

Annegret Prause

LEBEN  
*Glauben*  
WACHSEN

*Jahres-Journal*

für Erinnerungen, Eindrücke  
und Erkenntnisse

**SCM**  

---

# SCM

## Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2024 SCM Verlagsgruppe GmbH

Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: [www.scm-verlagsgruppe.de](http://www.scm-verlagsgruppe.de); E-Mail: [info@scm-verlagsgruppe.de](mailto:info@scm-verlagsgruppe.de)

Die Bibelverse wurden folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006

SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Gesamtgestaltung: Franka Röhm, [www.frankadesign.studio](http://www.frankadesign.studio)

Icons: [thenounproject.com/](http://thenounproject.com/) Ainul Muttaqin, Dayanarra Pantig, Fauzin Idea, Ida Ratnaningrum, Kidido, Landan Lloyd, Linseed Studio, Wawan Hermawan, Olena Panasovska

Druck und Verarbeitung: FINIDR

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9924-4

Bestell-Nr. 629.924

## INHALT

Hier bist du richtig	7
Was du über das Jahres-Journal wissen solltest	8
Der Monatsteil	12
Januar	16
Februar	22
März	28
April	34
Mai	40
Juni	46
Die Jahresmitte	52
Juli	54
August	60
September	66
Oktober	72
November	78
Dezember	84
Der Jahresrückblick	90
Der Blick aufs kommende Jahr	120

# Hier bist du richtig

---

Hast du dir jemals vorgenommen, dieses Jahr aber ganz bestimmt regelmäßig aufzuschreiben, was passiert ist, was du erlebt hast und was dich bewegt hat? Aber irgendwann zwischen April und Juli hat dich dein Leben überholt oder deine Begeisterung fürs Tagebuchschreiben verlassen (und damit bist du definitiv nicht allein).

Vielleicht ist dies auch dein erster Anlauf, dein Jahr zu dokumentieren, damit es nicht einfach nur an dir vorbeirauscht, als würdest du mit hoher Geschwindigkeit auf dein Ziel (Dezember) zurasen und von der Strecke gar nicht viel mitbekommen.

Wenn das klassische Tagebuch nicht so richtig gut für dich funktioniert, wenn du einfach mal einen anderen Ansatz ausprobieren möchtest oder wenn du dein Jahr zum ersten Mal dokumentieren möchtest, dann ist das Jahres-Journal für dich. Und ich muss gestehen: Es ist auch für mich.

Ich schreibe wirklich gern. Und phasenweise viel – auch klassisches Tagebuch. Aber ich bin nicht die Disziplinierteste, wenn es darum geht, etwas regelmäßig wie in „ein ganzes Jahr regelmäßig“ zu tun. Ich kenne die Anfangsbegeisterung und die Fallstricke. Ich weiß, wie gut es ist, am Ende des Jahres auf Einträge, Gedanken und Erkenntnisse zu stoßen, die man zwischendurch als geniale Geistesblitze festgehalten hat. Und ich weiß, wie es ist, wochen- und monatelang Schreibfunkstille zu haben.

Also wollte ich ein Jahres-Journal, das trotz allem funktioniert. Das die Vorteile bietet und die Hürde möglichst niedrig legt. In das du schreiben kannst, aber nicht viel schreiben musst. Kurzweilig sollte es sein – und trotzdem tiefe Einblick in das ermöglichen, was einen im Laufe eines Jahres beschäftigt. Was dabei herausgekommen ist, das hältst du nun in der Hand.

Auf ein Jahr voller bewusst gelebter Augenblicke, voller Segen und Mut, voller Pläne und chaotischem Alltag und dem Wissen: Gott ist in all dem dabei.

*Annegret Prause*

# Was du über das Jahres-Journal wissen solltest

Vielleicht bist du noch etwas hin- und hergerissen, ob sich die Mühe überhaupt lohnt, Zeit in dieses Buch zu investieren. Und auch zwischendurch, wenn man mitten im Jahr die Monatsrückblicke ausfüllt, kann die Frage auftauchen: Warum mache ich das noch mal? In solchen Momenten hilft es, sich die Vorteile schwarz auf weiß vor Augen halten zu können. Und es gibt einige wirklich gute Gründe für dieses Jahres-Journal.

Zunächst ist da der offensichtliche „**nostalgische Grund**“. Bist du beim Aussortieren von Schubladen und deinem Schreibtisch schon mal auf persönliche Notizen, Einträge oder sogar Tagebücher aus deiner Teenager-Zeit gestoßen? Es ist wie eine kleine Zeitreise, in die Gedankenwelt und Erlebnisse von früher einzutauchen. Und ich wette, dass du das meiste von dem, was du dort aufgeschrieben vorgefunden hast, schon wieder vergessen hattest. Mit dem Jahres-Journal hast du das gesammelt und strukturiert für ein ganzes Jahr – und jetzt stell dir mal vor, wie das sein wird, in 5, 10 oder 25 Jahren dieses ausgefüllte Journal in der Hand zu halten ...

