2024 PASSIERT IST?

A large empty rectangular box for writing the answer to the question above.

Lernerfahrungen

„Wir leben nicht, um zu glauben,
sondern um zu lernen.“
Dalai-Lama

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HAST DU ERLEBT?

WAS HAST DU WICHTIGES DABEI GELERNT?

WAS HAST DU 2024 ÜBER DICH SELBST GELERNT?

MIT WELCHEN THEMEN, INHALTEN, BÜCHERN HAST DU DICH 2024 BESCHÄFTIGT?
WAS DARAN WAR WICHTIG FÜR DICH?

Gewohnheiten

„Eine Gewohnheit kann man nicht aus dem Fenster werfen.
Man muss sie die Treppe hinunterboxen, Stufe für Stufe.“
Mark Twain

WELCHE POSITIVEN GEWOHNHEITEN HAST DU DIR 2024 ANGEWÖHNT?

WELCHE NEGATIVEN GEWOHNHEITEN HAST DU BEENDET?

WELCHE GEWOHNHEITEN MÖCHTEST DU 2025 BEIBEHALTEN?

WELCHE GEWOHNHEITEN MÖCHTEST DU NEU DAZUNEHMEN?

Schätze

„Je mehr Du gibst, desto mehr Schätze wirst Du in Dir finden.“
Anaís Nin

WAS WAR DIE WEISESTE ENTSCHEIDUNG DIE DU 2024 GETROFFEN HAST?

WAS WAR DIE WICHTIGSTE LEKTION, DIE DU 2024 GELERNT HAST?

WAS WAR DAS GRÖSSTE RISIKO, DASS DU EINGEGANGEN BIST?

WAS WAR DAS WICHTIGSTE, WAS DU FÜR ANDERE GETAN HAST?

WORAUF BIST DU AM MEISTEN STOLZ?

WAS WAR DIE GRÖSSTE ÜBERRASCHUNG DES JAHERS?

Gefühle

„Die Stärke der Gefühle kommt nicht so sehr vom Verdient des Gegenstandes, der sie erregt, als von der Größe der Seele, die sie empfindet.“

Théodore Jouffrey

WELCHE MOMENTE IN 2024 HABEN DICH GLÜCKLICH GEMACHT?

WIE STARK HAST DU 2024 GELIEBT?

WELCHE GEFÜHLE SIND 2024 ZU KURZ GEKOMMEN?

WELCHE GEFÜHLE MÖCHTEST DU GERNE NACH 2025 MITNEHMEN UND WELCHE WACHSEN LASSEN?

Menschen

*„Es sind die Begegnungen mit Menschen,
die das Leben lebenswert machen.“*

Guy de Maupassant

WER SIND DIE WICHTIGSTEN MENSCHEN IN DEINEM LEBEN?

WER IST 2024 NEU DAZU GEKOMMEN? BEI WEM MÖCHTEST DU DICH BEDANKEN? WARUM? WOFÜR?

