

Mein Jahresrückblick 2024: Ein Jahr voller Dankbarkeit



Mit der Handbremse Vollgas geben macht sich nicht so gut. Körperlich reduziert aber mit dem Kopf Vollgas. Na ja, das hat sich zumindest zu Jahresbeginn so angefüllt. Gegen Mitte des Jahres dann wieder voll auf meinem Kurs und zum Jahresende voll auf der Spur. Vorfreude und kribbelig auf Weihnachten so haben sich die letzten Wochen angefühlt. Wie ich diese Zeit liebe. Schon lange habe ich mich nicht mehr so auf diese Adventszeit / Weihnachtszeit gefreut. Warum - ? weiss ich auch nicht. Ich spüre eine Dankbarkeit und Zufriedenheit in mir. Das Basteln der Weihnachtskarten, die ich immer an liebe Menschen versende, hat dieses Gefühl der Dankbarkeit noch verstärkt. Auch wenn vieles nicht so verlaufen ist, wie ich es geplant oder es mir erhofft habe, bin ich zufrieden. Ich stand mir ja auch immer wieder selber im Weg. Gerne wäre ich noch sichtbarer mit meiner Praxis geworden. Aber äbä... so isch eifach S` Läbä. Dank an all jene die im 2024 zu mir in die Praxis gefunden haben und an all jene die mich im 2025 finden werden.

Meine Themen und Highlights in 2024

Neues lernen mit Post/ Instagram/ Canva und Co.

Immer wieder konnte ich neue Post auf Instagram erstellen. Die Themen musste ich nicht lange suchen. Je mehr ich mich damit beschäftigte desto mehr Themen kamen mir in den Sinn. Das Gestalten bereitete mir viel Spass. Denn da gibt es so viele Möglichkeiten und fast keine Grenzen.



Neue Kunden in der Praxis

Die Themen, die ich mit meinen Kunden bearbeitet waren, spannend und keine Geschichte gleicht der anderen. Es finden vermehrt Frauen in meine Praxis. Vielleicht liegt es daran, dass sich Frauen mehr für Persönlichkeitsentwicklung interessieren ?? Oder liege ich da falsch?

