5-Minuten-Impuls
für die Raunächte

1
Dein Leitmotiv

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Stell dir vor, es ist der 1. Jänner des neuen Jahres.

Du öffnest die Tür, vor dir liegt eine unberührte Schneelandschaft.
Du trittst hinaus …

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Atme tief ein!

Wie riecht das neue Jahr?

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Wie schmeckt das neue Jahr?

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Blicke um dich und schau nach Innen!

Welche Farbe hat das neue Jahr?

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Dein Jahresmotto - die Essenz

Ergänze diesen Satz!

..... ist das Jahr

Setze das Jahr ein z.B. 2025, 2027, 2030

.....

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Wähle ein Wort aus!

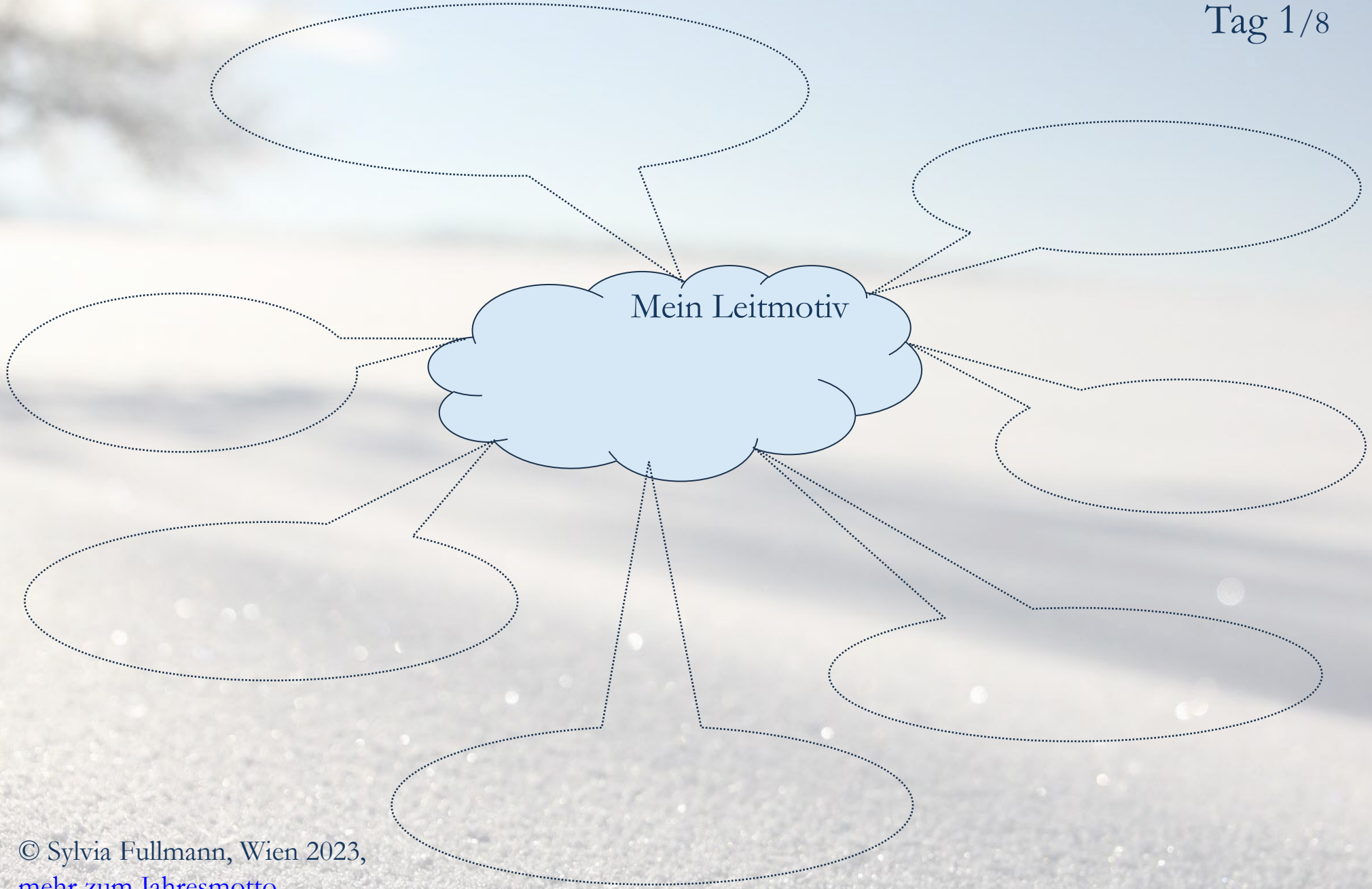
Abenteuer
Achtsamkeit
Aktivität
Akzeptanz
Andersartigkeit
Anerkennung
Aufgeschlossenheit
Ausgewogenheit
Authentizität
Begeisterung
Beharrlichkeit
Bescheidenheit
Besonnenheit
Beziehungen
Dankbarkeit
Demut
Dienen
Edelmut
Effizienz
Ehrlichkeit
Einfachheit
Empathie
Entscheidungsfreude
Fairness
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung
Humor
Innerer Friede
Innovation
Integrität
Intuition
Klugheit
Kreativität
Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebe
Liebenswürdigkeit
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit
Optimismus
Phantasie
Positive Einstellung
Präsenz
Professionalität
Qualität
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe
Sanftmut
Schönheit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen
Selbstwert
Sensibilität
Seriosität
Spaß
Standfestigkeit
Sympathie
Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit
Unabhängigkeit
Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Wahrheit
Weisheit
Weitsicht
Würde
Zielstrebigkeit
Zuverlässigkeit
Zuversicht

