

Mein Jahresrückblick 2025: Dazugewinnen, verabschieden, entstehen und behalten

Wenn ich meinen Jahresrückblick vom letzten Jahr lese, halte ich kurz inne. Ja, ich habe einiges erreicht. Und gleichzeitig spüre ich auch das, was nicht umgesetzt wurde. Dinge, die liegen geblieben sind. Ideen, die noch nicht bereit waren. Und anderes, das immer noch am Entstehen ist.

Manches habe ich mit viel Elan angepackt. Punkt 6 aus meinem Jahresrückblick 2024 zum Beispiel. Es gab Tage voller Zuversicht und Momente, die sich nach Stillstand anfühlten. Beides gehörte dazu. Die Freebies und der Blog mit Mehrwert für meine Leser ,Punkt 4 vom 2024, sind bis Mitte Jahr gewachsen und Realität geworden. Danach wurde es leiser in mir. In der zweiten Jahreshälfte fehlte mir etwas. Der Pfiff. Der Watz. Der innere Antrieb. Oder waren es die Ideen? Vielleicht war es einfach alles zusammen.

Heute weiss ich: Der Verlust meiner Mutter hat mehr mit mir gemacht, als ich mir eingestehen wollte. Die Endlichkeit hat sich still, aber bestimmt gezeigt. Wieder einmal. Und genau dadurch ist etwas anderes stärker geworden: meine Dankbarkeit. Für das Gute in meinem Leben. Für die Menschen um mich. Für all das, was trägt, auch wenn es wackelt.

Ein ganz besonderes Geschenk waren unsere Sommerferien in Finnland. Dieses Mal gemeinsam mit Freunden. Für meinen Mann und mich war ein kleines Wagnis. Und gleichzeitig eine der schönsten Erfahrungen dieses Jahres. Zu viert unterwegs zu sein, zu teilen, zu lachen, zu staunen, das bleibt.

Wenn ich auf dieses Jahr zurückblicke, sehe ich kein „fertig“ und kein „perfekt“. Ich sehe Bewegung. Entwicklung. Abschiede und Neubeginne. Und ich merke: Nicht alles muss so laufen, wie ich es mir vorstelle. Genau darin liegt etwas Befreiendes. Es hält mich offen, beweglich und verbunden mit dem Leben so, wie es eben kommt.



Highlights, die mein Jahr geprägt haben

2025 war ein Jahr voller neuer Begegnungen, spannender Erfahrungen und schöner Momente, die mich bereichert haben. Ein besonderes Highlight war die Ausstellung meiner Praxis am St. Galler Forum im November. Die persönlichen Begegnungen, Gespräche und das aufrichtige Interesse der Besucherinnen und Besucher haben mir sehr viel bedeutet.

Auch meine neue Kindergartenklasse hat mir von Anfang an grosse Freude bereitet. Gemeinsam zu entdecken, zu lachen und den Alltag zu gestalten, hat meinem Jahr Lebendigkeit und Leichtigkeit geschenkt.

Zudem habe ich mich neugierig auf Neues eingelassen, besonders in der digitalen Kommunikation. Das Gestalten von Instagram-Posts wurde zu einem kreativen Lernfeld, das mir Freude machte und meiner Praxis neue Sichtbarkeit schenkte.

Und dann waren da unsere Ferien in Finnland: eine Zeit, um mit meinem Mann auszuspannen, die Stille zu geniessen und die Natur bewusst wahrzunehmen, ein echtes Geschenk für Körper und Seele.



Praxis: Begegnungen, die tragen

Auch 2025 war für mich ein Jahr der Begegnungen. Schon 2024 wünschte ich mir, meine Praxis sichtbarer zu machen und heute kann ich sagen: Sichtbarkeit zeigt sich nicht nur in Zahlen oder Reichweite, sondern vor allem in echten Verbindungen.

Ich bin zutiefst dankbar für all jene Frauen, die den Weg in meine Praxis gefunden haben. Frauen, die sich Zeit genommen haben, hinzuschauen, zu fühlen und sich selbst ernst zu nehmen. Frauen, die bereit waren, ihren Themen Raum zu geben, im familiären, beruflichen oder ganz persönlichen Leben.

Mich berührt immer wieder, wie sich diese Themen im Laufe der Zeit verändern. Wie aus Unsicherheit Klarheit entsteht. Wie aus Enge wieder Bewegung wird. Wie neue Perspektiven wachsen dürfen, Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.

