

# DIE SPERRNÄCHTE 2024

WANN?

WARUM?

WIE?

**WANN?**

**BEGINNEND IN DER NACHT**

**08./09.DEZEMBER**

**BIS ZUR WINTERSONNEN-**

**WENDE AM**

**21.DEZEMBER**

**WARUM?**

**DIE SPERRNÄCHTE SIND  
EINE EINLADUNG AN DICH  
DAS ZU ENDE GEHENDE  
JAHR BEWUSST  
ABZUSCHLIESSEN:**

# WARUM?

VERABSCHIEDE DICH VON DEM,  
WAS DIR IN 2024 NICHT DIENLICH  
WAR UND RICHTE DEINEN FOKUS  
IN DANKBARKEIT BEWUSST  
AUF ALLES GUTE, DAS DU  
ERFAHREN HAST UND AUF ALLES,  
WAS DU AUCH 2025  
WEITERFÜHREN MÖCHTEST.

# WARUM?

DAMIT DU DICH WÄHREND DER RAUHNÄCHTE GUT AUF'S NEUE JAHR EINSTIMMEN KANNST, IST ES WICHTIG, DAS ZU ENDE GEHENDE JAHR WERTSCHÄTZEND ZU VERABSCHIEDEN. VERMUTLICH HABEN UNSERE VORFAHREN IN DEN TAGEN VOR DER WINTERSONNENWENDE ALL IHRE ARBEITSUTENSILIEN WEGGESPERRT (DAHER DER NAME), UM GANZ BEWUSST IN DIE RÜCKSCHAU ZU GEHEN.

# WIE?

JEDE DER SPERRNÄCHTE STEHT FÜR EINEN MONAT DES JAHRES 2024. (8./9.12. FÜR JANUAR; 9./10.12. FÜR FEBRUAR; ETC)

NIMM DIR JEDEN ABEND ZEIT, UM DICH ZU ERINNERN. TAGEBUCH SCHREIBEN ODER DIE VORLAGE ZUM HERUNTERLADEN AUF MEINER HOMEPAGE UNTERSTÜTZT DICH BEI DER REFLEXION!

# WIE?

- WAS WAR IM JEWEILIGEN MONAT?
- WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?
- IST ETWAS BESONDERES PASSIERT?
- WAS AUS DIESEM MONAT MÖCHTE ICH BEHALTEN UND WEITERENTWICKELN?
- WELCHE ERFAHRUNGEN, EREIGNISSE, GEDANKEN UND GEFÜHLE STEHEN MIR IM WEG, SO DASS ES SINNVOLLER IST DIESE LOSZULASSEN?

# WIE?

**BESONDERS UNTERSTÜTZEND IN DIESER ZEIT:**

- **RÄUCHERN**
- **FEUER, UM DAS, WAS DIR NICHT MEHR DIENT, IN LICHT UND LIEBE GEHEN ZU LASSEN**
- **ENGEL- ODER KRAFTTIER-KARTEN, DIE DICH BEIM LOSLASSEN UNTERSTÜTZEN**
- **MOMENTE DER STILLE NUR FÜR DICH**