

# WAS WAR. WAS BLEIBT. WAS WEITERFÜHRT.

VERSTEHEN.

FÜHLEN.

LEBEN.

EIN MOMENT

MIT SICH

SELBST.



Dieses Jahr hat Sie bewegt – auf Ihre Art.

Vielleicht war es laut, vielleicht still.

Vielleichtfordernd, vielleicht voller kleiner Überraschungen.

Diese Seiten laden Sie ein, kurz innezuhalten.

Nicht, um zu bewerten, sondern um zu verstehen,  
zu fühlen – und bewusster weiterzugehen.

Schreiben Sie ehrlich. Schreiben Sie leicht.

*Schreiben Sie nur für sich.*

# VERSTEHEN

## Was wollte mir dieses Jahr zeigen?

Vielleicht gab es Momente, die leicht waren – und andere, die Sie mehr gekostet haben, als Sie dachten.

Beides erzählt etwas über Sie.

Und beides darf angeschaut werden.

Diese Seite lädt Sie ein, Ihr Jahr ehrlich zu betrachten.

Nicht, um Antworten zu erzwingen,

sondern um Zusammenhänge zu erkennen – und Sinn zu finden.

---

---

→ Was habe ich über mich gelernt?

→ Wo habe ich mich getäuscht – in Menschen, Erwartungen oder mir selbst?

→ Welche Erfahrungen haben mich geprüft –

und worin lag vielleicht ihre Bedeutung?

→ Was hat mir gutgetan – und was hat mir Kraft entzogen?

→ Wo habe ich mich überwunden – und was sagt das über mein

inneres Wachstum?

---

---

---

---

---

---

Manchmal erkennt man Sinn erst im Rückblick – nicht, weil man ihn verpasst hat, sondern weil man mitten im Lernen war.



# FÜHLEN

## Was hat dieses Jahr in Ihnen bewegt?

Diese Seite lädt Sie ein, Ihre Gefühle wahrzunehmen – ohne sie zu werten. Fühlen Sie, was war. Und erkennen Sie, was Ihnen wichtig ist.

### Ich feiere ...

- Worauf bin ich stolz?
  - Was ist mir gelungen – vielleicht leise, aber ehrlich?
  - Wo bin ich über mich hinausgewachsen oder mutig geblieben, obwohl es unbequem war?
- 
- 

### Ich bedanke mich für ...

- Welche Begegnungen, Gespräche oder Momente haben mich genährt?
  - Wofür empfinde ich heute Dankbarkeit?
  - Was waren meine echten Geschenke dieses Jahres – Zeit, Nähe, kleine Augenblicke von Freude, Ehrfurcht, Mut oder Frieden?
- 
- 

### Ich erkenne ...

- Was hat mich berührt, traurig gemacht oder verletzt?
  - Was darf ich loslassen, weil es mir keine Kraft mehr gibt?
  - Was möchte ich künftig klarer oder liebevoller leben?
- 
-

# LEBEN

## Was möchte ich ins neue Jahr mitnehmen?

Nach vorn schauen – nicht mit Vorsätzen, sondern mit Bewusstheit.

*Was Sie verstanden und gefühlt haben, kann jetzt in Bewegung kommen.*

### Ich bewahre ...

- Was hat sich bewährt, was tut mir gut, was will ich mitnehmen?
  - Welche Haltung, Beziehung oder Gewohnheit stärkt mich?
- 
- 

### Ich lasse los ...

- Was darf ich zurücklassen, weil es mir keine Kraft mehr gibt?
  - Welche Gedanken, Erwartungen oder alten Muster dürfen enden?
  - Wovon darf ich mich liebevoll verabschieden, um Platz für Neues zu schaffen?
- 
- 

### Ich richte mich aus ...

- Welche Erkenntnis möchte ich in Handlung verwandeln?
  - Wo wünsche ich mir mehr innere Ruhe – oder mehr Lebendigkeit?
  - Was möchte ich künftig klarer kommunizieren – nach innen und nach außen?
  - Welche Träume, Wünsche oder Ziele möchten endlich Raum bekommen?
- 
- 

*Leben heißt, zu spüren, zu stolpern und zu lernen – und dabei den eigenen Weg immer wieder neu zu finden.*

# WENN...

## da noch etwas in Ihnen ruft ...

– dann hören Sie diesem Gefühl ruhig zu.

Vielleicht ist es Zeit, das, was Sie erkannt und gefühlt haben, nicht wieder im Alltag zu verlieren – sondern mitzunehmen.

Denn Klarheit entfaltet sich leichter,  
wenn jemand ein Stück Weg mitgeht,  
der mitdenkt, mitfühlt und mitträgt.

Ich begleite Menschen,  
die sich selbst ehrlicher begegnen wollen –  
mit Tiefe, Verstand und Herz.

Wenn Sie das Gefühl haben: Das spricht mich an ...  
dann lassen Sie uns in Kontakt kommen.  
Vielleicht ist jetzt der Moment,  
Ihre innere Klarheit weiter wachsen zu lassen.

# MEHR KLARHEIT.

# MEHR SELBSTWERT.

# MEHR DU.

# Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

*Stefanie Heß*

[www.soham-psychologische-beratung.de](http://www.soham-psychologische-beratung.de)  
[post@soham-beratung.de](mailto:post@soham-beratung.de)  
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere  
gemeinsame Arbeit sagen.



Ich wünsche Ihnen ein Jahr,  
das Sie spüren lässt, was wirklich zählt –  
mit Klarheit im Kopf, Wärme im Herzen  
und Vertrauen in sich selbst.

**MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.**

Wenn Sie spüren, dass es Zeit ist, sich neu auszurichten,  
buchen Sie hier Ihr kostenfreies Orientierungsgespräch.



Scannen und Termin buchen

**so ham**  
Mehr Klarheit. Mehr Selbstwert. Mehr Du.