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

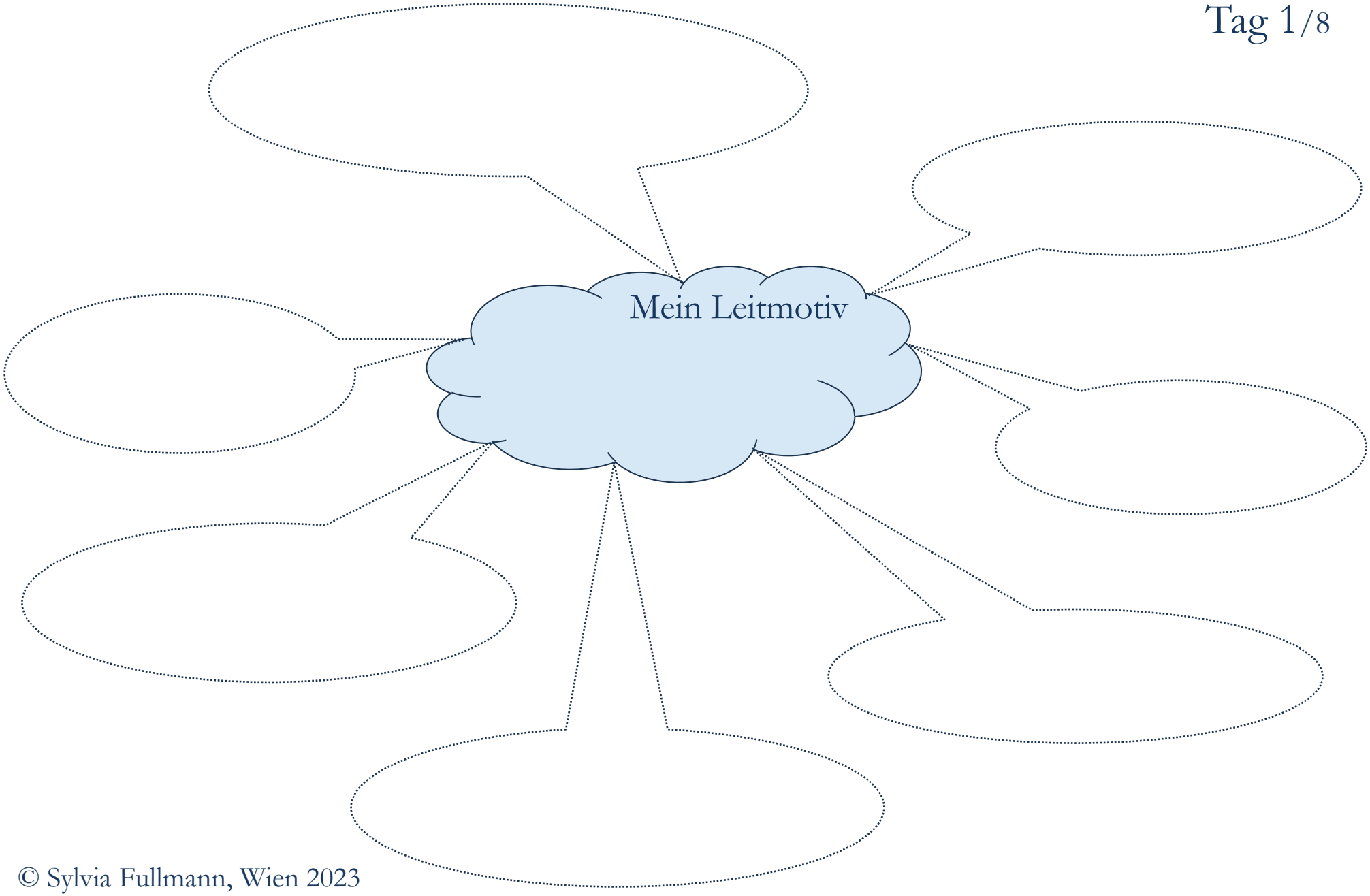
Füge dein Leitmotiv z.B. Fülle, Leichtigkeit in die Wolke ein.

Nimm dir eine Minute. Schreib alles auf, das dir zu deinem Leitmotiv einfällt.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Erkunde dein Leitmotiv

Erinnerst du dich noch
an deinen letzten Kinofilm?

Die Heldin, der Held hat es endlich geschafft,
triumphierend ertönt das Leitmotiv

Und alle atmen auf.

>> Blättere um und finde dein Leitmotiv für 2024!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

3-Minuten-Impuls
für die Raunächte

2
Erkunde dein Leitmotiv!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erkunde deinen Leitmotiv!

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Leitmotiv: **z.B. Freude, Fülle**

➲ Geh einfach zu Tag eins und klick dich durch die Folien oder lade dir die Folien als PDF herunter.

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erkunde deinen Leitmotiv!

Ergänze den Satz: z.B. „Freude“ ist, wenn …

. . . . . .

ist, wenn …

>> Notiere deine Ideen in der Mindmap auf Folie 2/6

Füge in den hellblaue Kasten dein Leitmotiv ein: z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Folien 17 und 18 sollten neu hochgeladen werden. Da vorher ein falscher Satz war.

Erkunde deinen Leitmotiv!

Ergänze den Satz: z.B. „Freude“ erlebe ich …

. . . . . .

erlebe ich ….

>> Notiere deine Ideen in der Mindmap auf Folie 2/6

Füge in den hellblaue Kasten dein Leitmotiv ein: z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erkunde deinen Leitmotiv!

Ergänze den Satz: z.B. „Freude“ ermöglicht mir …

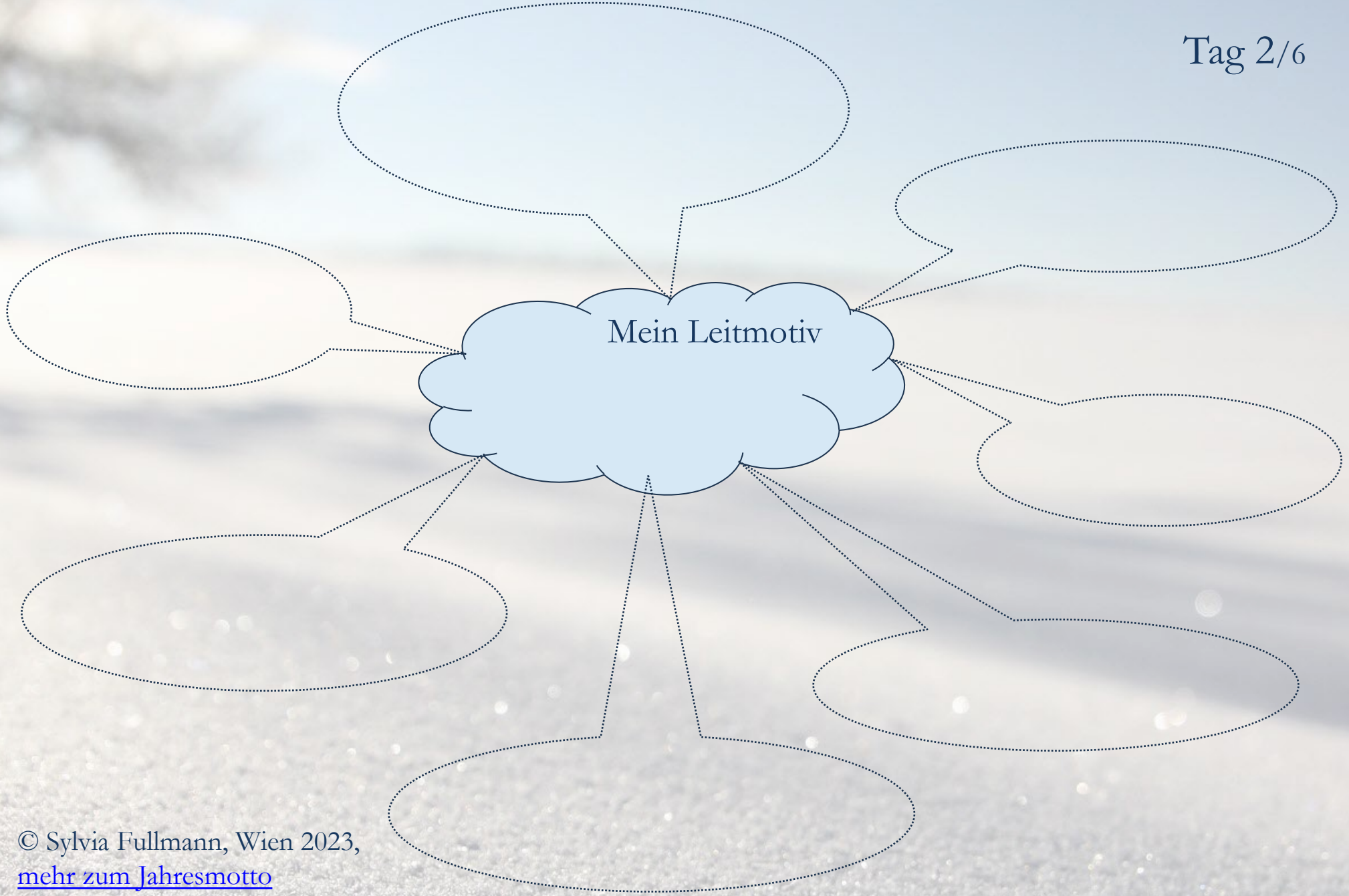
. . . . . .

ermöglicht mir ….