**Dankbarkeit** ist der zweite wichtige Grund. Das Wort hört sich fast zu banal an für das, was es bewirken kann. Wenn du für all das Gute aufmerksam wirst, das in deinem Leben passiert, wenn du es aufschreibst, erinnerst und sammelst, entdeckst du den Reichtum deines Lebens und investierst in ein dankbares Herz. Und das fördert nicht nur dein psychisches und seelisches Wohlbefinden, es hat auch positive Auswirkungen auf deinen Körper. Und es macht dich zu einem angenehmen Mitmenschen, denn du wirst

freundlicher und offener anderen gegenüber. Win-win würde ich sagen.

Vielleicht kennst du Zeiten, in denen dich der Alltag förmlich überrollt und unter sich zu begraben droht. Die Tage scheinen ein Hamsterrad aus Arbeit, Mühe, Herausforderungen und Einerlei zu sein. Und an solchen Tagen ist man überzeugt davon, dass es nie anders war und dass sich das auch nie ändern wird. Das Blättern in deinem Journal kann dich dann eines Besseren belehren und die **Perspektiven zurechtrücken**. Die Erkenntnis, dass das nur eine Phase ist, kann sehr befreiend sein.

Ein Teil des Jahres-Journals beschäftigt sich auch mit Plänen, Wünschen und der Sehnsucht nach Veränderung. Wusstest du, dass du die Chancen darauf, deine **Ziele** wirklich zu erreichen, erheblich vergrößern kannst, wenn du sie aufschreibst und deinen Fortschritt dokumentierst? Wer Ziele aufschreibt, setzt sie wahrscheinlicher um. Du setzt dich außerdem damit auseinander, was du eigentlich willst. Und wenn du siehst, was passiert, wenn du mutige Schritte gehst und Erfolge hast (so klein oder groß sie auch sein mögen), stärkt das dein Selbstvertrauen und deine Intuition.

Last but not least: **Gott spricht**. Du lebst deinen Alltag (hoffentlich) nicht losgelöst von deinem Glauben. Und Alltag ist der Ort, an dem du Gott am häufigsten begegnest. Erhörte Gebete. Worte, Bibelverse oder andere Menschen, die dir ins Herz sprechen. Momente, in denen du dich Gott nahe fühlst. All das ist sehr präsent, wenn man es erlebt. Und es ist ganz schnell wieder verschwunden, wenn man es nicht aufschreibt. Aber wenn du es aufschreibst, merkst du es dir nicht nur besser, du entdeckst im Rückblick beim Nachlesen, dass sich manche Erlebnisse wie ein roter Faden durch dein Leben ziehen. Oder dass Gott manche deiner Fragen längst beantwortet hat ...

## Wie funktioniert es?

Das Journal hat drei Bereiche: den Monatsteil, den Jahresrückblick und den Blick aufs neue Jahr. Je nachdem, ob du dieses Buch eher am Anfang oder am Ende eines Jahres in die Hand nimmst, gibt es zwei unterschiedliche Wege, wie du es ausfüllen kannst.

### *Variante 1: Chronologisch*

Du beginnst mit dem Monatsteil und füllst die Seiten im Laufe des Jahres aus. Im Dezember kannst du die Früchte deiner Arbeit genießen und alles noch einmal durchblättern und dich daran freuen, bevor du in den Jahresrückblick und den Blick aufs neue Jahr einsteigst. Auf diese Weise hast du bereits viel Input und Erkenntnisse gesammelt, die dir den Jahresrückblick leichter machen. Du kannst selbstverständlich auch den Monatsteil im Rückblick am Jahresende ausfüllen – das wird dann weniger detailliert, aber auch dafür findest du Tipps auf S. 14. Aber es gibt noch eine andere Möglichkeit:

### *Variante 2: Von hinten nach vorn*

Wenn du das Journal gegen Ende eines Jahres in die Hand bekommst, kannst du auch mit dem Jahresrückblick und dem Vorausblick starten und den Monatsteil anschließend im neuen Jahr beginnen. Auch das ist eine gute Herangehensweise, weil du dann immer mal wieder nachschauen kannst, was dir eigentlich für das jeweilige Jahr wichtig gewesen ist und wie sich das in den einzelnen Monaten niederschlägt. Für den nächsten Jahresrückblick beginnst du entweder ein neues Buch oder du beantwortest die Fragen in einem separaten Notizbuch oder -heft.

