

Mein Jahresrückblick 2024: Ein Jahr voller Dankbarkeit

Mit der Handbremse Vollgas geben, das macht sich nicht so gut. Körperlich reduziert, aber mit dem Kopf Vollgas – so hat sich mein Jahr 2024 angefühlt. Es war ein Jahr voller kleiner und grosser Herausforderungen, mit Momenten des Stillstands und des Vorankommens. Besonders die letzten Wochen waren geprägt von Vorfreude, Dankbarkeit und einem tiefen Gefühl der Zufriedenheit.

Warum ich mich in diesem Jahr so sehr auf die Advents- und Weihnachtszeit gefreut habe, kann ich nicht genau sagen. Vielleicht war es die bewusste Entscheidung, mich auf das zu konzentrieren, was mir wirklich wichtig ist: kleine Gesten der Verbundenheit, wie das Basteln meiner Weihnachtskarten für liebe Menschen.

Nicht alles ist so gelaufen, wie ich es geplant hatte, und oft stand ich mir auch selber im Weg. Doch gerade diese Momente haben mich wachsen lassen. In meinem Jahresrückblick möchte ich euch von meinen Höhen und Tiefen erzählen, von allem, was ich gelernt habe, und davon, wie ich mit Zuversicht und Freude auf das kommende Jahr blicke.

Lasst euch inspirieren und begleitet mich ein Stück auf meinem Weg. Herzlich willkommen zu meinem Jahresrückblick 2024!

Meine Themen und Highlights in 2024

Neues lernen mit Post/ Instagram/ Canva und Co.

Im Bereich der digitalen Kommunikation habe ich ebenfalls viel Neues gelernt.

Besonders die Erstellung von Posts auf Instagram war eine spannende Entdeckung.

Anfangs waren die Themen nicht immer sofort klar, doch je mehr ich mich damit beschäftigte, desto mehr Ideen kamen mir in den Sinn. Das Gestalten der Inhalte hat mir sehr viel Freude bereitet – es gibt so viele kreative Möglichkeiten und nahezu keine Grenzen. Dieses neue Lernen hat mir nicht nur Spass gemacht, sondern auch dazu beigetragen, meine Praxis auf eine neue Art und Weise zu präsentieren.

Neue Kunden in der Praxis

Im Jahr 2024 hatte ich mir gewünscht, meine Praxis sichtbarer zu machen. Auch wenn dies nicht immer ganz so lief, wie ich es mir vorgestellt hatte, bin ich dennoch sehr dankbar für all jene, die den Weg zu mir gefunden haben. Besonders bemerkenswert ist, dass vermehrt Frauen den Weg in meine Praxis gefunden haben. Vielleicht liegt es daran, dass Frauen ein besonderes Interesse an Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion zeigen? Es ist faszinierend zu beobachten, wie sich ihre Themen im Laufe der Zeit entwickeln – sei es im familiären, beruflichen oder persönlichen Bereich. Euer Vertrauen in meine Arbeit hat mir einmal mehr gezeigt, wie wertvoll diese Tätigkeit für mich und für euch ist. Es ist eine grosse Freude, euch auf eurem Weg zu begleiten und zu sehen, wie ihr wächst und neue Perspektiven entdeckt.

Juhui ich gebe eine Lehrerweiterbildung

Am Samstag, 4. Mai konnte ich zum 1. Mal eine Weiterbildung zum Thema Jahresplanung

zum Jahresthema. Wow war ich nervös. Die intensive Vorbereitung haben sich gelohnt. Ich erlebte einen spannenden Tag mit ebenso spannenden und interessierten Teilnehmerinnen. Diesen Kurs darf ich im Jahr 2025 nochmals durchführen. Ich bin jetzt schon voller Vorfreude.

Ferien und kleine Auszeiten

Neben der Arbeit ist es mir wichtig, auch im Alltag kleine Auszeiten zu finden, um neue Energie zu tanken. Diese Momente verbringe ich oft mit meinem Mann und unserem Hund, sei es an einem entspannten Wochenende oder während längerer Ferien. Der Tapetenwechsel, der mit diesen Auszeiten einhergeht, bringt frische Eindrücke, Gedanken und Ideen, die meinen Alltag in der Praxis und im Kindergarten beflügeln. Die Zeit in der Natur, gutes Essen und das Entdecken neuer Orte bereichern mein Leben und meinen beruflichen Alltag ungemein. Diese Momente der Ruhe und Inspiration helfen mir, die Herausforderungen des Alltags mit einer neuen Perspektive anzugehen.

