

Brief an mich selbst

Ein Ritual nicht nur zum
Jahresabschluss und -anfang



Ulla Sieburg-Gräff



Willkommen

Ich bin Ulla Sieburg-Gräff, ich bin
Mediatorin & Coach für Kommunikation
und Konfliktlösung



Ich begleite Menschen dabei, ihren Weg zu finden, um klare und wertschätzende Gespräche zu führen, Konflikte zu deeskalieren und Beziehungen auf eine tiefere Ebene der Verbundenheit zu bringen.

Wie passt mein Ansatz zur Jahresreflexion und dem „Brief an mich selbst“? Ganz einfach: **Gute Kommunikation beginnt immer bei uns selbst.**

Wenn wir uns Zeit nehmen, auf unsere Gedanken, Wünsche, Bedürfnisse und Emotionen zu hören, stärken wir uns selbst und schaffen uns eine stabile Basis für alles, was wir nach außen tragen – sei es im beruflichen Umfeld, in Freundschaften oder in der Familie.

Der „Brief an sich selbst“ bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, das vergangene (Jahr) zu reflektieren und sich bewusst zu machen, was Sie loslassen, verändern oder bewahren möchten.

Denn erst, wenn wir Klarheit über uns selbst haben, können wir in Gesprächen und Beziehungen Klarheit und Wertschätzung ausstrahlen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit Ihrem Brief und viele hilfreiche Erkenntnisse.



Inhalt

Vorbereitung		1
Gemütliche Umgebung		1
Materialien		2
Einstimmung		3
Reflektieren & Schreiben		4
Wie schreibe ich einen Brief?		4
Rückblick, das war mein Jahr		5
Dankbarkeit & Wertschätzung		6
Loslassen		7
Vision		8
Brief geschrieben - und nun?		9
Wie kann es weitergehen?		12



1. Vorbereitung

1. Eine gemütliche Umgebung

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit (mind. 1 Stunde), in der Sie ungestört sind und Sie sich auf sich selbst konzentrieren können.

Finden Sie einen **Ort, an dem Sie sich wohl fühlen** - ob im Lieblingssessel oder am Schreibtisch, da wo es für Sie passt.

Um die Atmosphäre noch besonderer zu machen, können Sie zum Beispiel

- eine **Kerze** anzünden
- eine Tasse/Glas Ihres **Lieblingsgetränkes** bereitstellen
- leise **Musik** laufen lassen
- eine **Kuscheldecke**, Kissen oder einen Schal dazu holen



1. Vorbereitung

2. Materialien bereitlegen

Für dieses Ritual brauchen Sie:

- einige Blätter Papier, vielleicht schönes **Briefpapier** oder ein schönes Notizbuch
- natürlich können Sie auch ein Schreibprogramm an Ihrem Rechner nutzen - ich empfehle aber, tatsächlich Papier und Stift in die Hand zu nehmen
- einen **schönen Stift**, mit dem Sie gerne schreiben
- wenn Sie Ihren Brief gerne besonders gestalten möchten, nutzen Sie **Farben, Washi- Tape, Kleber, Fotos, Zeichnungen, Sticker ...**
- Vielleicht Ihren **Jahreskalender** oder das **Fotoalbum** Ihres Handys - hier finden Sie bestimmt Anregungen für Ihre Reflexion.



1. Vorbereitung

3. Einstimmung

Bevor Sie mit dem eigentlichen Schreiben beginnen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um zur Ruhe zu kommen.

- Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst ein und aus.
- Alles Andere darf jetzt warten und Sie richten den Fokus liebevoll auf sich selbst.
- In diesem Moment der Ruhe kommen und gehen Gedanken, das ist ok. Lassen Sie alles zu, gleich “brauchen” Sie diese vielleicht noch.
- Denken Sie an Ihr Vorhaben, über das vergangene Jahr/ die letzte Zeit zu reflektieren. Vielleicht spüren Sie etwas Unruhe, weil Sie nicht genau wissen, was Ihnen jetzt begegnen wird - das ist ok.
- Los geht's ...



2. Reflektieren & Schreiben

1. Wie schreibe ich einen Brief?

Falls Sie jetzt denken: “ohje ein leeres Blatt Papier, wie soll das gehen”, seien Sie beruhigt: es gibt hierbei kein richtig und falsch.