## Ein wichtiger Hinweis zum Ausfüllen

Fast auf allen Ausfüllseiten findest du unterschiedliche Fragen, die dir Gedankenanstöße liefern und dir helfen,



# DER MONATSTEIL





# MEIN JANUAR AUF EINEN BLICK

## DAS IST ALLES PASSIERT

(Termine, Treffen, Veranstaltungen, Denkwürdiges ...)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

Mein Monats-  
**HIGHLIGHT**

Welche vier Wörter beschreiben deinen Januar?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Winterwetter mit Schnee, Sonne und klirrender Kälte stellt man sich im Januar vor.  
So war es tatsächlich.

---

---

---

---

Die Jahreslosung oder dein Wort fürs Jahr: Hast du etwas damit erlebt oder  
etwas darüber gehört, was denkst du am Ende des Monats darüber?

---

---

---

---

---

Wenn du den Monat bewerten könntest, wie viele Sterne würdest du vergeben  
(ja, du kannst sie ausmalen)?



Wofür warst du in diesem Monat

*dankbar?*


Gab es Situationen oder Erlebnisse, mit denen du zu kämpfen hattest, Trauriges oder Momente, die nicht leicht waren?

---

---

---

---

Wobei konntest du Kraft tanken, was hat dir gutgetan?

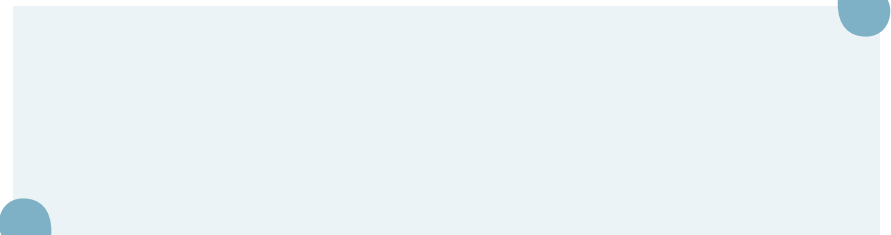
---

---

---

---

Was hat dich so richtig zum Lachen gebracht?  
(Ein Spruch, ein Erlebnis, ein Witz, Situationskomik ..)



Wo und mit wem hast du Gemeinschaft erlebt?

(Ein gutes Gespräch, ein schöner Abend, eine liebe Nachricht, Wertschätzung ...)

---

---

---

---

---

Gab es in diesem Monat einen Moment, in dem du das Gefühl hattest,  
Gott nahe zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

Nimmst du eine Erkenntnis aus diesem Monat mit? Hattest du einen Aha-Moment,  
ist dir etwas klar geworden oder besonders wichtig?

---

---

---

---

---

---

---





DER  
JAHRESRÜCKBLICK



# WIE WAR DAS JAHR EIGENTLICH?

Wenn du das Jahr im Überblick betrachtest,  
welche vier Wörter beschreiben es am besten?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

Unser Leben und unser Lebensgefühl bewegen sich oft zwischen verschiedenen Polen bzw. Ausprägungen. Manchmal ist man gefühlsmäßig in der Mitte, manchmal neigt man eher zur einen oder anderen Seite. Die folgenden Skalen geben dir die Möglichkeit in dich hineinzuhorchen und zu schauen, wo du dich nach diesem Jahr befindest. Es gibt kein Richtig oder Falsch dafür. Es ist einfach eine Möglichkeit, mit der du herausfinden kannst, wie du die Dinge empfindest und wahrnimmst.

VERÄNDERUNG

BESTÄNDIGKEIT

STRESS

ENTSPANNUNG

EINSAMKEIT

VERBUNDENHEIT

ZUVERSICHT

SORGE

GLAUBE

ZWEIFEL

LIEBE

FURCHT

HERAUSFORDERUNG

ÜBERFORDERUNG

SCHEITERN

ERFOLG

INSPIRATION

LANGeweILE

CHAOS

ORDNUNG

MÖGLICHKEITEN

BEGRENZUNGEN

Wenn du dir anschaust, wo du dich jeweils eingeordnet hast: Gibt es etwas, das dich überrascht hat?

---

---

---

---

---

---

---





DER BLICK AUFS  
KOMMENDE JAHR



# GEDANKENEXPERIMENT

Stell dir vor, es ist Dezember in einem Jahr ...

Ein Jahr ist einerseits eine lange Zeit - so viel kann in zwölf Monaten passieren. Gleichzeitig ist ein Jahr auch schneller um, als man manchmal für möglich hält.

