



Die Reise

Zwischen den
Jahren

2023 / 2024





WORKBOOK

Die Reise

ZWISCHEN DEN JAHREN

THEMA

INNENSCHAU
& NEUAUSRICHTUNG

ZEITRAUM

08.12.2023
– 04.01.2024



ALTES
LOSLASSEN

NEUES
EINLADEN



MATERIALIEN:

- *täglich ca 15 Minuten Zeit nur für dich
- *ruhiger, gemütlicher Ort
- *Tagebuch / Workbook
- *Zettel & Stift neben dem Bett
- *Kerze
- *kleine Zettel & ein Gefäß dafür
- *kleine Feuerschale für's Verbrennen
- *evtl. Musik, Räucherwerk, Inspirationskarten...

12 SPERRNÄCHTE
WINTERSONNLENDE
12 RAUHNÄCHTE



WORKBOOK

Das Lebensrad

BALANCE ALLER
LEBENSBEREICHE

Arbeit / Beruf / Berufung
10

Persönliches Wachstum
10

Finanzen / Wohlstand
10

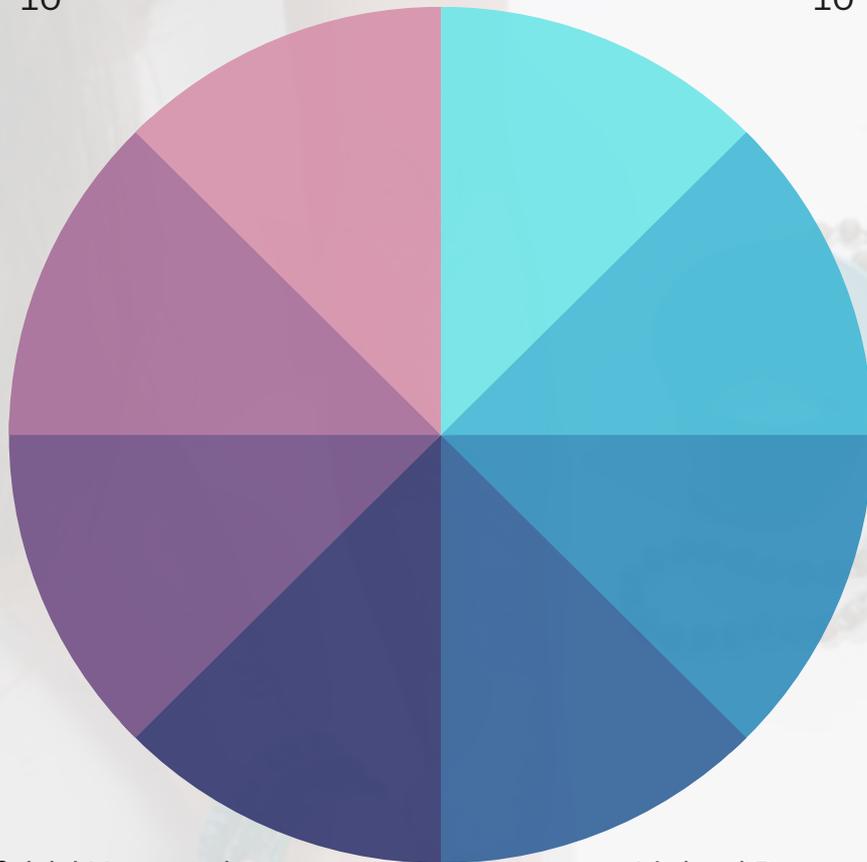
Gesundheit
10

Sexualität
10

Spiritualität
10

Soziales Umfeld / Netzwerk
10

Liebe / Partnerschaft / Familie
10



BEDÜRFNISSE, WERTE & ZIELE
IN DEN EINZELNEN
LEBENSBEREICHEN



WORKBOOK

Die Sperrnächte

08. - 20.12.2023

BEDEUTUNG

In der Natur zieht sich die Kraft der Pflanze in die Wurzel ins Erdreich zurück.