[nbsp] [nbsp]

[nbsp]

Mein 2024 - Fazit

Worauf bin ich 2024 stolz?

Dass ich meinen inneren Schweinehund überwinden konnte und ich das Thema Gewichts angegangen bin. Die Zahl auf der Waage hat noch nicht meine Zielzahl erreicht. Das heisst ich bleibe dran und gebe nicht auf. Auch wenn es gerade über Weihnachten nicht so einfach ist.

Dass ich eine so tolle Familie habe. Ich liebe euch. Wir sind eine quirlige und laute

Familie.

Auf meine Webseite. Die finde ich genial. Das Logo gefällt mir supergut.

Und ich habs immer wieder getan. Diesen inneren Schweinehund der kann mich mal. Zuerst nur zögerlich und dann immer mehr. Jetzt dusche ich nach dem Duschen mit kaltem Wasser. Was für ein Wow -Gefühl und Morgenkick.

Was war die beste Entscheidung, die ich 2024 getroffen habe?

Zu Beginn des Jahres stand eine geplante Operation an, die mir mehr Kraft abverlangte als erwartet. Auch wenn die OP nicht ganz nach Plan verlief, bin ich im Nachhinein dankbar und froh, diesen Schritt gemacht zu haben.

Ebenfalls war eine gute Entscheidung die Sommerferien in der sächsischen Schweiz zu verbringen. Was für eine gigantische Natur uns da überrascht hat. Ich bin immer noch ganz fasziniert von diesen «Sandfelsenformationen»

Welche wichtigen Lektionen hat mir 2024 mitgegeben?

Es kommt gut, auch wenn es anders geplant war. Vielleicht sogar besser. Denn das Leben hat eine Art, uns Wege zu zeigen, an die wir nie gedacht hätten. Wege, die uns wachsen lassen, die uns Neues lehren oder uns an Orte bringen, die wir uns nie vorgestellt hätten. Auch wenn ich gerne vieles im Griff habe, lerne ich, mich manchmal zurückzulehnen und zu vertrauen. Vertrauen darauf, dass das, was kommt, seinen Sinn hat. Dass ich die Kraft habe, damit umzugehen. Und dass jeder Umweg, jede Herausforderung und jedes Stolpern einen Wert haben.

Manchmal ist der Plan, keinen Plan zu haben – und das ist völlig in Ordnung. 🧡

Ich kann vieles erreichen und schaffen, wenn ich es auch will. Wenn ich dafür brenne und in mir das Feuer entfachen kann.

Wofür bin ich 2024 besonders dankbar?

Da gibt es so vieles, wofür ich dankbar bin: Meine Familie, die mich bedingungslos unterstützt und mit Liebe stärkt. Meine Freunde, die immer an meiner Seite stehen, sei es in guten oder herausfordernden Momenten. Meine Gesundheit, die mir erlaubt, aktiv und voller Energie durch den Tag zu gehen.

Meine Kunden, die mir ihr Vertrauen schenken und mich auf ihrem Weg begleiten lassen – jede Begegnung mit ihnen ist einzigartig und bereichernd. Meine Ideen, die kommen und sprudeln, mich inspirieren und vorantreiben, die mir immer wieder neue Wege und Perspektiven eröffnen.

Meine Praxis, die ich mit Herzblut aufgebaut habe und die sich stetig weiterentwickelt. Sie ist ein Ort, an dem ich anderen helfen kann, aber auch selbst immer wieder lerne und wachse. Meine Kindergartenklasse, in der ich täglich von den Kindern berührt und inspiriert werde – ihre Neugier, ihr Lachen und ihre unendliche Kreativität sind ein Geschenk.

Ich bin dankbar für die Menschen, die mich im Jahr 2024 begleitet haben: jede

Begegnung, jedes Gespräch, jedes Lächeln. Sie alle haben das Jahr für mich zu etwas ganz Besonderem gemacht.

Und ich bin dankbar für das abwechslungsreiche und spannende Leben, das ich führen darf – ein Leben, das voller kleiner und großer Momente steckt, die mich bereichern und glücklich machen.

Dankbarkeit gibt mir Kraft und erinnert mich daran, wie viel Schönheit in den alltäglichen Dingen steckt. In einem Sonnenstrahl, einem ehrlichen Gespräch, einem stillen Moment für mich selbst. Sie hilft mir, den Blick auf das Wesentliche zu lenken und das Leben in seiner ganzen Fülle zu schätzen

Was waren meine grössten Herausforderungen in 2024?

