



Die Reise

Zwischen den
Jahren

2025 / 2026





WORKBOOK

Die Reise

ZWISCHEN DEN JAHREN

THEMA

INNENSCHAU
& NEUAUSRICHTUNG

ZEITRAUM

08.12.2025
– 06.01.2026



ALTES
LOSLASSEN

NEUES
EINLADEN



MATERIALIEN:

- *täglich ca 15–20 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...

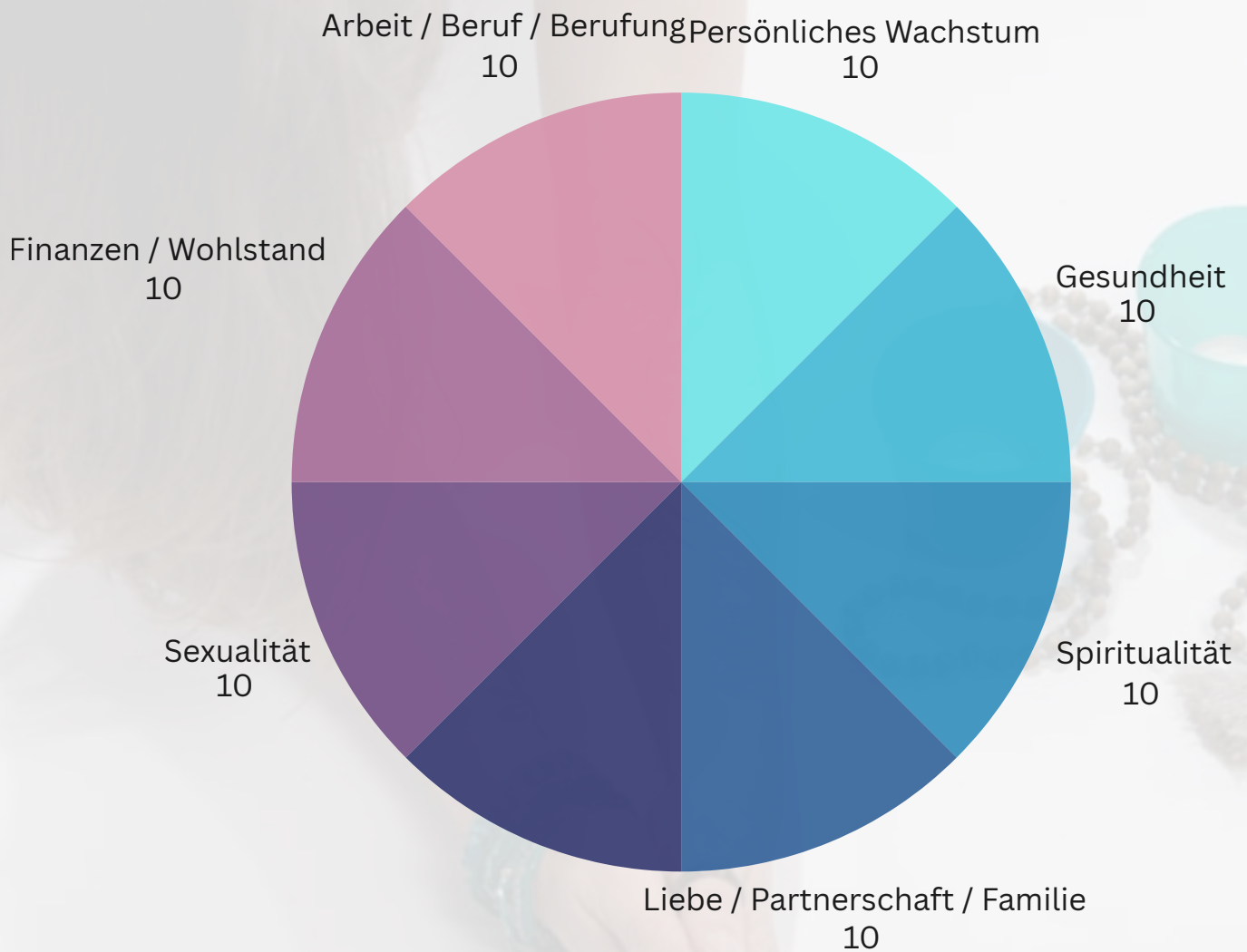
12 SPERRNÄCHTE
WINTERSONNLENDE
12 RAUHNÄCHTE



WORKBOOK

Das Lebensrad

SIND ALLE DEINE LEBENSBEREICHE
IN DER BALANCE?



