



ALLES HAT SEINE ZEIT



MIT DANKBARKEIT ZURÜCKSCHAUEN DAS KOMMENDE MUTIG GESTALTEN

EIN BEGLEIT-BUCH DURCH DIE SPERR- UND RAUH-NÄCHTE UND ZUM JAHRESWECHSEL





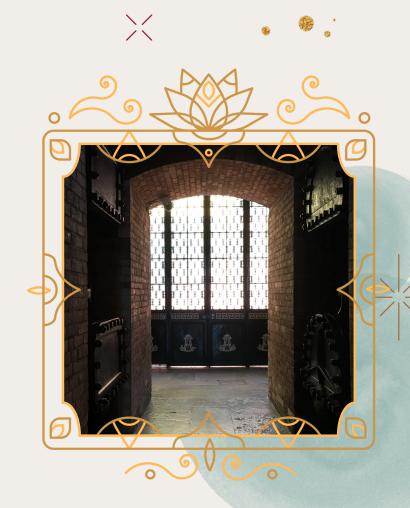
INHALT

WAS DICH ERWARTET



- Vorbereitungen
- Die Sperr-Nächte
- Die Zeit dazwischen
- Deine 13 Wünsche
- Die Rauh-Nächte





EIN PAAR WORTE ZUVOR

Dieses Begleit-Buch durch den Jahreswechsel ist aus unterschiedlichsten Quellen und eigener Erfahrung entstanden. Die Zusammenfassung des gesamten Zyklus von Sperr-Nächten, Zwischen-Zeit und Rauh-Nächten bis zur Dreikönigs-Nacht führt über einen Zeitraum von vier Wochen zu einem sehr tiefgreifenden und persönlichen Erleben des Jahreswechsels. Dies erfordert die Bereitschaft, das eigene Leben und Handeln der Vergangenheit genau anzuschauen, zu reflektieren und gestalterische Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen.

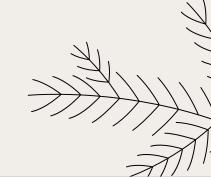
In meinem Begleit-Buch liegt der Schwerpunkt auf der bewussten und gestalterischen Ebene, also auf dem, was Du gedanklich und durch Schreiben und Malen erfahren und verarbeiten kannst. Die Komponenten des Räucherns und Rituale aus germanischen und keltischen Überlieferungen lasse ich unberücksichtigt.

Anregungen und Erläuterungen der folgenden Autorinnen habe ich verwendet: Ela Klesy, Nadja Petranovskaja, Christina Putz, Alexandra Cordes-Guth, Katrin Werbeck





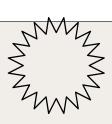
VORBEREITUNGEN

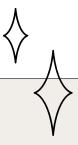


Dieses Workbook unterstützt Dich beim "inneren" Aufräumen, bei der Rückschau.

- Vielleicht nimmst Du Deinen Kalender zu Hilfe, um Deine Erinnerung zu unterstützen.
- Falls Du oft mit dem Handy fotografierst, findest Du sicher auch dort Erinnerungen.
- Ein Bündel bunter Stifte und ein Block unterstützen Dich gut in den nächsten Tagen.
- Hilfreich sind auch Post-It-Kleber oder kleine Notizzettel in verschiedenen Farben.
- Wenn Du Dir ein eigenes kleines "Buch" gestalten willst, wähle ein extra dickes Schulheft oder einen Zeichenblock, dessen Blätter Du später zusammenheftest.
- Kerzen und ein warmes Getränk sind gute Begleiter auf Deiner Reise.







Schau mit Dankbarkeit und Stolz zurück, lerne aus Erfahrungen und dem, was Du gemeistert hast und lass das Vergangene los; Schau mutig und aufgeschlossen nach vorne, erwarte das Kommende mit Freude und gestalte Neues mit Tatkraft.

Herzlich Willkommen zu Deinem ganz persönlichen Jahreswechsel

Auf den folgenden Seiten reist Du vom Abend an Mariä Empfängnis (8. Dezember) bis zum Morgen am Dreikönigstag (6. Januar) durch die Sperr- und Rauh-Nächte. Jede Sperr- oder Rauh-Nacht beginnt abends mit dem Einbruch der Dunkelheit und währt bis zum Morgengrauen am nächsten Tag.

Für jede Nacht enthält dieses Workbook einen Impuls zum Reflektieren, Schreiben oder Malen. Ob Du die Impulse lieber am Abend oder am folgenden Morgen nutzt, hängt von Deinem eigenen Tagesund Lebens-Rhythmus ab. Die Impulse passen zum jeweiligen Tagesthema, können aber auch an jedem anderen Tag eingesetzt werden.

Achte immer darauf, was für Dich passt, wann es Dir zu viel wird, wann Du pausieren möchtest oder ganz aufhören willst. Du bist der Maßstab - nichts und niemand sonst. Denn es geht um Dich, um Dein Leben, Deine Zeit, Deine Rückschau, Deinen Blick nach vorne.











ALLES HAT SEINE ZEIT!

Für alles gibt es eine bestimmte Stunde. Und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit:



Eine Zeit für die Geburt - und eine Zeit für das Sterben.

Eine Zeit zum Pflanzen - und eine Zeit zum Ausreißen des Gepflanzten.

Eine Zeit zum Töten - und eine Zeit zum Heilen.

Eine Zeit zum Einreißen - und eine Zeit zum Aufbauen.

Eine Zeit zum Weinen - und eine Zeit zum Lachen.

Eine Zeit zum Klagen – und eine Zeit zum Tanzen.

Eine Zeit, Steine wegzuwerfen - und eine Zeit, Steine zu sammeln.

Eine Zeit, sich zu umarmen - und eine Zeit, sich zu trennen.

Eine Zeit zum Suchen - und eine Zeit zum Verlieren.

Eine Zeit zum Aufheben - und eine Zeit zum Wegwerfen.

Eine Zeit zum Zerreißen - und eine Zeit zum Zusammennähen.

Eine Zeit zum Schweigen - und eine Zeit zum Reden.