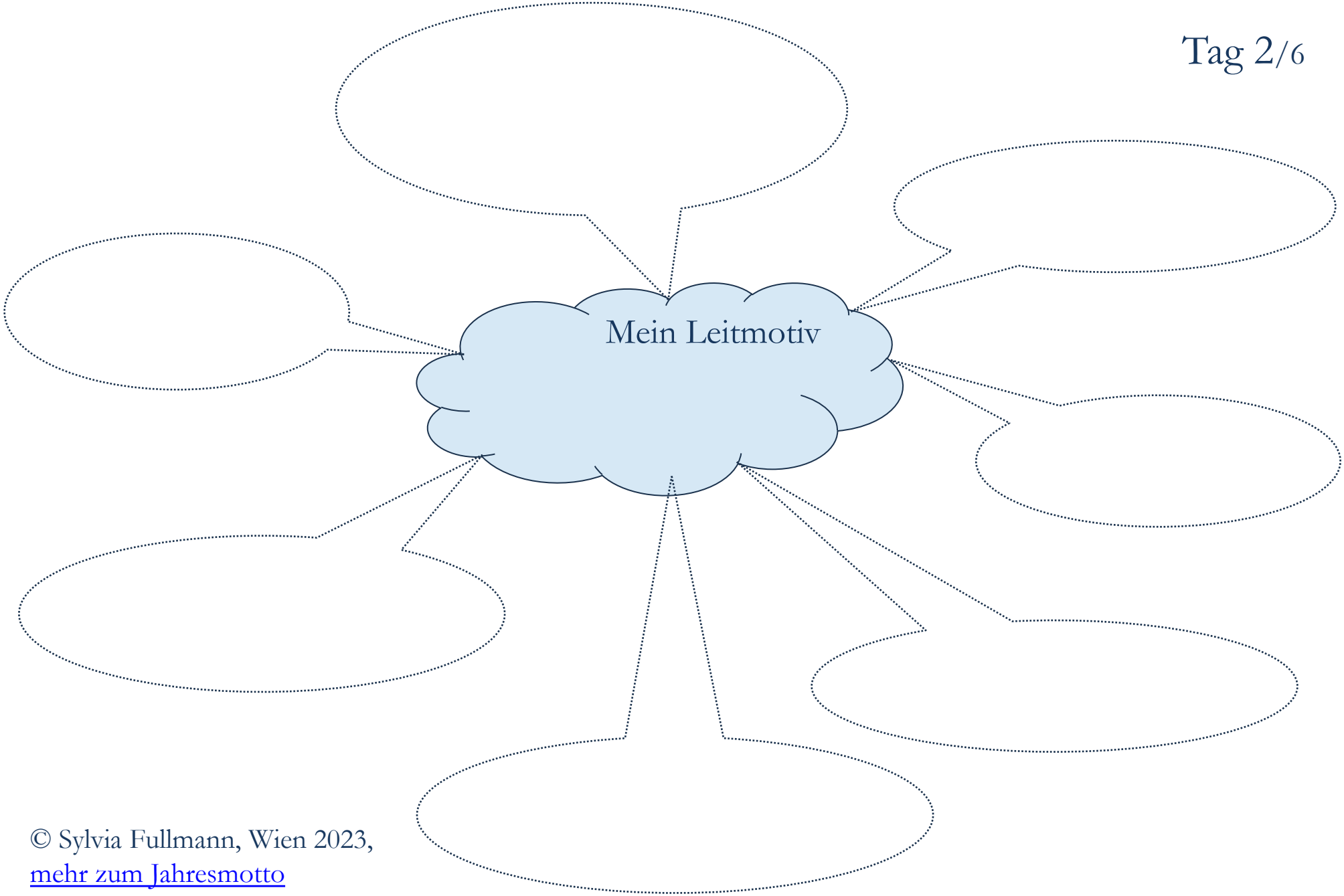
>> Notiere deine Ideen in der Mindmap auf Folie 2/6

Füge in den hellblaue Kasten dein Leitmotiv ein: z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Erkunde deinen Leitmotiv!

Füge deinen Leitwert ein und ergänze die Sätze:
z.B. Freude ist, wenn …

…… ist, wenn …

…… erlebe ich …

…… ermöglicht mir …

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

3-Minuten-Impuls
für die Raunächte

3
Dein Leitmotiv
& die innere Melodie

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Leitmotiv: **z.B. Freude, Fülle**

➲ Geh einfach zu Tag 1 und
klick dich durch die Folien oder lade dir
die Folien als PDF herunter.

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Schalte deinen inneren Bildschirm ein!

Zufälligerweise läuft gerade die Staffel „2023“ des Films deines Lebens.

Achte auf die Musik im Hintergrund. Welchen Rhythmus, welches Tempo, welche Färbung hat sie? Wie ist die Stimmung?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Nun denke an dein Leitmotiv .....

Atme dieses Gefühl, diese Qualität ein.
Und nochmals und nochmals.

Lass dich davon erfüllen!

>>> Sobald du magst, blättere weiter!

Füge in den hellblaue Kasten
dein Leitmotiv ein: z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Leitmotiv & innere Melodie!

Wie wirkt sich das auf deine Melodie, deine Stimmung aus?

Beobachte es!

>>> Notiere dir alle Details auf Folie!

Inspirationsfragen dazu findest du auf der nächsten Seite.

Füge in den hellblaue Kasten dein Leitmotiv ein: z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Inspirationsfragen:

Wie war die Melodie zur Serie 2023 zuerst?

Was hat sich durch das Leitmotiv geändert?

