

Mein Jahres- rück- blick

2022

Mein JAHRESRÜCKBLICK Workbook für Kinder

Mit großen Schritten neigt sich dieses besondere Jahr dem Ende entgegen. Ein guter Zeitpunkt also, um auch unseren Kindern einen achtsamen Blick auf 2022 zu vermitteln: Wie war dieses Jahr? Was war besonders toll, was fiel mir schwer und was kann ich daraus lernen? Was will ich im nächsten Jahr erleben?

Ein Jahresrückblick ist so viel mehr, als wir im ersten Augenblick vermuten. Er hilft uns nicht nur beim Zurückblicken, sondern auch beim Gestalten. Er schenkt Groß und Klein einen Nährboden, auf dem mit Leichtigkeit Neues entstehen kann.

Um dieses wohltuende Ritual Kindern zugänglich zu machen, haben wir gemeinsam mit Belma Günther, Expertin für kindliche Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung, das Workbook „Mein Jahresrückblick“ entwickelt.

Bei Sailer ist es uns eine Herzensangelegenheit, Kinder stark für die Zukunft zu machen. Ein Jahresrückblick passt genau zu unserer Botschaft: **„Schön, dass Du hier bist. Du bist gut, wie Du bist.“**

Durch ein stabiles Wertegerüst machen unsere Kinder- und Jugendzeitschriften Ihre Kinder Monat für Monat stark und kompetent. Nicht nur für dieses Jahr. Sondern vor allem für die Zukunft.

Viel Freude mit dem Workbook!

Das

bin

Ich

Mein Jahr 2022:

Wenn du auf das Jahr zurückblickst.
Frage dich einmal:

Was ist in diesem Jahr nicht so gut gelaufen?

Was kannst du daraus für dich mitnehmen und lernen?

Was hat in diesem Jahr super funktioniert?

Welche neuen Fähigkeiten und Stärken
hast du an dir erkannt?

DANKbarkeit

Wofür kannst du in diesem Jahr besonders dankbar sein?

Welche Geschenke hat das Jahr 2022 für dich bereitgehalten (z.B. ein neuer Freund)?

Schreibe diese zu den einzelnen Geschenken und male sie bunt aus.



DANKE

Mein Jahr 2022

Was hast du in
diesem Jahr alles
Neues gelernt und
erlebt? Schreibe spontan
12 Erfahrungen auf, die dir einfallen.

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DEZEMBER

Meine GLÜCKS- momente

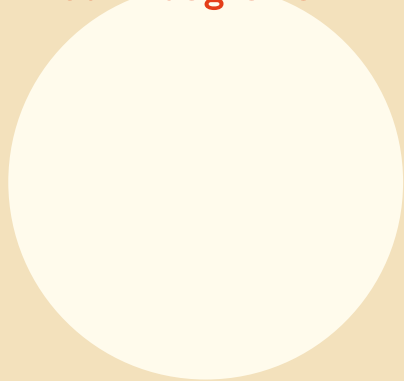
Über diese schönen Momente habe ich mich
in diesem Jahr besonders gefreut!



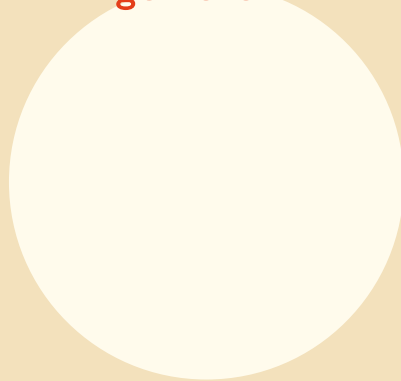
MENSCHEN

Wir sind umgeben von vielen tollen Menschen.
Frage dich einmal:

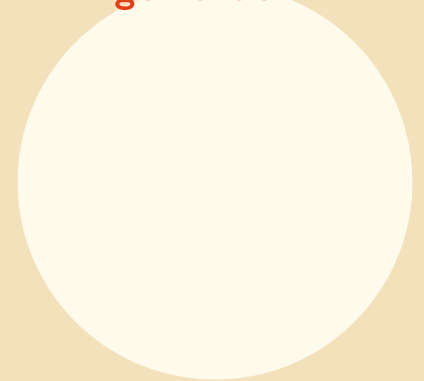
Welche Menschen
haben dich in diesem
Jahr begleitet?