Im Folgenden gebe ich Ihnen ein paar Leitfragen, damit Ihre Erinnerung geweckt werden und die Gedanken besser sprudeln können. Sie dienen der Inspiration und sollen nicht “abgearbeitet” werden :). Seien Sie offen und ehrlich zu sich selbst.

Starten Sie am besten mit der liebevollen Anrede:
Liebe/r [Ihr Name].

Schreiben Sie gerne so, als würden Sie einer guten Freundin oder einem guten Freund schreiben - falls Ihnen dieser Gedanke leichter fällt.

Schreiben Sie was Ihnen einfällt, was Ihnen wichtig ist. Es gibt keine Regeln, keine Reihenfolge.

Sie haben sich verschrieben? Das gehört dazu. Ein Strich durch und weiterschreiben - das ist völlig ok. Fangen Sie deswegen nicht neu an.



2. Reflektieren & Schreiben

2. Rückblick: das war mein Jahr

Schreiben Sie darüber, wie Ihr Jahr verlaufen ist.

Was haben Sie erlebt, genossen, geschafft, hinter sich gebracht oder gelernt?

Fragen Sie sich:

- Gab es *besondere* Ereignisse? Was waren meine *schönsten* Momente? Was habe ich *neu* in mein Leben gelassen?
- Wann war ich *dankbar*, *glücklich* oder *zufrieden*?
- Was hat mich zum *Lachen* gebracht, was zum *Weinen*? Welche großen oder kleinen Dinge haben mein Herz *berührt*?
- Habe ich einen *Meilenstein* erreicht, ein Hindernis überwunden oder ein (Lebens-)kapitel geschlossen?
- Was habe ich dieses Jahr *gelernt*? Gab es besondere *Erkenntnisse* oder *Erfahrungen*? Welche *Lerneinheit* war unerwünscht, aber letztlich nützlich?
- Welche *Menschen* sind mir begegnet oder haben mich *begleitet*? Wer hat mein Leben *bereichert*? Wem bin ich besonders *verbunden*?



2. Reflektieren & Schreiben

3. Dankbarkeit & Wertschätzung für mich

In Ihrem Brief an Sie selbst dürfen Sie vor allem sich selbst Wertschätzung, Anerkennung, Dankbarkeit und Liebe schenken ♥

- Wofür bin ich mir dankbar?
- Was ist mir gut gelungen?
- Was habe ich (trotz allem) geschafft?
- Worauf bin ich stolz? Das habe ich erreicht!
- Womit habe ich mich selbst überrascht oder beeindruckt?
- Wann habe ich Stärke, Geduld, Empathie bewiesen?
- Welche Schritte bin ich mutig gegangen?
- Welche Superkraft habe ich an mir (wieder-)entdeckt?
- Wann habe ich besonders gut auf mich geachtet?
- Wem gegenüber habe ich liebevoll und deutlich Grenzen gesetzt? Wann bin ich für mich eingestanden?
- Wann war ich mir selbst genug?

Tipp: notieren Sie mindestens 4 Punkte!



2. Reflektieren & Schreiben

4. Loslassen: Das lasse ich hinter mir

Sicher war nicht alles gut in der vergangenen Zeit. Das ist ok. Sie können das würdigen und loslassen.

Was möchten Sie nicht mit in das neue Jahr nehmen?

- Welche *Sorgen und Ängste* haben mich in der Vergangenheit begleitet, die ich aber jetzt nicht mehr brauche?
- Welche belastenden oder *hinderliche Gedanken* möchte ich im alten Jahr lassen?
- Mit wem oder was möchte ich heute *Frieden* schließen? So kann ich überzeugt loslassen, sodass ich mich nicht weiter damit belaste.
- Was lief im vergangene Jahr nicht optimal und ich kann sagen "*Schwamm drüber*", ich lass es zurück?
- Welches Verhalten oder welche Gewohnheit von mir selbst hat mir nicht genutzt und werde ich künftig *verändern*?
- Was war mein "*Flop*" des Jahres?
- Welches *Erlebnis* möchte ich abhaken?



2. Reflektieren & Schreiben

5. Vision: Mein Blick auf das nächste Jahr

Richten Sie Ihren Blick nach Vorne: Was könnte oder sollte das neue Jahr bringen?

