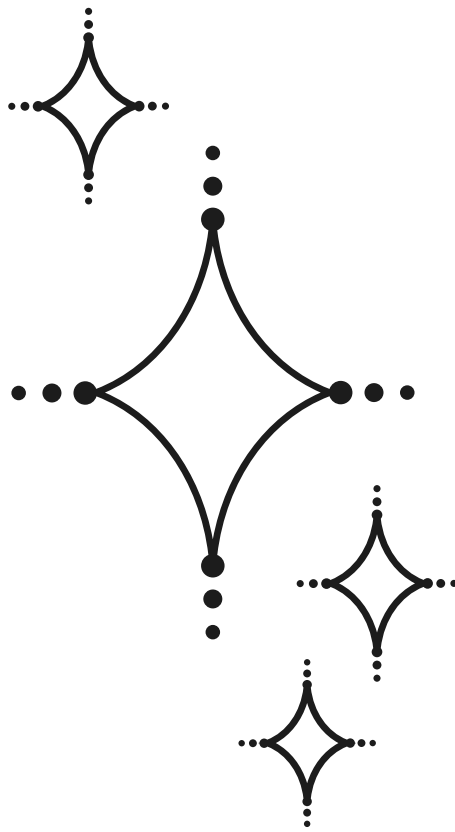


friedvolle Jahreswende



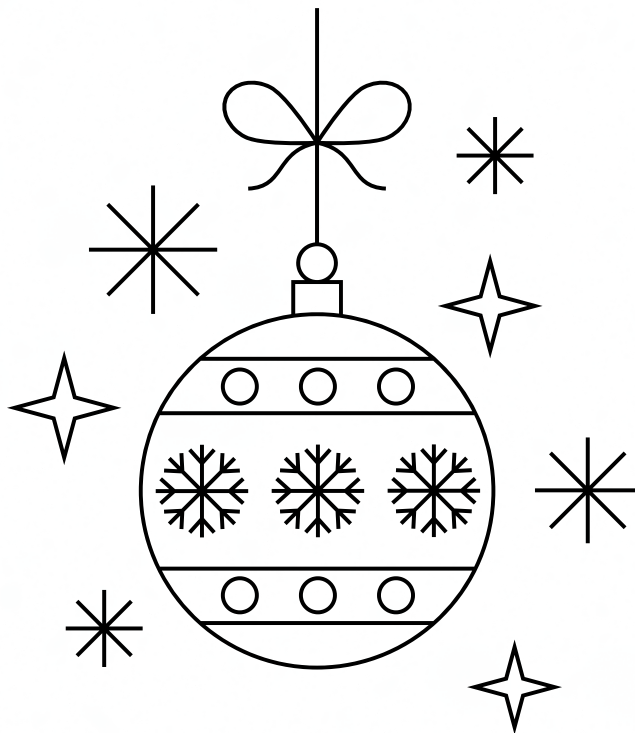
Begleitbuch

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

DIESES BEGLEITBUCH
GEHÖRT



Achsam & friedvoll das Jahr beenden



Lass uns gemeinsam das Jahr revue passieren,
Dinge loslassen, die uns nicht mehr dienlich sind
und andere in unserem Leben willkommen
heißen.

Lass uns mit Dankbarkeit zurückschauen und
weich & friedvoll ins nächste Jahr starten.

Auf jede Erfahrung, die
ich dieses Jahr gemacht
habe, darf ich
zurückblicken.

Ich darf ankommen und
zurückschauen.

Mein Herz darf dabei vor
Glück springen und vor
Trauer und Schmerz
ganz schwer werden.

Schön, dass du da bist!

Das Jahr neigt sich dem Ende entgegen. Dieses Jahr hat dir viele Erfahrungen geschenkt - bewerte sie nicht in "gut" und "schlecht, in "kraftvoll" und "erschöpfend" - du darfst die Vielfalt im Ganzen erkennen. Du darfst das Jahr, das hinter dir steht, Revue passieren lassen. Du darfst Dinge, die dir nicht mehr dienlich sind, loslassen - durch Annahme und einen gnädigen Blick auf dich und die Menschen, die dich in diesem Leben begleiten.

Du darfst dich öffnen für Neues, du darfst das kommende Jahr willkommen heißen und du darfst dich ausrichten, mit einer klaren und bewussten emotionalen Präsenz.

So, wie wir meist von einem Tag zum anderen stolpern, so stolpern wir von einem Jahr ins Nächste - ohne es bewusst wahrzunehmen. Wir dürfen dem vergangenen Jahr mehr Aufmerksamkeit schenken, wir dürfen es bewusst reflektieren und annehmen, um es verabschieden zu können, um Neues begrüßen zu können und uns auf das zu fokussieren, was wir im folgenden Jahr (er)leben wollen.

Die Jahreswende ist seit jeher eine besondere Zeit - auch wenn wir dies vergessen haben, lädt sie uns immer wieder dazu ein, innezuhalten und einzukehren in unser Selbst. Sie gibt uns die kühle, frische und klärende Winterluft sowie die einladende lange Dunkelheit zwischen den Tagen. Diese Zeit lädt uns dazu ein, uns immer wieder zurückzuziehen, uns den Raum zu schenken für das Vergangene und für das Neue, für unsere Wünsche und Intentionen.

Meist ist die Weihnachtszeit sowie die Zeit zwischen den Jahren besetzt von Hektik, Stress und viel Trubel. Auch das darf sein! Für eine friedvolle Jahreswende musst du nicht deine gesamte Planung auf den Kopf stellen und dich dadurch nur noch mehr in Stress versetzen. Doch du darfst dir (neben allen anderen Dingen) Zeit und Raum für das nehmen, was von dir angesehen werden möchte, was deine Aufmerksamkeit und deine Liebe benötigt.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Mit diesem Programm gebe ich dir einen Leitfaden. So kannst du deine friedvolle Jahreswende für dich, ganz individuell gestalten.

Vielleicht ist es das erste Mal, dass du dir Zeit für dich, für dein vergangenes und für dein kommendes Jahr nimmst. Es erfüllt mich mit Freude, dass du dich dabei ein Stück von mir begleiten lässt!

Ich wünsche dir viel Annahme, Liebe und Kraft. Lass uns, gemeinsam, in den nächsten Tagen das vergangene Jahr loslassen und uns für das neue Jahr ausrichten. Im Loslassen liegt eine starke Kraft, die uns viel Raum und Frieden schenken kann.

Auch, wenn du nur mit dir bist, wenn du die einzelnen Meditationen und Rituale für dich alleine machst - wisse, dass du nicht alleine bist. Auch bei mir zu Hause wird eine Kerze brennen und viele weitere Frauen werden sich mit ihrer eigenen Dunkelheit und ihrem eigenen Licht beschäftigen.

Fürchte dich nicht länger vor deiner Dunkelheit, vor den vielen Teilen in dir, denen du in der Vergangenheit so wenig Aufmerksamkeit geschenkt hast. Im Leben geht es nicht darum, immer im Licht zu verweilen, immer positiv zu denken und all die schmerzvollen und negativen Emotionen zu ignorieren, um sie ja nicht in die Realität zu holen. Diese Grundhaltung treibt dich in den Mangel und in die Resignation - doch das Leben besteht aus Dualitäten.

Lass das Licht und die Dunkelheit da sein. Wenn wir in die Annahme kommen und all unseren Teilen mit Liebe begegnen, empfinden wir tiefen Frieden. Dies ist ein großer Lernprozess, da wir gelernt haben bestimmte Teile in uns zu verurteilen und zu verstecken.

Die friedvolle Jahreswende ist dein Geschenk an dich selbst, um dein Jahr friedvoll zu beenden. Lasse dich auf sie ein, tauche ein und beginne dein neues Jahr mit einem weichen, losgelösten und kraftvollen Herzen.



INHALTSVERZEICHNIS



- 9 Friedvolle Jahreswende
- ein kleiner Leifaden
- 10 Allgemeine Empfehlungen
-
- 11 Ankommen &
13 Reflektieren
Aufgaben
-
- 17 Annehmen &
18 Loslassen
21 Aufgaben
Loslass-Übung
-
- 22 Vergeben & weich
24 werden
Aufgaben
-
- 28 Dankbar sein & sich
30 Ausrichten
Aufgaben
-
- 35 Willkommen heißen & Kraft schöpfen
37 Aufgaben
-
- 41 Jahreswende-Ritual

Mit jedem Jahr darf ich
mich tiefer kennen lernen.

Tiefes Verständnis für
mich selbst ist Liebe in
reinsten Form.

Ich bin ein Puzzle - das
nicht vervollständigt
werden muss oder kann -
aber ich darf immer
wieder neue Puzzlesstücke
entdecken, sodass ein
wunderschönes Bild
entsteht.

Immer unvollkommen -
doch darin liegt die
Schönheit des Ganzen.

FRIEDVOLLE JAHRESWENDE – EIN KLEINER LEITFADEN

Im "virtuellen Koffer" der friedvollen Jahreswende erwartete dich jeweils ein kleines Einführungsvideo und eine Audiodatei zu den 5 unten genannten Themenbereichen.

Begleitet werden diese Audiodateien jeweils durch einige Seiten in diesem Begleitbuch. So wirst du zu jedem der 5 Themen Leitsätze, Reflexionsfragen, Aufgaben und Anregungen finden.

Die 5 Audiodateien sind aufeinander aufgebaut. Wann du dich den einzelnen Themen widmest, ist dir überlassen. Zeitlich kannst du dir für jedes Thema eine halbe Stunde reservieren (inkl. dem Anhören der Audiodatei und der Bearbeitung der dazugehörigen Seiten).

Die 5 Themenbereiche sind:

Ankommen & Reflektieren
Annehmen & Loslassen
Vergeben & weich werden
Dankbar sein & dich Ausrichten
Willkommen heißen & Kraft schöpfen

Du findest neben den 5 Themenbereichen ein Jahreswende-Ritual. Dieses empfehle ich am letzten Tag des Jahres zu machen - du kannst es dennoch auch in den darauffolgenden Tagen durchführen. Ich führe und begleite dich durch das Ritual (mittels einer Audiodatei). Was du für das Ritual benötigst und weitere Informationen, findest du in diesem Begleit- und Arbeitsbuch.