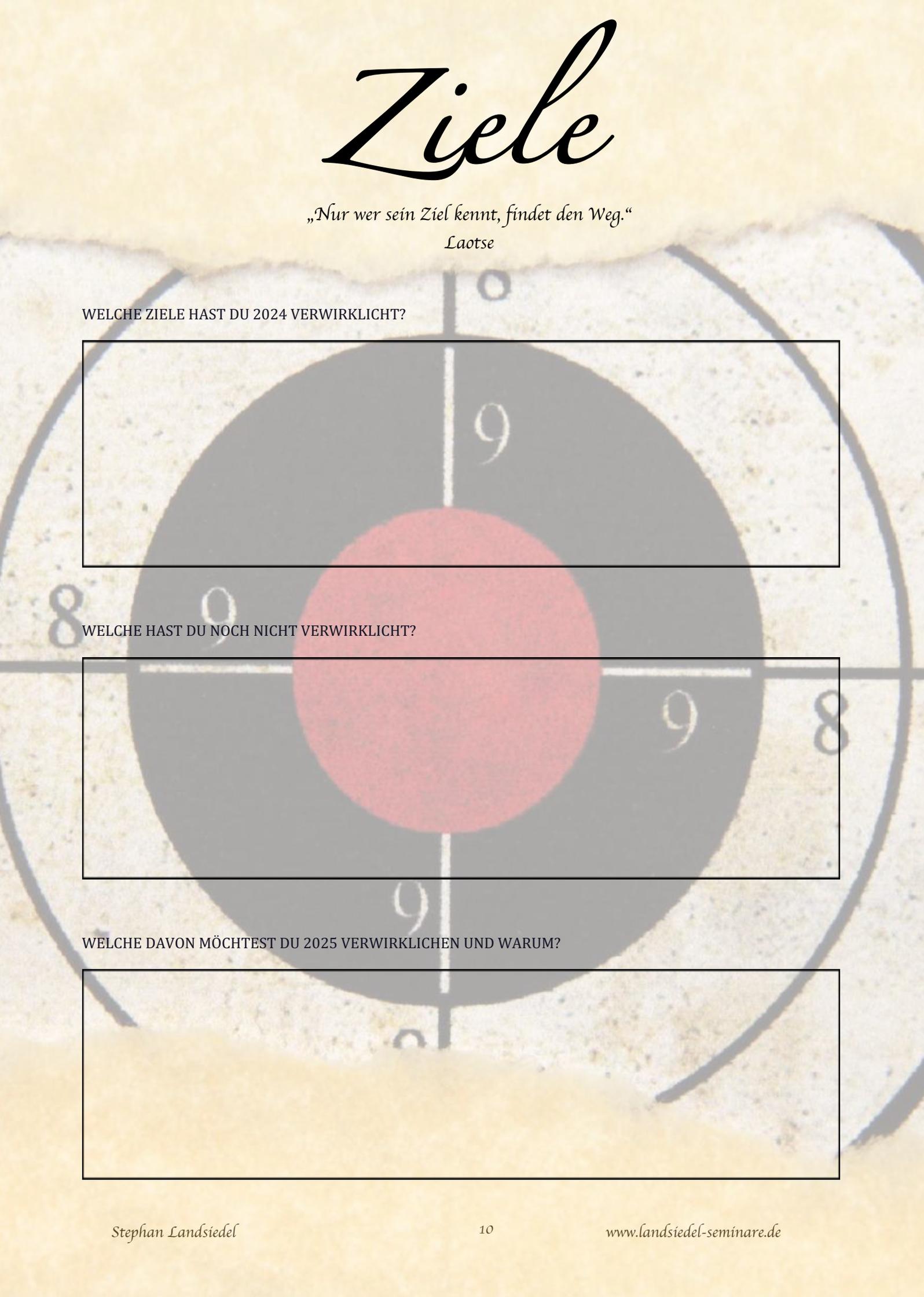
WEN MÖCHTEST DU UM VERZEIHUNG BITTEN?

WEM MÖCHTEST DU VERGEBEN?

Ziele

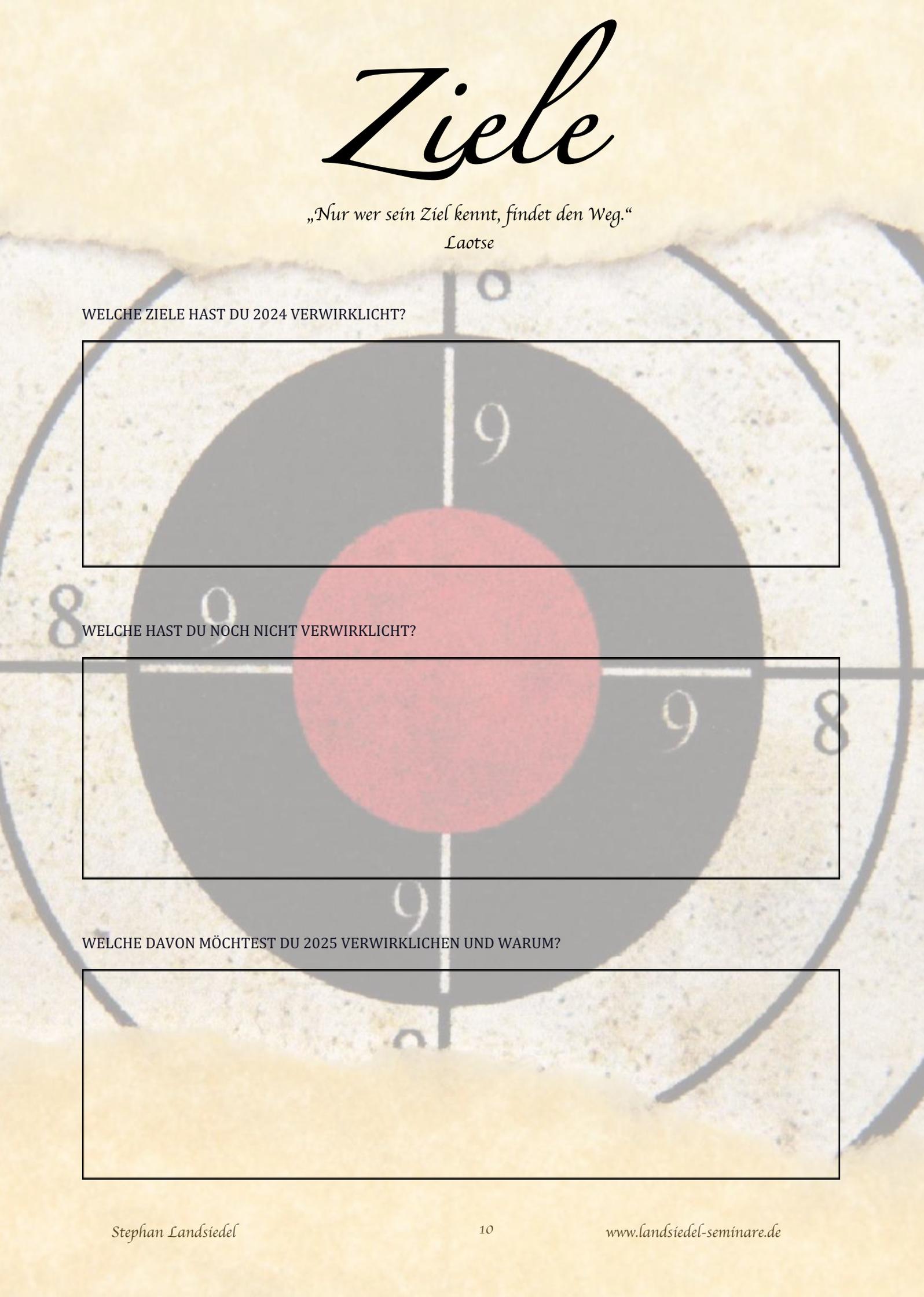
„Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“
Laotse