Stell dir vor, es ist wieder Dezember und du blickst auf das Jahr zurück, das jetzt so unbekannt vor dir liegt. Und jetzt stell dir vor, du hättest drei Dinge verändert. Vielleicht ein Projekt begonnen, das du schon lange beginnen wolltest. Einen Schritt gewagt, den du dich bisher nicht getraut hast. Eine Gewohnheit eingeübt oder eine abgelegt ...

Welche drei Dinge kommen dir jetzt in den Sinn?

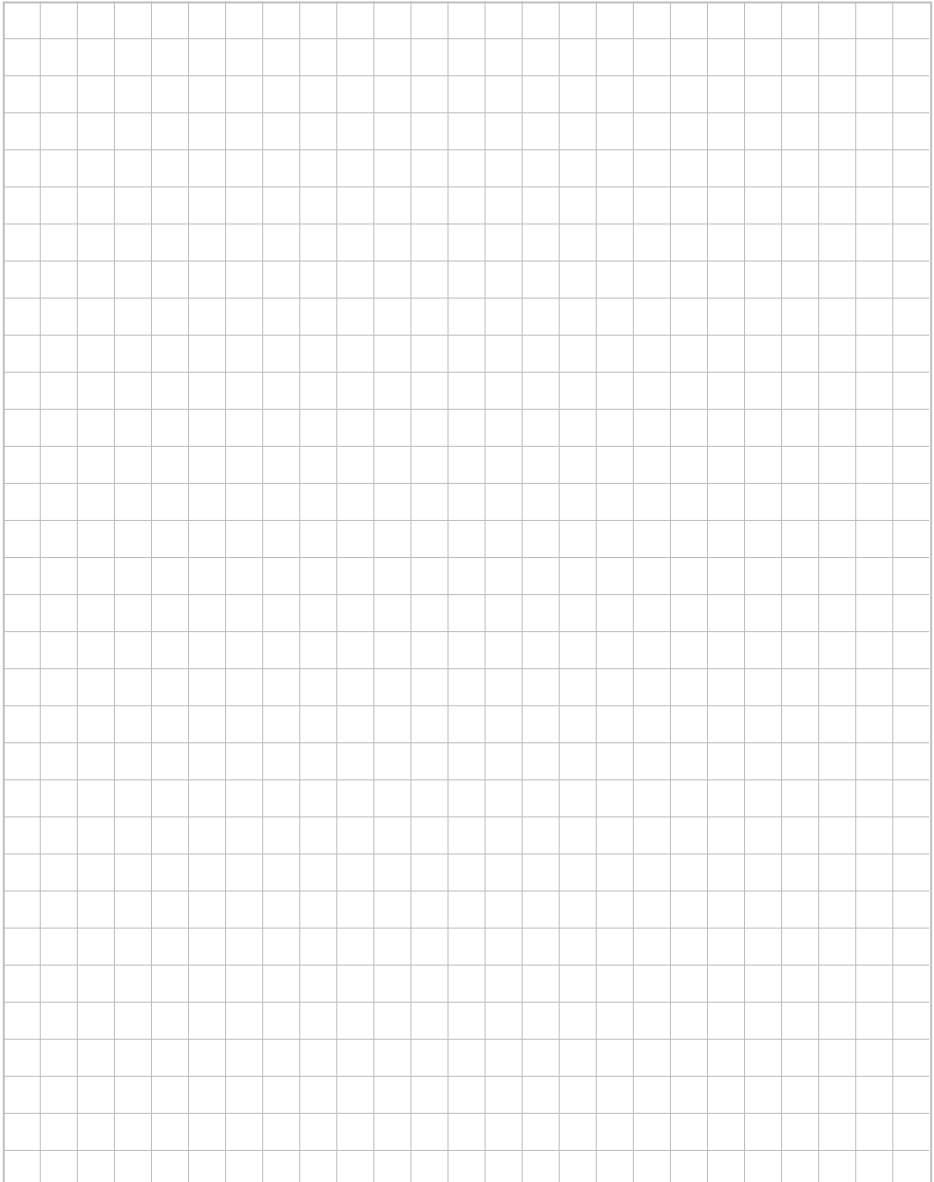
1.

2.

3.

Denk deine eigene Geschichte ein bisschen weiter. Wenn du diese drei Dinge tatsächlich angepackt und geändert hättest - wie wirkt sich das auf dein Leben aus? Was wäre anders? Worauf blickst du im nächsten Dezember zurück?

Male es dir möglichst konkret aus und schreib es auf:

A large grid of graph paper, consisting of 20 columns and 30 rows of small squares, intended for writing a response to the prompt above.