Bitte nimm dir jeglichen Druck - es gibt hier kein "müssen". Die 5 Themenbereiche kannst du auch bis in das kommende Jahr hinein in deinem Tempo bearbeiten UND sind unabhängig vom Jahreswenderitual. Auch im nächsten Jahr können dich die Audiodateien immer wieder begleiten und dich auf deinem friedvollen Weg unterstützen.

ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. **Nimm dir bewusst Zeit** für diese Jahreswende. Sie ist nicht an Silvester oder Neujahr gebunden - Es geht um die letzten Wochen des vergangenen Jahres und die ersten Wochen des neuen Jahres. Schenke dir selbst Orientierung und trage dir in deinen Kalender ein, wann du dich an die Friedvolle Jahreswende setzt. Schau dabei auf dich und deinen Alltag und wähle realistische Daten, sodass es für dich umsetzbar ist. Wie gesagt, hast du keinen Druck und kannst dich in den nächsten Wochen mit der friedvollen Jahreswende beschäftigen.
2. **Drucke dir dieses Begleitbuch zur Bearbeitung aus.**
3. Wenn du dich an die Audiodateien und dein Begleitbuch setzt, **mache es dir vorher gemütlich.** Zünde dir eine Kerze an, ziehe bequeme und kuschelige Kleidung an, mache dir etwas warmes zu trinken und lege dir deine Kuschedecke bereit. Stelle dein Handy auf lautlos und Sorge dafür, dass du in dieser Zeit nicht gestört wirst.
4. Wenn du einen Partner oder andere Bezugspersonen hast, dann **bespreche aktiv, wann welche Person bei deinem/n Kind(ern) ist.** Im Idealfall bist du alleine Zuhause und dein(e) Kind(er) machen sich mit Papa, Oma und Opa oder einer Freundin auf einen Winterspaziergang. Aber auch am Abend, wenn dein(e) Kind(er) schlafen, ist eine günstige Zeit und dir kann die Dunkelheit dieser Jahreszeit helfen, um inne zu halten.
5. **Erwarte nichts von dir.** Bei der friedvollen Verabschiedung des Alten und dem Willkommenheißen des Neuen, geht es nicht darum, dass du etwas leistest, dass du in irgendetwas gut wirst oder all deine Probleme löst. Ich weiß, dass wir Menschen häufig Erfolge sehen wollen. Doch du darfst auch diesen Drang betrachten und ihn annehmen. Du darfst ganz ruhig nach innen schauen und immer mehr ins Spüren kommen. Hinter all dem liegt eine wunderschöne und geborgene Gelassenheit. Lass dich darauf ein - ohne den Anspruch zu haben dies gut und erfolgreich zu machen.

ANKOMMEN & REFLEKTIEREN

Ankommen und Reflektieren ist das erste Thema, dem wir uns widmen werden. Wir kommen im Hier und Jetzt an und schauen zurück auf das vergangene Jahr.

Ankommen bedeutet, dass du bewusst dein Jetzt wahrnimmst. Dass du dich auf das einlässt, was dich gerade umgibt und beschäftigt. Es bedeutet innezuhalten - in all dem Alltagstrubel und in unserem Kopf, der stetig beschäftigt ist.

Widme dich der ersten Audiodatei. Du findest sie in deinem virtuellen Koffer der friedvollen Jahreswende. Um dich herum darf es still sein, ziehe dich zurück und setze dich an einen, für dich geeigneten, Platz. Lege dein Begleit- und Arbeitsbuch sowie einen Stift bereit.



Während der Audiodatei wirst du die entsprechenden Fragen und Aufgaben beantworten. Sie beziehen sich auf das Thema der Audiodatei und helfen dir, dich noch tiefer mit diesem zu beschäftigen.

Für jede Aufgabe lasse ich dir ein wenig Zeit, in der du die Musik hören kannst und dich der Frage bzw. Aufgabe widmen darfst. Wenn du schneller fertig bist, dann lausche einfach weiter der Musik und entspanne dich. Wenn du mehr Zeit brauchst, nimm dir diese und stoppe die Audiodatei kurz, bevor du weiter machst.

Alles, was dir nun bewusst wird - egal, ob Gefühle oder Gedanken, darf da sein. Du darfst die Fragen, die dich erwarten wahrheitsgetreu beantworten - schäme dich nicht und verurteile dich für nichts.

Lass alles da sein. Lass alles fließen und freue dich darüber, dafür nun Raum zu haben.

Ich darf aufhören mit dem
Kämpfen. Kämpfen lässt
keinen Raum für
Veränderung.

Alles, was ich loswerden will
und für das ich mich oder
jmd. anderen verurteile,
bleibi.

Die Dinge in meinem Leben
haben eine Berechtigung
da zu sein - all meine
Lebensihemen,
Schwierigkeiten und
Probleme.

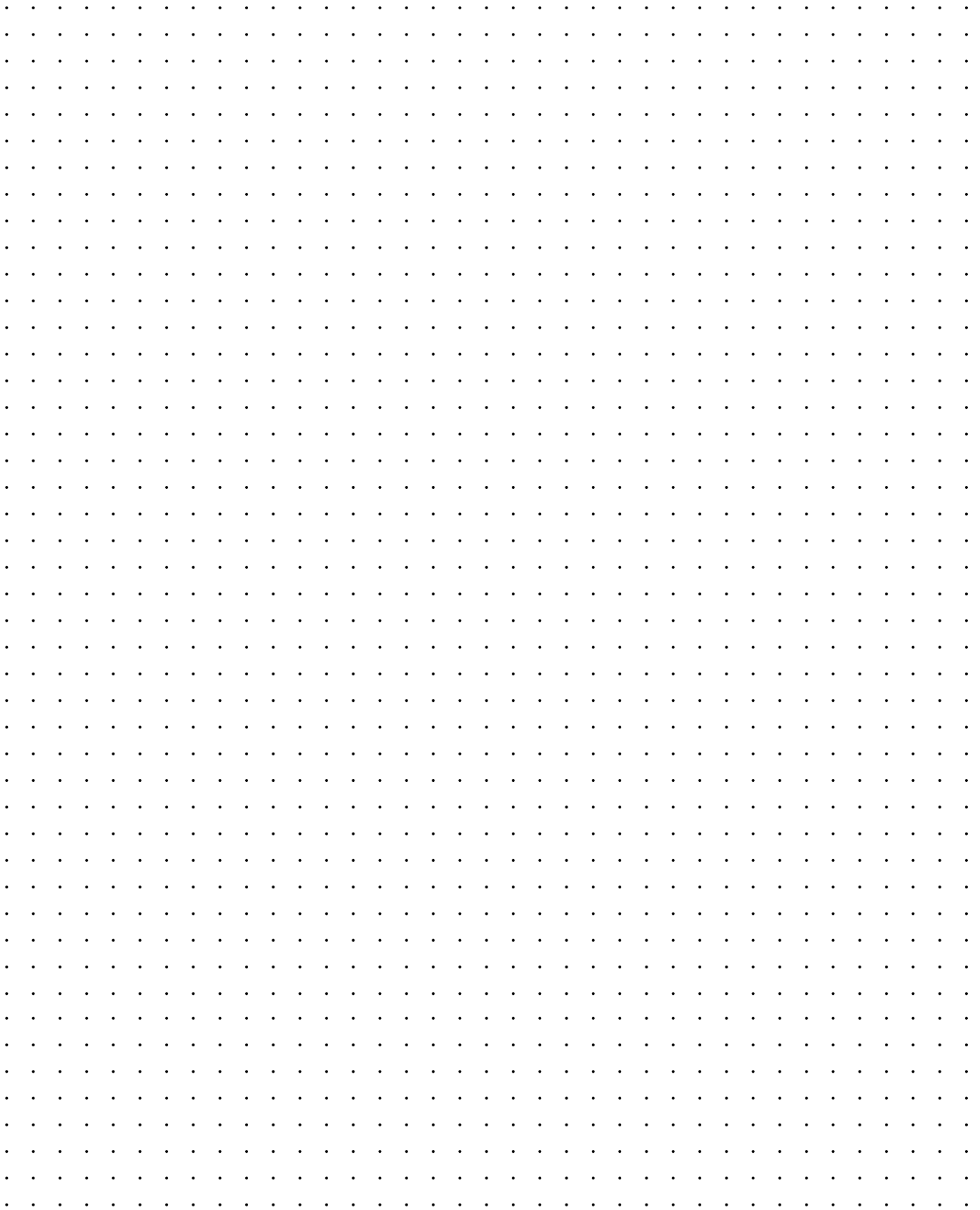
Je mehr ich ihnen die
Berechtigung lasse und
ihnen mit einem weichen
Herzen begegne, desto
leichter wird es.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Was hat mich das vergangene Jahr geprägt? Welche Erfahrungen, welche Erkenntnisse, welche Herausforderungen?