WELCHE ZIELE HAST DU 2024 VERWIRKLICHT?



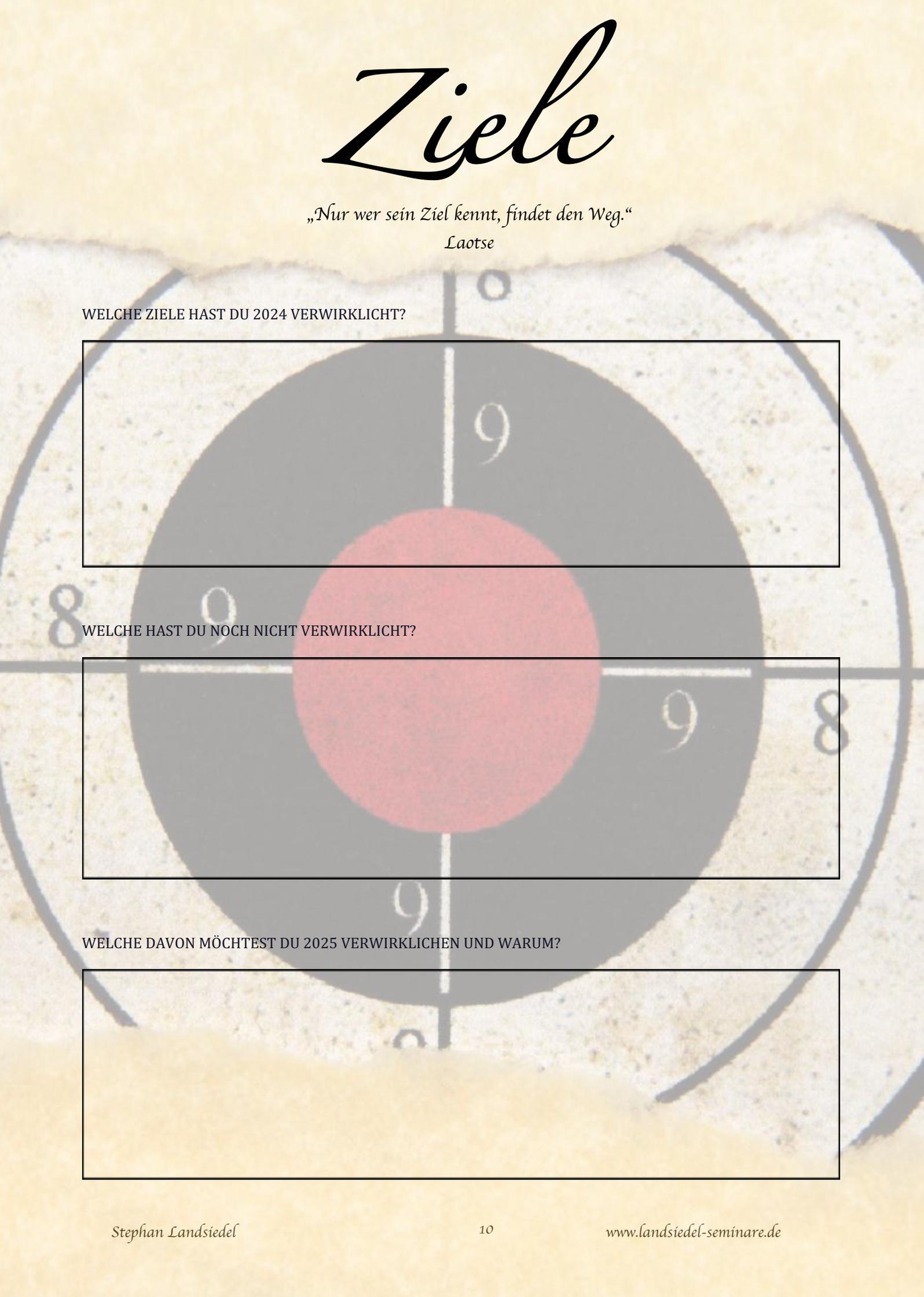
A large, empty rectangular box for writing, positioned over the target background.

