Rauhnächte

mit Kopf und Bauchgefühl

Deine Arbeitsblätter zum Ausdrucken

Jahresrückblick · Deine 13 Wünsche · Die zwölf Nächte · Deine zwölf Monatsimpulse

Drucke nur die Seiten aus, die du brauchst.

Meli Joos

Dein Jahresrückblick

Kapitel 14 · Monat für Monat

Schau zuerst in Kalender und Fotos des Monats, dann beantworte die Fragen in Stichworten. Monate, die du heute nicht anschauen magst, lässt du leer.

Januar

Wie bist du ins Jahr gestartet? Wie ging es dir in den ersten Wochen? Gab es einen Moment, in dem du dachtest: Dieses Jahr wird anders?

Februar

Der Winter zieht sich in diesem Monat oft. Was hat dir in dieser Zeit gutgetan, und was hat dich Kraft gekostet? Wer oder was war für dich da, wenn es grau war?

März

Was hat in diesem Monat neu begonnen, in deinem Leben, bei der Arbeit, in dir? Hast du etwas angefangen, das du bis heute weitermachst?

Dein Jahresrückblick

April

Wofür hattest du in diesem Monat zu wenig Zeit, und woran lag es? Und wo hast du dich getraut, Nein zu sagen?

Mai

Welcher Tag in diesem Monat war richtig schön? Beschreib ihn so genau, dass du ihn noch einmal vor dir siehst. Wer war dabei?

Juni

Die Hälfte des Jahres war vorbei. Wo standest du da? Hat dich etwas überrascht, im Guten oder im Schlechten?

Dein Jahresrückblick

Juli

Hattest du in diesem Monat Pause, Urlaub, freie Tage? Wie hast du sie verbracht, und haben sie dir wirklich Erholung gebracht?

August

Mit wem hast du in diesem Monat Zeit verbracht? Gab es ein Gespräch, das dir in Erinnerung geblieben ist?

September

Nach dem Sommer startet vieles neu. Was ist in diesem Monat wieder losgegangen, und hattest du Lust darauf?

Dein Jahresrückblick

Oktober

Was hat dich in diesem Monat Mühe gekostet, ohne dass es jemand gemerkt hat? Was hast du aufgeschoben?

November

Wie ging es dir, als die Tage kürzer wurden? Woran hast du gemerkt, dass du müde wirst, und hast du darauf gehört?

Dezember

Was ist von diesem Jahr noch offen? Was möchtest du vor den Rauhnächten noch abschließen, und was darf einfach bleiben?

Dein Jahr auf einen Blick

Die schönsten Momente dieses Jahres waren …

Am meisten Kraft gegeben hat mir …

Am meisten Kraft gekostet hat mich …

Der Mensch, der mir dieses Jahr am meisten bedeutet hat, war …

Ich bin stolz auf mich, weil …

Beim nächsten Mal mache ich anders …

Dieses Jahr habe ich über mich gelernt, dass …

Wenn dieses Jahr ein Wort wäre, dann wäre es …

Deine Ziele vom Anfang des Jahres

Geschafft:

Noch offen (Wunsch oder Plan? Streichen oder mitnehmen?):

Drei Sätze zum Abschluss

Danke für …

Ich habe …

Ich freue mich auf …

Deine 13 Wünsche

Ausschneiden, falten, in die Schale legen

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Ich …

Nacht 1: Abschließen

24. auf 25. Dezember · steht für den Januar

Mein Ritual

Erledigt in diesem Jahr	Noch offen (Januar / Datum / loslassen)

1. Worauf bist du in diesem Jahr stolz, auch wenn es sonst niemand gesehen hat?

2. Was läuft noch im Hintergrund mit und kostet dich Kraft?

3. Was davon darfst du loslassen, ohne es zu Ende zu bringen?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Such dir einen offenen Punkt aus, der weniger als zehn Minuten dauert. Erledige ihn am ersten Werktag nach Weihnachten.

Nacht 2: Still werden

25. auf 26. Dezember · steht für den Februar

Mein Ritual

1. Wo wirst du wirklich ruhig?

2. Woran merkst du, dass du diesen Ort gerade brauchst?

3. Was hält dich davon ab, öfter hinzugehen?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Trag dir für Februar einen festen Termin an deinem Ruheort in den Kalender ein. Mit Uhrzeit. So, als wäre es ein Arzttermin.