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

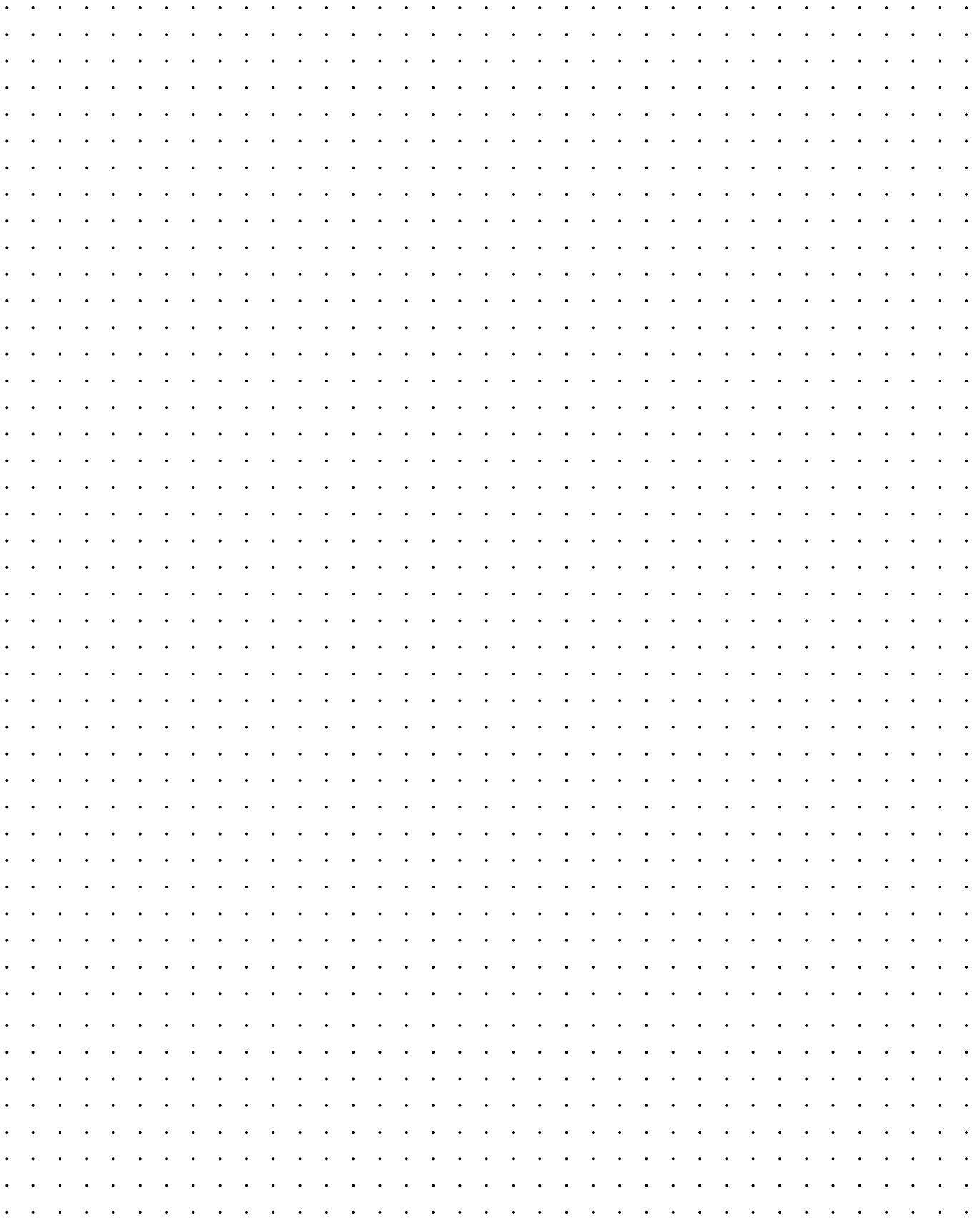


FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Was habe ich im vergangenen Jahr über mich gelernt? Welche Erkenntnisse möchte ich mitnehmen in das neue Jahr?

A large grid of dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



ANNEHMEN & LOSLASSEN

Annehmen und Loslassen ist das zweite Thema, dem wir uns widmen werden.

Wir nehmen bewusst die Dinge an, die gerade da sind - die uns vielleicht schon sehr lange begleiten, die wir vielleicht fortjagen wollen. Wir nehmen das vergangene Jahr, mit all seinen Facetten an und bedanken uns für die Erfahrungen, die wir machen durften.

Annehmen und Loslassen gehen einher. Erst, wenn wir etwas mit Bewusstsein annehmen, es eine Berechtigung in unserem Leben hat, erst dann können wir es auch loslassen. Das bedeutet nicht, dass die Schwierigkeiten und Probleme einfach verschwinden. Wir können sie aber aus einer anderen Perspektive betrachten und so beginnen uns zu begleiten. Alles, was von uns an die Hand genommen wird erfährt Selbstannahme - eines der wichtigsten Werkzeuge, um Heilung erfahren zu können.

Widme dich nun der zweiten Audiodatei. Du findest sie in deinem virtuellen Koffer der friedvollen Jahreswende. Um dich herum darf es still sein, ziehe dich zurück und setze dich an einen, für dich geeigneten, Platz. Lege schon einmal dein Begleit- und Arbeitsbuch sowie einen Stift neben dich.



Während der Audiodatei wirst du die entsprechenden Fragen und Aufgaben beantworten. Sie beziehen sich auf das Thema der Audiodatei und helfen dir, dich noch tiefer mit diesem zu beschäftigen.

Für jede Aufgabe lasse ich dir ein wenig Zeit, in der du die Musik hören kannst und dich der Frage bzw. Aufgabe widmen darfst. Wenn du schneller fertig bist, dann lausche einfach weiter der Musik und entspanne dich. Wenn du mehr Zeit brauchst, nimm dir diese und stoppe die Audiodatei kurz, bevor du weiter machst.

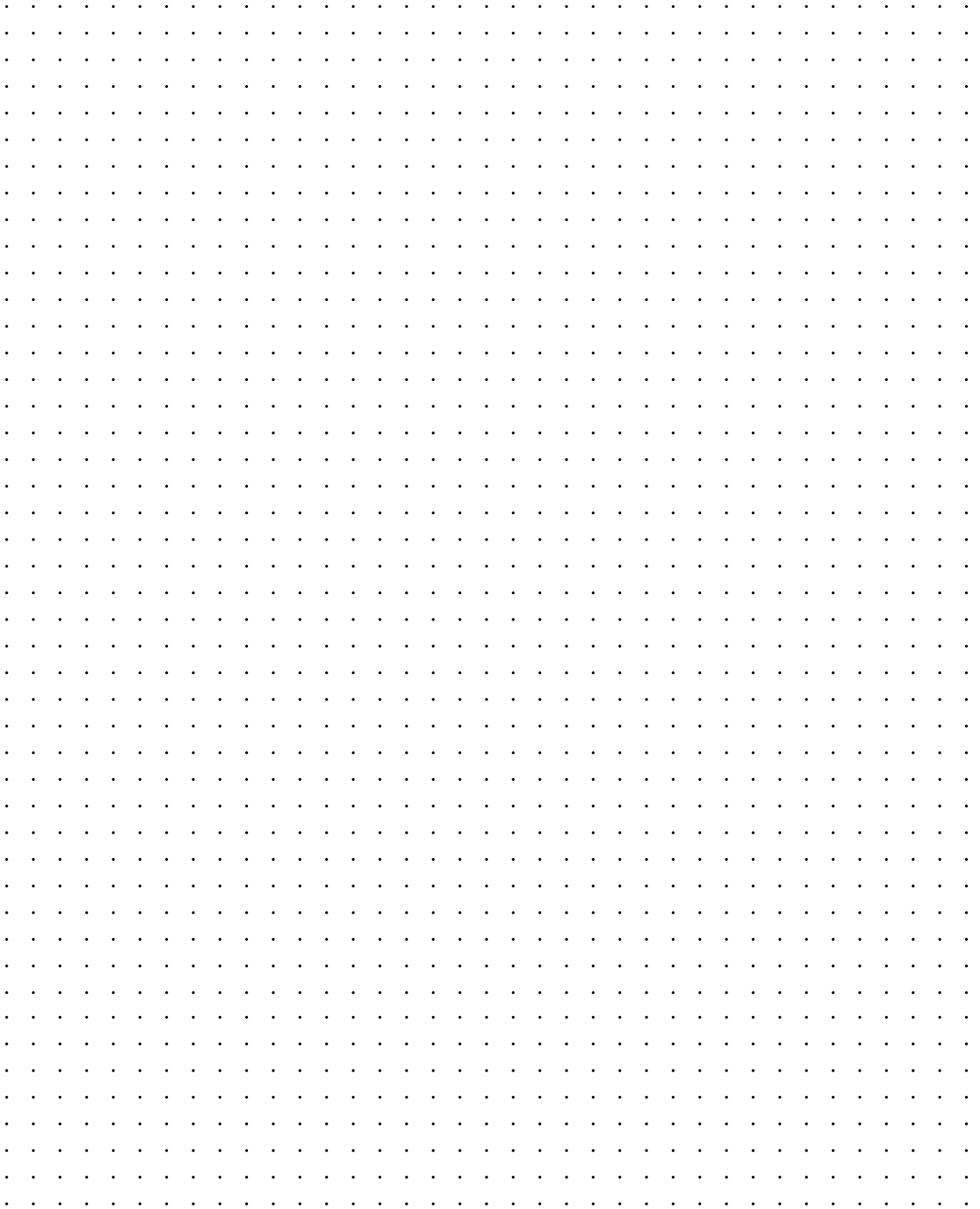
Alles, was dir nun bewusst wird - egal, ob Gefühle oder Gedanken, darf da sein. Du darfst die Fragen, die dich erwarten wahrheitsgetreu beantworten - schäme dich nicht und verurteile dich für nichts. Lass alles da sein. Lass alles fließen und freue dich darüber, dafür nun Raum zu haben.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Wenn du auf das vergangene Jahr zurückschaust, welche 3 Dinge möchtest du in Frieden annehmen? Welche Aspekte von dir oder welche Situation, die du erlebt hast?

A large grid of dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



LOSSLASS-ÜBUNG FÜR DEIN KOMMENDES JAHR

Etwas annehmen und loszulassen - ob es ein Plan ist, damit sich eine Situation entschärft, ob es unsere hohe Erwartungshaltung uns gegenüber ist oder eine andere destruktive Verhaltensweise - das Loslassen ist schwer und benötigt viel Übung.

Für das kommende Jahr möchte ich dir eine Übung mit auf deinen Weg geben. Eine Übung, mit der du immer wieder - in deinem Alltag - loslassen darfst. Dein Körper darf lernen und dich dabei begleiten, immer wieder in einen gelassenen Zustand zu kommen.

Wende die Loslass-Übung immer und immer wieder an - gerne ein paar mal am Tag und nicht erst in ganz schweren Situationen. Übe, wenn es für dich noch nicht so herausfordernd ist.

Wende diese Körperübung immer dann an, wenn du körperliche Anspannung und/ oder ein "Muss" verspürst - "Mein Kind MUSS jetzt." oder "Ich MUSS jetzt..." u. ä .