Euer Vertrauen in meine Arbeit ist für mich nicht selbstverständlich. Es ist ein Geschenk. Und es erinnert mich daran, warum ich diesen Weg gehe. Euch begleiten zu dürfen, euch in euren Prozessen zu unterstützen und mitzuerleben, wie ihr euch entfaltet, genau darin liegt für mich der Sinn meiner Arbeit.

2025 hat mir gezeigt: Meine Praxis ist ein Ort der Begegnung, der Entwicklung und des Wachsens. Für euch und auch für mich.



Die Lehrerweiterbildung geht in die 2. Runde

Zum zweiten Mal durfte ich einen kantonalen Weiterbildungskurs durchführen. Das Thema „Jahresplanung mit einem Jahresthema“ stand im Mittelpunkt. Ich konnte den Teilnehmenden praxisnahe Tipps und Ideen vermitteln, wie sie ihr Jahresthema sinnvoll planen und in den Unterricht integrieren können.



Ferien, Erholung und kleine Fluchten aus dem Alltag

Dieses Jahr habe ich einmal mehr gemerkt: Manchmal reicht schon ein kurzes Wochenende, um den Kopf frei zu kriegen und manchmal hilft auch nur ein Tapetenwechsel, der so richtig nach Abenteuer riecht oder zumindest nach einem anderen Frühstückstisch

Ob in der Natur, beim Entdecken neuer Orte oder einfach beim Geniessen von gutem Essen, diese Momente mit meinem Mann und unserem Hund sind für mich echte

Energie Tankstellen. Sie bringen frische Eindrücke, neue Gedanken und manchmal auch Ideen, die meinen Alltag in der Praxis und im Kindergarten aufpeppen.

Egal ob kurze Auszeiten oder längere Ferien: Diese kleinen Oasen der Ruhe und Inspiration sorgen dafür, dass ich den Herausforderungen des Alltags wieder mit einem Lächeln begegnen kann und vielleicht sogar mit einer Portion Humor!



Worauf bin ich 2025 stolz?

2025 war ein spannendes Jahr voller kleiner und grosser Momente, auf die ich stolz zurückblicke. Stolz bin ich auf die Weiterbildungen, die ich für Lehrpersonen durchführen durfte. Es ist ein tolles Gefühl zu sehen, wie meine Ideen und Erfahrungen anderen helfen, ihren Unterricht noch kreativer zu gestalten.

Stolz bin ich auch auf die Arbeit in meiner Praxis. Jede Klientin, die ein Stück mehr Ruhe, Klarheit oder Freude in ihrem Alltag findet, erinnert mich daran, warum ich diesen Beruf so liebe.

Aber nicht alles spielt sich nur im Beruf ab. Ich bin stolz darauf, dass ich mir immer wieder Zeit für kleine Auszeiten genommen habe – sei es ein entspanntes Wochenende mit meinem Mann und unserem Hund, ein Spaziergang in der Natur oder das Geniessen eines guten Essens. Diese Momente haben mir neue Energie und frische Ideen gebracht und meinen Alltag bereichert.

2025 hat mir gezeigt, dass Stolz nicht immer von grossen Erfolgen kommt. Oft sind es die kleinen Schritte, die wir machen, die Ausdauer, die wir zeigen, und die Freude, die wir im Alltag finden, die zählen.



Was war die beste Entscheidung, die ich 2025 getroffen habe?

Wenn ich auf das Jahr 2025 zurückblicke, fällt mir sofort eine Entscheidung ein, die alles verändert hat: Ich habe mich bewusst dafür entschieden, meine Praxis weiter aufzubauen und mich voll auf die Begleitung von Frauen und Familien zu konzentrieren.

Diese Entscheidung war nicht nur beruflich richtig, sondern auch persönlich bereichernd. Ich durfte so viele Frauen auf ihrem Weg zu mehr Lebensqualität, Selbstfürsorge und innerer Balance begleiten. Zu sehen, wie sie kleine Veränderungen umsetzen und grosse Fortschritte machen, hat mir jeden Tag gezeigt, wie wichtig es ist, den eigenen Weg zu gehen nämlich mit Mut, Herz und Klarheit.

Auch die Entscheidung, meine Sichtbarkeit auf Instagram und Facebook zu erhöhen, hat sich ausgezahlt. Ich konnte mit mehr Menschen in Kontakt treten, inspirieren und begleiten und das in einer Art, die zu mir passt: authentisch, nahbar und bodenständig.



Welche wichtigen Lektionen hat mir 2025 mitgegeben?

2025 hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, den Fokus auf das Wesentliche zu richten. Indem ich mich auf Themen konzentriere, die mir am Herzen liegen wie Bindung, Achtsamkeit, Spiel und Selbstfürsorge, konnte ich meine Energie gezielt einsetzen und Klarheit gewinnen.