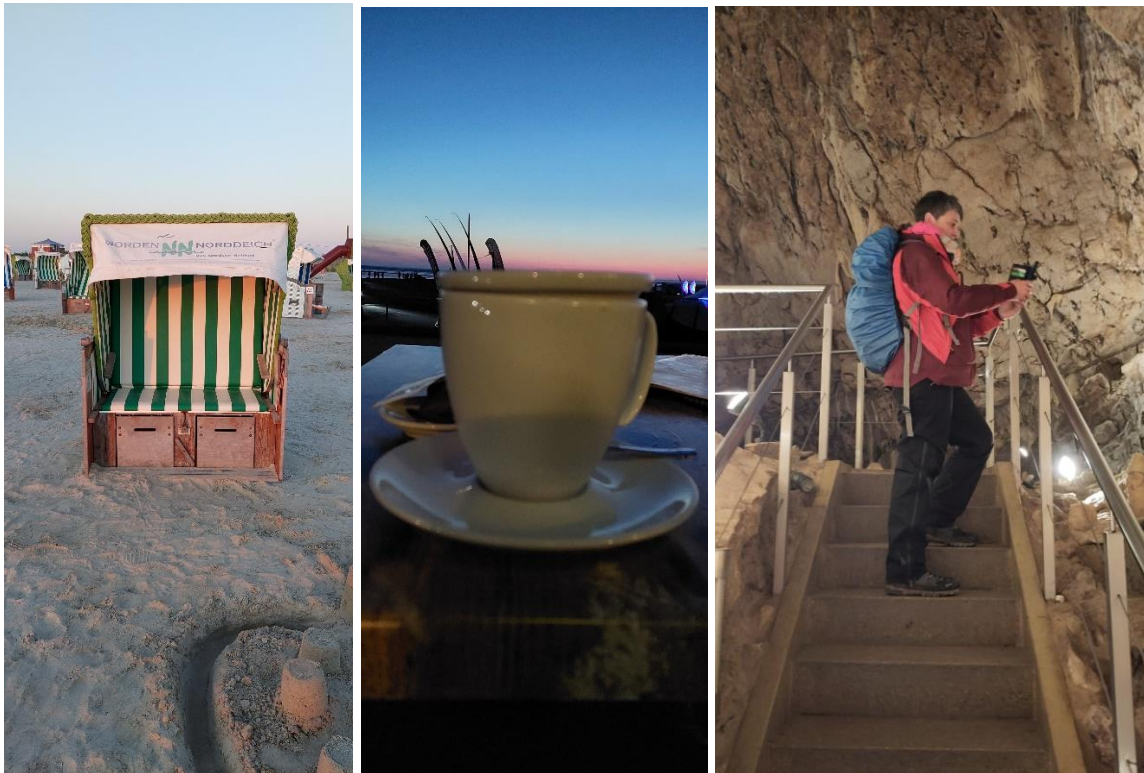
Juhui ich gebe eine Lehrerweiterbildung

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 Vorfriede.



Ferien und kleine Auszeiten

Die kleinen Auszeiten die ich mit meinem Mann und Hund nehme. Sie es übers Wochenende oder Ferien. Durch den Tapetenwechsel entstehen neue Eindrücke, Gedanken und Idee. Die meinen Alltag in der Praxis und im Kindergarten beflügeln.



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.

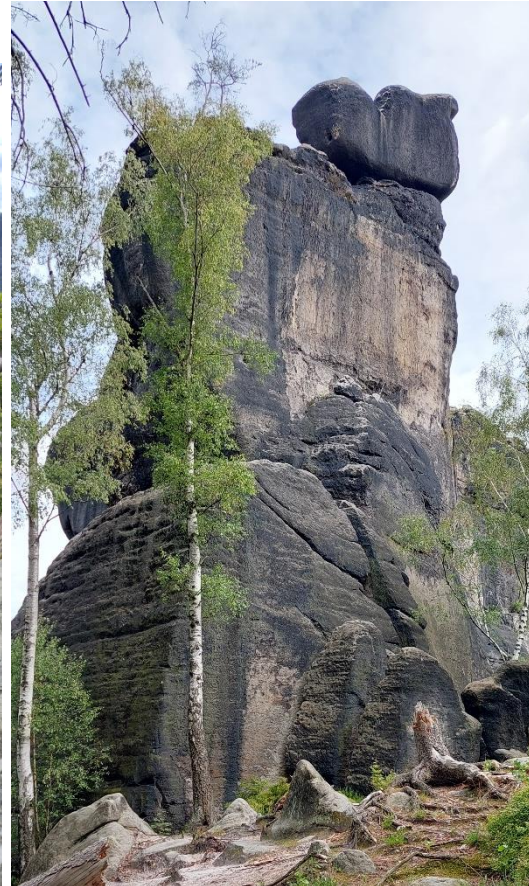
Auf meine Webseite. Die finde ich genial. Das Logo gefällt mir supergut.

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.



[Willkommen](#) [Beratung](#) [Über](#) [Kontakt](#)

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

KÖRPERZENTRIERT NACH IKP

Das rundum Paket für alle die im Leben weiterkommen möchten.

Psychologische Beratung – Körperzentriert nach IKP. Für alle, die ihr Leben in neue Bahnen lenken und ihr Potenzial entfalten möchten.

WIE ICH SIE UNTERSTÜTZE

Wie ich Sie unterstütze:

Jeder Mensch verfügt über innere Stärken und Ressourcen.

Gemeinsam finden wir sie und bringen sie ans Licht.

[site.html](#) bedeutet körperzentriert?



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.

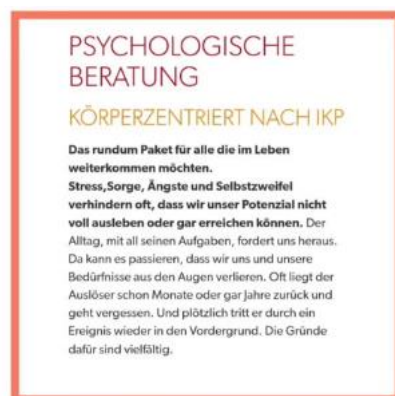
Das habe ich 2024 zum ersten Mal gemacht?

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!