Mit viel Übung, kann es zu einer Gewohnheit von dir werden und du hast in diesen Momenten - in deinem Alltag - ein hilfreiches Tool an der Hand, sodass du dich der Situation, dir oder deinem Kind, nicht mehr ausgeliefert fühlst.

Die Übung zu machen - besonders in dem Moment, wo man sie benötigt - kann eine schwere Angelegenheit sein. Meist wird einem erst nach der Situation bewusst, dass man hätte innehalten können, die Übung hätte machen können, um die Situation nochmal anders zu betrachten. Daher empfehle ich dir, Erinnerungs-Anker in dein Zuhause zu bringen.

Das kann ein, für dich geeigneter, Spruch oder ein Bild sein, welches du dir in den unterschiedlichen Räumen deines Zuhauses aufhängst. Z. B. "Ich darf loslassen." oder ein Bild von einem Blatt, welches im Wind tanzt und nicht gegen den Wind kämpft.

Im Folgenden findest du die einzelnen Schritte der Loslass-Übung.

LOSLASS-ÜBUNG

1. **Bemerke, dass du gerade wie festgefahren bist.** Dass du kämpfst, die Situation nicht loslassen kannst, dein Kopf mit verletzenden oder schweren Gedanken beschäftigt ist. Bemerke, dass du angespannt bist - nicht nur emotional, sondern auch körperlich. Dein Kiefer ist angespannt, deine Schultern fühlen sich schwer an und dein Atem ist oberflächlich.
2. **Stelle dich hin** und führe deine Arme über deinen Kopf, atme dabei tief in deinen Bauch ein.
3. **Mit der Ausatmung**, den Oberkörper und die Arme vorn über beugen, die Beine gestreckt lassen (gerne mit weichen Knien).
4. **Atme dann**, während du vorn über gebeugt bist, tief in deinen Bauch ein und aus. Dein Bauch hat in dieser Position viel Raum.
5. **Strecke deine Arme und deinen Oberkörper** dann wieder nach oben, mit der Einatmung. Deine Hände sind wieder ausgestreckt über deinem Kopf und du stehst gerade.
6. **Mit der nächsten Ausatmung** beuge dich wieder nach vorne und sage dir "Ich darf loslassen - einfach loslassen."
7. **Wiederhole dies** gerne 3 bis 5 Mal und spüre, wie dein Körper sich ganz von selbst entspannt.
8. **Forme nach der Übung mit deinen Lippen ein Lächeln**, das du dir schenkst und blicke mit einer bewussten Haltung auf dich und das vor dir Liegende.

VERGEBEN & WEICH WERDEN

Vergeben und weich werden ist das dritte Thema, dem wir uns widmen werden.

Die Härte, mit der wir uns und anderen häufig begegnen, bringt uns immer wieder in die Distanz, in die immer größer werdende Entfernung zu der Weichheit und Fürsorge unseres Herzens.

Oft ist die Härte (besonders die Härte zu uns selbst) allgegenwärtig und mit den Jahrzehnten ganz normal geworden. Nun ist es wichtig zu schauen, was wir uns und anderen vergeben wollen, wo wir Weichheit integrieren können, was wir betrauern dürfen, um in uns Ruhe und Liebe einkehren zu lassen. Du darfst dem neuen Jahr mit einem weichen Herzen begegnen.

Widme dich nun der dritten Audiodatei, du findest sie in deinem virtuellen Koffer der friedvollen Jahreswende. Um dich herum darf es still sein, zieh dich zurück setze dich an einen für dich geeigneten Platz. Lege schon einmal dein Begleit- und Arbeitsbuch sowie einen Stift neben dich.



Während der Audiodatei wirst du die entsprechenden Fragen und Aufgaben beantworten. Sie beziehen sich auf das Thema der Audiodatei und helfen dir, dich noch tiefer mit diesem zu beschäftigen.

Für jede Aufgabe lasse ich dir ein wenig Zeit, in der du die Musik hören kannst und dich der Frage bzw. Aufgabe widmen darfst. Wenn du schneller fertig bist, dann lausche einfach weiter der Musik und entspanne dich. Wenn du mehr Zeit brauchst, nimm dir diese und stoppe die Audiodatei kurz, bevor du weiter machst.

Alles, was dir nun bewusst wird - egal, ob Gefühle oder Gedanken, darf da sein. Du darfst die Fragen, die dich erwarten wahrheitsgetreu beantworten - schäme dich nicht und verurteile dich für nichts. Lass alles da sein. Lass alles fließen und freue dich darüber, dafür nun Raum zu haben.

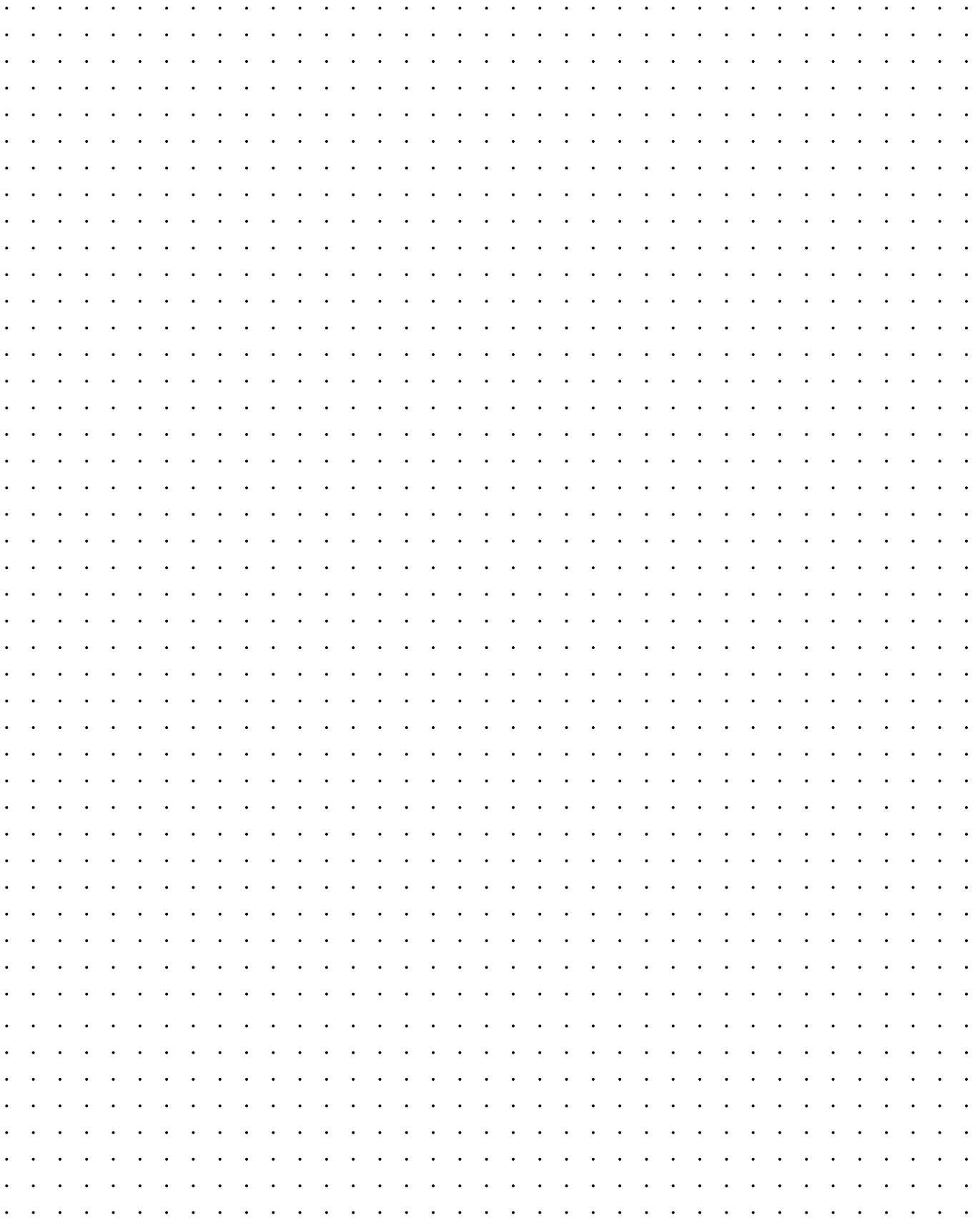
Mir oder einem Teil von mir
(mit dem ich noch keine
Freundschaft geschlossen
habe) milde zu begegnen,
schenke mir die Kraft, mich,
meine Baustellen und
Gaben, immer mehr
anzunehmen und das
Verurteilen und Beurteilen
meiner selbst, immer mehr
in fürsorglichen Zuspruch
umzuwandeln.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Welchem Teil von mir möchte ich im kommenden Jahr mit mehr Milde begegnen? Wenn du magst richte dich mit deinen Worten genau an diesen Teil.