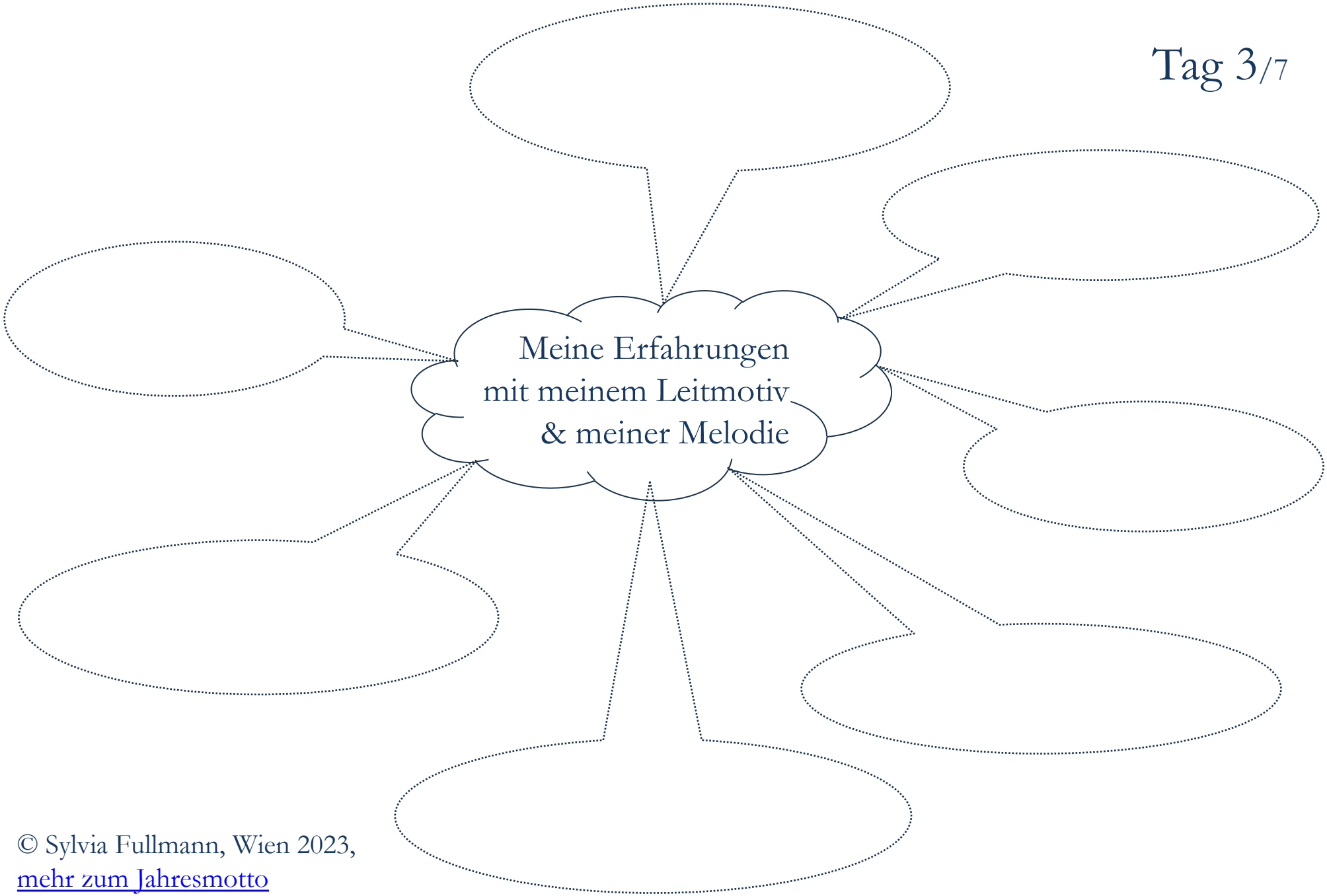
Was gefällt dir daran?

Wie fühlst du dich?

>> Notiere deine Ideen in der Mindmap

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Schalte deinen inneren Bildschirm ein! Es läuft gerade die Staffel „2023“ des Films deines Lebens.

Achte auf die Musik im Hintergrund. Welchen Rhythmus, welches Tempo hat sie? Wie ist die Stimmung?

Nun denke an dein Leitmotiv (zum Beispiel Freude) **und beobachte, wie sich die Musik, die Stimmung ändert.**

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

4-Minuten-Impuls
für die Raunächte

4

Was wäre, wenn …

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Leitmotiv: **z.B. Freude, Fülle**

➲ Geh einfach zu Tag 1 und
klick dich durch die Folien oder lade dir
die Folien als PDF herunter.

>> Gehe zur nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erinnere dich an die Schneelandschaft.

Alles ist neu, frisch, unberührt.

Alles ist möglich!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Was wäre, wenn ich ein Jahr der ..... erlebe?

>> Ergänze den Satz drei Mal
& notier dir deine Ideen in einer Mindmap (Folie 4/6)!

Falls du mehr Ideen möchtest, findest du Inspirationsfragen
auf der nächsten Folie.

Füge dein Leitmotiv im hell-blauen Feld ein: z.B. Freude

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

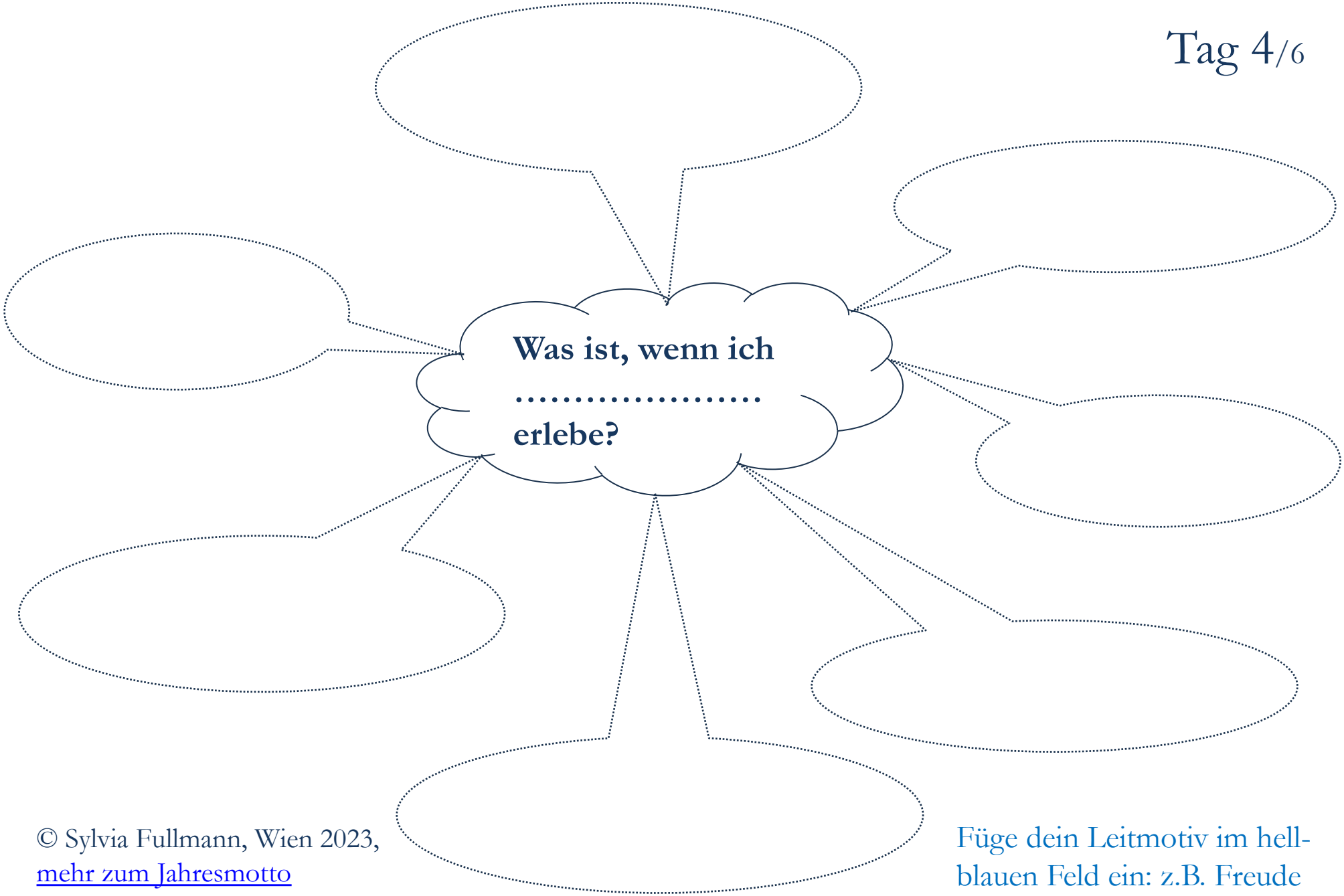
Inspirationsfragen

- Was passiert?
- Was erlebst du?
- Was ist anders, mehr, besser?
- Was gefällt dir daran?
- Wie fühlst du dich?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

Füge dein Leitmotiv im hell-blauen Feld ein: z.B. Freude



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
[mehr zum Jahresmotto]

Füge dein Leitmotiv im hell-blauen Feld ein: z.B. Freude

5- Minuten-Impuls
für die Raunächte

5
Ein Moment der ……

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Füge in den blaue Kasten dein Leitmotiv ein: z.B. „Geduld“

Ein Moment der ……..

