



Die Zeit zwischen den Jahren – Wendepunkt und Rückkehr des Lichts

Die Tage zwischen Weihnachten und dem Beginn des neuen Jahres tragen eine besondere Energie in sich. Es ist eine Zeit des Wandels, ein Moment, in dem Altes abgeschlossen wird und Neues sich leise ankündigt. In vielen Kulturen gilt diese Phase als eine Schwelle, an der die Dunkelheit langsam weicht und das Licht seinen Weg zurück in unser Leben findet.

Ganz konkret markiert die Wintersonnenwende kurz vor Weihnachten, den kürzesten Tag und die längste Nacht des Jahres. Ab diesem Punkt wendet sich das Blatt – das Licht kehrt zurück, die Tage werden wieder länger. Diese natürliche Rückkehr des Lichts wird symbolisch als Neubeginn gefeiert, als ein Moment, der Hoffnung und Wachstum in sich trägt.

Die Zeit zwischen den Jahren ist für mich seit vielen Jahren nicht nur ein äußerer Wendepunkt im Jahreskreis, sondern auch ein innerer. Es ist eine Einladung, das Licht in uns selbst wiederzufinden – die Freude, die Hoffnung, die Klarheit. Wenn wir uns die Zeit nehmen, in die Stille zu gehen und nach innen zu lauschen, können wir spüren, wie dieser Funke in uns wächst und uns entscheiden, welche Funken wir weiter befeuern möchten.

Es ist eine Einladung, innezuhalten und das eigene Leben zu beleuchten: Was darf bleiben, was darf gehen, und was möchte neu erblühen? Durch die bewusste Rückschau würdigst du das Jahr, das hinter dir liegt – mit all seinen Höhen und Tiefen. Zeitgleich ist der Neubeginn so nah und du entscheidest, worauf du deine Aufmerksamkeit legen möchtest. Es ist wie ein innerer Abschluss und Ausblick, der mir stets ermöglicht, leicht und klar ins neue Jahr zu starten und mich nicht in den Strudel der Neujahrsvorsätze hinein ziehen zu lassen.

Meine Einladung an dich ist es, die Tage zwischen den Jahren zu nutzen, um innezuhalten. Es ist eine kostbare Zeit, in der Vergangenheit & Zukunft aufeinander treffen und in der wir bewusst entscheiden können, wer wir sein möchten und wie wir unser Leben gestalten möchten.

Egal ob du die Rauhnächte zelebrierst oder nicht, dieses Geschenk von mir soll dich dabei begleiten, Altes dankbar anzunehmen und abzuschließen, um freudig die Reise ins Unbekannte zu beginnen.

Ich lade dich also ein, zu schreiben. Es gibt kein richtig und kein falsch. Denke nicht zu viel nach und lass die Worte von alleine ihren Weg zum Papier finden. Mal werden es mehr sein, mal werden es weniger sein. Mal wirst du große Lust haben, mal wird es dich nerven. Beobachte was sich in dir regt und dann lass es wieder ziehen. Zwinge dich nicht irgendetwas aufzuschreiben und halte dich nicht zurück, die Wahrheit ans Licht kommen zu lassen.

Hab eine gesegnete Zeit hier und achte dich 🛡





Bevor wir nach vorne gehen, dürfen wir würdigen was war:

Für mich öffnet sich in der Zeit zwischen den Jahren stets ein Raum der Reflexion, den ich hier mit dir teilen möchte. Rückblick und Vorausschau liegen eng beieinander. Die Vergangenheit schenkt uns wertvolle Erkenntnisse, die wir als Samen für die Zukunft nutzen können:

- Dankbarkeit: Welche Momente des vergangenen Jahres waren von Freude und Erfüllung geprägt? Welche Begegnungen und Erfahrungen haben dich bereichert?
- Loslassen: Welche Herausforderungen oder alten Muster möchtest du hinter dir lassen? Was darf in Frieden verabschiedet werden?
- Vision: Welche Wünsche und Ziele trägst du für das kommende Jahr in deinem Herzen? Was möchtest du erschaffen und erleben?

Bevor die Rauhnächte am 25. Dezember beginnen, schaue in das aktuelle Jahr zurück, was es dir gebracht und gelehrt hat. Die schönen wie die schwierigen Dinge, alle haben ihren Platz.

Schreibe zuerst alles auf, woran du dich erinnerst. Erlebnisse, Erfahrungen, Personen, Situationen, Gefühle, Erinnerungen. Denk nicht zu viel drüber nach und fülle die Monate mit den Worten & Zeichen, die dir in den Sinn kommen.

Danach gibt es 13 Fragen zum aktuellen Jahr, die du beantworten kannst. Auch hier - weniger denken, einfach schreiben.