Im vergangenen Jahr war meine grösste Herausforderung, die Sichtbarkeit meiner Praxis zu erhöhen und sie Schritt für Schritt aufzubauen. Als ich vor einigen Jahren mit meiner Arbeit begonnen habe, wusste ich, dass der Weg nicht immer einfach sein würde. Es ist eine Sache, eine Leidenschaft für das zu haben, was man tut, aber eine ganz andere, dies mit anderen zu teilen und potenzielle Klientinnen zu erreichen.

Was ist im Jahr 2024 nicht nach Plan gelaufen?

Zu Jahresbeginn gab es eine Zeit, in der es etwas ruhiger war. Auch auf Social Media stagnierte das Wachstum, und die Followerzahlen gingen zurück. Das verunsicherte mich zunächst, da ich natürlich erhofft hatte, schneller mehr Menschen zu erreichen. Zusätzlich hatte ich mit meinem Gewicht zu kämpfen, und obwohl ich Fortschritte anstrebte, ging es nicht so schnell voran, wie ich mir gewünscht hatte.

Was ist 2024 richtig gut gelaufen?

Im Jahr 2024 ist mir in meiner Praxis als Körperzentrierte Psychologische Beraterin sicherlich einiges gut gelungen. Ich habe mich noch stärker auf die Bedürfnisse meiner Klientinnen fokussiert, besonders auf Frauen und Kinder, und konnte durch meine

Ausbildung in der Bindungstheorie fundierte Beratung bieten. Zudem habe ich mein Angebot erweitert und die Online-Präsenz meiner Praxis ausgebaut, um neue Klientinnen anzusprechen.

Das habe ich 2024 zum ersten Mal gemacht?

2024 war für mich ein Jahr voller neuer Erfahrungen und Herausforderungen. Zum ersten Mal habe ich mich daran gemacht, einen Blog zu schreiben. Es war eine spannende Reise, in der ich meine Gedanken und Ideen mit euch teilen konnte. Der Blog hat mir nicht nur ermöglicht, meine eigene Kreativität auszudrücken, sondern auch eine tiefere Verbindung zu meinen Lesern aufzubauen. Ich bin froh, diesen Schritt gewagt zu haben, und freue mich darauf, weiterhin Inhalte zu teilen, die euch inspirieren und bereichern.

Was lasse ich im Jahr 2024 zurück und nehme es nicht mit in 2025?

Dass alles fehlerfrei sein muss. Ich lasse Fehler zu und es ist nicht tragisch Fehler zu machen.

Mein Ausblick ins 2025

Diese Abenteuer erlebe ich 2025

Für 2025 steht eine aufregende Reise nach Finnland an! Ich freue mich darauf, in das Land der endlosen Wälder und atemberaubenden Seen einzutauchen. Finnland bietet nicht nur unberührte Natur, sondern auch faszinierende Kultur und Geschichte. Ich bin gespannt auf die neuen Eindrücke und die vielen Abenteuer, die mich erwarten!

Diese grossen Projekte gehe ich 2025 an

Ich werde den Aufbau meiner Praxis weiter vorantreiben und mich auf die Gewinnung von Neukunden konzentrieren. Ich werde zudem gezielt an meiner Sichtbarkeit arbeiten und neue Wege finden, um meine Arbeit noch mehr Menschen zugänglich zu machen.

So kannst du 2025 mit mir zusammenarbeiten

Wenn du persönlich weiterkommen möchtest, Unterstützung bei Familien- oder Erziehungsfragen brauchst oder du an einem Punkt bist, an dem du Unterstützung in Form von Coaching suchst, dann lass uns gemeinsam den nächsten Schritt gehen. Ich bin für dich da, um dich auf deinem Weg zu begleiten

jachug@bluewin.ch

Meine 7 Ziele für 2025

1. Aufbau meiner Praxis: Den Fokus auf den Ausbau der Praxis für körperzentrierte

psychologische Beratung legen.

2. Gewinnung neuer Kunden.

3. Reise nach Finnland: Die geplante Reise nach Finnland umsetzen und neue Erfahrungen sammeln.

4. Angebot von Freebies: Freebies anbieten, um mehr Menschen anzusprechen und einen Mehrwert für meine Zielgruppe zu schaffen.

5. Jahresrückblick auf der Website: Den Jahresrückblick-Blog erfolgreich veröffentlichen.

6. Den inneren Schweinehund weiter überwinden und mit der Gewichtsabnahme dranbleiben.

7. Meine Projekte, die im Kopf sind, auch zum Ausdruck bringen. Ich habe nämlich einen Plotter zu Weihnachten erhalten!!

Mein Motto für 2025 heisst: Jetzt erst recht!