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Leitmotiv: **z.B. Freude, Fülle**

➲ Geh einfach zu Tag 1 und
klick dich durch die Folien oder lade dir
die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Ein Moment der ……..

Denke an dein Leitmotiv*.
Atme diese Qualität ein. Und noch mal, noch mal.

Legt die Hand aufs Herz und
spüre dieses Gefühl diese Energie im Herzen.

Gestatte, dass es sich im ganzen Körper
ausbreitet, bis jede Zeile dazu tanzt.

*Dein Leitmotiv ist der Wert, den du an Tag 1 ausgesucht hast z.B. „Freude“

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Ein Moment der ……..

Wo bist du?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Ein Moment der ……..

- Was passiert?
- Was tust du?

  Wann? Wie? Mit wem?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Ein Moment der ……..

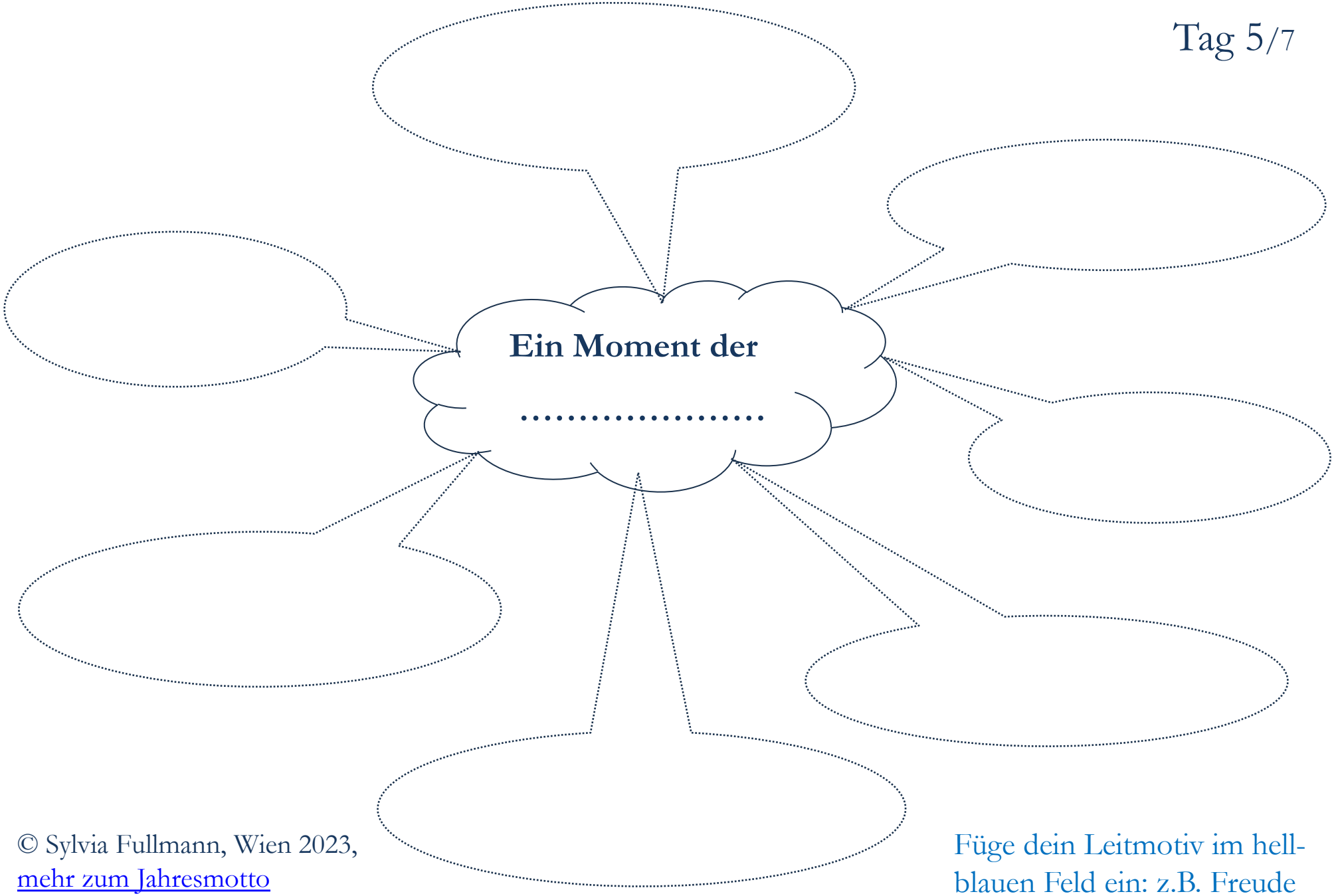
Wie fühlst du dich?

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap auf der nächsten Seite

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

Füge dein Leitmotiv im hell-blauen Feld ein: z.B. Freude



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

Füge dein Leitmotiv im hell-blauen Feld ein: z.B. Freude

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Inspirationsfragen

- Wo bist du?
- Was passiert?
- Was tust du?
- Wie fühlst du dich?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

6-Minuten-Impuls
für die Raunächte

6
Jahresmotto - Verben

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Das Leitmotiv ist eine lebendige Kraft.
Es will wachsen und sich entwickeln und ausbreiten.
Es will ermutigen, trösten, inspirieren.

Wonach sehnt sich dein Leitmotiv?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Wähle 2 - 3 Verben aus:

- ……..……
- ……..……
- ……..……

>> Lass inspirieren – gehe dazu auf die nächste Seite.

