

22.	23.	24.	25.	26.
27.	28.	29.	30.	31.

Das  
*Zwischen-den-Jahren*  
Heft

1.	2.	3.	4.	5.
----	----	----	----	----



## *Schön, dass du dabei bist!*

Kennst du das auch: Es ist „plötzlich“ Dezember und du kannst kaum glauben, dass bald schon wieder Weihnachten, und kurz danach das Jahr zu Ende ist. War das letzte Weihnachtsfest, die letzte Silvesterfeier nicht erst vor kurzem? Die Zeit scheint so schnell zu vergehen und schwupps ist wieder ein Jahr voller Erlebnisse, wundervoller und vielleicht auch weniger schöner Momente zu Ende.

Dieses kleine Heft möchte dich am Jahresende begleiten. Es begleitet dich mit kreativen Impulsen, damit du dich an viele schöne Momente und Erlebnisse erinnern und sie auf Papier festhalten kannst. An all die Momente, die dir Kraft gegeben haben, an all die Menschen, die dir wichtig waren und dir geholfen haben. Das Heft gibt dir Raum, um auch zu schauen, was vielleicht nicht nur schön war und was du aus diesen Situationen mitnehmen kannst.

Aber heißt es nicht immer, wir sollen alle in der Gegenwart leben, im Hier und Jetzt und nicht zu sehr in die Vergangenheit schauen? Ja, das stimmt. Und dennoch ist die Vergangenheit für uns so wichtig: Schöne Erinnerungen können uns Kraft geben, uns auch in schwierigen Zeiten Trost spenden, ein Lächeln ins Gesicht zaubern und uns glücklich machen – allein durch die Gedanken daran. All das, was wir in der Vergangenheit erlebt und gelernt haben, hilft uns auch uns in der Gegenwart zurechtzufinden und Schlüsse für die Zukunft daraus zu ziehen.

Viel Freude wünschen dir

*Simone & Otto*

## Mach es dir gemütlich

1. Bevor du anfängst zu schreiben, ist es ganz wichtig, dass du dir bewusst Zeit dafür nimmst. Kein Termin sollte dir im Nacken sitzen. Nimm dir die Zeit nehmen, die du brauchst.
2. Schreibe an einem Ort, an dem du dich richtig wohlfühlst. Das kann zu Hause in deinem Lieblingssessel sein, auf dem Teppich, draußen, in einem kleinen ruhigen Café oder an einem ganz anderen Ort.
3. Sorge für Ruhe. Mache dein Handy aus, lege das Telefon weit weg. Sage allen Menschen in deiner Umgebung Bescheid, dass du für eine Weile nicht gestört werden willst.
4. Mach es dir gemütlich! Kaffee, Tee, eine heiße Schokolade, ein paar Blumen, eine Kerze oder nichts von dem – so, wie es für dich gut ist.

## Gleich kann es losgehen

1. Du findest zwischen den einzelnen Fragen Platz, um deine Gedanken aufzuschreiben. Natürlich kannst du aber auch alles in dein Notizbuch schreiben oder auf einzelne Blätter, ganz wie du magst.
2. Denke nicht lange nach, was du schreiben willst, schreibe einfach darauf los und lass dich überraschen, was dabei herauskommt.
3. Schreibe zunächst nicht länger als zehn Minuten bei jedem Impuls. Wenn dir danach noch viele Gedanken und Erinnerungen im Kopf umherschwirren, kannst du sie anschließend noch ergänzen.
4. Wichtig ist, dass du dich nicht in einem negativen Gedankenkreislauf verlierst, weil es auch schmerzhaft und traurig war. Wenn du merkst, eine Aufgabe tut dir nicht gut, dann lasse sie aus.
5. Die Impulse dienen als Inspirationen und das, was du daraus machst, ist ganz dir überlassen. Du darfst alles machen, was dir gut tut: Lange Geschichten schreiben oder Stichwortsammlungen, manches nicht beantworten oder dir eigene Fragen ausdenken.





## *Dein Jahr als Buch*

Wenn dein Jahr mit all deinen gemachten Erfahrungen, Erlebnissen, alltäglichen wie besonderen Momenten ein Buch wäre, welchen Titel hätte es?



# Welche Türen haben sich dir geöffnet...



... und welche geschlossen?

---

---

Welche (wichtigen) Entscheidungen hast du getroffen?

---

---

Wie haben sie dich und deinen Weg verändert?

---

---

# Von Helden und Mut

In welcher Situation warst du besonders mutig?\*

---

---

---

---

---

---

---

---

\*Denke bei der Frage darüber nach, was für dich ganz persönlich mutig war und nicht, „andere“ für mutig halten.

