



# 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...

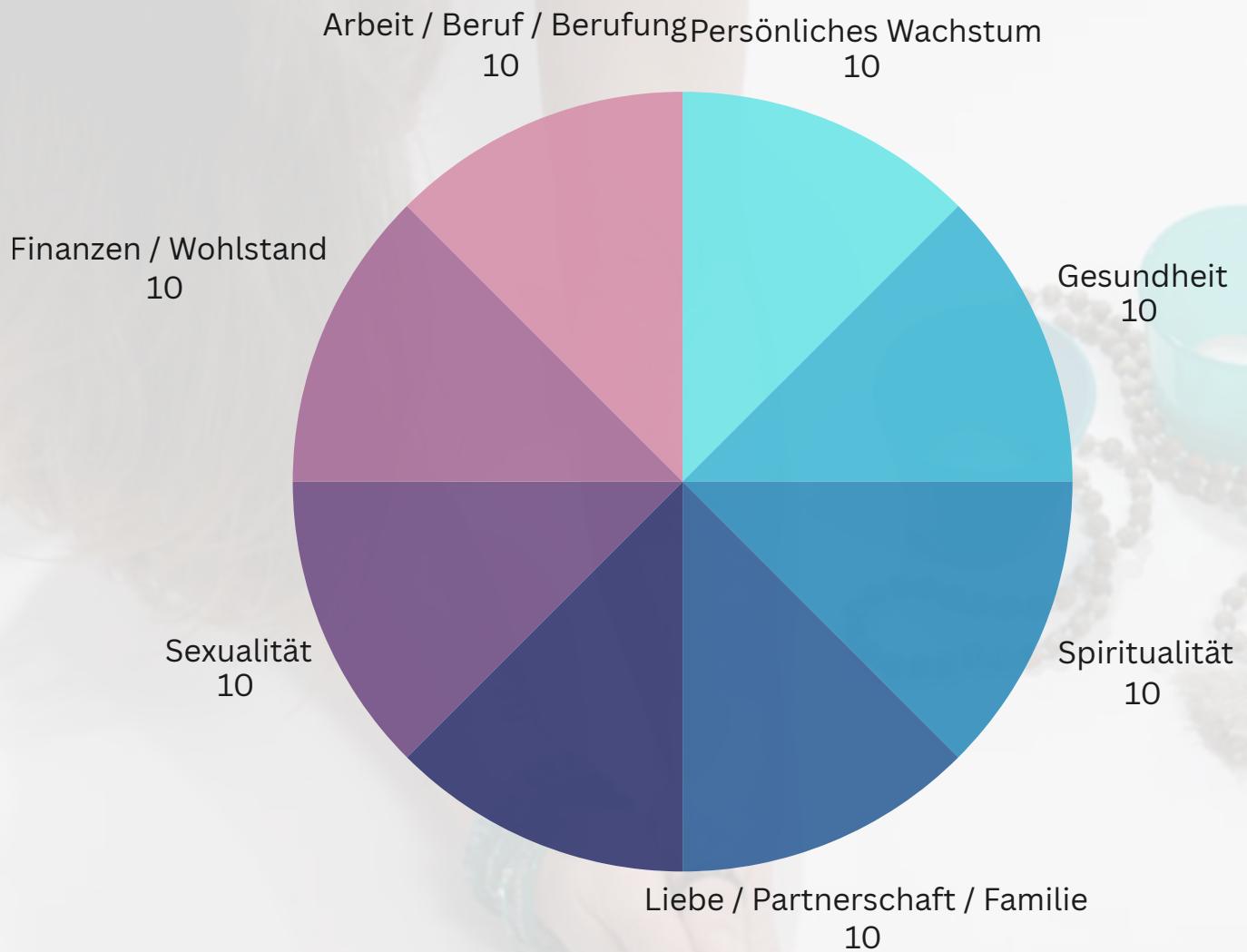
12 SPERRNÄCHTE  
WINTERSONNWENDE  
12 RAUHNÄCHTE



# WORKBOOK

## *Das Lebensrad*

SIND ALLE DEINE LEBENSBEREICHE  
IN DER BALANCE?



BEDÜRFNISSE, WERTE & ZIELE  
IN DEN EINZELNNEN  
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.