Reflexion 2025

Mellexion 2023
Was habe ich erreicht? Was habe ich erlebt? Wie habe ich mich gefühlt?
Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September



Oktober

November

Dezember

Rückblick 2025

ı.a) Wer hat dieses Jahr positiv beeinflusst? Warum?
1.b) Wer hat dieses Jahr negativ beeinflusst? Warum?

2.	Was war mein größter Erfolg in diesem Jahr & warum genau das?
3.	Für welche Erlebnisse bin ich dieses Jahr besonders dankbar?

4.	Was war der schönste Ort an dem ich gewesen bin ich warum?
	VV
5.	Welche drei Erkenntnisse hatte ich dieses Jahr über mich selbst?

6. Was waren die drei wichtigsten Entscheidungen die ich in den letzten 365 Tage getroffen habe?
7. Was hindert mich daran, ähnliche Entscheidungen zu treffen?

8.	Habe ich in diesem Jahr meine 100% gelebt?	
9.	Wie viel bin ich mir selbst wert & wie viel will ich mir wert seir	1?

10. Woran bemesse & erkenne ich, wie viel ich mir selbst wert bin?
12. Welche 7 Tage aus diesem Jahr würde ich gerne nochmal erleben?

12. Was würde ich anders machen, um das Jahr doppelt so erfolgreich abzuschließen?
13. Mit welchen drei Worte und welchen drei Gefühle würde ich das vergangene Jahr beschreiben?



Die Rauhnächte 25. Dezember bis 6. Januar: Eine magische Zeit der Einkehr und Wünsche

Die Rauhnächte, jene zwölf Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, so heißt es, sind mehr als nur die Zeit zwischen den Jahren. Ihnen wird nachgesagt ein Tor zwischen den Welten zu sein, ein Moment des Übergangs, in dem die Schleier zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft besonders dünn erscheinen. Die mystischen Traditionen stammen von unseren germanischen und keltischen Vorfahren, die die Kraft dieser Nächte angeblich nutzen, für Rituale, Orakel und die Innenschau.

Aus einer anderen Sicht wurzeln die Rauhnächte in einer Zeitrechnung, die Mond- und Sonnenjahr miteinander verband. Da das Mondjahr 12 Tage kürzer ist als das Sonnenjahr, wurden diese Tage als magische Zwischenzeit verstanden – eine Zeit außerhalb der Zeit, in der das Alltägliche zur Ruhe kommt und die Tore zum Übernatürlichen weit offenstehen.

Jede Rauhnacht steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. So kannst du die Träume, Einsichten und Zeichen, die dir in den Nächten begegnen, als Wegweiser für die kommenden Monate verstehen. Lass die nächsten Nächte bewusst los, was dich beschwert und öffne vertrauensvoll einen Raum für dein neues Jahr.

Was du davon glauben möchtest und wie du dazu stehst ist heutzutage Gott sei Dank absolut dir überlassen. Für mich steht fest, dass ich die Zeit der Rauhnächte als freie, stille und ruhige Zeit nutze, um das alte Jahr zu verabschieden und das neue zu begrüßen. Genau dazu möchte ich dich hiermit auch einladen.

Time to make a wish:

Ein besonders bekanntes Ritual der Rauhnächte ist das Verbrennen von 13 Wünschen. Es lädt dich ein, dich mit deinen tiefsten Träumen zu verbinden und sie dem Universum anzuvertrauen. Ich erzähl dir, wie das geht:

- Die Vorbereitung: Schreibe 13 Wünsche oder Herzensanliegen auf kleine Zettel. Diese Anliegen dürfen ganz konkret sein oder den Wunsch nach einem Gefühl, wie "Frieden" oder "Liebe", enthalten.
- Das Loslassen: Falte die Zettel sorgsam, ohne sie zu kennzeichnen. Sie sollten alle gleich aussehen. Während jeder Rauhnacht, beginnend am 25.12. verbrennst du einen Wunsch in einer feuerfesten Schale. Du kannst dabei eine kleine Intention sprechen, etwa: "Ich übergebe diesen Wunsch vertrauensvoll dem Universum."
- Das Geheimnis: Am Ende bleibt ein letzter Zettel übrig dieser enthält den Wunsch, um dessen Erfüllung du dich im neuen Jahr selbst kümmern darfst.

Es warten nun für jede Rauhnacht einige Fragen auf dich, die dich einladen, dich mit dem Zyklus deines Lebens zu verbinden. Die Fragen sollen dich erinnern, dass du Mitschöpfer deiner Realität bist, dass deine Wünsche Kraft besitzen und dass in jeder Dunkelheit der Samen für neues Licht verborgen liegt. Lass sie auf dich wirken und dann bringe zu Papier was sich zeigt. Denke nicht nach & lasse es fließen - so lang oder kurz es mag.

Schätze & Stärke deinen Wurzeln

- 1. Welche Samen möchte ich säen?
- 2. Was möchte ich im neuen Jahr erreichen & verwirklichen?
- 3. Was möchte ich heute loslassen?
- 4. Was stärkt meine Wurzeln & mein Fundament?
- 5. Wie kann ich meine Herkunft segnen?

