1. Was ist in jedem Monat des Jahres geschehen?  
   Hilfreich – unterm Jahr wichtiges, Erkenntnisse, Erleben notieren.
2. Was sind die 5 Highlights des Jahres?
3. Hit-Liste: Womit bin zufrieden? Gab es Glücksmomente?
4. Shit-Liste: Was ist schlecht gelaufen? Was musste ich lernen?
5. Was wünsche ich mir für das neue Jahr …  
   – in Bezug auf Gesundheit?

– in Bezug auf die Familie?

– in Bezug auf finanzielle Sicherheit?

– in Bezug auf meine Freunde?

– in Bezug auf meine persönliche Weiterentwicklung?

– in Bezug auf materielle Dinge?

1. Was muss ich tun, damit meine Wunschliste Realität wird?
2. Wie ist meine finanzielle Situation?
3. – Wie stehen meine Konten?
4. – Welche Verträge habe ich aktuell (Versicherungen, Telefon, Miete, Sparverträge, Krankenversicherung, …)?
5. Wie ist mein Gesundheitsstatus? (Kondition, Kraft, Dehnung, Ernährung, Gewicht, Augen, Ohren, Zähne, …)
6. Wer waren meine wichtigsten Freunde in diesem Jahr?
7. Was waren die wichtigsten Erkenntnisse in diesem Jahr?
8. Welche Musik habe ich in diesem Jahr gehört?
9. Welche Bücher habe ich in diesem Jahr gelesen?
10. Was waren die wichtigsten Anschaffungen in diesem Jahr?
11. Was waren die weltpolitischen Ereignisse in diesem Jahr?
12. Was waren die sportlichen Highlights in diesem Jahr?
13. Was sind derzeit meine größten Sorgen?
14. Was sind meine größten Hoffnungen?

Frei nach Matthias Büttner