- Wie möchte ich mich nächstes Jahr fühlen? Vielleicht möchten ich Leichtigkeit, Freude, Wertschätzung, Achtsamkeit, Mut, Abenteuer, Ruhe oder Dankbarkeit in mein Leben einladen?
- Was *nehme* ich aus dem alten Jahr mit in das Neue?
- Welche *Ziele, Vorhaben oder Träume* werde ich nächstes Jahr verfolgen?
- Worauf freue ich mich?
- Was soll nächstes Jahr *wichtig* sein?
- Was möchte ich *neu* in mein Leben lassen? Was könnte ich nächstes Jahr *zum ersten Mal* machen?
- Mit *wem* möchte (mehr) Zeit verbringen?
- Was möchte ich *genießen*?
- Worauf möchte ich mich *vorbereiten*?
- Mit welchem *Blick* möchte ich am Ende des nächsten Jahres zurückschauen?



3. Den Brief geschrieben - und nun?

Sie haben Ihren Brief geschrieben - eine wertvolle Botschaft an Sie selbst voller Reflexion, Gedanken, Emotionen, Plänen und Wünschen.

Vergessen Sie nicht einen liebevollen Abschiedsgruß!

Was möchten Sie nun tun?

Drei Vorschläge von mir:

1. Gut weglegen - für später

Stecken Sie den Brief in einen Umschlag und bewahren Sie ihn gut auf (sodass sie ihn wiederfinden ;)) bis nächstes Jahr.

Sie könnten sich vornehmen ihn nächstes Jahr zur gleichen Zeit hervorzuholen und zu lesen.

Wie werden Sie dann auf diesen Brief schauen? Was wird sich wohl verändert haben?



3. Den Brief geschrieben - und nun?

2. Vision und Wünsche sichtbar machen

Vielleicht haben Sie in Ihrem Brief Wünsche, Träume oder Ziele festgehalten, die Sie im kommenden Jahr begleiten sollen. Warum diese nicht sichtbar machen?

Sie könnten einzelne Sätze, die Sie besonders motivieren, herausschreiben und an einem Ort platzieren, den Sie täglich sehen – etwa am Spiegel, am Kühlschrank oder in Ihrem Kalender.

Vielleicht kann Sie auch ein Bild oder ein Foto unterstützen? Oder Sie nutzen ein Symbol, wie eine Muschel, einen Stein, einen Pokal, eine Figur oder ähnliches um Ihre Vision/Ihren Wunsch sichtbarer und greifbarer zu machen.



3. Den Brief geschrieben – und nun?

3. Symbolisch loslassen

Wenn es Ihnen wichtig ist, Altes hinter sich zu lassen, könnten Sie den Brief auch im wahren Sinne des Wortes loslassen. Das kann befreiend sein.

Lesen Sie ihn noch einmal aufmerksam durch, um Ihre Gedanken und Gefühle zu würdigen. Sie können sich dabei von ihnen verabschieden.

Sie könnten ihn (sicher!) verbrennen, als Schiffchen in einen Fluss setzen oder auf andere Weise loslassen.

Egal, welchen Weg Sie für Ihren Brief wählen:

Indem Sie sich die Zeit genommen haben, ihn zu schreiben, haben Sie sich selbst Aufmerksamkeit geschenkt – etwas, das im hektischen Alltag oft zu kurz kommt.



Wie kann es weitergehen?

Sie haben mit Ihrem Brief an sich selbst einen wichtigen Schritt gemacht: Sie haben innegehalten, reflektiert und sich auf das konzentriert, was Ihnen wirklich wichtig ist. Doch vielleicht spüren Sie, dass Sie noch tiefer eintauchen möchten – in Ihre persönliche Weiterentwicklung, Ihre Kommunikation oder den Umgang mit Konflikten.

Ich bin Ulla Sieburg-Gräff, Coachin für Kommunikation und Konfliktlösung, und begleite Menschen dabei, klarer und wertschätzender zu sprechen, Konflikte zu deeskalieren und starke Verbindungen zu anderen – und sich selbst – aufzubauen.



Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie sich mehr Durchsetzungskraft, weniger Streit oder eine stärkere Verbindung zu sich und anderen wünschen, lade ich Sie herzlich ein zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch.

Ja, ich möchte eine kostenfreies
Kennenlerngespräch

Oder schreiben Sie mir eine Nachricht: info@sieburg-graeff.de

Ich freue mich auf Sie.



Alle Bilder und Texte dieses Workbooks unterliegen dem
urheberrechtlichen Schutz.

Dezember 2024

Ulla Sieburg-Gräff
Coaching|Mediation|Beratung



www.sieburg-graeff.de
info@sieburg-graeff.de