Das höhere Ich, innere Führung & Frieden

- 1. Was wird mich im neuen Jahr begleiten? (Tiere, Kräfte, Energien, ...)
- 2. Was muss noch erlöst werden?
- 3. Welche Gedanken lassen mich keine Ruhe finden? Wie finde ich sie?
- 4. Was bedeutet es für mich, mit mir im Frieden zu sein?
- 5. Was muss ich noch für meinen Frieden verabschieden?

Reinigung & Neubeginn | Herzensangelegenheiten

- 1. Was ist wichtig für mich? Was nicht?
- 2. Was lässt mein Herz strahlen?
- 3. Was tue ich am liebsten? Worin erfinde ich Erfüllung & tiefe Freude?
- 4. Was verhilft mir zu dem Mut, etwas Neues zu beginnen?

Das (verletzte) innere Kind: Auflösung & Transformation

- 1. Was hilft mir beim loslassen von alten Dingen?
- 2. Wie kann ich Negatives in Positives verwandeln?
- 3. Welche alten Gewohnheiten möchte ich ändern?
- 4. Wer oder was schenkt mir Energie? Wer oder was raubt sie mir?
- 5. Wann bin ich mutig? Wann verlässt mich der Mut?

Äußere & innere Entwicklung: Freundschaft & Selbstliebe

- 1. Wer sind meine Freunde? Wer tut mir gut? Mit wem bin ich gerne zusammen?
- 2. Bin ich selbst meine beste Freundin? Wie kann ich das sein?
- 3. Wie kann ich "ja" zu mir selbst sagen?
- 4. Was brauche ich, um mir selbst zu vergeben & um mich selbst zu lieben?

Bereinigung & Loslassen

- 1. Was kann ich loslassen? Wovon kann ich mich jetzt befreien?
- 2. Was ist noch nicht vergeben?
- 3. Was braucht noch Abschluss?

Die Verwandlung: Vorbereitung auf das Kommende

- 1. Was ist meine Vision für das kommende Jahr?
- 2. Was wünsche ich mir? Was möchte ich bestärken?
- 3. Was möchte ich im kommenden Jahr erreichen?
- 4. Wie kann und will ich meine Gefühle ausdrücken?
- 5. Höre ich auf meine innere Stimme? Wie gelingt mir das am besten?
- 6. Kenne ich meine Bedürfnisse & sorge ich gut für mich?

Entstehen des Neuen: Geburt & Fülle

- 1. Wie segne ich das neue Jahr?
- 2. Wem kann ich Glück wünschen?
- 3. Was sind meine guten Wünsche?
- 4. Glaube ich an mich selbst? Vertraue ich mir selbst? Wie kann ich das stärken?
- 5. Habe ich mich selbst verwirklicht im letzten Jahr? Wie will ich dies weiter tun?

Befähigung von Erholung, Erneuerung & Geduld

- 1. Was möchte ich im neuen Jahr ernten? Was sind meine Ziele?
- 2. Was brauche ich, um gesund zu sein?
- 3. Wie kann ich mich mit meiner Mitte verbinden? Was brauche ich, dass es mir gut geht?
- 4. Wage ich es, meinem Bauchgefühl zu vertrauen? Wie sieht das für mich aus?

Der Spiegel deiner Träume: Weisheit, Vision & Harmonie

- 1. Wie nutze ich meine Lebensenergie & meine Gedanken?
- 2. Was ist meine Vision vom neuen Jahr?
- 3. Welche Situation soll sich verändern / verbessern?
- 4. Sind mein Körper und meine Seele im Gleichgewicht? Was brauchen sie noch?
- 5. Bin ich mit mir selbst im Frieden und wie finde ich im Leben meine Balance?

Der Lauf des Lebens

- 1. Was ist der Sinn meines Lebens? Warum bin ich hier?
- 2. Was will ich auf Erden bringen? Was möchte ich lebendig werden lassen?
- 3. Was ist endgültig vorbei & möchte verabschiedet werden?
- 4. Was ist mir für mein Leben wichtig?

Empfange dich: Zeit für Aufbruch & Entfaltung

- 1. Was ist in den letzten 12 Monaten nicht gut gewesen?
- 2. Was belastet mich noch? Was will noch gereinigt werden?
- 3. Lebe ich mein Potenzial? Wie kann ich dies stärken?
- 4. Welchen Sinn hat mein Leben?
- 5. Bin ich ein Wegweiser für andere?
- 6. Was möchte ich mir selbst für die nächsten 12 Monate noch mitgeben?

Mini Visionboard für 2026

Familie	Partnerschaft			
Freundschaft	Gesundheit			

Karriere / Beruf	Finanzen
Freizeit / Hobbies	Persönliche Entwicklung