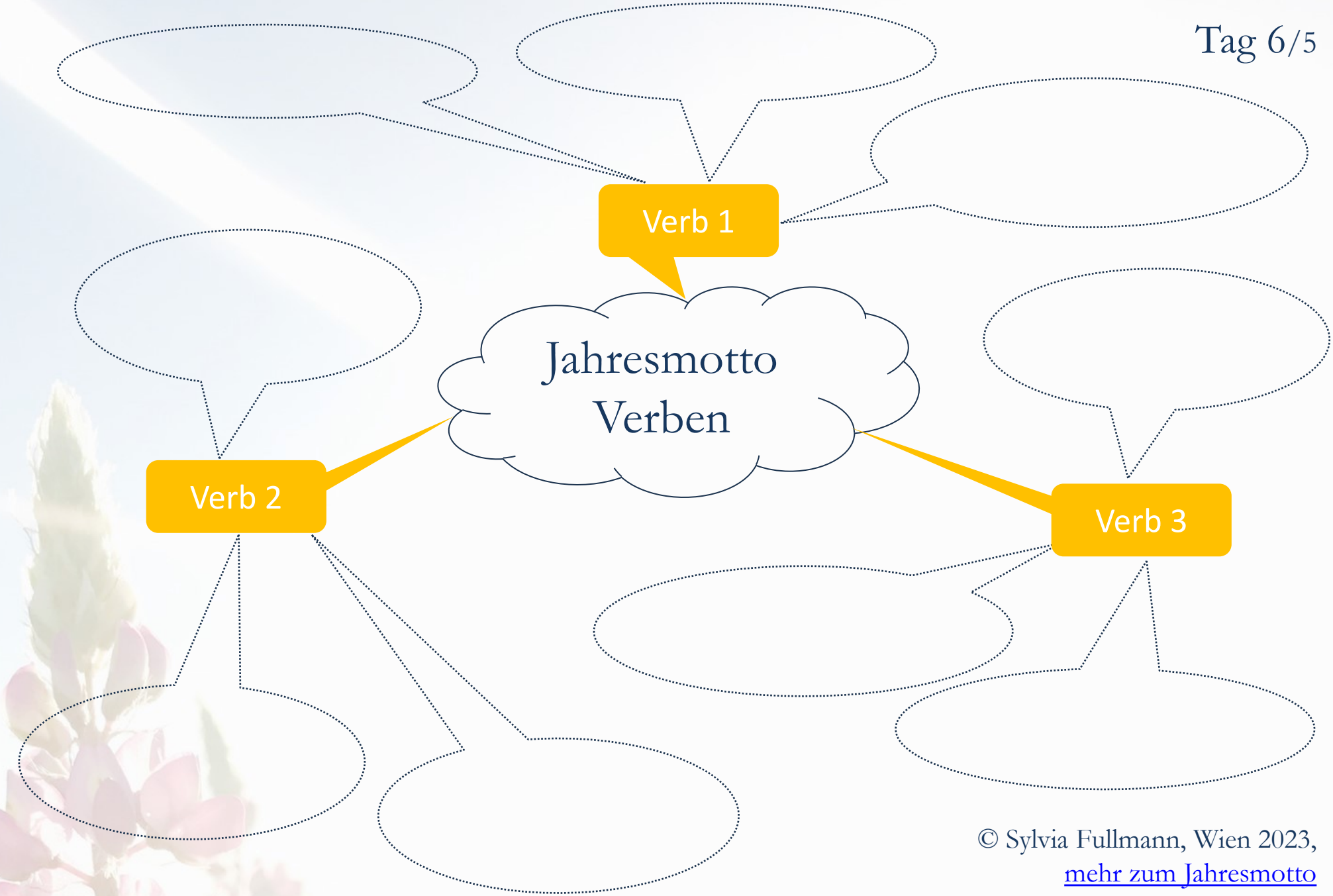
© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

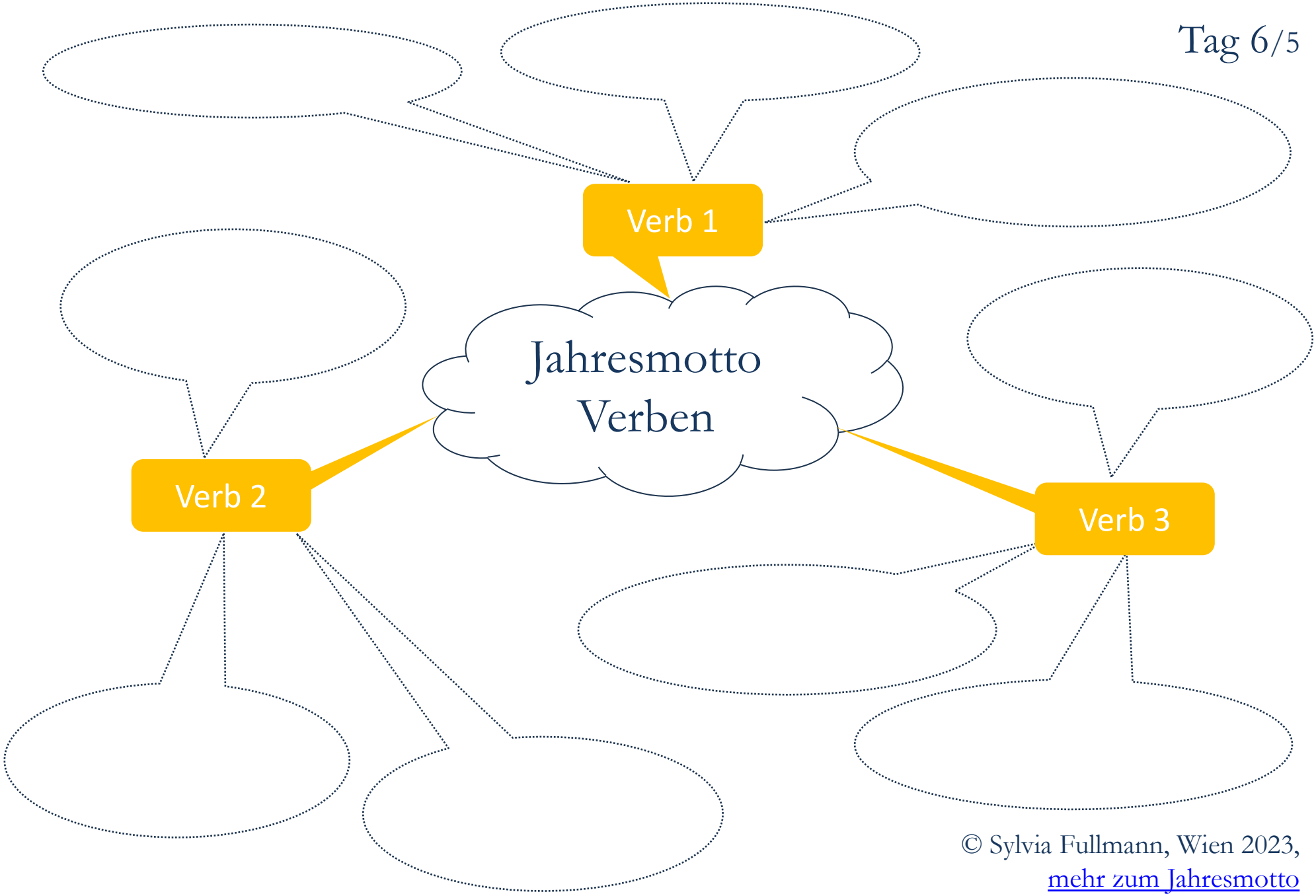
Wähle ein Wort aus!