Eine Zeit zum Lieben - und eine Zeit zum Hassen.

Eine Zeit für den Krieg - und eine Zeit für den Frieden....









ALLES HAT SEINE ZEIT!

... Alles hat Gott so gemacht, dass es schön ist zu seiner Zeit. Auch hat er den Menschen ans Herz gelegt, dass sie sich um die Zeiten bemühen. Nur kann der Mensch das alles nicht begreifen, was Gott von Anfang bis Ende tut.

Alles, was Gott tut, das besteht für ewig. Nichts kann man hinzufügen und nichts davon wegnehmen. Gott hat das so gemacht, damit man ihm mit Ehrfurcht begegnet.

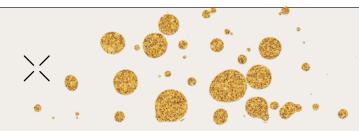
Was geschehen ist, ist schon lange vorbei Und was geschehen wird, ist auch schon wieder vorbei.

Bei Gott aber ist das Vergangene nicht verloren.

(Prediger 3 aus der Übersetzung der Basisbibel)







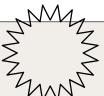


Vom Abend des 8. Dezember bis zum Morgen des 20. Dezember

Der Begriff "Sperr-Nächte" stammt von "weg-sperren". Früher wurde in dieser Zeit bei den Gerätschaften der Landwirtschaft Ordnung geschaffen. Sie waren zu reinigen, zu schärfen, zu reparieren und dann weg zu sperren, bis der Frühling erwacht. Eine Zeit, in der früher viele vorbereitende Rituale stattfanden, bevor die Rauh-Nächte begannen, die "Nächte ohne Zeit".

Ohne Elektrizität war dies die dunkelste Zeit des Jahres. Und damit verbunden gab es viele Vorstellungen, was alles passieren könnte. Zu den Rauh-Nächten gab es deshalb einige "Verbote" wie: Nichts wegwerfen, nicht aufräumen, nicht putzen, keine Wäsche waschen, keine Wäsche aufhängen Daher wurden diese Tätigkeiten in den Sperr-Nächten erledigt. Früher hat man das getan, um sich anschließend ganz auf die Rauh-Nächte einlassen zu können und keine weiteren Aufgaben zu haben.

Während bei den Rauh-Nächten der Fokus darauf liegt, dass man sich auf die Vorausschau, also Träume, Ziele und Wünsche konzentriert, so liegt der Sinn bei den Sperr-Nächten auf der Rückschau und der Versöhnung mit dem Vergangenen.





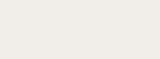




















welche Stolpersteine, Bausteine und Edelsteine sind Dir im ablaufenden Jahr begegnet?

Deine Fragen für die Rückschau:

- Aus welchen Bausteinen hast Du Dein Leben gestaltet?
- Welche Stolpersteine haben Dich zu neuen Ideen motiviert?
- Und welche Edelsteine haben Dein Leben bunt und schillernd gemacht?

Schau Dir Dein zu Ende gehendes Jahr in Ruhe und mit viel Freude und Dankbarkeit an und notiere Dir für jeden Monat die Edelsteine, Bausteine und Stolpersteine, die Dir begegnet sind.

Jede Nacht ist einem der Monate im ausklingenden Jahr zugeordnet.





BEISPIEL JANUAR DES ZU ENDE GEHENDEN JAHRES T

Vom Abend des 8. Dezember bis zum Morgen des 9. Dezember

Erinnere Dich und frage:

- Welche Stolpersteine hat mir der Januar beschert, welche Herausforderungen habe ich genutzt, um daran zu wachsen, über welche Steine bin ich erst einmal gestolpert und zu Boden gegangen, bevor ich gestärkt und um eine Erfahrung reicher, wieder aufgestanden bin
 Notiere die <u>Stolpersteine</u> – in Deinem Buch, auf dem Block oder auf einzelnen Zetteln, die Du in einem Kästchen oder einer Schale sammelst.
- Welche **Bausteine** schenkte mir der Januar, wie habe ich sie in mein Leben integriert, mit meinen bisherigen Kompetenzen verzahnt, aufeinander aufgebaut, mein Traum-Schloss weiter konstruiert Für die <u>Bausteine</u> nutze eine neue Seite, um sie zu notieren oder Du nimmst wieder Zettel. Empfehlung: wähle einen andersfarbigen Stift oder andersfarbige Zettel.
 - Welche **Edelsteine** beglitzerten meinen Januar? Wie haben sie aus meinem Alltag einen Feiertag gemacht, mir Kraft für die nächsten Stolpersteine gegeben, mich zum Lächeln, zum Lachen oder zu tiefer Freude gebracht ...

Verwende für die <u>Edelsteine</u> wiederum eine neue Seite – oder entscheide Dich wieder für Zettel. Schön wäre auch hier wieder einen neue Farbe.















Die Fragen zu Stolper-Steinen, Bau-Steinen und Edel-Steinen stellst Du Dir nun jeden Abend (Morgen) für einen weiteren Monat des ablaufenden Jahres.

Du sammelst alles, was Du entdeckst und erkennst für alle Monate gemeinsam in Deinem Buch, auf dem Block oder einzelnen Blättern.

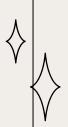
Dein Schatz an Erkenntnis wächst so von Tag zu Tag, von Sperr-Nacht zu Sperr-Nacht.



