



# Zukunfts-Funken

**... für DEIN 2026...**

*Dein Weg-Begleiter  
für die Zeit zwischen den Jahren*

STEPHANIE SALECKER.

[www.solutionsurfers.de](http://www.solutionsurfers.de)  
[www.stephanie-salecker.de](http://www.stephanie-salecker.de)

# 12 Impulse ...

... die über den Tag wirken - für ein Jahr,  
das dir wirklich entspricht.

Zwischen Weihnachten und Heilige Drei Könige liegt eine besondere Zeit: Die Feiertage klingen langsam aus, das neue Jahr klopft schon an – und dazwischen ist dieser seltene Moment ... wo einfach mal nichts „dran“ ist. Kein richtiger Anfang, kein richtiges Ende. Einfach: **ein Dazwischen**.

Genau dafür ist dieses kleine **Workbook** gedacht. Nicht als To-do. Nicht zur Selbstoptimierung. Sondern als Begleiter für deine Gedanken unterwegs.

Jeden Tag findest du **drei Fragen** – lösungsorientiert, alltagstauglich, überraschend wirkungsvoll. Du liest sie am Morgen und nimmst sie einfach mit in deinen Tag. Ganz ohne Druck, ohne Antwortpflicht.

Denn gute Fragen haben eine Eigenschaft: **Sie wirken weiter**, auch wenn du längst schon woanders bist. Beim Kochen. Beim Spaziergehen. Beim Gedanken-Versinken.

Abends kannst du, wenn du magst, notieren, was sich tagsüber gezeigt hat. Oder auch nicht. Manchmal reicht schon die Frage selbst, um neue Ideen in Bewegung zu bringen.

## Was dich erwartet:

- ein freundlicher Rückblick auf dein Jahr
- ein klarer Blick auf das, was dich getragen hat
- Platz für Leichtigkeit und Loslassen
- ein Zukunftsbild, das Lust macht
- erste kleine Schritte, die du wirklich gehen willst

**Start:** Wann immer es für dich passt: klassisch am 25. Dezember oder einfach dann, wenn du diesen Raum für dich aufmachen willst.

## Das war gut. Punkt.

### Eine Rückschau mit wertschätzendem Blick

- Welche Erlebnisse haben dir gut getan – egal, wie groß oder klein sie waren?
- Wann hast du gedacht: Ja, genau so hatte ich es mir dieses Jahr vorgestellt?
- Was bleibt dir besonders in guter Erinnerung – und warum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Hier durfte ich strahlen.

### Meine Sternstunden – leuchtend, leicht, wirksam

- Wann hattest du das Gefühl: Hier hat mein Tun wirklich etwas verändert?
- Was war ein Moment, der für dich ganz persönlich eine innere Sternstunde war?
- Welche Sternstunde war besonders für andere sichtbar und spürbar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *Verlässlich. In dir. Um dich.*

### *Was dir Halt gibt – innerlich und äußerlich*

- Welche deiner Fähigkeiten oder Haltungen haben dich gut durch das Jahr begleitet?
- Auf welche Menschen konntest du dich verlassen?
- Welche Erinnerungen oder inneren Bilder haben dir zusätzlich Kraft gegeben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was nicht mehr mit muss

*Was du loslassen willst – damit's leichter wird*

- Was hat dir im letzten Jahr eher Energie genommen als gegeben?
- Was darf weniger werden, weil es dir nicht mehr entspricht?
- Was könnte sich zeigen, wenn du Raum für Neues schaffst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mehr davon, bitte!

### Was dich nährt – und wachsen darf

- Welche Routinen, Orte oder Beziehungen tun dir gut?
- Was funktioniert schon gut für dich – weil es immer öfter gelingt?
- Was möchtest du neu einladen – weil es dich inspiriert oder unterstützt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kann ich. Mach ich.

### Was dich stark macht – heute und in Zukunft

- Welche deiner Stärken nutzt du schon wie selbstverständlich?
- Was zeigt sich bei dir gerade neu – als Fähigkeit, die wachsen will?
- Welche Stärke möchtest du im neuen Jahr ganz bewusst einsetzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was andere längst sehen

### Wertschätzung von außen – die du annehmen darfst

- Welche Rückmeldung hat dich in diesem Jahr wirklich berührt?
- Womit überraschst du andere – einfach, weil du es kannst?
- Welches Kompliment darfst du dir endlich erlauben zu glauben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Und was, wenn's richtig gut wird?

*Deine Vision vom Jahr – leicht, lebendig und ganz deins*

- Welche drei besonderen Momente möchtest du im neuen Jahr erleben?
- Was würde dich im Rückblick stolz, zufrieden oder dankbar machen?
- Woran würdest du im Frühjahr merken: Ich bin auf einem richtig guten Weg?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was wäre, wenn du DU wärst – ganz

*... und wenn nichts dich zurückhält*

- Stell dir vor, über Nacht geschieht ein Wunder: Du bist ganz bei dir – klar, präsent, leicht. Woran würdest du es als Erstes merken?
- Woran würden andere es bemerken – ohne dass du ein Wort sagst?
- Was würdest du dann schon tun, was dir heute vielleicht noch schwerfällt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Mehr Raum fürs Wesentliche

*Was du stärken willst – indem du ihm Raum gibst*

- Wofür möchtest du dir im neuen Jahr bewusst Raum lassen – zeitlich, innerlich oder äußerlich?
- Was soll mehr Platz in deinem Leben bekommen, weil es dir gut tut oder dich wachsen lässt?
- Wo darfst du dir erlauben, nichts zu tun – damit etwas entstehen kann?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Und was, wenn's klappt?

*Wenn aus einer Idee ein Anfang wird*

- Was möchtest du im neuen Jahr zum ersten Mal tun oder erleben?
- Welche Idee verdient eine faire Chance – auch wenn sie noch nicht perfekt ist?
- Was wäre ein kleines Experiment ohne großes Risiko?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## So fängt Zukunft an.

*Was du jetzt schon tun kannst – leicht und wirksam*

- Was könnte ein erster kleiner Schritt in deine Wunsch-Zukunft sein?
- Womit kannst du im Januar ganz konkret starten – mit Freude und Leichtigkeit?
- Welcher Schritt wäre so klein, dass du ihn sicher gehst – selbst an einem grauen Dienstag?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Integration & Ausblick

Jetzt bist du am Ende deiner Entdeckungsreise  
angekommen.

Mit welchem Blick schaust du auf dein 2026?  
Mutig? Neugierig? Klar? Zuversichtlich?

Vielleicht taucht ein Wort, ein Bild oder eine Überschrift  
auf, die dich begleiten möchte.

Dann schreib sie hier auf:

---

Jetzt ist dein innerer Kompass ausgerichtet.

Und du darfst gespannt sein, welche schönen  
Überraschungen dein neues Jahr für dich bereithält.

Herzlichst  
Stephanie Salecker



„Die Zukunft steht dir  
still und groß entgegen.“

Rainer Maria Rilke

„Sei geduldig gegen alles Ungelöste in deinem Herzen  
und versuche, die Fragen selbst liebzuhaben,  
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,  
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Suche jetzt nicht nach den Antworten,  
die dir nicht gegeben werden können,  
weil du sie nicht leben könntest.  
Und es handelt sich darum, alles zu leben.

Lebe jetzt die Fragen.  
Vielleicht lebst du dann allmählich,  
ohne es zu merken, in die Antwort hinein.“