Manche Tiere gehen in den Winterschlaf o. die Winterruhe. Alles geschäftige Treiben kommt zur Ruhe.

Die Ernte ist eingefahren und verarbeitet.

Alle Gerätschaften werden repariert, weggesperrt & eingelagert.

Jetzt ist die Zeit um zur Ruhe zu kommen, das Jahr Revue passieren zu lassen und zu verarbeiten.

Was war wertvoll?

Was möchtest du ins nächste Jahr mitnehmen?

Was darf repariert oder ausgebucht werden?

Was wird nicht mehr gebraucht, was ist nicht mehr dienlich und kann entsorgt werden?

Was durfte ich lernen?

Wofür bin ich dankbar?

Was ist noch unbearbeitet, was belastet mich noch?

Was darf ich jetzt loslassen um Raum zu schaffen für Neues?

LOSLASSEN BEDEUTET, ZU AKZEPTIEREN,
DASS DU DIE VERGANGENHEIT NICHT
MEHR ÄNDERN KANNST.

ABER DARAUF ZU BESTEHEN, DASS SIE
NICHT DEINE ZUKUNFT BESTIMMT.



WORKBOOK

6. Sperrnacht

13./14.12.2023

JUNI 2023

	WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

MEINE ERKENNTNISSE

Lined area for writing insights.

WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

Yellow sticky note area for writing dream notes.

NIMM EINEN KLEINEN ZETTEL UND NOTIERE VON WAS DU DICH VERABSCHIEDEST

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST GLÜCKLICH?

Lined area for writing daily reflections.



WORKBOOK

9. Sperrnacht

16./17.12.2023

SEPTEMBER 2023

	WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

MEINE ERKENNTNISSE

Lined writing area for notes.

WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN ZETTEL UND NOTIERE VON WAS DU DICH VERABSCHIEDEST

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST GLÜCKLICH?



WORKBOOK

12. Sperrnacht

19./20.12.2023

DEZEMBER 2023

MEINE ERKENNTNISSE

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

Blank area for writing answers to the question 'WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?'

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

Abschluss Sperrnächte

21.12.2023

VORBEREITUNG
WINTERSONNENWENDE

FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

Tschüß

NIMM ALLE KLEINEN ZETTEL UND VERABSCHIEDE DICH
MIT EINEM FEUERRITUAL VON 2023 UND ALLEM ALTEN

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

Wintersonnenwende

22.12.2023

BEDEUTUNG

Die Wintersonnenwende markiert hier bei uns auf der Nordhalbkugel die dunkelste Zeit im Jahr.

Am 21.12.2023 sind wir auf der nördlichen Hemisphäre am weitesten entfernt von der Sonne und erleben somit den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres.

In dieser "Mutternacht" wird das Licht neu geboren.

Ab jetzt werden die Tage wieder länger und die Nächte kürzer, da wir uns Stück für Stück wieder der Sonne nähern.

Heutzutage sind wir ja nicht mehr so abhängig von den Zyklen der Natur. Die Dunkelheit vertreiben wir mit Licht, vor der Kälte des Winters sind wir in unseren Häusern & Wohnungen gut geschützt und mit Essen sind wir jederzeit gut versorgt.

Dennoch spüren wir die Besonderheit dieser Zeit und ihre Einladung zu Ruhe, Besinnlichkeit & Reflexion.

Mit einem Fuß im alten Jahr,
mit dem anderen Fuß im neuen Jahr!

*Feier heute ausgiebig:
dein Leben, dich selbst & deine Erfolge*

ALLES WIRD ERKANNT, SOBALD ES
DEM LICHT AUSGESETZT WIRD. UND
WAS IMMER DEM LICHT AUSGESETZT
WIRD, WIRD SELBST ZU LICHT!