Wo hast du Heldenkräfte entwickelt?\*

---

---

---

---

---

---

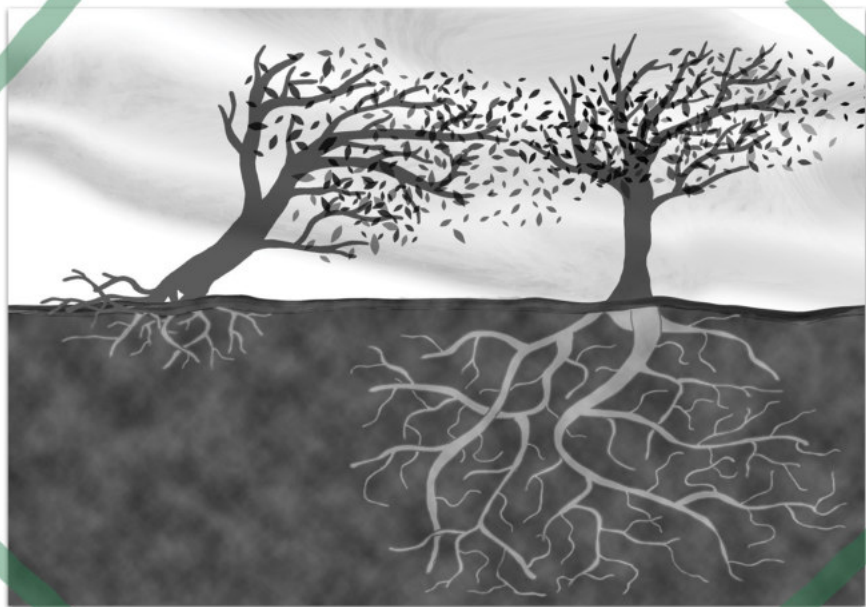
---

---

\*\* Was Heldenkräfte sind? Das ist ganz verschieden, aber wir geben dir ein paar Beispiele: Mutig sein; sich trauen; über den eigenen Schatten springen; sich für andere Menschen einsetzen; die eigene Meinung sagen; Menschen oder Projekte unterstützen; durchhalten, auch wenn es schwer fällt (weil das Ziel erstrebenswert ist); Sport machen (obwohl der innere Schweinehund riesig ist); mit etwas Neuem anfangen...



Was oder wer hat dir Halt gegeben?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Du und die anderen

Welche Beziehungen möchtest du im neuen Jahr stärken und welche sollen stark bleiben?

---

---

Was kannst und willst du dafür tun? Schreibe deine Ideen auf.

Ideen

# Begegnungen

Welche Begegnungen mit Menschen (Freunden, Familie, Kollegen, neue Kennengelernte, Unbekannte) waren dir besonders wichtig? Und warum?