achten
annehmen
aufbauen
aufmuntern
aufsteigen
ausdehnen
ausdrücken
auswählen
bauen
befreien
begeistern
beginnen
bekräftigen
beleben
beleuchten
benützen
beraten
berühren
beschützen
bestärken
bewahren
bewegen
beweisen
bewerben
bewirken
danken
delegieren
dienen
dranbleiben,
durchhalten,
durchstarten
einschätzen
empfangen
entdecken
entscheiden
entspannen
entwerfen
entwickeln
entzünden
erfinden
erforschen
erfreuen
erinnern
erkennen
erkunden
erleichtern
erleuchten
ermutigen
erneuern
erreichen
erschaffen
erweitern
fördern
formen
forschen
fortsetzen
freisetzen
führen
geben
gestalten
glauben
gründen
halten
hegen u. pflegen
heilen
helfen
hervorbringen
improvisieren
inspirieren
integrieren
kämpfen
kombinieren
kontaktieren
kultivieren
leben
lehren
leiten
lieben
lindern
loben
mitwirken
motivieren
öffnen
organisieren
präsentieren
pflegen
planen
preisen
produzieren
realisieren
reflektieren
reformieren
reifen
reisen
respektieren
retten
riskieren
sammeln
schenken
schreiben
schützen
schwärmen
sich einsetzen
sich erinnern
sich orientieren
sichern
spielen
sprechen
stiften
teilen
träumen
treiben
tun
überbringen
überreichen
übersetzen
umarmen
umsetzen
unterhalten
unterstützen
veranschaulichen
verbessern
verbinden
erschaffen
erweitern
fördern
formen
forschen
fortsetzen
freisetzen
führen
geben
gestalten
glauben
gründen
halten
hegen u. pflegen
heilen
helfen
hervorbringen
improvisieren
inspirieren
integrieren
kombinieren
kontaktieren
kultivieren
leben

© Sylvia Fullmann, Wien 2023



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

7-Minuten-Impuls
für die Raunächte

7
Schaffe Raum für dein Jahresmotto!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Schaffe Raum für dein Jahresmotto!

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein

Leitmotiv: z.B. „Freude“, „Fülle“

& deine Verben: z.B. „erleben“

➲ **Leitmotiv:** Geh einfach zu **Tag 1** und lade dir die Folien als PDF herunter.

➲ **Verben:** Geh einfach zu **Tag 6** und lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Nun kombiniere deine Verben mit dem Leitmotiv.

Das öffnet Türen,
für neue Möglichkeiten und Chancen.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Schaffe Raum für dein Jahresmotto!

Kombiniere dein Leitmotiv: .....

mit Verb 1: .....

z.B. Was ist wenn, ich Fülle erlebe?

>> Notiere auf der Mindmap (7/8), was dir durch den Kopf geht.

Lass dich von den Inspirationsfragen auf Folie (7/5) inspirieren.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

Füge in den hellblaue Kasten **dein Leitmotiv** ein: z.B. „Fülle“

Füge in den gelben Kasten **Verb 1** ein z.B. „erleben“

Inspirationsfragen

- Was geht dir durch den Kopf?
- Wo, wann, wie kannst du es erleben?
- Wie kannst du es fördern?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Schaffe Raum für dein Jahresmotto!

Kombiniere dein Leitmotiv: .....

mit Verb 2: .....

z.B. Was ist wenn, ich Fülle auskoste?

>> Notiere auf der Mindmap (7/8), was dir durch den Kopf geht.

Lass dich von den Inspirationsfragen auf Folie 7/5 inspirieren.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,

mehr zum Jahresmotto

Füge in den hellblaue Kasten **dein Leitmotiv** ein: z.B. „Fülle“

Füge in den gelben Kasten **Verb 2** ein z.B. „auskosten“

Schaffe Raum für dein Jahresmotto!

Kombiniere dein Leitmotiv: .....

mit Verb 3: .....

z.B. Was ist wenn, ich Fülle verbreite?

>> Notiere auf der Mindmap (7/8), was dir durch den Kopf geht.

Lass dich von den Inspirationsfragen auf Folie 7/5 inspirieren.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,

mehr zum Jahresmotto

Füge in den hellblaue Kasten **dein Leitmotiv** ein: z.B. „Fülle“

Füge in den gelben Kasten **Verb 3** ein z.B. „verbreiten“

Lies dir deine Notizen
zu Tag 3 durch und
notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

Schaffe Raum für dein Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Fülle

leben

auskosten

5-Minuten-Impuls für die Raunächte

8
Jahresmotto formulieren

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein

Leitmotiv: z.B. „Freude“, „Fülle“

& deine Verben: z.B. „erleben“

➲ **Leitmotiv:** Geh einfach zu **Tag 1** und lade dir die Folien als PDF herunter.

➲ **Verben:** Geh einfach zu **Tag 6** und lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Formuliere dein Jahresmotto!

Spiel mit den Worten.
Wirble sie durcheinander,
schüttle, rühre sie!
Formuliere einen Satz!

Leitmotiv
z.B. Fülle

+ Verb 1
z.B. erleben

+ Verb 2
z.B. auskosten

+ Verb 3
z.B. verbreiten

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Formuliere dein Jahresmotto!

Formuliere einen Satz!

>> Lies den Satz laut vor & spüre, wie du dich dabei fühlst.

Beispiel: Ich **lebe** in **Fülle**, **koste sie aus** und **verbreite** sie.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Formuliere dein Jahresmotto!

Nun verdichte deinen Satz!

Kürze ihn auf ein Verb.

Entscheide dich für dein Jahresmotto!

Weil mein erster Satz für ein Motto ziemlich lang ist,
habe ich ihn verkürzt auf: **„Ich verbreite Fülle“**.

Trommelwirbel: Das ist mein Jahresmotto.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Formuliere dein Jahresmotto!

Sprich dein Jahresmotto laut aus!

Wiederhole es so oft wie du magst.
Bis du dich wohl und sicher dabei fühlst.

Atme den Satz ein!

Lass zu, dass er sich ausbreitet!

In dir, in deinem Körper
& wenn du magst, im gesamte Universum.