ÜBERSICHT DER SPERR-NÄCHTE

MONAT		BEGINNT	ENDET	
1	Januar	Dämmerung 8. Dezember	Morgengrauen 9. Dezember	
2	Februar	Dämmerung 9. Dezember	Morgengrauen 10. Dezember	
3	März	Dämmerung 10. Dezember	Morgengrauen 11. Dezember	
4	April	Dämmerung 11. Dezember	Morgengrauen 12. Dezember	
5	Mai	Dämmerung 12. Dezember	Morgengrauen 13. Dezember	
6 Juni		Dämmerung 13. Dezember	Morgengrauen 14. Dezember	

	MONAT	BEGINNT	ENDET
7	Juli	Dämmerung 14. Dezember	Morgengrauen 15. Dezember
8	August	Dämmerung 15. Dezember	Morgengrauen 16. Dezember
9	September	Dämmerung 16. Dezember	Morgengrauen 17. Dezember
10	Oktober	Dämmerung 17. Dezember	Morgengrauen 18. Dezember
11	November	Dämmerung 18. Dezember	Morgengrauen 19. Dezember
12	Dezember	Dämmerung 19. Dezember	Morgengrauen 20. Dezember





>/



Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky



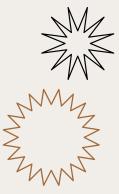
Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky





DIE ZEIT DAZWISCHEN

Vom Abend des 20. Dezember bis zum Morgen des 24. Dezember



Der Zeitraum zwischen den Sperr-Nächten und den Rauh-Nächten wird sehr unterschiedlich "gezählt" und gefüllt. Ich erläutere hier "meine" Variante.

Manchmal findest Du in anderen Erklärungen auch einen anderen Zeitraum für die Rauh-Nächte (z. B. Beginn am Abend des 21. Dezember).

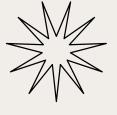
Es gibt dabei kein "richtig" oder "falsch".

Für mich haben sich die Schritte so bewährt, wie ich sie Dir hier beschreibe.









ÜBERSICHT FÜR DIE ZEIT DAZWISCHEN

BEGINNT		ENDET	THEMA	
1	Dämmerung 20. Dezember	Morgengrauen 21. Dezember	Dankbar für mein steinreiches Jahr	
2	Dämmerung 21. Dezember	Morgengrauen 22. Dezember	Mein Motto für das Neue Jahr	
3	Dämmerung 22. Dezember	Morgengrauen 23. Dezember	Gelernt vom Alten für das Neue Jahr	
4	Dämmerung 23. Dezember	Morgengrauen 24. Dezember	Meine 13 Wünsche	



Vom Abend des 20. Dezember bis zum Morgen des 21. Dezember

Hierfür brauchst Du ein eigenes Blatt – oder zwei oder drei ...

Gestalte aus allen **Bausteinen**, die Du im vergehenden Jahr gesammelt hast, ein prächtiges Bild, ein Gedicht, eine Mind-Map, eine Geschichte
Deine Dankbarkeit für alles, was Du erlebt hast, soll hier Platz und Ausdruck finden.

Ergänze Dein Baustein-Bild dann um die gefundenen **Edelsteine**, oder gestalte mit ihnen ein eigenes, neues Bild (oder MindMap),

Die **Stolpersteine** darfst Du unberücksichtigt liegenlassen – oder auch mit aufnehmen – ganz wie Du magst und wie es sich für Dich richtig anfühlt.

Wenn Du noch etwas tiefer gehen willst, beziehe die Fragen auf der nachfolgenden Seite mit ein.

Oder nutze die Schreib-Impulse auf der übernächsten Seite.





ERGÄNZENDE RÜCKBLICKENDE FRAGEN

Dankbarkeit:

- Was hat Dir Freude gebracht, wer war für Dich da?
- Was waren die schönsten Momente des Jahres?
- Wann hast Du Dich besonders geliebt oder gesehen gefühlt?

Herausforderungen:

- Wo warst Du mutig, was hast Du gelernt, als es schwierig wurde?
- Welche schwierigen Situationen hast Du bewältigt?
- Wie hat Dich diese Erfahrung wachsen lassen?

Wachstum:

- Wo hast Du dieses Jahr Veränderungen bemerkt?
- Was hast Du über Dich selbst gelernt?
- Wo hast Du Mut bewiesen, etwas Neues auszuprobieren?

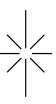
Loslassen:

Was möchtest Du zurücklassen?

Welche negative Geschichte über Dich oder Dein Leben möchtest Du hinter Dir lassen? Wie könntest Du diese Geschichte umschreiben / neu schreiben?

RÜCKBLICK-SCHREIB-IMPULSE

- Was habe ich dieses Jahr neu über mich und das Leben gelernt?
- Auf welche Fragen habe ich Antworten gefunden?
- Welcher Schmerz ist besonders tief gegangen? Was hat ihn geheilt?
- Was habe ich mir Gutes getan? Welche Träume habe ich mir erfüllt?
- Welche positive Botschaft möchte ich am Ende dieses Jahres in die Welt schicken?
- Wo habe ich den sicheren Hafen verlassen und ein Abenteuer gewagt?
- Welche Menschen haben dieses Jahr mein Herz berührt? Wodurch?
- Wo bin ich meiner Intuition gefolgt? Was ist daraus erwachsen?
- Welcher neue Gedanke hat mich in meinem Wachstum unterstützt?
- An welchen Orten konnte ich immer wieder auftanken?
- Was hat mir geholfen, wenn Ängste und Zweifel mir Grenzen setzen wollten?
- Welche blockierenden Gedanken habe ich erkannt und in neue verwandelt?
- Womit habe ich andere Menschen beschenkt? Was schätzen sie an mir?
- Wo hatte ich den Mut, unbequem zu sein und mir selbst treu zu bleiben?











Vom Abend des 21. Dezember bis zum Morgen des 22. Dezember



Die Wintersonnenwende ist erreicht, nun kannst Du Dich dem zuwenden, was vor Dir liegt: einem Neuen Jahr, neuen Möglichkeiten, neuem Leben.

Gib dem bevorstehenden Jahr ein Motto.



- Was wolltest du schon lange tun?
- Was für Träume und Ideen hast du?
- Was ist dein Herzenswunsch, den du in die Welt bringen möchtest?
- Hast Du Projekte und Vorhaben für das nächste Jahr geplant?
- Welche Deiner geplanten Projekte oder Vorhaben stimmen mit Deinem Herzenswunsch, Deinem Traum, Deiner Idee überein?