Ist ein neuer Mensch
in dein Leben
getreten?



Welche Freundschaft
ist noch stärker
geworden?

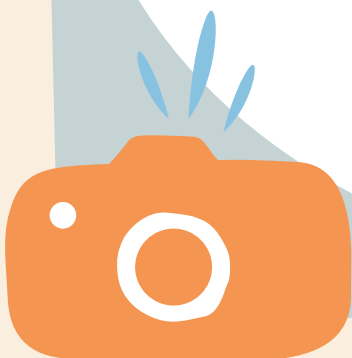


Wer sind deine *5 Lieblingsmenschen*?
Schreibe diese einmal auf und wofür du ihnen dankbar bist.



Meine schönste Erinnerung aus dem Jahr 2022

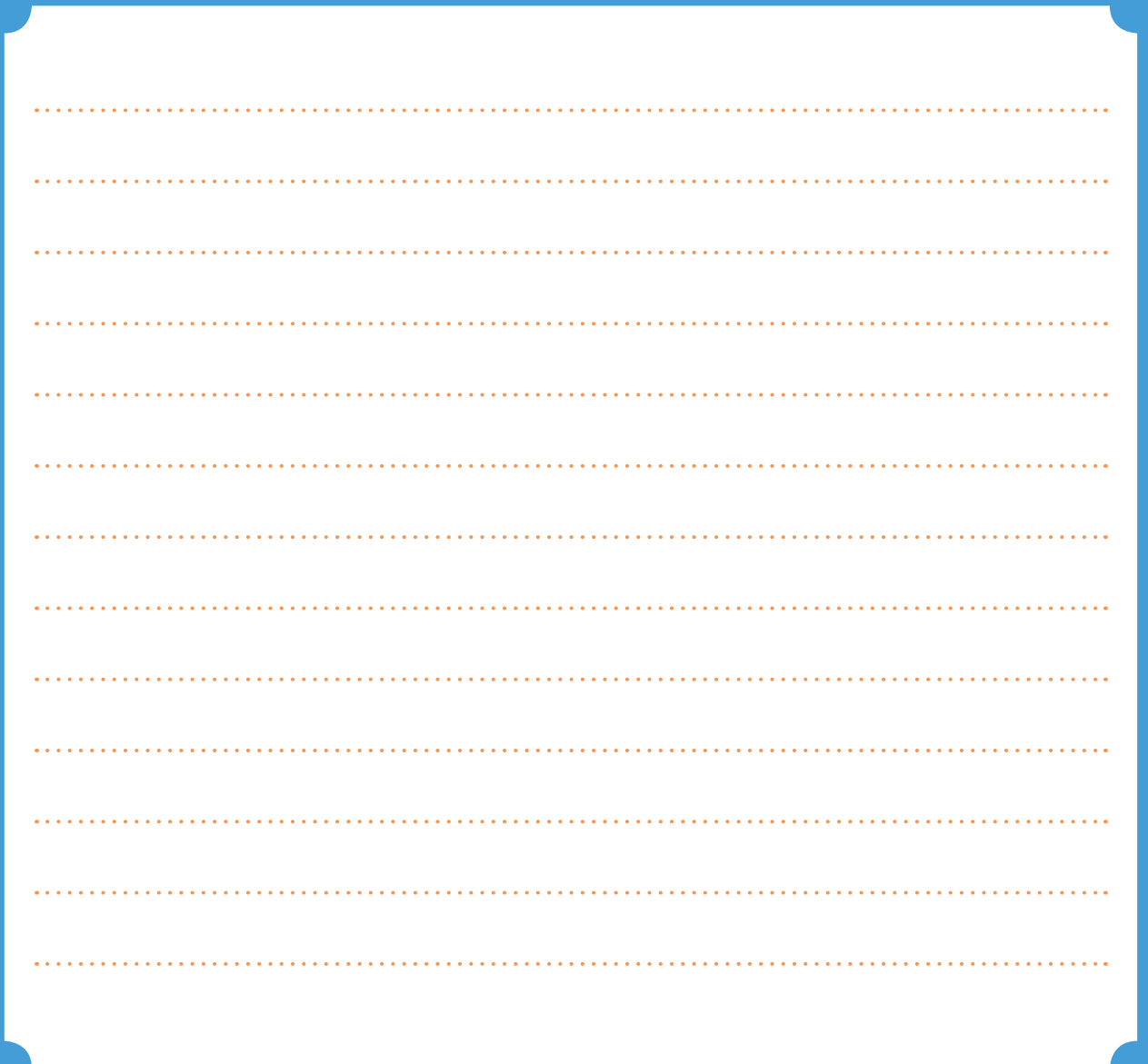
Du hast dieses Jahr sicherlich viele tolle Erlebnisse sammeln dürfen. Schließe einmal deine Augen und erinnere dich an deine schönste Erinnerung. Öffne dann wieder deine Augen und male oder schreibe sie in das Feld auf.