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

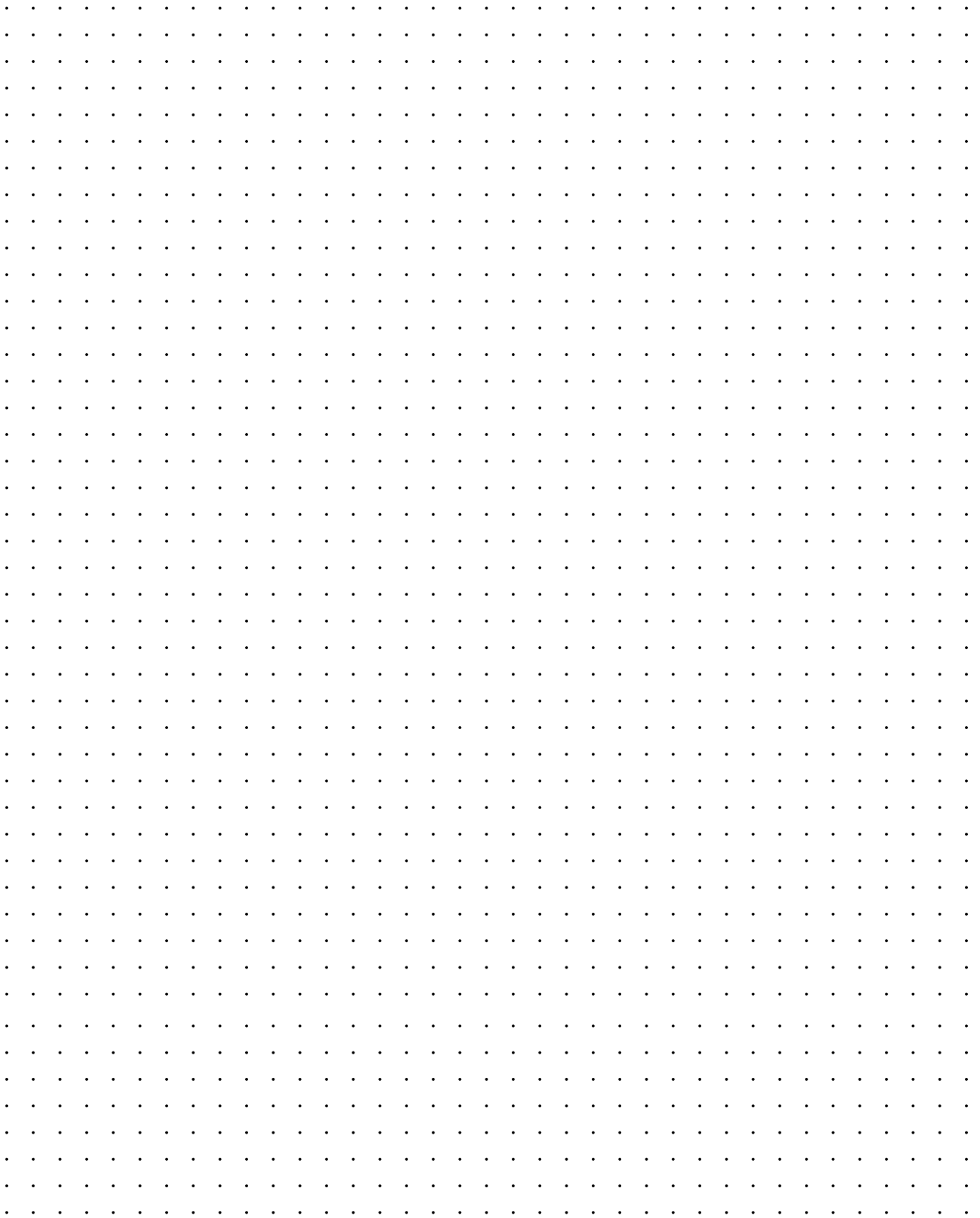


FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Wem oder was möchte ich verzeihen? Welche Situation möchte ich betrauern, ohne jemandem dafür die Schuld zu geben?

A large grid of dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



DANKBAR SEIN & SICH AUSRICHTEN

Dankbar sein und sich ausrichten ist das vierte Thema, dem wir uns widmen werden.

Dankbarkeit ist ein sehr mächtiger Anker. Er kann zu einem bedeutenden Anker deines Alltags werden. Dankbarkeit ist immer eine bewusste Entscheidung und so dürfen wir auch dem vergangenen und dem anstehenden Jahr mit Dankbarkeit begegnen.

Wenn du dich ausrichtest, kurz innehältst und deinen Fokus auf deine Grundhaltung, die du jetzt gerade in diesem Moment einnimmst, richtest kannst du immer wieder für dich erkennen, ob du im "Mangel" oder in der "Fülle" bist - ob du in der "Liebe" oder in der "Angst" bist.

Dankbarkeit zu praktizieren ist das Schönste, was wir uns alltäglich schenken können. Du wirst sehen und fühlen, was es mit dir macht, wenn du ihr in deinem Leben Platz gibst.

Widme dich nun der dritten Audiodatei, du findest sie in deinem virtuellen Koffer der friedvollen Jahreswende. Um dich herum darf es still sein, zieh dich zurück setze dich an einen für dich geeigneten Platz. Lege schon einmal dein Begleit- und Arbeitsbuch sowie einen Stift neben dich.



Während der Audiodatei wirst du die entsprechenden Fragen und Aufgaben beantworten. Sie beziehen sich auf das Thema der Audiodatei und helfen dir, dich noch tiefer mit diesem zu beschäftigen.

Für jede Aufgabe lasse ich dir ein wenig Zeit, in der du die Musik hören kannst und dich der Frage bzw. Aufgabe widmen darfst. Wenn du schneller fertig bist, dann lausche einfach weiter der Musik und entspanne dich. Wenn du mehr Zeit brauchst, nehme dir diese und stoppe die Audiodatei kurz, bevor du weiter machst.

Alles, was dir nun bewusst wird - egal, ob Gefühle oder Gedanken, darf da sein. Du darfst die Fragen, die dich erwarten wahrheitsgetreu beantworten - schäme dich nicht und verurteile dich für nichts. Lass alles da sein. Lass alles fließen und freue dich darüber, dafür nun Raum zu haben.

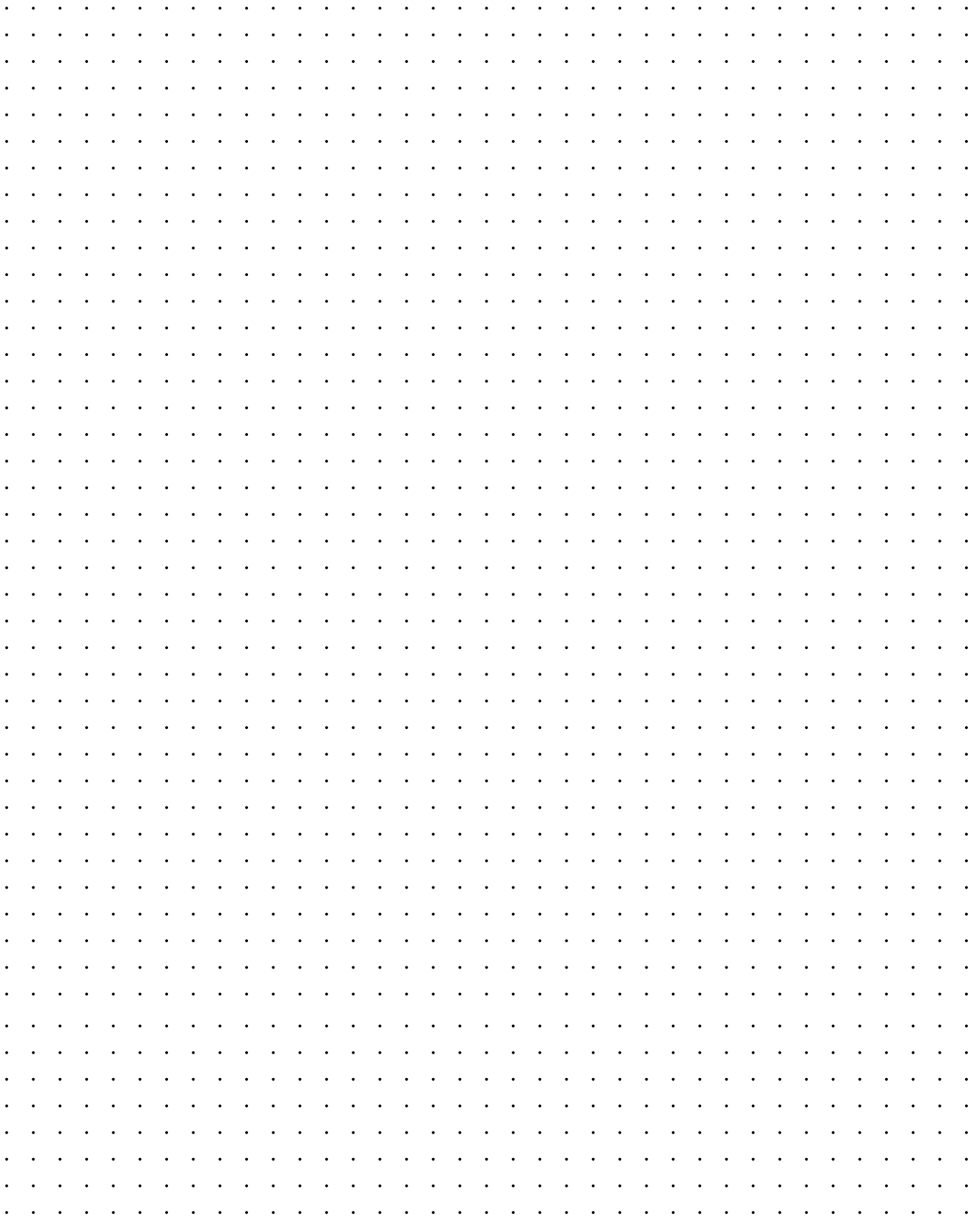
Wenn wir uns, einer
Situation oder einem
anderen Menschen
verzeihen, lassen wir Raum
dafür, uns nicht weiter
daran zu klammern -
Schuldzuweisung und
Verurteilung macht unser
Herz hart und stachelig - es
ist nicht dafür gemacht und
wird so (ohne es zu wollen)
sich selbst und anderen
weiterhin mit Härte
begegnen.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Schau auf das Jahr zurück. Berichte von drei Erlebnissen, die dich sehr dankbar gemacht haben. Schreibe sie auf und tauche nochmal in diese Erfahrung ein. Wer war bei dir, wie hat es sich genau angefühlt?