JANUAR 2025

# WORKBOOK

## 1. Sperrnacht

08./09.12.2025

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

MEINE ERKENNTNISSE/  
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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

## 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?



**MÄRZ 2025**

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# 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

## 3. Sperrnacht

10./11.12.2025

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?



# APRIL 2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# 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

## 4. Sperrnacht

11./12.12.2025

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?



MAI 2025

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

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

## 5. Sperrnacht

12./13.12.2025

MEINE ERKENNTNISSE/  
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?	
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?	
MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?	



# JUNI 2025

# WORKBOOK

## 6. Sperrnacht

13./14.12.2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

# 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?



JULI 2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN  
ZETTEL UND NOTIERE VON  
WAS DU DICH  
VERABSCHIEDEST

# WORKBOOK

## 7. Sperrnacht

14./15.12.2025

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



# AUGUST 2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

# NIMM EINEN KLEINEN ZETTEL UND NOTIERE VON WAS DU DICH VERABSCHIEDEST

# WORKBOOK

## 8. Sperrnacht

15./16.12.2025

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



SEPTEMBER 2025

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

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

## 9. Sperrnacht

16./17.12.2025

MEINE ERKENNTNISSE/  
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# OKTOBER 2025

# WORKBOOK

## 10. Sperrnacht

17./18.12.2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

# 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?



# NOVEMBER 2025

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

NIMM EINEN KLEINEN  
ZETTEL UND NOTIERE VON  
WAS DU DICH  
VERABSCHIEDEST

# WORKBOOK

## 11. Sperrnacht

18./19.12.2025

# MEINE ERKENNTNISSE/ FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

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



DEZEMBER 2025

# WORKBOOK

## 12. Sperrnacht

19./20.12.2025

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

MEINE ERKENNTNIS/  
FÜR WAS BIN ICH DANKBAR?

VORBEREITUNG  
WINTERSONNENWENDE

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE  
NACHT GETRÄUMT?

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!

APOSTEL PAULUS



# WORKBOOK

## Die Rauhnächte

25.12.2025 – 06.01.2026

### BEDEUTUNG

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.



JANUAR 2026

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

## 1. Rauhnacht

24./25.12.2025

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten style lines for writing responses to the question "WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?".

Handwritten style lines for writing responses to the question "WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN? WAS DARF WACHSEN?".





FEBRUAR 2026

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

25./26.12.2025

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten-style lines for writing responses to the questions.



MÄRZ 2026

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten-style lines for writing responses to the questions.



APRIL 2026

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten style lines for writing responses to the question "WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?".

Handwritten style lines for writing responses to the question "WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN? WAS DARF WACHSEN?".

Handwritten style lines for writing responses to the question "WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?".

Handwritten style lines for writing responses to the question "WAS TUE ICH MIR HEUTE GUTES? WIE MACHE ICH MICH HEUTE SELBST GLÜCKLICH?".



MAI 2026

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE  
NACHT GETRÄUMT?

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

# WORKBOOK

## 5. Rauhnacht

28./29.12.2025

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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



JUNI 2026

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten style lines for writing responses to the questions.



JULI 2026

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

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

# WORKBOOK

## 7. Rauhnacht

30./31.12.2025

# **WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN? WAS DARB WACHSEN?**

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



# WORKBOOK

## 8. Rauhnacht

31.12.2025 / 01.01.2026

AUGUST 2026

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE  
NACHT GETRÄUMT?

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

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



# SEPTEMBER 2026

# WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?

# WAS HABE ICH LETZTE NACHT GETRÄUMT?

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

# WORKBOOK

## 9. Rauhnacht

01./02.01.2026

# **WAS WILL VERWIRKLICHT WERDEN? WAS DARB WACHSEN?**

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



OKTOBER 2026

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten style lines for writing responses to the questions.



NOVEMBER 2026

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

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

Handwritten style lines for writing responses to the question "WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?".

Handwritten style lines for writing responses to the question "WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN? WAS DARF WACHSEN?".





DEZEMBER 2026

WIE FÜHLE ICH MICH  
GERADE?

WAS HABE ICH LETZTE  
NACHT GETRÄUMT?

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

# WORKBOOK

## 12. Rauhnacht

04./05.01.2026

WAS WILL VERWIRKLICH WERDEN?  
WAS DARF WACHSEN?

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.

Welcome

Marianne Williamson

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



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



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!*