Ein BRIEF an mein Zukunfts-

Ich

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich. Welchen Tipp oder Ratschlag möchtest du ihm gerne für das nächste Jahr mit auf den Weg geben? Du darfst den Brief Ende nächsten Jahres wieder öffnen.



Reise mit leichtem Gepäck

Was möchtest du in diesem Jahr zurücklassen, weil du es nicht mehr benötigst? Welchen Ballast möchtest du heute loslassen [z.b. einen Streit]?

Schreibe oder male es einmal auf:



Schließe danach deine Augen und stelle dir vor, wie du den Ballast in deiner Hand hältst. Deine Hand fühlt sich ganz schwer an. Und nun stelle dir vor, wie du den Ballast in einen Fluss schmeißt und er davongetragen wird.

Mein *TRAUM*Jahr 2023!

Schließe gerne deine Augen und atme einmal tief ein und aus. Stelle dir nun vor, du reist mit einer Zeitmaschine in das neue Jahr. Wie soll diese Zukunft aussehen? Wer ist bei dir? Was kannst du hören? Was kannst du fühlen? Was kannst du schmecken? Was kannst du riechen?

Was konntest du sehen?
Was hast du für Wünsche und Ziele im neuen Jahr?
Schreibe oder male diese einmal auf.

Mein Jahr 2023

Auf was freust du
dich im neuen Jahr?

Was möchtest du gerne

Neues lernen, ausprobieren und erleben?