MEIN MOTTO FÜR DAS NEUE JAHR





Falls Du im Moment noch kein Motto formulieren kannst, weil sich nichts stimmig anfühlt, dann notiere einzelne Begriffe, die Dir dazu einfallen.

Du kannst das Motto auch später ergänzen - vielleicht wird es während der Rauh-Nächte klarer.







GELERNT VOM ALTEN FÜR DAS NEUE JAHR

Vom Abend des 22. Dezember bis zum Morgen des 23. Dezember

Gib Deinem Neuen Jahr Tipps mit, die Dich das vergangene Jahr gelehrt hat.

Du kannst sie sortieren - zum Beispiel mit den folgenden Fragen:

- Was will ich nicht mehr (STOP)
- Was will ich beibehalten wie es ist (WEITER)
- Was will ich weiter wachsen lassen (MEHR)
- Was will ich (endlich) beginnen (START)

Du kannst sie in Deinem Buch sammeln

- vielleicht in Form einer MindMap (*nächste Seite*)
- oder als Liste

ganz wie Du magst

Wir kommen in den Rauh-Nächten darauf zurück.







MEINE DREIZEHN WÜNSCHE

Vom Abend des 23. Dezember bis zum Morgen des 24. Dezember

Notiere 13 Wünsche (Ziele) für das Neue Jahr.

Setze Dir Ziele, die nur Dich betreffen, keine Wünsche, die das Handeln anderer erfordern, weil Du nicht die Wünsche und Handlungen anderer Menschen beeinflussen kannst oder sollst. Achte auf die Formulierungen. Es ist gut, wenn die Sätze bereits den gewünschten Zustand ausdrücken.

Statt "ich werde im neuen Jahr eine Reise an den Bodensee machen" schreibe "ich sitze am Bodensee und genieße die traumhafte Atmosphäre". So – als sei es bereits wahr. Du kannst alle Wünsche auf den folgenden Seiten notieren.

Halte jeden Wunsch auch auf einem separaten Zettel fest. Falte die Zettel zusammen, so dass Du nicht mehr erkennen kannst, welcher Wunsch sich darauf befindet. Verstaue sie in einem Glas oder einem anderen Behälter und platziere sie so, dass Du sie an den Rauh-Nacht-Abenden nicht vergisst.

Verbrenne ab der ersten Rauh-Nacht, am 24. auf den 25. Dezember, jeden Abend einen Zettel Am Morgen des 5. Januar bleibt ein Zettel übrig.

Das ist der Wunsch, bei dem das Universum Dir sagt, dass er ganz allein in Deiner Verantwortung liegt. Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen



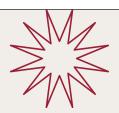


MEINE DREIZEHN WÜNSCHE

Anregung:

Kategorien aus denen Deine Wünsche kommen könnten:

- Beziehungen, Partnerschaft (räumliche, emotionale oder körperliche Nähe, gemeinschaftliche Unternehmungen, Urlaub)
- 🖢 Freunde (Treffen, Tiefe und Regelmäßigkeit des Austauschs)
- Familie (Kinder, Eltern, Enkel, Geschwister, Schule, Besuche, Pflege)
- Beruf (Projekte, Ziele, Angebote, Produkte, Umsatz, Verdienst)
- Freie Zeit (Hobbys, Genuss, Lebensfreude, Leckeres, Luxus, Ausflüge, Urlaub)
- Gesundheit (Wohlbefinden, Sport, Entspannung, Gelassenheit, Aussehen)
- Träumen (was würdest Du gerne mal machen)
- Umgang mit Dir selbst (Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl, Lob, Stolz)
- Zufriedenheit (Dankbarkeit, Akzeptanz, Gelassenheit, Lebensfreude)
- Durchbruch (was könnte Deinem Leben einen großartigen Schub geben)



ÜBERSICHT MEINER DREIZEHN WÜNSCHE

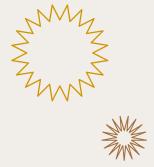
1		WUNSCH	•	
	1			•
	2	+		
	3			
	4			
	5			
6	6			
•		Harle-Coaching, Lydia G. Ga	jewsky	







ALLES HAT SEINE ZEIT!









Vom Abend des 24. Dezember bis zum Morgen des 5. Januar

Es ist ein alter Brauch, diese 12 Nächte bewusst zu erleben. Man sagt, es sei die Zeit der Visionen und Wunder und es sei leicht, einen visionären und auch gestalterischen Blick auf das Neue Jahr zu werfen.

Ob Du an das Mystische glauben willst oder nicht, ist nicht entscheidend. Es ist in jedem Fall eine gute Zeit, Dein Leben zu reflektieren und neu auszurichten, Dir Dinge bewusst zu machen, Dich von manchem zu lösen und Pläne für das Neue Jahr zu schmieden.

Achte in dieser Zeit auf Träume, aber auch auf sonstige Erlebnisse, Eingebungen, Zufälle oder gar "Wunder". Die Träume und Ideen jeder Rauh-Nacht werden dabei einem Monat des kommenden Jahres zugeordnet.

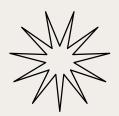
Für jede Rauh-Nacht gibt es ein Thema und einen Schreib- oder Mal-Impuls und ein wiederkehrendes Ritual. Die Impulse findest Du auf den folgenden Seiten.

Das Ritual besteht im Verbrennen eines Deiner 13 Wünsche.

Jeden Abend wählst Du einen der verschlossenen Zettel aus und übergibst ihn durch das Feuer ans Universum, das Dich bei der Erfüllung unterstützen wird. Schau nicht nach, welcher Wunsch für den jeweils anstehenden Monat verbrannt wird!

Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen











ÜBERSICHT DER RAUH-NÄCHTE 1 - 6

-	

	MONAT	BEGINNT	ENDET	THEMA
1	Januar	Dämmerung 24. Dezember	Morgengrauen 25. Dezember	Wurzeln stärken, Vorfahren begegnen, Fundament
2	Februar	Dämmerung 25. Dezember	Morgengrauen 26. Dezember	Innere Schöpfer-Kraft, Heimat, Zuhause, Anker
3	März	Dämmerung 26. Dezember	Morgengrauen 27. Dezember	Herzöffnung, Sehnsüchte, Freude
4	April	Dämmerung 27. Dezember	Morgengrauen 28. Dezember	Umwandlung, Reinigung, Auflösen, Loslassen
5	Mai	Dämmerung 28. Dezember	Morgengrauen 29. Dezember	Freundschaft, Frieden, Vergebung
6	Juni	Dämmerung 29. Dezember	Morgengrauen 30. Dezember	Bereinigung, Klärung, Heilung







DIE 1. RAUH-NACHT

Vom Abend des 24. Dezember bis zum Morgen des 25. Dezember

Thema: Wurzeln stärken / Vorfahren begegnen / Fundament

Wurzeln sind wichtig, um sich selbst im Leben gut erden zu können und Halt zu finden und Halt zu finden des Neuen Jahres)
Wenn wir uns verwurzelt fühlen, ist ein Sturm immer noch herausfordernd, aber wir haben Zuversicht und
Urvertrauen, um ihn zu überstehen.

Impuls: Male einen Baum mit sichtbaren Wurzeln

Gestalte einen Baum mit Wurzeln und Krone.

Der untere Teil des Baumes (die Wurzeln) steht für Deine Erdung, Deinen Ursp[']rung, der obere Teil (die Krone) für Dein Wachstum.

Du kannst nach dem Malen im Bereich der Wurzeln Aktivitäten, Orte oder Menschen notieren, die Dich erden oder an Deine Wurzeln erinnern.

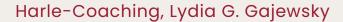
Im Bereich der Krone kannst Du Worte ergänzen, die Du mit Deinem Wachstum in letzter Zeit und in der Zukunft verbindest.

Wenn Du möchtest, zünde abschließend eine Kerze an für einen Vorfahren oder Verwandten, dem Du gedenken möchtest.











Vom Abend des 25. Dezember bis zum Morgen des 26. Dezember

Thema: Innere Schöpfer-Kraft / Heimat / Zuhause / Anker

In den Sperr- und Rauh-Nächten findest Du eine besondere Anbindung an Deine Innere Kraft.

Impuls: Collage zum Thema "Zuhause"

Was bedeutet das Wort für Dich? Wann fühlst Du Dich "zuhause"? Ist es auch ein Heimatgefühl? Was brauchst Du, um Dich so zu fühlen?

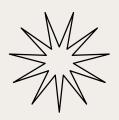
Dieses Symbol erinnert Dich einen Zettel zu verbrennen

(für Februar des Neuen Jahres)

Wähle aus Zeitungen und Zeitschriften passende Bilder, Begriffe, Sätze oder Texte aus oder male benötigte Elemente oder Texte mit Stiften oder Pinsel in Deine Collage.

Wenn die Collage fertig ist, wähle **ein Symbol für Zuhause** und lege es an einen gut sichtbaren Platz.

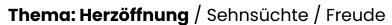
Das Symbol kann gemalt, gezeichnet, ausgeschnitten sein oder ein bereits vorhandenes Objekt Deiner Wahl. Es wird in Dir jederzeit das Zuhause-Gefühl wieder wachrufen.





DIE 3. RAUH-NACHT

Vom Abend des 26. Dezember bis zum Morgen des 27. Dezember



Das Herz zu öffnen, ist nicht leicht - insbesondere, wenn man kürzlich verletzt wurde oder einsam ist. Wenn Du mit Dir allein bist, gelingt Dir vielleicht der Zugang zu Deinen Gefühlen leichter.

Folgende Fragen können Dich zum Thema anleiten:

- Wodurch pocht mein Herz, was bereitet mir Freude?
- Was ist mein Herzenswunsch, was will mein Herz mir sagen?
- Woher kommen Inspiration, Glück, Freude?
- Was würde ich grundlegend ändern wollen, wenn es keine Hindernisse gibt?

Impuls 1: Male die Gefühle Deines Herzens

Mit Acrylfarben und Pinsel - oder mit den Fingern - oder Kreide wähle das Medium, mit dem Du Deine Gefühle am leichtesten und intensivsten darstellen kannst.

Impuls 2: Schreibe ein Akrostichon zu dem Wort HERZERFUELLUNG





(für März des Neuen Jahres)

Dieses Symbol erinnert Dich einen Zettel zu verbrennen













DIE 4. RAUH-NACHT

Vom Abend des 27. Dezember bis zum Morgen des 28. Dezember

Thema: Umwandlung / Reinigung / Auflösen / Loslassen

Vergangenes darf losgelassen werden, damit Neues in Dein Leben treten kann.

Nutze diesen Tag, um Dinge zu klären und zu bereinigen.

Die Energie des Feuers passt besonders gut dazu.

Impuls: Schreibe einen Brief an Dich selbst. Erzähle Dir darin, welche Situationen,

Menschen und Muster Du loslassen willst.

Du kannst den Brief verzieren - evtl. mit flüssigem Wachs oder mit verschieden farbigen Wachskreiden.

Danach zerreiße den Brief und / oder verbrenne ihn.

Feuer unterstützt die reinigende Kraft.

Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen

(für April des Neuen Jahres)

Gibt es nach dieser Übung ein Wort, das Dir bleibt?

Schreibe es auf einen Zettel und wirf in den nächsten Tagen immer mal wieder einen Blick darauf.

Dein Gefühl dazu könnte sich weiter wandeln.





DIE 5. RAUH-NACHT

Vom Abend des 28. Dezember bis zum Morgen des 29. Dezember



Thema: Freundschaft / Frieden / Vergebung

(für Mai des Neuen Jahres)

In erster Linie dient diese Rauh-Nacht der Freundschaft mit Dir selbst.

Du kannst die Höhen und Tiefen in dem ablaufenden Jahr betrachten, Deine Erfolge anerkennen, Dir danken, dass Du aus Deinen Fehlern auch mehr über Dich selbst lernen durftest.