Nacht 3: Selbstwert

26. auf 27. Dezember · steht für den März

Mein Ritual

1. Wann hast du dich in diesem Jahr kleiner gemacht, als du bist?

2. Welcher Gedanke hat dich damals leiser werden lassen?

3. Wofür willst du im neuen Jahr einstehen, auch wenn es Mut kostet?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Frag einen Menschen, der dich gut kennt: Was schätzt du an mir? Hör dir die Antwort an, ohne sie kleinzureden. Wenn dir das noch zu groß ist: Schreib einen guten Satz auf, den dir schon einmal jemand über dich gesagt hat, und leg ihn in dein Portemonnaie.

Nacht 4: Grenzen

27. auf 28. Dezember · steht für den April

Mein Ritual

1. Wo hast du in diesem Jahr Ja gesagt und eigentlich Nein gemeint?

2. Wovor hattest du Angst, wenn du Nein gesagt hättest?

3. Was darf im neuen Jahr nicht mehr in deinen Kreis?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Formuliere ein freundliches, klares Nein für eine Situation, die immer wieder kommt. Schreib es dir auf, damit es beim nächsten Mal bereitliegt. Zum Beispiel: „Danke, dass du an mich denkst. Diesmal bin ich nicht dabei."

Nacht 5: Freude

28. auf 29. Dezember · steht für den Mai

Mein Ritual

1. Was haben die Punkte auf deiner Liste gemeinsam?

2. Wann hast du in diesem Jahr Freude aufgeschoben, weil erst etwas anderes erledigt sein sollte?

3. Wovon willst du im neuen Jahr mehr in deinem Leben haben?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Plan eine Sache, die dir Freude macht, fest für Januar ein. Mit Datum.

Nacht 6: Beziehungen

29. auf 30. Dezember · steht für den Juni

Mein Ritual

1. Wer war in diesem Jahr für dich da, und für wen warst du da?

2. Wer hat dich in diesem Jahr getroffen, und welches Thema hat das in dir berührt?

3. Mit wem möchtest du im neuen Jahr mehr Zeit verbringen?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Verabrede dich mit einem Menschen, den du lange nicht gesehen hast.

Nacht 7: Übergang

30. auf 31. Dezember · steht für den Juli

Mein Ritual

1. Was hast du in diesem Jahr losgelassen, und vermisst du es?

2. Was fühlt sich in deinem Leben gerade an wie ein Dazwischen, nicht mehr alt und noch nicht neu?

3. Was brauchst du, damit sich dieses Dazwischen sicherer anfühlt?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Streich eine Sache aus deinem Leben, die du nur noch machst, weil du sie immer gemacht hast. Ein Abo, eine Gruppe, ein Termin. Morgen, am letzten Tag des Jahres.

Nacht 8: Eine Entscheidung treffen

31. Dezember auf 1. Januar · steht für den August

Mein Ritual

1. Was hast du in diesem Jahr aufgeschoben, und warum?

2. Welche Entscheidung hat dir in deinem Leben Angst gemacht und war trotzdem richtig?

3. Welche Entscheidung möchtest du im neuen Jahr gut vorbereiten, und was brauchst du dafür noch?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Schreib den nächsten kleinen Schritt auf, der dir mehr Klarheit bringt: eine Information einholen, mit einer Vertrauensperson sprechen, einen Termin vereinbaren. Unterschreib ihn und leg ihn dorthin, wo du ihn jeden Tag siehst.

Nacht 9: Frieden schließen

1. auf 2. Januar · steht für den September

Mein Ritual

1. Welches Muster aus deiner Familie erkennst du heute bei dir wieder?

2. Wie würdest du heute mit dem Mädchen oder der Frau von damals sprechen, wenn du bedenkst, was sie damals wissen konnte?

3. Wo wäre Verzeihen für dich eine Erleichterung, und wo darfst du dir noch Zeit lassen?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Schreib einen Satz auf, mit dem du Frieden schließt, mit dir oder mit einem anderen Menschen. Nur für dich.

Nacht 10: Die innere Kritikerin

2. auf 3. Januar · steht für den Oktober

Mein Ritual

1. Was hat dir deine innere Kritikerin im vergangenen Jahr eingeredet?

2. Wovor will sie dich eigentlich beschützen?

3. Was sagst du ihr im neuen Jahr, wenn sie sich wieder meldet?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Schreib deine liebste Antwort an deine Kritikerin auf einen Zettel und kleb ihn an den Spiegel.