A large grid of dots for writing, consisting of 30 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

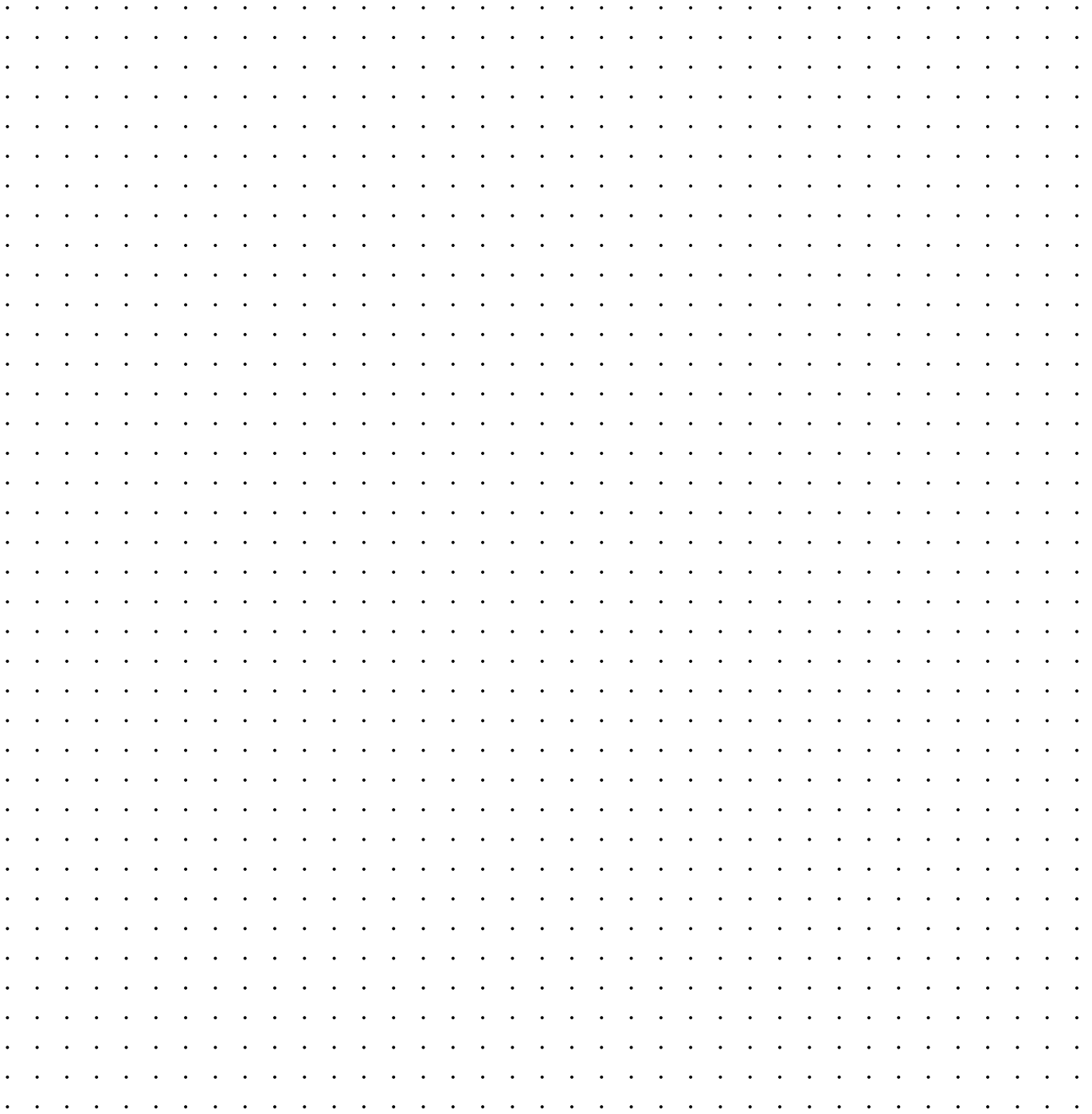


FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

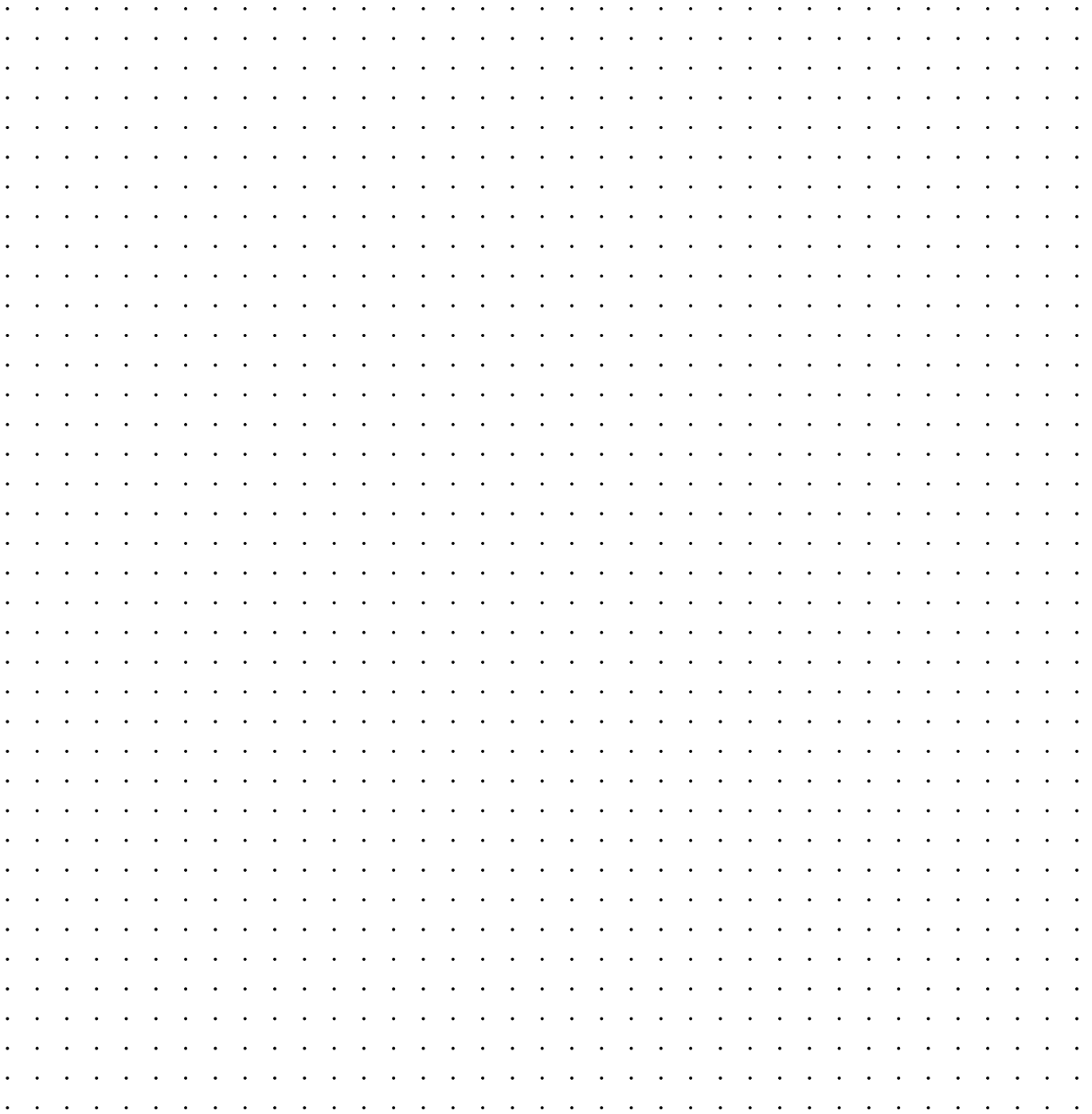
Schreibe einen Brief an dich und das auf dich wartende Jahr. An was möchtest du dich erinnern, was möchtest du dir mit auf den Weg geben?

A large grid of dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



WILLKOMMEN HEIßEN & KRAFT SCHÖPFEN

Willkommen heißen und Kraft schöpfen ist das letzte Thema, dem wir uns widmen werden.

Es wird Zeit, immer mehr auf das vor uns Liegende zu schauen. Auf unsere Wünsche, Träume und Kraftschätze. Auf die Dinge, die wir aus dem alten Jahr mitnehmen wollen, um sie im nächsten zu bestärken und auf die Dinge, die wir im vergangenen Jahr lassen möchten und sie freudig verabschieden.

Du darfst das neue Jahr bewusst und aktiv willkommen heißen, darfst mit der Grundhaltung "Was wird mir das Leben dieses Jahr schenken?" mutig ins neue Jahr gehen.

Widme dich nun der fünften Audiodatei. Du findest sie in deinem virtuellen Koffer der friedvollen Jahreswende. Um dich herum darf es still sein, zieh dich zurück und setze dich an einen für dich geeigneten Platz. Lege schon einmal dein Begleit- und Arbeitsbuch sowie einen Stift neben dich.



Während der Audiodatei wirst du die entsprechenden Fragen und Aufgaben beantworten. Sie beziehen sich auf das Thema der Audiodatei und helfen dir, dich noch tiefer mit diesem zu beschäftigen.

Für jede Aufgabe lasse ich dir ein wenig Zeit, in der du die Musik hören kannst und dich der Frage bzw. Aufgabe widmen darfst. Wenn du schneller fertig bist, dann lausche einfach weiter der Musik und entspanne dich. Wenn du mehr Zeit brauchst, nimm dir diese und stoppe die Audiodatei kurz, bevor du weiter machst.

Alles, was dir nun bewusst wird - egal, ob Gefühle oder Gedanken, darf da sein. Du darfst die Fragen, die dich erwarten wahrheitsgetreu beantworten - schäme dich nicht und verurteile dich für nichts. Lass alles da sein. Lass alles fließen und freue dich darüber, dafür nun Raum zu haben.

Ich darf eine neue
Sichtweise auf die
Selbstfürsorge einnehmen.