Gleichzeitig habe ich erfahren, dass Mut zur Sichtbarkeit sich lohnt: Authentisches Teilen meiner Arbeit schafft Vertrauen und zieht Menschen an, die davon profitieren. Besonders wertvoll waren die Begegnungen und der Austausch mit anderen, die mich wachsen ließen und mir neue Perspektiven eröffneten.

Ich liebe Struktur und habe gerne alles im Griff. Doch das Leben schenkt mir immer wieder Momente, in denen ich meine Spontaneität zulassen darf. Diese Erfahrungen zeigen mir, dass Loslassen Raum für Überraschungen, Freude und neue Einsichten schafft und dass Vertrauen in mich selbst und ins Leben mich stärkt, immer wieder neu

aufzustehen.



Wofür bin ich 2024 besonders dankbar?

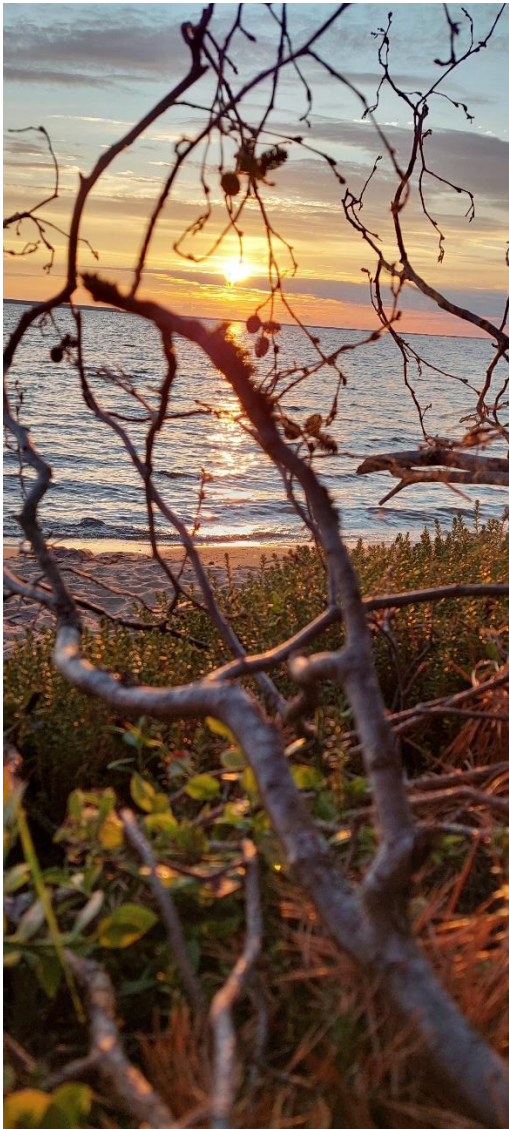
Für all die Momente, die mich wachsen liessen und mir neue Einsichten über mich selbst geschenkt haben. Für die Geduld, die ich entwickelt habe, für die Klarheit, die mir half, meine Prioritäten zu setzen, und für die Fähigkeit, loszulassen, wenn es nötig war.

Ich bin dankbar für meine Familie und Freunde für die Nähe, die Wärme und die inspirierenden Begegnungen, die mein Herz erfüllt haben. Für die gemeinsamen Momente mit meinem Mann, für die Unterstützung meiner Kinder und für all jene Menschen, die mir auf meinem Weg begegnet sind.

Beruflich durfte ich spannende Projekte umsetzen und Menschen begleiten. Ich bin dankbar für meine Praxis, für neue Klientinnen, die ich unterstützen durfte, und für die Weiterbildungen und Projekte im Kindergarten, die mich bereichert und inspiriert haben.

Dankbar bin ich auch für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden. Für die kleinen Pausen, die Spaziergänge in der Natur und die bewussten Momente der Entspannung, die mir Energie und Balance geschenkt haben.

Nicht zuletzt bin ich dankbar für Abenteuer und Inspiration. Für die Reise nach Finnland, die neuen Eindrücke, Gedanken und Ideen, die sie mir geschenkt hat, für die Bücher, Musik und Begegnungen, die mich berührt und inspiriert haben.



Was waren meine grössten Herausforderungen in 2025?

Mein Buch und ich, ich möchte es gerne bekannter machen und verkaufen. Dabei geht es mir auch darum, meine Arbeit sichtbarer zu machen und Menschen direkt anzusprechen. Es ist ein natürlicher Teil meines beruflichen Weges, neue Wege zu gehen und mich in der Kommunikation weiterzuentwickeln, genau wie ich meine

Klientinnen darin begleite, ihre eigenen Herausforderungen zu meistern.