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

JULI

AUGUST

SEPTEMBER

OKTOBER

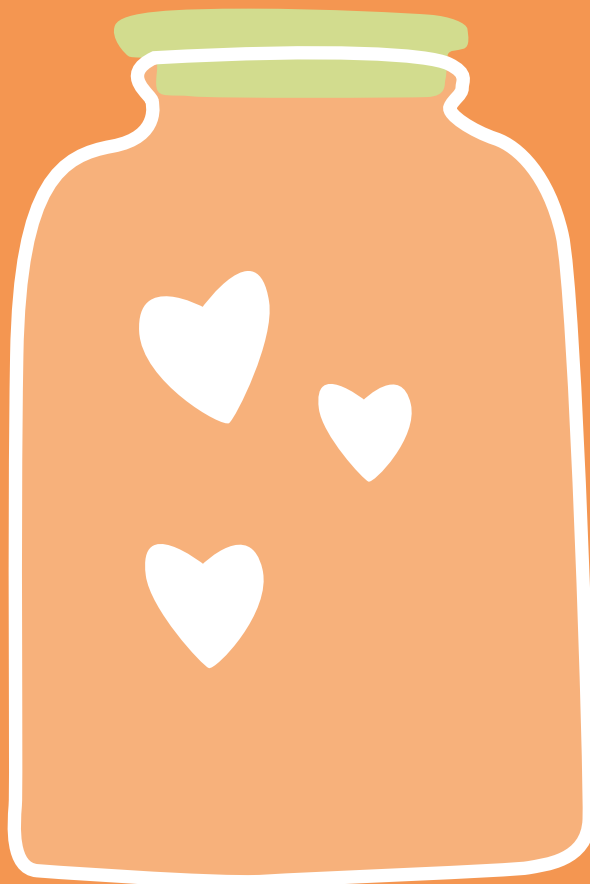
NOVEMBER

DEZEMBER

Ein Jahr voller Glücksmomente!

Damit du dich am Ende nächsten Jahres an alle deine schönen Momente aus dem Jahr 2022 erinnern kannst, brauchst du ein **GLÜCKSGLAS**.

Jedes mal, wenn du etwas Tolles erlebst oder dich freust, schreibst du deinen Glücksmoment auf einen Zettel und sammelst diesen in deinem Glas. Am Ende des Jahres öffnest du das Glas und kannst dich nochmal über all die schönen Erlebnisse freuen.



Du brauchst:

- ♥ ein leeres Marmeladenglas
- ♥ ein paar Zettel
- ♥ Dekomaterial, um dein Glas zu verzieren

KARTENSPIEL für die ganze Familie

Lade deine Familie zu einem Kartenspiel ein, um das Jahr ausklingen und Revue passieren zu lassen. Schneide dafür die Karten aus. Lege sie dann auf dem Tisch verdeckt aus oder stapel sie als Turm. Reihum darf jetzt jeder eine Karte ziehen und die Frage beantworten.



**Worüber
hast du
dich in
diesem Jahr
besonders
gefremt?**

**Wofür bist
du in
diesem Jahr
besonders
dankbar?**

**Welche neue
Fähigkeit
oder Stärke
hast du an
dir entdeckt?**

**Was hast du
in diesem
Jahr Neues
gelernt?**

**Was war
dein
lustigster
Moment
in diesem
Jahr?**

**Welche
Menschen
haben dieses
Jahr
dein Leben
bereichert?**

Welche Herausforderung hast du gemeistert?

Auf was freust du dich im neuen Jahr besonders?

Welche Wünsche hast du für das neue Jahr?

Welche Ziele hast du für das neue Jahr?

An welche Erinnerung denkst du gerne zurück?

Worauf bist du in diesem Jahr stolz?

Was möchtest du im nächsten Jahr anders machen?

Was möchtest du im neuen Jahr unbedingt mal ausprobieren?

Viel Spass!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern einen

GLÜCKLICHEN Jahresausklang

mit vielen stärkenden Erkenntnissen!
Möge 2023 das Jahr werden,
das Sie alle sich von Herzen wünschen!

Gern sind wir in Zukunft an der Seite Ihres Kindes.
Lernen Sie uns, unsere Kinder- und Jugendzeitschriften
und unsere Angebote kennen.

**Herzlichst Ihr
Sailer Verlag**

**Das Workbook für Kinder „Mein Jahresrückblick“
ist in Zusammenarbeit mit Belma Günther entstanden.**

Als zertifizierte Schulfach Glück und Lieblingsfach Trainerin ist es ihr Herzenswunsch, dass jedes Kind sein volles Potential entfalten kann und erkennt, dass es wundervoll ist – genauso wie es ist! Mithilfe von Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung begleitet sie Kinder auf Ihrem Weg zu mehr Freude und Selbstvertrauen. www.glücksabc.de



Johann Michael Sailer Verlag GmbH & Co. KG
Lina-Ammon-Straße 30, 90471 Nürnberg

www.sailer-verlag.com

BLEIBEN SIE MIT UNS IN KONTAKT:

