



Dein persönliches

Jahr
2023

Kitsch & Köter

0162 - 699 71 66
info@kitschundkoeter.de
www.kitschundkoeter.de

Was ist das überhaupt und warum?

Es ist eine Möglichkeit, die dir hilft, über dein vergangenes Jahr mit Hund nachzudenken und dein neues Jahr mit deinem Hund zu planen.

Reflektiere das vergangene Jahr und bereite dich auf das neue Jahr vor. Was möchtest du mitnehmen aus dem alten Jahr? Und was kann vielleicht einfach im alten Jahr bleiben?

Suche dir einen Moment Zeit und einen ruhigen Ort und schaue dir die Fragen in Ruhe an und beantworte sie für dich.

Wie mache ich das?

Du kannst die Seiten einfach ausdrucken, nach und nach beantworten du die Fragen und so kannst du im Laufe des Jahres immer wieder zurückschauen und im Jahr 2023 deine Ziele, Wünsche und Träume erfüllen.

Das neue Jahr

Was ist dein größter Wunsch für dieses Jahr? Möchtest du, dass dein Hund entspannt? Glücklich allein zu Hause bleiben kann? Soll dein Hund freudig an lockerer Leine neben dir laufen? Träume groß! Halte dich nicht zurück mit deinem Wunsch, denn wenn du es träumen kannst, kannst du es auch realisieren.

If you can dream it, you can make it so.


Belva Davis



Herzlichen Glückwunsch, du hast 2023 geplant.

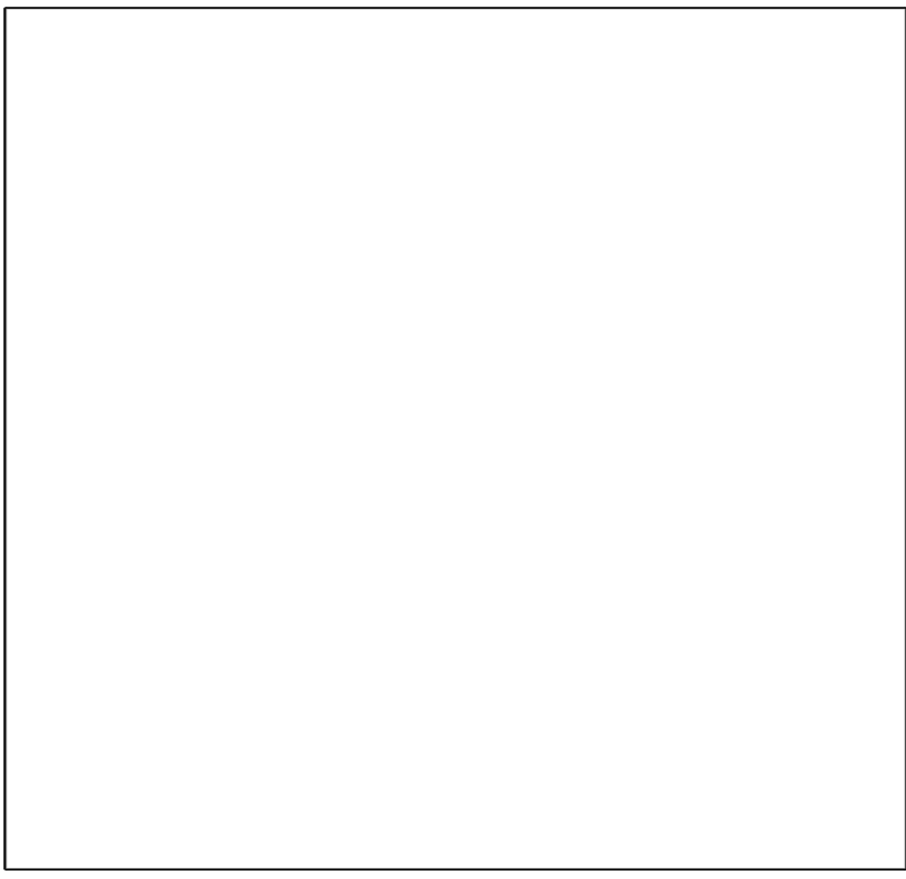
Das schiebe ich nicht mehr auf!

Die Zeit rinnt davon und vieles verschieben wir auf morgen, nächste Woche oder gar irgendwann. Was ist dir wichtig? Was möchtest du im neuen Jahr nicht mehr verschieben? Krallen schneiden, Freunde treffen ...?



Darum ging es im letzten Jahr

Was waren die Dinge, die dich im Leben mit deinem Hund am meisten beschäftigt haben im letzten Jahr? Was hat dich jeden Tag, jede Woche, auf jedem Spaziergang oder bei jeder Hundebegegnung begleitet?



Das habe ich gelernt

Was ist das Wichtigste, was du im vergangenen Jahr über deinen Hund gelernt hast? Was hast du über dich gelernt? Was hast du über euch als Team gelernt?



Rituale und Routinen

Was machst du im neuen Jahr für dich und deinen Hund, damit es euch gut geht? Was tut dir gut? Was tut deinem Hund gut? Was lässt euch noch mehr zusammen wachsen? Gemeinsame Auszeiten im Wald, zusammen schwimmen gehen, ...?



Drei Dinge

Schreibe drei Dinge auf, die du an deinem Hund liebst.

Schreibe drei Dinge auf, die du loslassen möchtest.

Schreibe drei Dinge auf, die du erreichen willst.

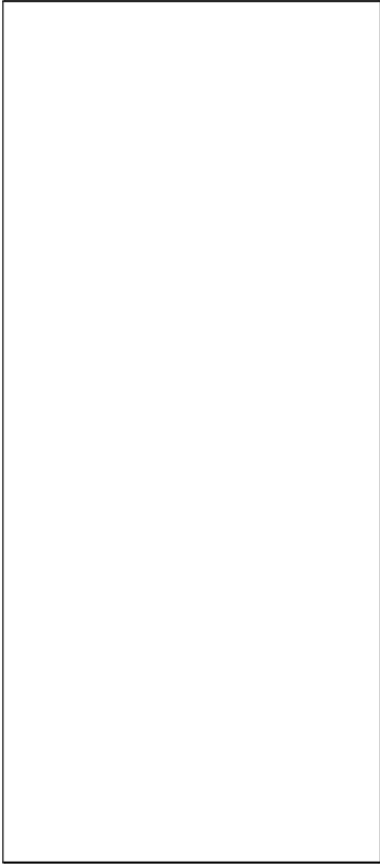
Schreibe drei Dinge auf, zu denen du Nein sagen wirst.

The good and the bad

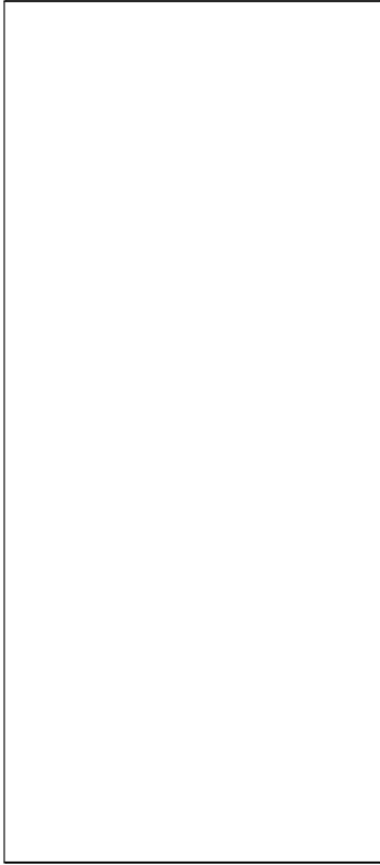
Was hat nicht geklappt? Was hat dir dann am meisten geholfen?

Die größten Momente

Schreibe deine größten Erfolge aus dem vergangenen Jahr auf.



Schreibe deine größten Herausforderungen aus dem vergangenen Jahr auf.



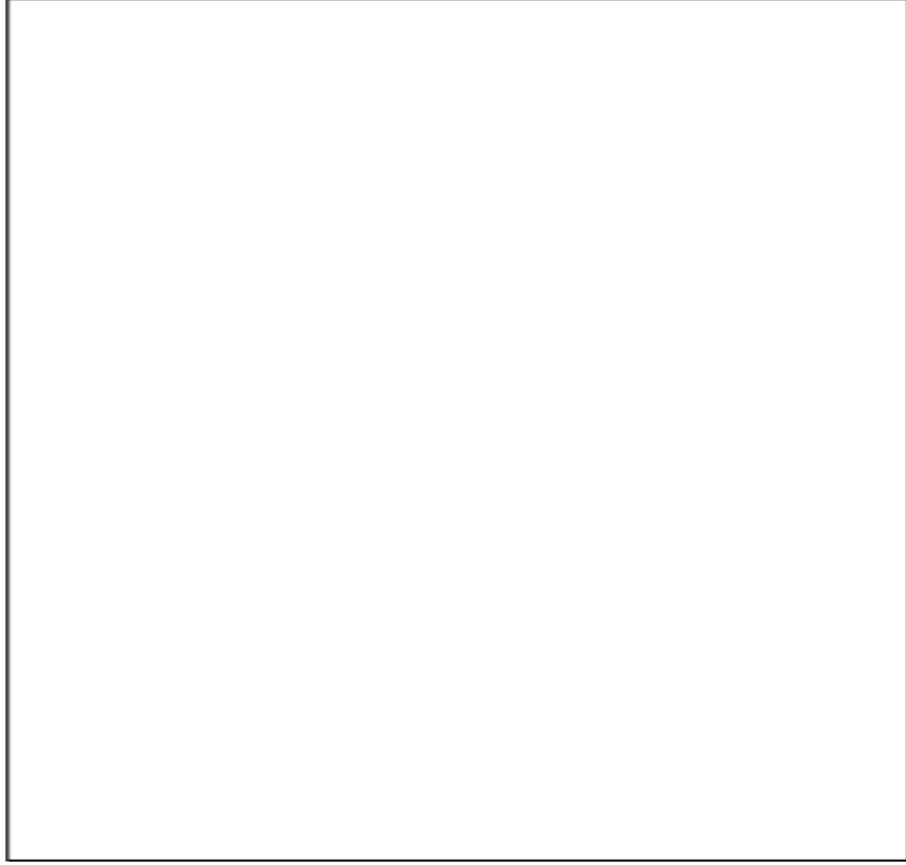
Ziele

Wie sind deine Ziele mit deinem Hund im neuen Jahr?



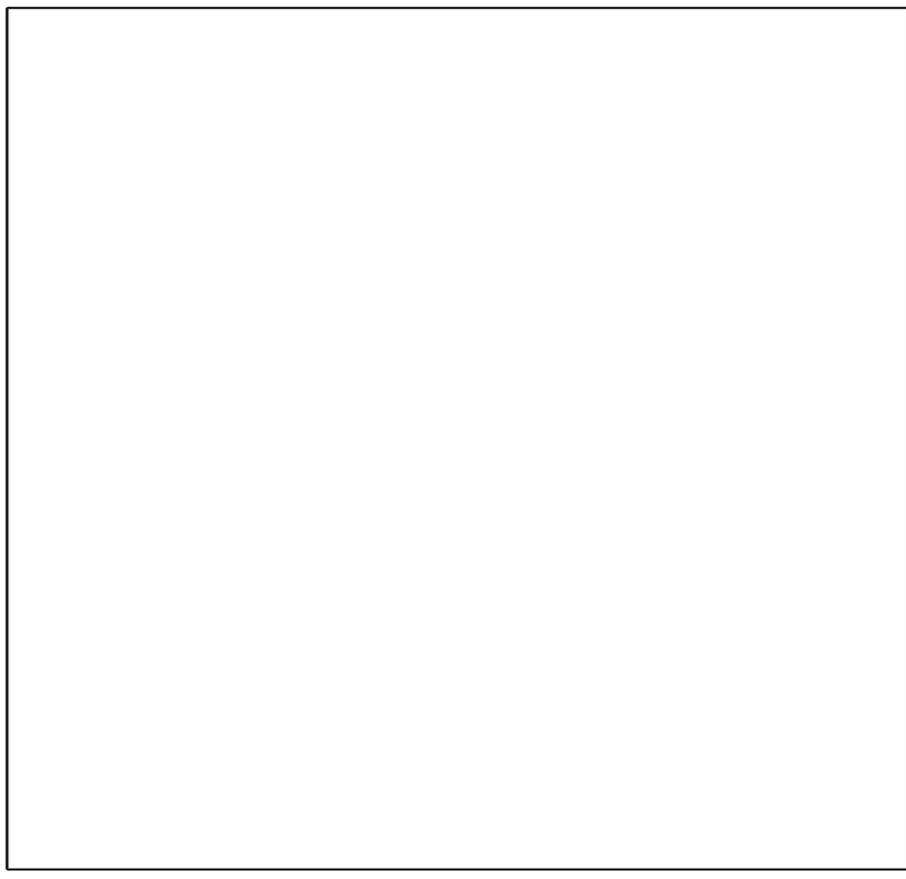
Die Zukunft

Warum wird das neue Jahr einfach absolut großartig? Lege deine dunklen Gedanken zur Seite und wage es zu träumen. Wie verändert sich das Leben mit deinem Hund?



Vergeben

Was ist im alten Jahr nicht so gelaufen, wie du es dir erhofft hattest? Warst du manchmal ungerecht oder unfair zu deinem Hund? Schreib es auf und vergib dir! Lass es im alten Jahr zurück!



Das vergangene Jahr

Wenn es noch etwas gibt, von dem du dich verabschieden möchtest, dann schreibe es jetzt auf und lasse es los.

Atme tief ein, schließe die Augen und atme aus. Wenn du denkst, du hast ausgetmet, atme noch ein wenig mehr Luft aus.
Lasse das alte Jahr los.

Du hast das vergangene Jahr abgeschlossen. Ruhe dich ein wenig aus und schaue dann voller Freude und Zuversicht ins neue Jahr.

Auf geht's

Ein neues Jahr voller Möglichkeiten, Abenteuer und Glück liegt vor dir.

2023