---

---

---

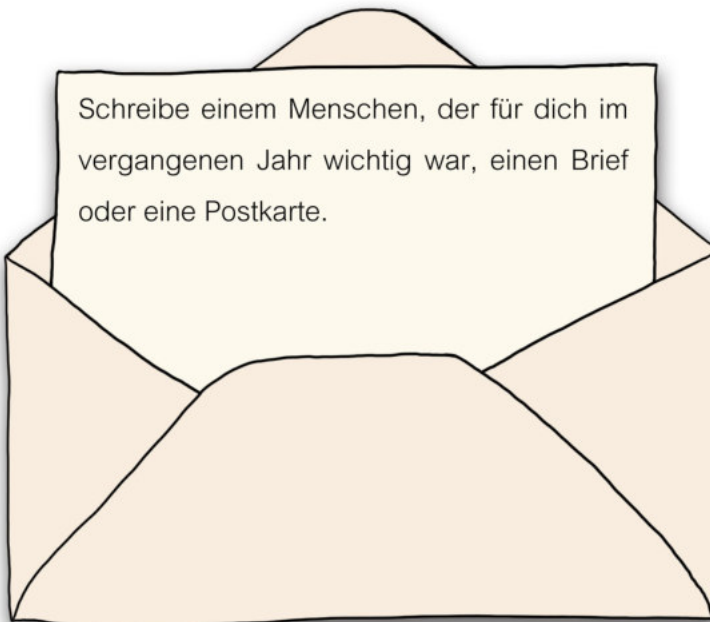
---

---

---

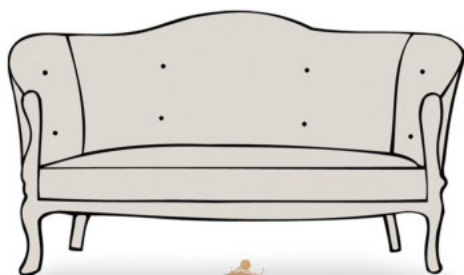
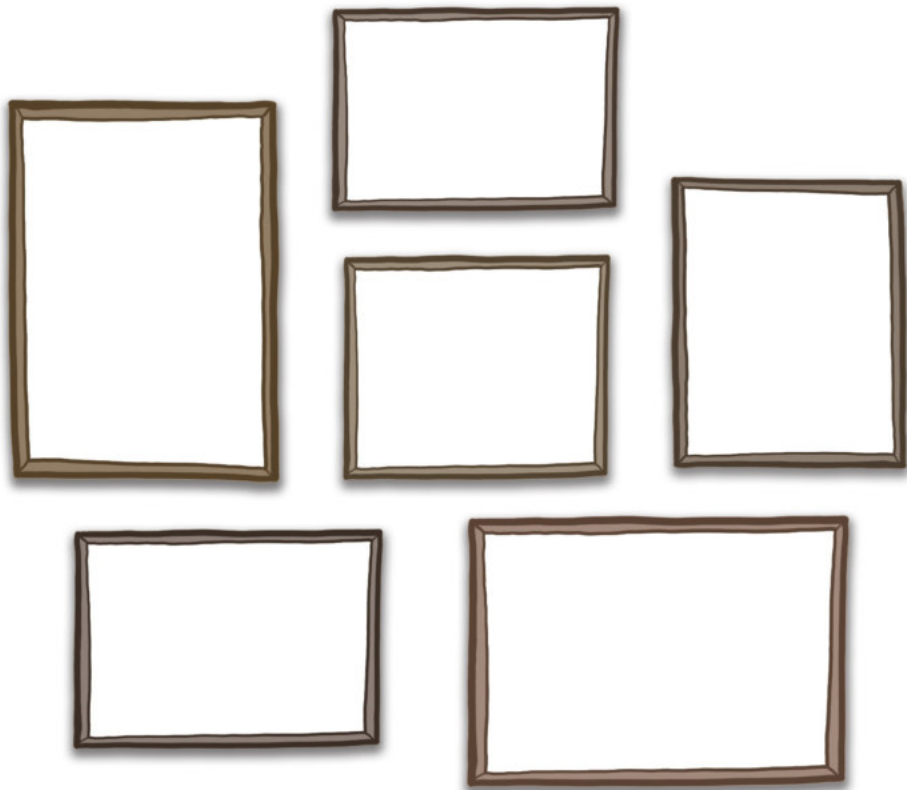
---

---



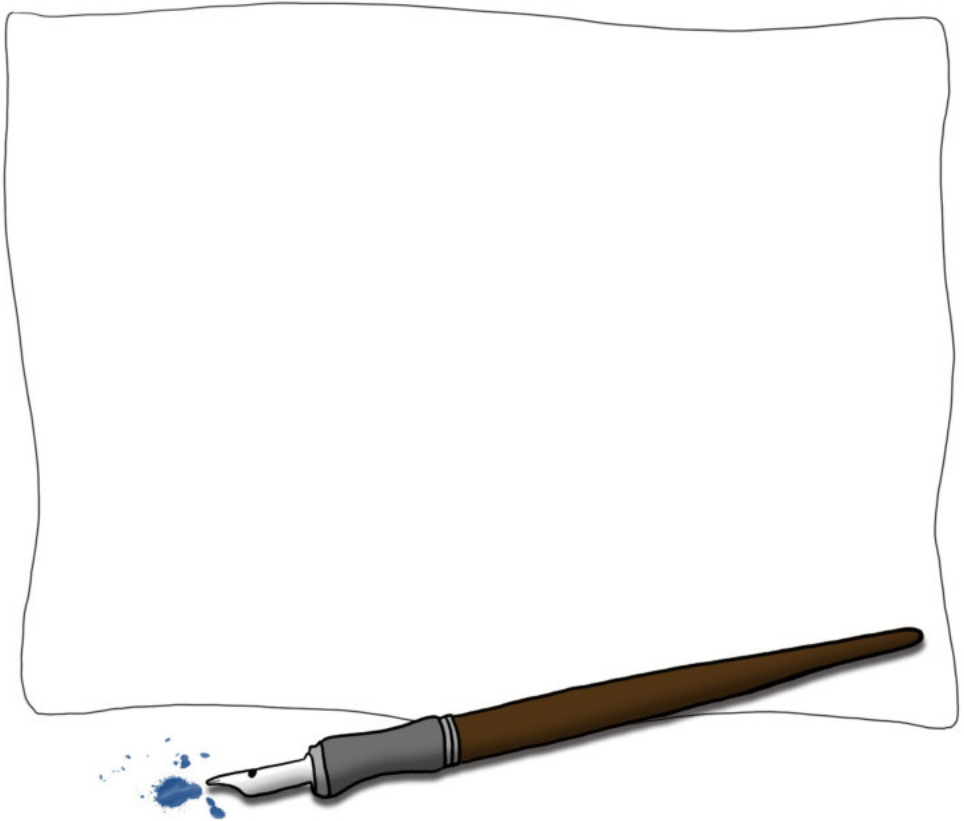
# Welche Momente möchtest du einrahmen?