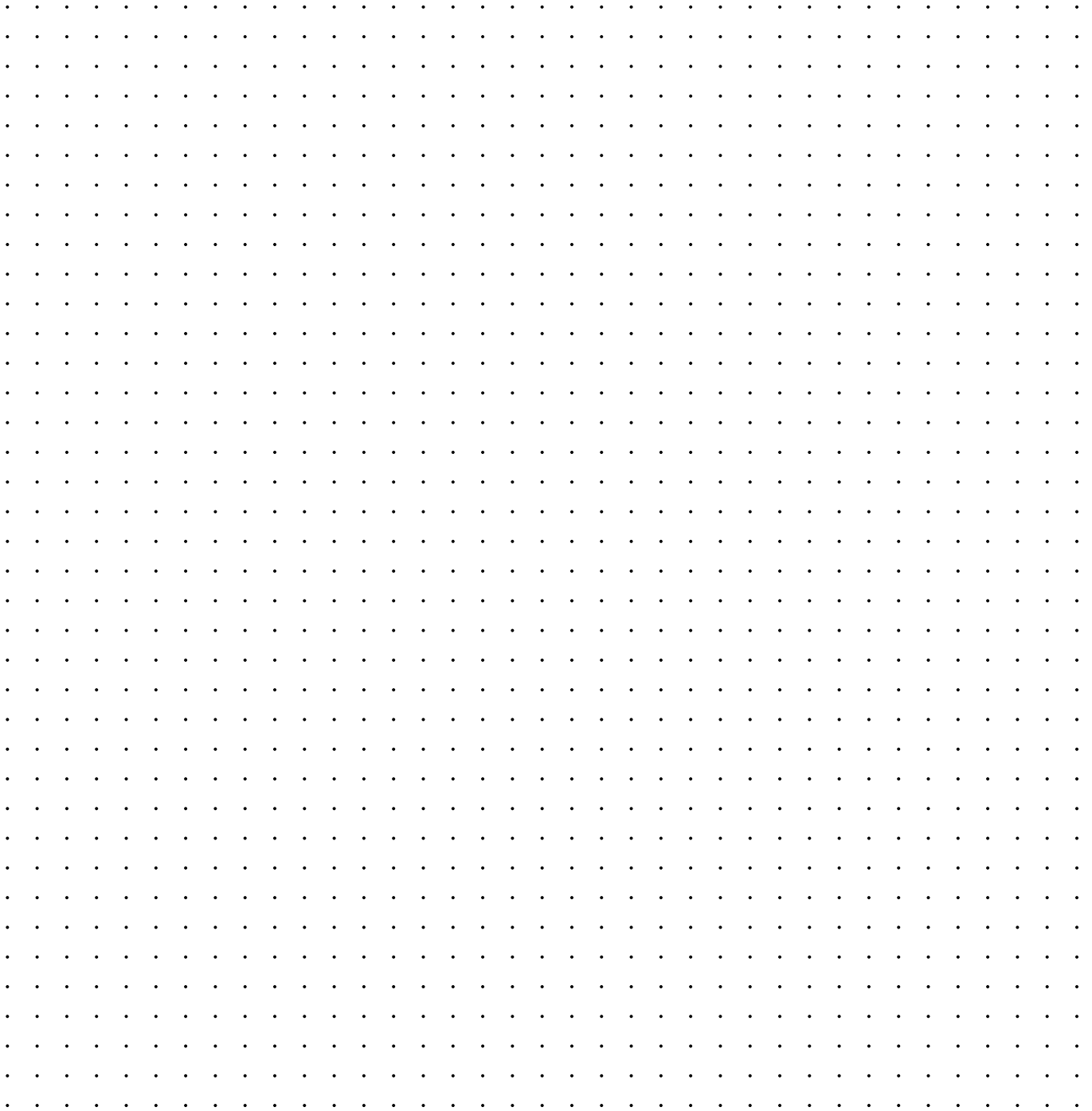
Selbstfürsorge ist
Selbstanbindung und somit
darf ich für mich
Kraftschätze finden, die
mich immer wieder im
Alltag mit mir selbst
verbinden.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Welche Kraftschätze möchte ich das kommende Jahr in mein Leben integrieren? Was tut mir gut? Was ist für mich und meinen Alltag realisierbar? Womit möchte ich anfangen, um mich zu achten und mir etwas Gutes zu tun?

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

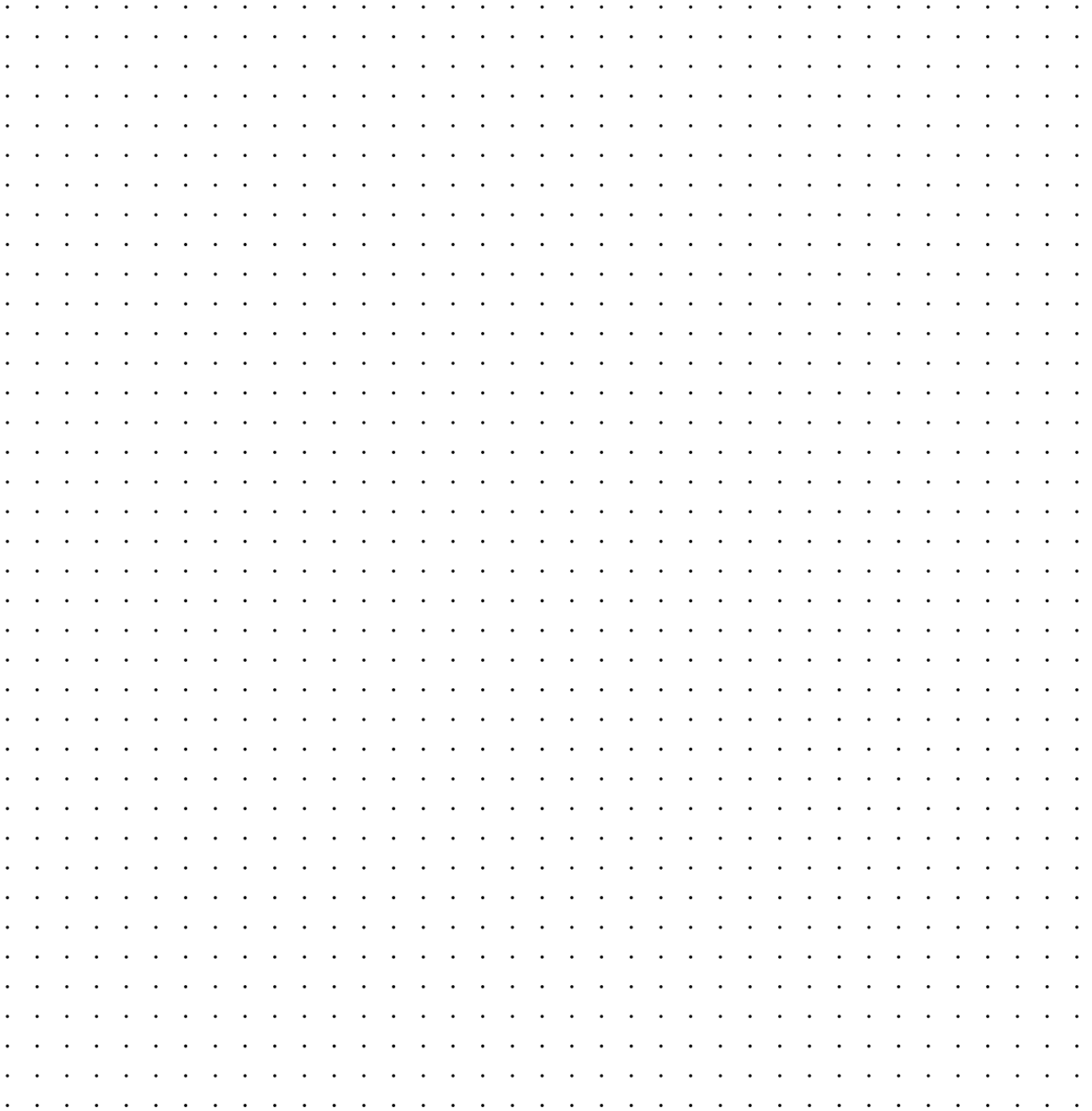


FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE

Welche drei Dinge möchte ich nächstes Jahr willkommen heißen? Was wünsche ich mir? In was möchte ich mich bestärken?

A large grid of dots for writing, consisting of 25 rows and 40 columns of small black dots.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



JAHRESWENDE-RITUAL

WAS IST DAS JAHRESWENDE-RITUAL?

Rituale und Bräuche sind für uns Menschen nicht mehr so präsent und bedeutend, wie sie es vor langer Zeit noch waren. In ihnen steckt jedoch eine große Kraft und Energie. Sie schenken uns Sicherheit und ein Gefühl von Behaglichkeit. Sie geben uns die Möglichkeit, uns zu besinnen und innezuhalten im oft stressigen und hektischen Alltag.

Das Jahreswende-Ritual dient dir dazu, das vergangene Jahr friedvoll zu beenden und dem neuen mit Weichheit zu begegnen.

Das Ritual machst du alleine am letzten Tag des Jahres. Schau für dich, wann du dir an diesem Tag Zeit für dich und deine friedvolle Jahreswende nehmen kannst. Vielleicht hast du an diesem Tag bereits viel geplant und abends noch Freunde zu Besuch. Mache dir bereits vorab Gedanken, wann du dir eine Stunde für dich einräumen kannst.

Wenn dies an Silvester nicht möglich ist, dann gebe dir zu Neujahr Raum dafür.

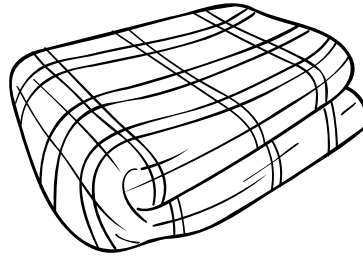
Im Folgenden findest du noch eine kleine Aufzählung von Dingen, die du dir für das Ritual bereits im Voraus zusammensuchen kannst. Bevor du mit dem angeleiteten Ritual startest, mache es dir gemütlich, nimm dir Zeit, schalte dein Handy auf lautlos, zünde Kerzen an, mache das Licht aus und schaffe dir eine, für dich passende, Atmosphäre.

Ich werde dich durch das Ritual führen. Du findest die entsprechende Audiodatei in deinem virtuellen Koffer.

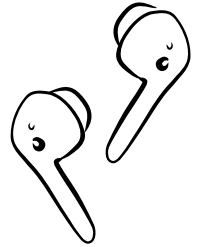
WAS BRAUCHST DU DAFÜR?



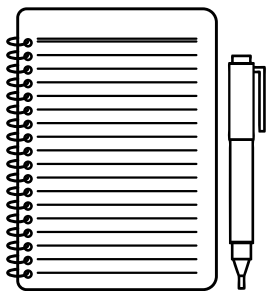
Einen für dich geeigneten Platz. Entweder auf einem gemütlichen Stuhl, dem Sofa oder auf dem Boden.