Impuls 1: Vergangene Freundschaften loslassen

Du kannst Dich heute von vergangenen Bindungen zu Menschen lösen, die Dir heute nicht mehr gut tun. Wenn noch Unausgesprochenes geblieben ist, schreib eine kurze Botschaft an jeden dieser Menschen auf einen eigenen Zettel und verbrenne diese im Anschluss.

Bereinige Vergangenes in Dir, um Platz für Neues zu haben.

Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen

Impuls 2: Aufschreiben: Was ich an mir liebe

Für Deine Freundschaft mit Dir selbst kannst Du mit bunten Stiften in Deinem Buch oder auf einem Blatt notieren, was Du alles an Dir magst. Das stärkt Deine Selbstliebe und auch Dein Bewusstsein, wieviel Du als Freund für andere zu geben hast.











Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky



Vom Abend des 29. Dezember bis zum Morgen des 30. Dezember

Thema: Bereinigung / Klärung / Heilung

Es geht um Altlasten und Restgefühle, die aufgespürt werden, um sie loslassen zu können oder zu wandeln.

Impuls zum Schreiben: Was belastet Dich gerade?

Nimm drei tiefe Atemzüge, um Dich zu stärken. Dann schreibe alles auf, was Dir zum Wort "Belastung" einfällt; am besten auf ein Zeichenblatt oder in Dein Buch. Gefühle, Situationen, Ängste, Sorgen – alles Negative, was im alten Jahr eine Bremse oder Hürde für Dich war und noch nicht ganz erledigt ist.

Diese Sammlung zu lesen, ist vielleicht unangenehm oder überfordernd. Halte es dennoch einen Moment aus.

Schreibe jedem belastenden Wort eine positive Entgegnung an die Seite.

Beispiel: "Ich habe Angst vor der Zukunft" => "ich stelle mich mutig neuen Herausforderungen" Die Formulierung sollte zu Dir passen und nicht aufgesetzt sein.

Vielleicht spürst Du dabei Erleichterung.

Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen

(für Juni des Neuen Jahres)

Anschließend kannst Du mit Farben oder Stiften dieses Blatt weiter ausgestalten. Durchstreichen, Übermalen, damit kannst Du dem Negativen noch mehr Macht nehmen.









ÜBERSICHT DER RAUH-NÄCHTE 7 - 12

7	Juli	Dämmerung 30. Dezember	Morgengrauen 31. Dezember	Vorbereitung auf das Kommende, eigene Stärken wahrnehmen
8	August	Dämmerung 31. Dezember	Morgengrauen 1. Januar	Geburt und Neubeginn, Lebensfreude, Wünsche für das Neue Jahr
9	September	Dämmerung 1. Januar	Morgengrauen 2. Januar	Innere Mitte, Balance, Innerer Frieden
10	Oktober	Dämmerung 2. Januar	Morgengrauen 3. Januar	Klarheit, achtsam werden für das, was ist
11	November	Dämmerung 3. Januar	Morgengrauen 4. Januar	Loslassen und Einladen, Altes und Neues, Dankbarkeit
12	Dezember	Dämmerung 4. Januar	Morgengrauen 5. Januar	Bereinigung und Heilung, die Erkenntnisse bündeln





DIE 7. RAUH-NACHT

Vom Abend des 30. Dezember bis zum Morgen des 31. Dezember

Thema: Vorbereitung auf das Kommende / eigene Stärken wahrnehmen

(für Juli des Neuen Jahres)

Das Belastende haben wir gehen lassen, nicht mehr Gewolltes losgelassen. Jetzt hebst Du den inneren Schatz und stärkst, was in Dir bereits vorhanden ist. Damit kannst Du neuen Herausforderungen besser entgegentreten. Deine Stärke schützt dich. Wie ein kräftiger Grashalm sich im Wind biegt und nicht bricht.

Impuls 1: Schreibe Deine Ressourcen und Stärken auf (mindestens 5)

(siehe hierzu auch die Liste oder Mind-Map Deiner Tipps fürs Neue Jahr vom 22.-23. Dezember)

- Tätigkeiten (wie eine Sportart oder ein Hobby)
- Eigenschaften oder Fähigkeiten, die Du besitzt
- Leidenschaften, die Du bereits lebst

Lege oder hänge diese Liste zu Deiner Stärkung an einen gut sichtbaren Platz.

Impuls 2: Gestalte ein Bild oder eine Collage Deines Schutzmantels (Malen, Zeichnen, Collagieren ...) Frage Dich dazu:

- Welche Farben schützen mich?
- Wie würde mein Schutzmantel aussehen oder sich anfühlen?
- Hat er einen besonderen Geruch? Welches Material hat er?

Dieses Symbol erinnert Dich einen Zettel zu verbrennen











Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky

DIE 8. RAUH-NACHT

Vom Abend des 31. Dezember bis zum Morgen des 1. Januar



(für August des Neuen Jahres)

Thema: Geburt und Neubeginn / Lebensfreude / Wünsche für das Neue Jahr

Das Neue Jahr willkommen heißen, heißt auch, dass Du Dein Leben in die eigenen Hände nimmst und aktiv eintrittst für das, was Du willst. Im Leben läuft es nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Doch es liegt in unserer Macht, Dinge zu ändern.

Lass dich nicht zum Opfer machen! Gestalte Dein Leben!

Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen

Impuls 1: ein kurzes Ritual zum Loslassen - (falls Du es noch brauchst - sonst überspringe diesen Schritt)
Was möchtest Du im alten Jahr zurücklassen?

- 1. Notiere auf drei Zetteln jeweils bis zu drei Dinge, von denen Du Dich verabschieden willst. Ob schlechte Gewohnheiten, Charakterzüge, schwierige Beziehungen, alte Angelegenheiten oder Wut und Groll bringe es auf den Punkt
- 2. Zünde die Zettel in einer Feuerschale an und entlasse das Alte endgültig aus Deinem Leben. Lege die alten Geschichten bei und nimm Deine Lehren daraus mit. Schließe Frieden mit der Vergangenheit.
- 3. Du bist nun bereit, Dich für Neues zu öffnen. Nur wer loslässt, hat die Hände frei, Neues in Empfang zu nehmen.





Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky





DIE 8. RAUH-NACHT

... Fortsetzung ...

Impuls 2: Überlege, was Dir im Neuen Jahr ganz besonders wichtig ist und notiere Dir dazu Stichworte

- Was macht Dir wirklich Freude?
- Wo kannst Du einfach Du selbst sein?
- Welche Menschen in Deinem Leben möchtest Du öfter sehen?
- Was wolltest Du schon immer mal erleben?
- Was hast Du als Kind gern gemacht und möchtest Du wieder in Dein Leben integrieren?

Impuls 3: Male oder zeichne einen wahr gewordenen Wunsch

Wähle eine Antwort aus Impuls 2 und gestalte ein Bild (mit Stift, Farbe, Pinsel oder als Collage), das zeigt, wie es aussieht, wenn Dein Wunsch wahr geworden ist.

Es muss darauf nichts "erkennbar" sein. Vielleicht reicht eine Farbe oder ein einzelnes Symbol aus.

Ich wünsche Dir ein zauberhaftes Neues Jahr, in das Du leicht und voller Lebensfreude hineingehst!









Vom Abend des 1. Januar bis zum Morgen des 2. Januar

Thema: Innere Mitte / Balance / Innerer Frieden

(für September des Neuen Jahres)

Impuls 1: Entzünde eine Kerze für Dein Neues Jahr - Licht für den Weg!

Gute Gedanken dazu:

Dies ist mein Licht des Segens.





Wie fühlt es sich für mich an, wenn ich meine Gaben mit der Welt teile?

Nutze den Tag, Deine Ziele zu segnen und so unter einen guten Stern zu stellen.

Du kannst Dich auch mit einer höheren Macht, Deinem höheren Selbst oder mit Gott verbinden und um Segen bitten.











DIE 9. RAUH-NAC



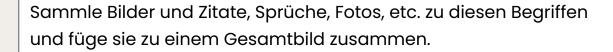


Impuls 2: Deine Zukunft beschreiben und gestalten

Wähle eine Intention für Dein Neues Jahr, die einem tiefen Wunsch entspricht, den Du verwirklichen willst oder wähle Dein Jahresmotto für dieses gerade begonnene Neue Jahr.

Schreibe nun auf einem Zeichenblatt oder in Deinem Buch alle Begriffe auf, die Dir zu Deinem Wunsch oder Motto einfallen.

Auch das, was scheinbar nicht erreichbar ist.



Zum Schluss ergänze **Deinen Wunsch / Dein Motto** auf dem Bild.

Du kannst diesen Satz ganz oft darauf schreiben, in verschiedenen Größen und Farben.

Er verankert sich in Deinem Gehirn und prägt Dein Handeln im Neuen Jahr.





DIE 10. RAUH-NACHT

Vom Abend des 2. Januar bis zum Morgen des 3. Januar



Thema: Klarheit / Achtsam werden für das, was ist

Jeden Tag hast Du die Chance, Dein Leben zu gestalten. Veränderung beginnt in Dir.

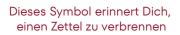
Sei Schöpfer/in Deines Lebens!



- Wohin fließen meine Energien?
- Wofür verwende ich meine Zeit hier auf Erden?
- Welche Bereiche will ich wandeln?
- Was ist mein Herzenswunsch und mein Herzensweg?

Nimm Deinen Herzenswunsch und überlege die nächsten konkreten Schritte, die Du tun kannst und willst, um das, was Du möchtest, auch zu erreichen.

Vielleicht möchtest Du Deinen Herzenswunsch auch noch in Farben und Formen auf Papier bringen ...



(für Oktober des Neuen Jahres)









ABSCHIED UND ANFANG

Stufen

(von Hermann Hesse)

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, An keinem wie an einer Heimat hängen, Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen, Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde Uns neuen Räumen jung entgegen senden, Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden... Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!



Vom Abend des 3. Januar bis zum Morgen des 4. Januar

Thema: Loslassen und Einladen / Altes und Neues / Dankbarkeit

Impuls 1: Plane Dein zukünftiges Jahr

• Falte ein Blatt, so dass sich vier Segmente ergeben und schreibe auf den Kreuzungspunkt "Mein Neues Jahr"

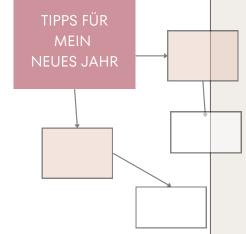


Dieses Symbol erinnert Dich, einen Zettel zu verbrennen



- Jedes Segment erhält eine eigene Farbe. Du kannst den ganzen Bereich einfärben, oder die Schrift in dieser Farbe wählen, oder einen Rahmen gestalten.
- Schreibe in jedes Segment eine Überschrift und ergänze, was für Dich passt (Nutze die Tipps, die Du Dir am 22./23. 12. notiert hast):
 - Das lasse ich (in diesem Neuen Jahr) los:
 - Das möchte ich akzeptieren: ...
 - Das möchte ich verändern: ...
 - Das lade ich in mein Leben ein: ...









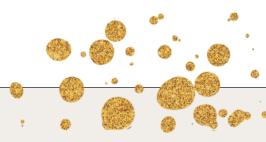
DIE 11. RAUH-NACHT

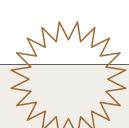


... Fortsetzung ...

Impuls 2: Dankbarkeit

- Schreibe Alltags-Dinge aus Deinem täglichen Leben auf, für die Du dankbar bist.
- Wenn die Liste sehr lang geworden ist, markiere mit einer hellen Farbe die wichtigsten fünf Worte
- Verarbeite diese Worte zu einem Text wähle die Form, die zu Dir passt:
 - schreib ein Gedicht vielleicht in Form eines Elfchens oder Rondells
 - oder erzähle eine Dankbarkeits-Geschichte aus Deinem Leben
 - oder schreibe einen Danke-Brief an Dein Ich von letztem Jahr
 - Du kannst auch eine Wort-Wolke aus allen Begriffen erstellen, vielleicht in Form eines Herzens ...