BEDÜRFNISSE, WERTE & ZIELE
IN DEN EINZELNEN
LEBENSBEREICHEN



WORKBOOK

Die Sperrnächte

08. – 20.12.2025

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 durfte ich lernen?

Was darf repariert oder ausgebucht werden?

Was ist noch unbearbeitet, was belastet mich noch?

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

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

Was möchte ich ins nächste Jahr mitnehmen?

Was war wertvoll? Wofür bin ich dankbar?

Wo gilt es noch offene Wunden in mir zu heilen, damit ich voller Kraft & neuem Lebensmut im neuen Jahr durchstarten kann?

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

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



WORKBOOK

1. Sperrnacht

08./09.12.2025

JANUAR 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

2. Sperrnacht

09./10.12.2025

FEBRUAR 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

3. Sperrnacht

10./11.12.2025

MÄRZ 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

4. Sperrnacht

11./12.12.2025

APRIL 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

5. Sperrnacht

12./13.12.2025

MAI 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

6. Sperrnacht

13./14.12.2025

JUNI 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

7. Sperrnacht

14./15.12.2025

JULI 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

8. Sperrnacht

15./16.12.2025

AUGUST 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

9. Sperrnacht

16./17.12.2025

SEPTEMBER 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

10. Sperrnacht

17./18.12.2025

OKTOBER 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

11. Sperrnacht

18./19.12.2025

NOVEMBER 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

12. Sperrnacht

19./20.12.2025

DEZEMBER 2025

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN
ZETTEL UND NOTIERE VON
WAS DU DICH
VERABSCHIEDEST

MEINE ERKENNTNISSE/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



WORKBOOK

Abschluss Sperrnächte

21.12.2025

VORBEREITUNG
WINTERSONNENWENDE

WIE FÜHLE ICH MICH
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE
NACHT GETRÄUMT?

MEINE ERKENNTNIS/
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

Tschüß

NIMM ALLE KLEINEN ZETTEL UND VERABSCHIEDE DICH
MIT EINEM FEUERRITUAL VON 2025 UND ALLEM ALTEN

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



WORKBOOK

Wintersonnenwende

21.12.2025

BEDEUTUNG

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

Am 21.12.2025 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

25.12.2025 – 06.01.2026

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

Die Rauhnächte

REFLEXIONSFRAGEN

Wofür bin ich dankbar?

Was lade ich in mein Leben ein?

Was möchte ich erleben, erfahren?

Wo möchte ich wachsen?

In welchen Lebensbereichen
darf sich etwas ändern,
möchte ich mich verändern?

Und was genau?

Wie möchte ich meine Schwingung erhöhen?

Was ist mein Geschenk an die Welt?

Was haben andere davon, dass es mich gibt?

*Gott hat uns ein Gesicht gegeben,
lachen müssen wir schon selbst!*

VERÄNDERUNG KANN SCHMERZHAFT SEIN,
ABER NICHTS IST SCHMERZHAFTER
ALS STILLSTAND.

WIR BRAUCHEN VERÄNDERUNG,
UM ZU WACHSEN
& UND UM LEBENDIG ZU BLEIBEN.



WORKBOOK

1. Rauhnacht

24./25.12.2025

JANUAR 2026

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. Raohnacht

25./26.12.2025

FEBRUAR 2026

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

26./27.12.2025

MÄRZ 2026

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

4. Rauhnacht

27./28.12.2025

APRIL 2026

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. Raubnacht

28./29.12.2025

MAI 2026

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

29./30.12.2025

JUNI 2026

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

30./31.12.2025

JULI 2026

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

31.12.2025 / 01.01.2026

AUGUST 2026

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

01./02.01.2026

SEPTEMBER 2026

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

02./03.01.2026

OKTOBER 2026

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

03./04.01.2026

NOVEMBER 2026

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

04./05.01.2026

DEZEMBER 2026

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

06.01.2026

HELLO 2026

„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.


Marianne Williamson

Welcome

**NIMM ALLE KLEINEN ZETTEL
UND LADE DEINE WÜNSCHE & ZIELE
MIT EINEM FEUERRITUAL IN 2026 EIN**

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

ALBERT EINSTEIN

A woman with long dark hair is sitting in a meditative pose on a blue patterned cushion. Her hands are clasped together above her head, and she has a tattoo on her left forearm. The background is a soft, out-of-focus white. Overlaid on the image is a quote in a teal-colored script font. In the bottom right corner, there are two small teal candles and a string of beads.

*Unser Leben
ist ein Geschenk Gottes
was wir daraus machen,
ist unser Geschenk
an das Leben.*

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 2026!*