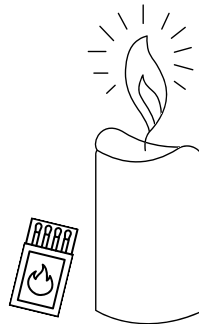
Eine Kuscheldecke - falls dir kalt wird.



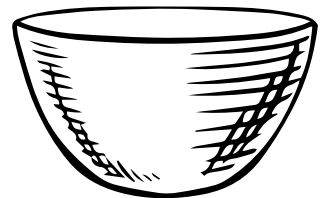
Kopfhörer, um dem angeleiteten Ritual zu folgen.



Zettel und Stift. Bitte lege auch ein paar kleine Zettelchen für dich bereit.



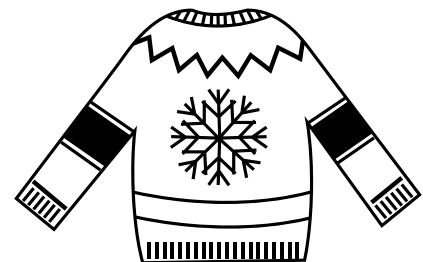
Eine - aber gerne auch mehrere - Kerzen und Streichhölzer.



Eine feuerfeste Schale (Wok oder Auflaufform)



Mache dir gerne dein warmes Lieblingsgetränk. Einen Tee, Kakao oder Goldenene Milch.

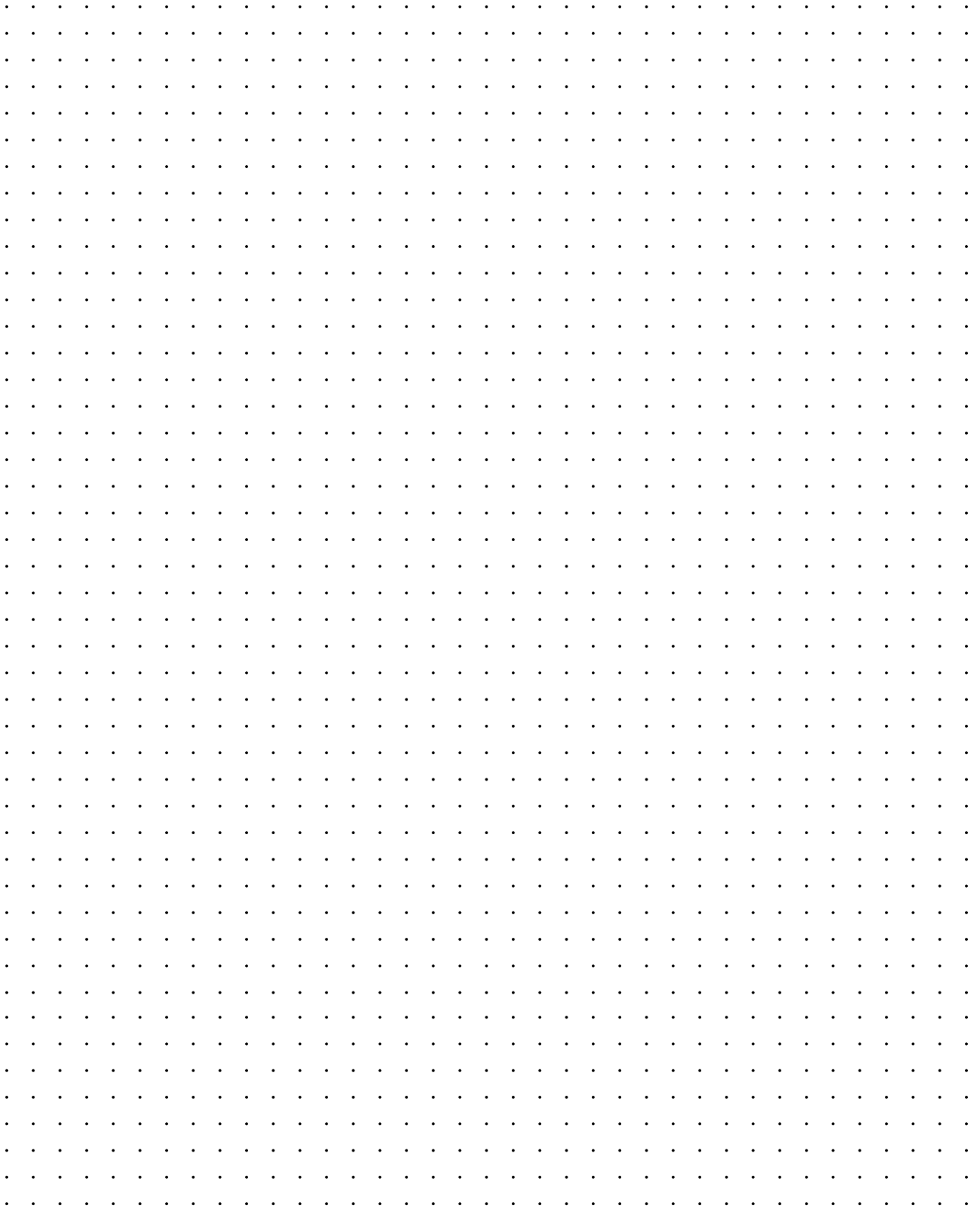


Habe deine Lieblings-Kuschelkleidung an.

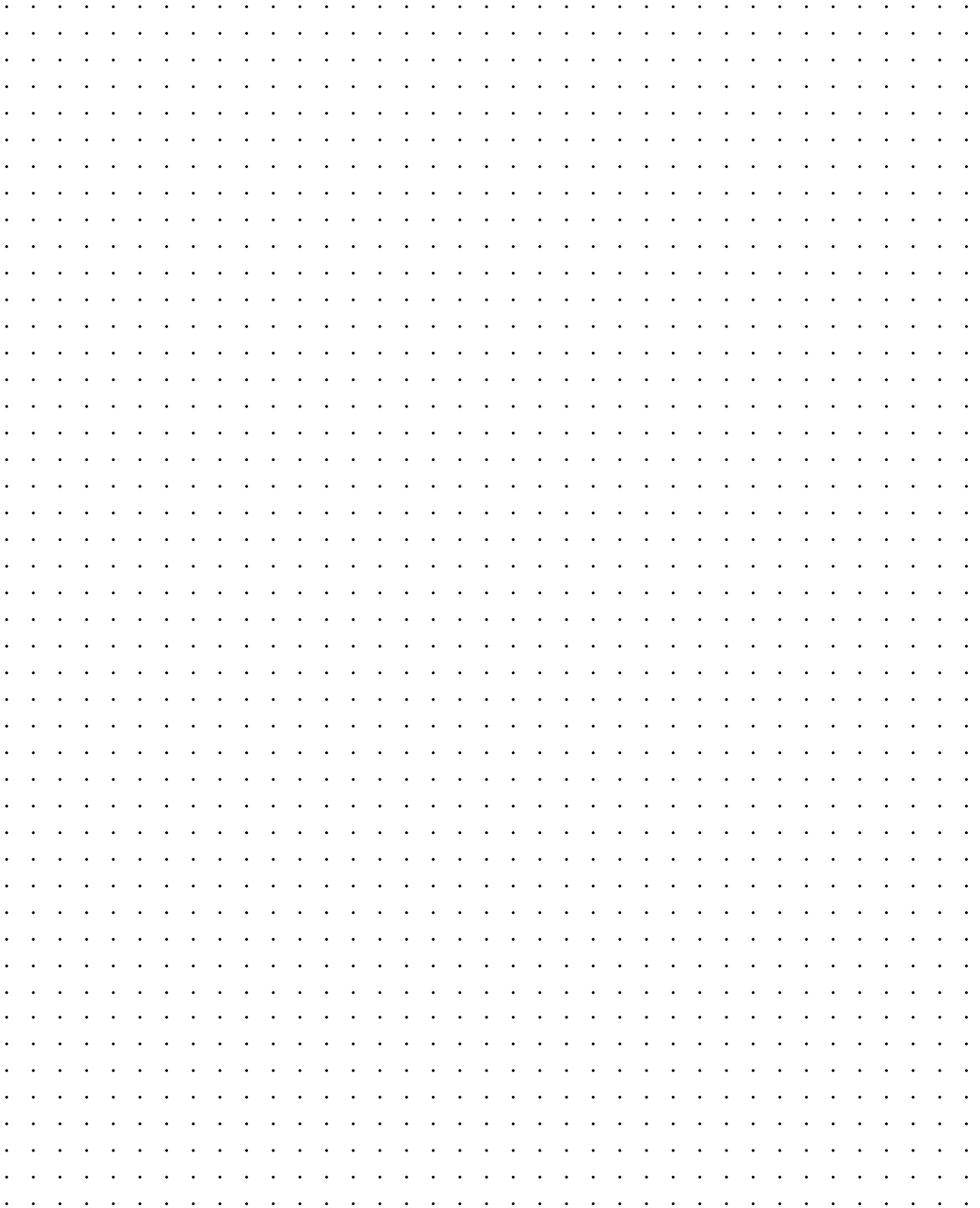
Meine Jahreswende

A large grid of small dots, arranged in approximately 30 rows and 40 columns, intended for writing or drawing.

FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



FRIEDVOLLE MUTTERSCHAFT
FRIEDVOLLE JAHRESWENDE



An das neue Jahr, das auf mich wartet

Ich heiÙe dich willkommen - gehe die ersten Schritte auf dich zu und weiÙ doch nicht, was du mir bringen wirst.

Meine Schritte sind zaghaft, achtsam und mutig. Ganz ungewiss liegst du vor mir und doch - in mir flüstert es - ganz leise, aber beständig:

Liebes neues Jahr,
was wirst du mir schenken?

Welche Erfahrungen darf ich machen - welche Gefühle empfinden - welchen Menschen begegnen - welchen Teilen von mir Liebe und Verständnis geben?

Und doch ist da auch Angst in mir und die vielen weiteren Gefühle, die es auch noch gibt.

Aber ich höre dich schon flüstern:

Lass alles da sein. Du darfst gleichzeitig mutig sein und Angst haben. Du darfst Liebe empfinden und Ängste haben. Lass es da sein - es tut dir nichts. Hab Vertrauen, du bist geliebt.

Geliebt von etwas,
das sich Leben nennt.