Was ist im Jahr 2025 nicht nach Plan gelaufen?

In diesem Jahr habe ich gemerkt, dass nicht alles so reibungslos läuft, wie man es sich wünscht.

Die Fertigstellung meiner Website hat länger gedauert als geplant, und auch die Umsetzung meiner Freebies, mit denen ich meine Arbeit und Angebote sichtbar machen wollte, ist noch nicht abgeschlossen.

Trotzdem sehe ich diese Punkte als Lernchancen: Sie geben mir Zeit, alles sorgfältig vorzubereiten und meine Angebote noch besser auf die Bedürfnisse meiner Klientinnen abzustimmen. 2026 kann ich nun gestärkt und fokussiert starten.

Was ist 2025 richtig gut gelaufen?

2025 war für mich ein Jahr voller Begegnungen, Wachstum und schöner Momente. Ich durfte Frauen, Familien und Kinder begleiten – zuhören, spüren, reflektieren und gemeinsam Lösungen finden. Genau das, wofür ich meine Stärken einsetze und was mir Freude macht.

Gleichzeitig habe ich gelernt, wie wichtig meine eigene Balance ist. Kleine Pausen, Naturmomente und ab und zu ein Schmunzeln zwischendurch halten mich präsent, klar und voller Energie für die Menschen, die mir ihr Vertrauen schenken.



Dieses Jahr hat mir wieder gezeigt: Wenn wir unsere Stärken leben, achtsam bei uns selbst bleiben und den Humor nicht vergessen, können wir viel bewegen, für uns und für andere.

Das habe ich 2025 zum ersten Mal gemacht?

Meine Praxis live erleben – ein besonderer Moment

2025 hatte ich die Möglichkeit, meine Praxis mit einem eigenen Stand vorzustellen. Es war spannend, Interessierte persönlich zu treffen, Einblicke in meine Arbeit als körperzentrierte psychologische Beraterin zu geben und direkt mit Menschen ins Gespräch zu kommen. Dieser Anlass hat mir gezeigt, wie bereichernd es ist, meine Arbeit sichtbar zu machen und Begegnungen zu schaffen, die inspirieren und verbinden. Ach ja und da sind noch die Barfusschuhe, siehe Foto. Wandern in diesen Schuhen war

ich auch zum 1. Mal.



Mein Ausblick ins 2026

Im neuen Jahr möchte ich sichtbarer werden und meine Bücher verkaufen. Zudem werde ich in der pädagogischen Kommission des Kantons mitwirken, in der Hoffnung, dort etwas zur Bildungslandschaft beitragen zu können. Ich werde mich auch auf einige Projekte einlassen, die im Moment noch nicht spruchreif sind, aber im Frühling soll sich zeigen, in welche Richtung es gehen wird. Besonders wichtig sind mir die Momente mit meinem Fahrrad, da sie mir Zeit für mich und die Natur schenken.

Außerdem möchte ich Menschen weiterhin auf ihrem Weg begleiten und unterstützen, sie darin stärken, ihr eigenes Potenzial zu entfalten, und dabei selbst offen für neue Erfahrungen bleiben. Ich werde mir bewusst Zeit für die kleinen, wertvollen Momente im

Alltag nehmen, die mir Kraft, Freude und Inspiration schenken.



So kannst du 2026 mit mir zusammenarbeiten

Bist du bereit, dass 2026 dein Jahr wird?

Egal, ob du persönlich wachsen möchtest, in deiner Familie oder Erziehung neue Wege entdecken willst oder einfach mal einen Coach an deiner Seite brauchst. Ich bin für dich da!

Wir gehen gemeinsam den nächsten Schritt manchmal sanft, manchmal mutig, aber immer mit Herz.

Ich begleite dich dabei, deine eigenen Lösungen zu finden, Klarheit zu schaffen und deine ganz persönlichen „Aha-Momente“ zu feiern. Manchmal sind es kleine Schritte, manchmal grosse Sprünge doch immer in deinem Tempo und genau da, wo du es brauchst.

2026 kann dein Jahr voller neuer Perspektiven, mehr Leichtigkeit und echten Durchbrüchen werden. Denn eines ist sicher: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Mit ein bisschen Inspiration, Humor und Unterstützung kannst du Wunderbares erreichen und ich helfe dir dabei, dein Leben bewusster, leichter und erfüllter zu gestalten. Lass uns zusammen starten, dein nächstes Kapitel wartet schon!

jachug@bluewin.ch



Mein Motto für 2026 heisst: wachsen, lachen, entdecken