Nacht 11: Dankbarkeit

3. auf 4. Januar · steht für den November

Mein Ritual

1. Welcher Moment im vergangenen Jahr war unscheinbar und ist dir doch geblieben?

2. Was hast du heute, wofür du dankbar bist und das du vor ein paar Jahren noch nicht hattest?

3. Wem hast du nie gesagt, was er oder sie dir bedeutet?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Sag heute einem Menschen ganz konkret, wofür du ihm dankbar bist. Nicht „Danke für alles“, sondern „Danke, dass du damals …“.

Nacht 12: Dein Bild vom neuen Jahr

4. auf 5. Januar · steht für den Dezember

Mein Ritual

1. Was aus deinem Text hat dich selbst überrascht?

2. Was davon traust du dich noch nicht laut zu sagen, und wem würdest du es als Erstes erzählen?

3. Was ist der kleinste Schritt, der dich diesem Bild schon im Januar näherbringt?

Heute nehme ich mit …

☐ Mein Mut-Schritt: Schreib deinen Mut-Satz für das neue Jahr auf. Einen Satz, der dich trägt.

Deine zwölf Monatsimpulse

Am 1. lesen, Aufgabe mit Datum eintragen, am Monatsende antworten

Januar: Abschließen

Aufgabe: Erledige einen der offenen Punkte, den du schon am längsten vor dir herschiebst.

☐ erledigt am: _____

Was läuft jetzt nicht mehr im Hintergrund mit?

Februar: Still werden

Aufgabe: Halte diesen Termin ein. Ohne Handy, wenigstens eine halbe Stunde.

☐ erledigt am: _____

Woran habe ich gemerkt, dass ich Ruhe brauche, und wie früh?

Deine zwölf Monatsimpulse

März: Selbstwert

Aufgabe: Sag in diesem Monat einmal deine Meinung, wo du sonst geschwiegen hättest. In einer Besprechung, in der Familie, beim Arzt.

☐ erledigt am: _____

Wo habe ich mich in diesem Monat gezeigt, statt mich klein zu machen?

April: Grenzen

Aufgabe: Wenn die Situation kommt, benutz diesen Satz.

☐ erledigt am: _____

Wie hat die andere Person reagiert, und war es so schlimm, wie ich befürchtet hatte?

Deine zwölf Monatsimpulse

Mai: Freude

Aufgabe: Mach in diesem Monat eine Sache von deiner Liste, nur weil sie dir Freude macht. Ohne Nutzen.

☐ erledigt am: _____

Wann habe ich in diesem Monat laut gelacht?

Juni: Beziehungen

Aufgabe: Verabrede dich mit jemandem, hinter dessen Namen ein Pfeil nach oben steht, zu etwas, das ihr beide mögt.

☐ erledigt am: _____

Nach welchem Treffen in diesem Monat ging es mir besser als vorher?

Deine zwölf Monatsimpulse

Juli: Übergang

Aufgabe: Streich noch eine Sache, die du nur machst, weil du sie immer gemacht hast. Ein Abo, eine Gruppe, einen festen Termin.

☐ erledigt am: _____

Was trage ich noch mit mir herum, das ich in der zweiten Jahreshälfte nicht mehr brauche?

August: Eine Entscheidung treffen

Aufgabe: Mach den nächsten kleinen Schritt. Nur einen.

☐ erledigt am: _____

Hat mich meine Vorsicht in diesem Jahr geschützt oder festgehalten?

Deine zwölf Monatsimpulse

September: Frieden schließen

Aufgabe: Wenn du ein altes Muster an dir bemerkst, sag dir innerlich: „Da ist es wieder." Mehr musst du nicht tun.

☐ erledigt am: _____

Wo bin ich in diesem Monat freundlicher mit mir umgegangen als früher?

Oktober: Die innere Kritikerin

Aufgabe: Schreib eine Woche lang jeden Abend einen Satz auf, den deine Kritikerin heute gesagt hat. Und daneben deine Antwort.

☐ erledigt am: _____

Was will sie mir eigentlich sagen, wenn ich genau hinhöre?

Deine zwölf Monatsimpulse

November: Dankbarkeit

Aufgabe: Schreib einem Menschen eine Karte oder eine Nachricht, in der du ihm konkret dankst.

☐ erledigt am: _____

Was habe ich in diesem Jahr bekommen, ohne darum zu bitten?

Dezember: Dein Bild vom neuen Jahr

Aufgabe: Mach vor deiner ersten Rauhnacht den Jahresrückblick aus Kapitel 14 und leg dir dein Heft bereit.

☐ erledigt am: _____

Was nehme ich aus diesem Jahr mit in die nächsten Rauhnächte?