Dankbarkeit

DIE 12. RAUH-NACHT

Vom Abend des 4. Januar bis zum Morgen des 5. Januar



(für Dezember des Neuen Jahres)

Impuls 1: Rückblick auf die Rauh-Nächte.

Frage Dich:

- Was habe ich schon gehen lassen können in diesen Tagen?
- Was belastet mich immer noch?
- Was will ich noch gehen lassen?
- Gibt es etwas, wo kein Loslassen möglich ist?
- Was war nicht gut in den letzten Tagen?
- Welche Erkenntnisse habe ich gewonnen?
- Welche Entscheidungen getroffen?
- Was bremst mich aus in meinem Willen zur Veränderung und Heilung?
- Lebe ich meine Potenziale?
- Welche Themen zeigen sich immer wieder?
- Ergibt sich jetzt ein (anderes / weiteres) Motto für das neue Jahr?











DIE 12. RAUH-NACHT

... Fortsetzung ...



Male in die Mitte eines Blattes oder einer Seite mit Stiften oder Pinsel und Farbe eine lodernde Flamme.

In Farben, welche die unterschiedlichen Hitzegrade im Zentrum oder am Rand abbilden. Sie können naturgetreu sein – oder auch ganz anders.

In die Mitte der Flamme schreibst Du Wörter, Themen, Situationen, die Du bereinigen willst. Fragen dazu findest Du im Impuls 1 dieser Rauh-Nacht.

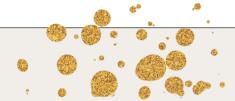


Zusätzlicher Impuls:

Wenn Du die Augen schließt, welche Farbe kommt Dir beim Rückblick auf die letzten Tage und Nächte?

Besorge Dir eine große Kerze in dieser Farbe. Wann immer Du in diesem Neuen Jahr Rat oder Schutz brauchst, dann entzünde diese Kerze und Du wirst Unterstützung finden.











Hat sich Dein Motto geklärt?

Haben Dich die Impulse unterstützt, so dass Du Deinen Weg für das Neue Jahr vor Augen hast und losgehen kannst?

Das Motto ist so etwas wie ein Wegweiser, ein Fixstern, ein Ziel, das Du in Dein Jahres-Navi eingibst. Es hilft Dir dabei, bei anstehenden Entscheidungen Deine eigenen Interessen nicht außer Acht zu lassen.

Notier Dir Dein Motto an möglichst vielen Stellen, die Du oft siehst:

- in Deinem Journal, Tagebuch, Kalender
- als Post-It am Bildschirm, als Hintergrundfoto im Handy
- als Status in WhatsApp

Sei erfinderisch!









Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky





Vom Abend des 5. Januar bis zum Morgen des 6. Januar

Die Rauh-Nächte sind zu Ende. In der Nacht vom 5. auf den 6. Januar wird die Percht- oder Dreikönigsnacht gefeiert. Sie zählt nicht mehr zu den Rauh-Nächten, hat eine ganz besondere Energie und heißt auch "Nacht der Wunder". Achte nochmals ganz bewusst auf Deine Träume, sie fassen Dein Jahres-Thema, welches Dich die nächsten 12 Monate begleiten wird, zusammen.

Und es ist natürlich **der Tag des letzten Wunsches**. Entzünde vielleicht eine Kerze und entfalte dann Deinen übrig gebliebenen Zettel. Hier ist Deine Aufgabe für das kommende Jahr. Das Universum wird Dir helfen, aber es liegt in Deiner Hand, Dir diesen Wunsch selbst zu erfüllen.





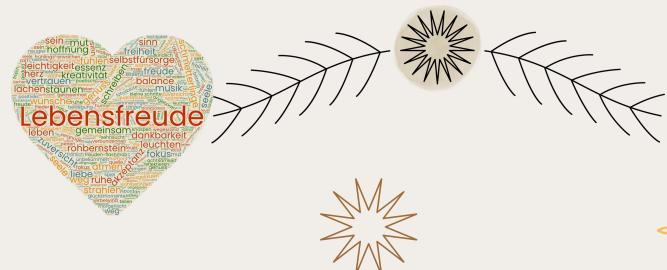
Deine Reise durch den Jahreswechsel ist nun **vollendet**. Wann immer Du im Jahr eine Orientierung brauchst, schau in Deine Aufzeichnungen der letzten Tage. Lies Deine Ideen, Worte und Erkenntnisse noch einmal, schau Dir an, was Du gemalt und notiert und Dir vielleicht auch selbst versprochen hast.

Jedes Jahr beginnt die Reise, die aus der Dunkelheit in das Licht führt, wieder aufs Neue. Es ist immer wieder ein Aufbruch, eine aufregende Reise ins Unbekannte. Möge die Reise viele schöne und ungeahnte Segnungen

für Dich bereithalten! Mögest Du das Beste erwarten und erhalten!

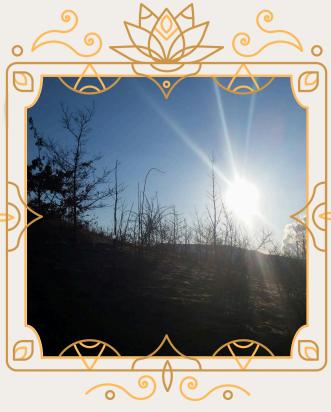






ALLES HAT SEINE ZEIT!







Harle-Coaching, Lydia G. Gajewsky



Lydia G. Gajewsky Theologin, Pädagogin und Coach



Ein herzliches Dankeschön geht an alle Autorinnen, die mich zu Inhalten dieses Begleit-Buchs inspiriert haben:

Ela Klesy: https://www.8sam-landau.de/

Nadja Petranovskaja: https://petranovskaja.com/

Christina Putz: https://www.christina-putz.at/de/Alexandra Cordes-Guth: https://alexandracordes-guth.de/

Katrin Werbeck: https://katrin-werbeck.de/



Harle-Coaching



www.lydia-gajewsky.de