WELCHE HAST DU NOCH NICHT VERWIRKLICHT?



A large, empty rectangular box for writing, positioned over the target background.

WELCHE DAVON MÖCHTEST DU 2025 VERWIRKLICHEN UND WARUM?



A large, empty rectangular box for writing, positioned over the target background.

Wachstum

„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit
zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man an innerer Stärke.“

Milarepa (1052-1135)

WAS HAT 2024 NOCH NICHT FUNKTIONIERT?



WORÜBER BIST DU UNZUFRIEDEN?



WO STEHST DU DIR MIT DEINEN MUSTERN UND VERHALTENSWEISEN SELBST IM WEG?



WAS MÖCHTEST DU GERNE SEIN LASSEN ODER REDUZIEREN? WAS TUST DU STATTDESSEN?



Wunder

*„Wunder beginnen dann, wenn wir unseren Träumen
mehr Energie geben, als unseren Ängsten“*

STELL DIR VOR, DASS 2025 IN DEINEM LEBEN EIN WUNDER GESCHIEHT.
BESCHREIBE, WORIN DIESES WUNDER BESTEHT.

WAS WÜNSCHST DU DIR VON GANZEM HERZEN?



WIE WIRD DIESES WUNDER DICH UND DEIN LEBEN VERÄNDERN? WAS WIRD DANN ANDERS SEIN?



WAS KANNST DU GANZ KONKRET TUN, UM DICH DEINEM HERZENSWUNSCH ANZUNÄHERN?



Fokus-Wort

„Liebe ist nur ein Wort, bis jemand kommt, der ihm Bedeutung gibt.“

BESTIMME EIN FOKUS-WORT FÜR 2025. WELCHES WORT SOLL DICH INSPIRIEREN UND BEGLEITEN?

BEISPIELE:

Liebe, Licht, Achtsamkeit, Neugier, Energie, Glück, Freiheit, Disziplin, Freude, Verbundenheit ...

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU DIR VORSTELLST, DASS DU DIESES WORT INTENSIV LEBST?

WELCHE GEDANKEN VERBINDEST DU MIT DIESEM WORT?

WAS WIRD DURCH DIESEN FOKUS IN DEINEM LEBEN MÖGLICH?

WENN DU DIESEM WORT FOLGST, WIE BEGINNST UND BEENDEST DU DANN DEINEN TAG?

WAS MACHST DU ANDERS, WENN DU DIESEM WORT FOLGST?

Magie der Drei

„Oft liegt die Magie nicht in den großen, sondern in den kleinen Dingen.“
Stephan Landsiedel

WELCHE DREI DINGE MÖCHTEST DU 2025 UNBEDINGT ERREICHEN ODER TUN?

WELCHE DREI DINGE MÖCHTEST DU 2025 LOSLASSEN?

WELCHE DREI DINGE AN DIR SELBST WIRST DU 2025 LIEBEN?

WELCHE DREI ABENTEUER WIRST DU 2025 WAGEN?

ZU WELCHEN DREI DINGEN WIRST DU 2025 KRAFTVOLL NEIN SAGEN?

Vision

*„Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt,
nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte,
dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.“*

Erich Fromm

STELL DIR VOR, ES IST DER 31.12.2025. DU BLICKST ZURÜCK AUF EIN ERFOLGREICHES UND ERFÜLLTES JAHR.
DU BIST VOLLER DANKBARKEIT UND BESCHREIBST, WAS DU IN DIESEM JAHR ERLEBT HAST.