WORKBOOK

Die Rauhnächte

BEDEUTUNG

22.12.2023 – 02.01.2024

Die Germanen waren davon überzeugt, dass in der Zeit der Rauhnächte die Grenzen zwischen unserer Welt und der Welt der Geister, Ahnen und Toten verschwimmen. Auch in der heutigen Zeit nehmen wir diese Tage und Nächte als etwas Besonderes wahr.

Die Rauhnächte sind eine Zeit des Umbruchs, der Hoffnung und der Neuausrichtung.

Sie bieten uns die Möglichkeit, uns mit uns selbst und unseren Wurzeln zu verbinden.

Wenn wir im Einklang mit Himmel & Erde und den Elementen sind und uns von unseren inneren Impulsen führen lassen, können wir das verwirklichen, wofür wir hier sind.

In der Ruhe dieser Zeit, können wir das besser wahrnehmen, was eigentlich immer da ist:

die magische Energie des Lebens, die Kraft der Natur, die Verbindung zur Quelle allen Seins & aller Möglichkeiten, die Verbundenheit mit unseren Mitmenschen & den Tieren und den Zauber der inneren Ausrichtung.

Der Sinn des Lebens ist leben.

Sei mutig, aktiv & lebendig!

DIESEN FUNKEN DES EWIGEN LICHTS IN
UNS ZUR FLAMME WERDEN ZU LASSEN
UND DAS GÖTTLICHE IN UNS
ZU VERWIRKLICHEN
IST UNSERE HÖCHSTE PFLICHT.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



WORKBOOK

1. Rauhnacht

22./23.12.2023

JANUAR 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

2. Rauhnacht

23./24.12.2023

FEBRUAR 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

3. Rauhnacht

24./25.12.2023

MÄRZ 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

Blank area for writing answers to the dream question.

Lined area for writing answers to the 'WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?' question.

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?

Two horizontal lines for writing answers to the 'WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?' question.



WORKBOOK

4. Rauhnacht

25./26.12.2023

APRIL 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

5. Rauhnacht

26./27.12.2023

MAI 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

6. Rauhnacht

27./28.12.2023

JUNI 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

7. Rauhnacht

28./29.12.2023

JULI 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

8. Rauhnacht

29./30.12.2023

AUGUST 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

9. Rauhnacht

30./31.12.2023

SEPTEMBER 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

10. Rauhnacht

31.12.2023 / 01.01.2024

OKTOBER 2024

**WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?**

**WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?**

**WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?**

**NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.**

**WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?**



WORKBOOK

11. Rauhnacht

01./02.01.2024

NOVEMBER 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

12. Rauhnacht

02./03.01.2024

DEZEMBER 2024

WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN?
WAS DARF WACHSEN?

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE WAS
DU IN DEIN LEBEN EINLÄDST.

WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES?
WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST
GLÜCKLICH?



WORKBOOK

Abschluss Rauhnächte

04.01.2024

HELLO 2024

„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.
Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.
Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.
Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend,
hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.
Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst,
damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.

Wir sollen alle strahlen wie die Kinder.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen,
die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.

Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen,
geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben,
befreit unsere Gegenwart andere ganz von selbst.

Welcome

Marianne Williamson

**NIMM ALLE KLEINEN ZETTEL
UND LADE DEINE WÜNSCHE & ZIELE
MIT EINEM FEUERRITUAL IN 2024 EIN**

DENKEN MÜSSEN WIR JA SOWIESO.
WARUM DANN NICHT GLEICH POSITIV?

ALBERT EINSTEIN

Danke

für die
gemeinsame
Reise!

Frage nicht, was die Welt braucht.

Frage dich selbst,
was dich lebendig macht,
und gehe und tue das, denn

*was die Welt braucht,
das sind Leute,
die lebendig geworden sind!*

Howard Thurman

Dafür

hast du die meiste Energie,
Ausdauer & Liebe.

Und so kannst du
der Welt am meisten dienen
und (zurück -) geben.

*Ich wünsche dir ein
wundervolles Jahr 2024!*