Welche Augenblicke, Erlebnisse, Begegnungen, welche Gerüche, Geräusche (Musik) und welchen Geschmack möchtest du immer in Erinnerung behalten?



# Dein Jahr in wenigen Worten

Schreibe ein Gedicht über ein Thema, das dich ganz besonders beschäftigt hat? z.B. ein Haiku oder ein Elfchen.



Durch ein Gedicht kannst du deine Gedanken in eine Form bringen und verlierst dich nicht in ihnen. Es hilft dir auch, dich auf das Wesentliche deines Themas zu fokussieren.

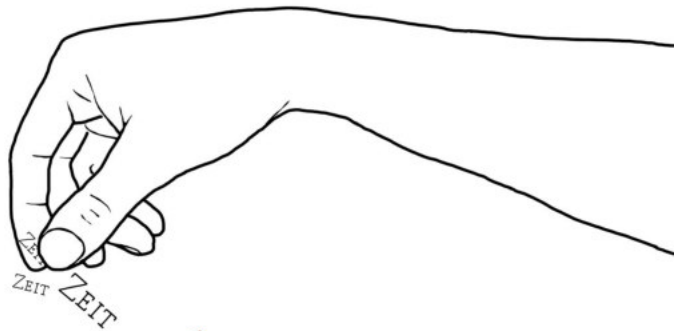
Haiku: Japanische Gedichtsform. Drei Zeilen. In der ersten Zeile stehen 5 Silben, in der zweiten 7, in der dritten wieder 5.

Elfchen: Ein Gedicht mit elf Wörter, was folgendermaßen aufgeteilt ist:

1. Zeile: ein Wort, 2. Zeile: zwei Wörter, 3. Zeile: drei Wörter, 4. Zeile: vier Wörter, 5. Zeile: ein Wort







Wofür hast du dir **ZEIT** genommen?

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

ZEIT ZEIT

Wofür hattest du zu wenig **ZEIT** ?

Blank lines for writing.

# Wort-(Papier-)Korb

Was möchtest du entsorgen? Wovon möchtest du dich trennen?

Auf den Papierkorb darfst du alle Wörter, alle Situationen und Momente notieren, die du gerne „weschmeißen“ möchtest.









## #zwischenendenjahreheft

Wenn du auf dieser Seite angekommen bist, bist du auch schon am Ende des kleinen „Zwischen-den-Jahren“-Heftes angelangt.

Wir hoffen, du hattest viel Freude mit unseren Fragen und konntest einige schöne Erinnerungen konservieren. Vielleicht haben wir dich auch angeregt oder inspiriert weiterzuschreiben, dir selbst Fragen an dich auszudenken oder wieder häufiger in ein Notizbuch zu schreiben?!

Worüber wir uns auf jeden Fall sehr freuen: Feedback! Gib uns gerne eine Rückmeldung, egal ob Kritik, Lob, Verbesserungsvorschläge. Schreibe uns einfach eine Mail oder eine Nachricht über Instagram/Facebook.

Das kleine „Zwischen-den-Jahren“-Heft hat auch einen eigenen Hashtag bei Instagram: **#zwischenendenjahreheft**! Wenn du ein Foto von dir und/oder dem Heft bei Instagram postest – egal ob im Feed oder in der Story –, dann kannst du diesen Hashtag verwenden und uns dazu markieren. Wir würden uns riesig freuen, euch auf diesem Weg mit dem Heft zu sehen.

Wie du uns erreichen kannst:

*Simone*

Instagram: @poesieapotheke

Facebook: poesieapotheke

E-Mail: hallo@poesieapotheke.de

*Otto*

Instagram: @handsatz\_themenkarten

Shop: www.handsatz.com

E-Mail: info@handsatz.com