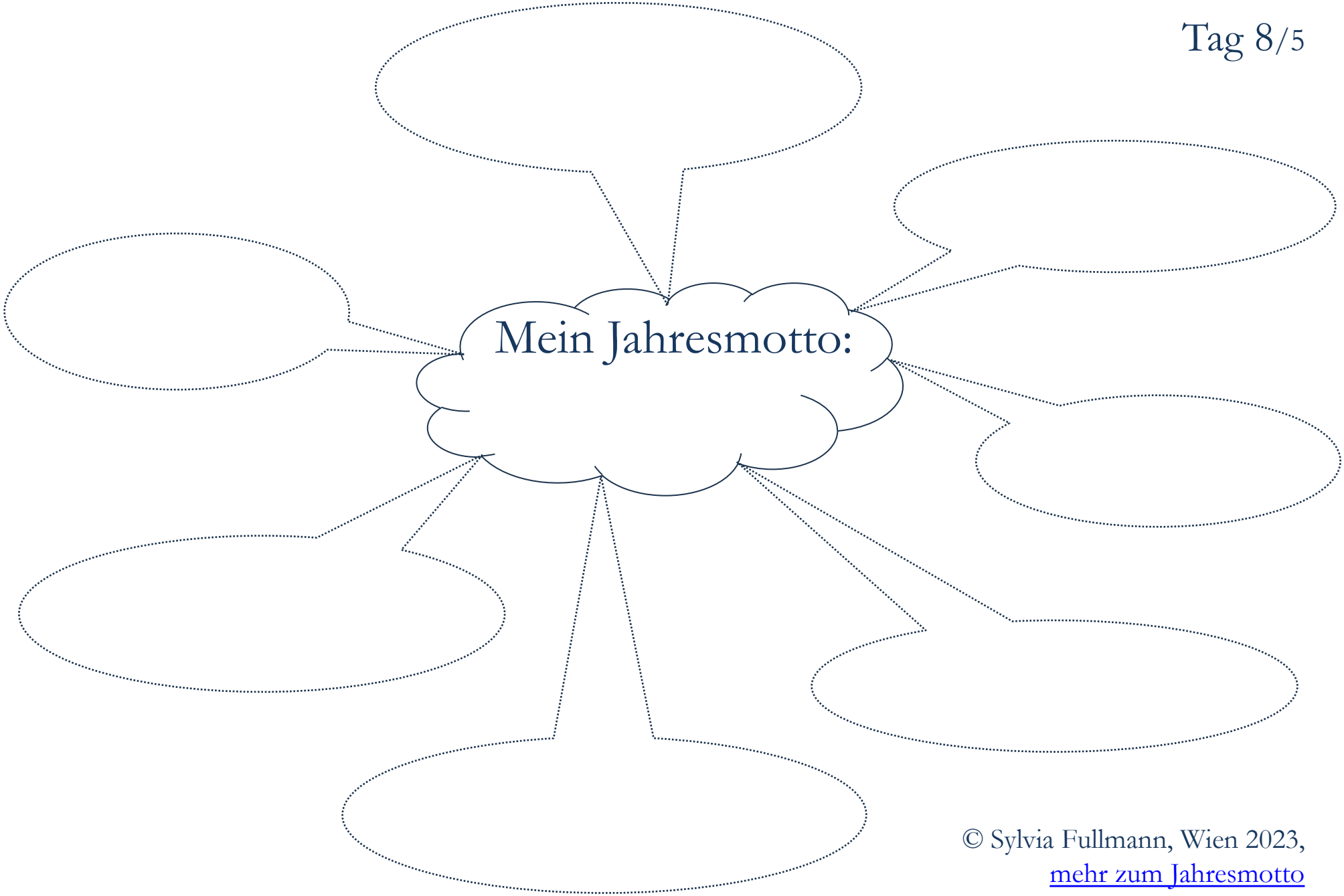
© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

Mein Jahresmotto:

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

5-Minuten-Impuls für die Raunächte

9

Bereiche

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Jahresmotto

- Geh einfach zu **Tag 8** und
- klicke dich durch die Folien oder
- lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Bereiche für dein Jahresmotto!

z.B. Ich verbreite Fülle“, „Ich verbreite Fülle“, „Ich verbreite Fülle“, „Ich verbreite Fülle“, …

Sprich dein Jahresmotto laut aus!

Wiederhole es mehrmals.

Spüre, wie sich das anfühlt.

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap (9/6)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Wann, in welchen Bereichen ist es einfach?

Wo erlebst du das Jahresmotto schon?

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap (9/6)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Denke an die verschiedenen Bereiche deines Business.
Auf Folie 9/5 findest du dazu einige Ideen.

Wo möchtest du mehr von deinem Jahresmotto erleben?

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap (9/6)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Ideenliste Bereiche

- Betreuung von bestehenden Klient:innen,
- Kundengewinnung: Artikel, Webseite, Social Media, Freebies, Newsletter, Podcast, Veranstaltungen, Multiplikatoren, Angebote schreiben etc.
- Finanzen, Buchhaltung, Rechnungswesen
- Dein Arbeitsalltag, Abläufe und Routinen,
- Dein Büro oder deine Praxis.

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap (9/6)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Was sind deine Schwerpunktbereiche?

- ……..……
- ……..……
- ……..……

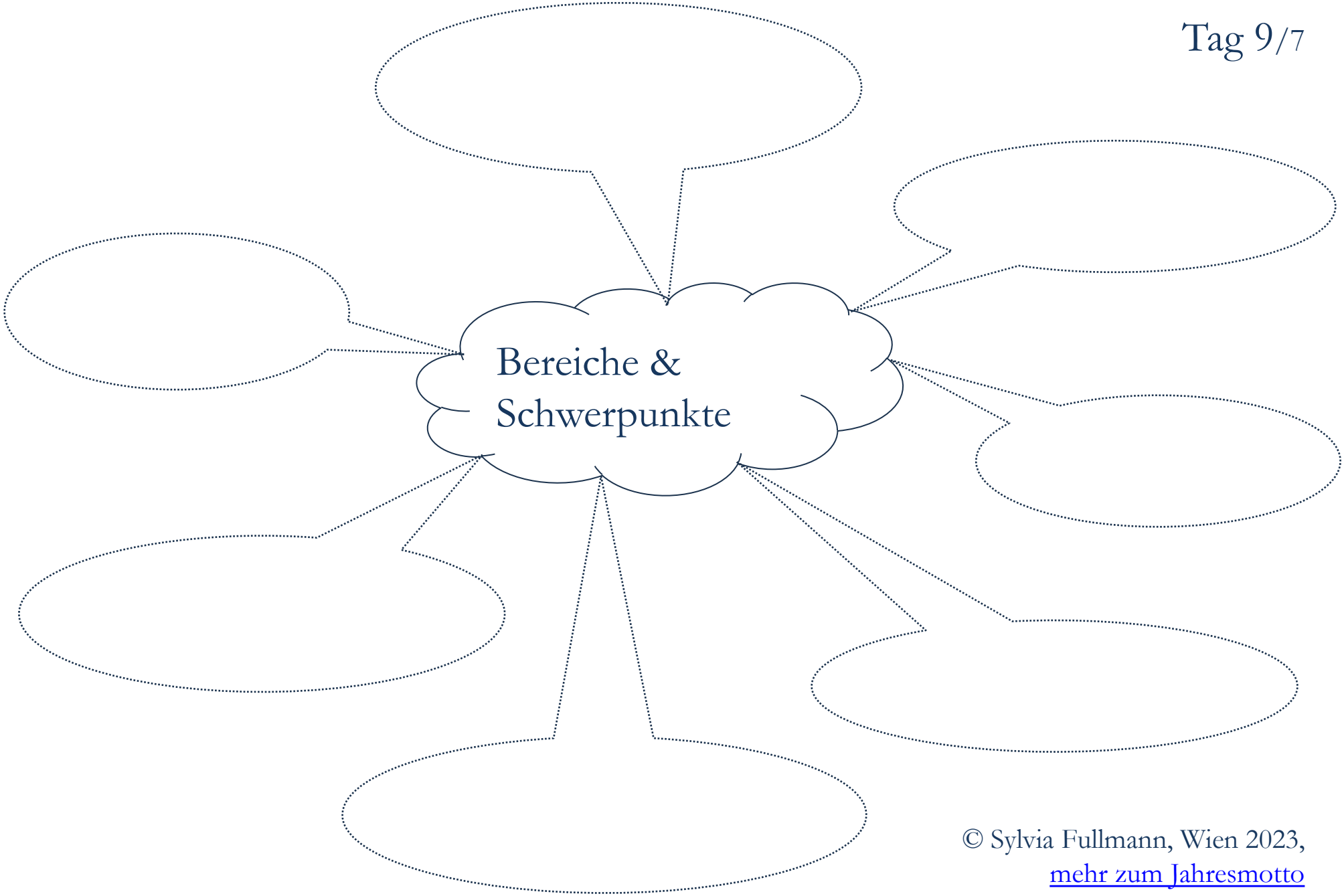
>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap (9/6)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

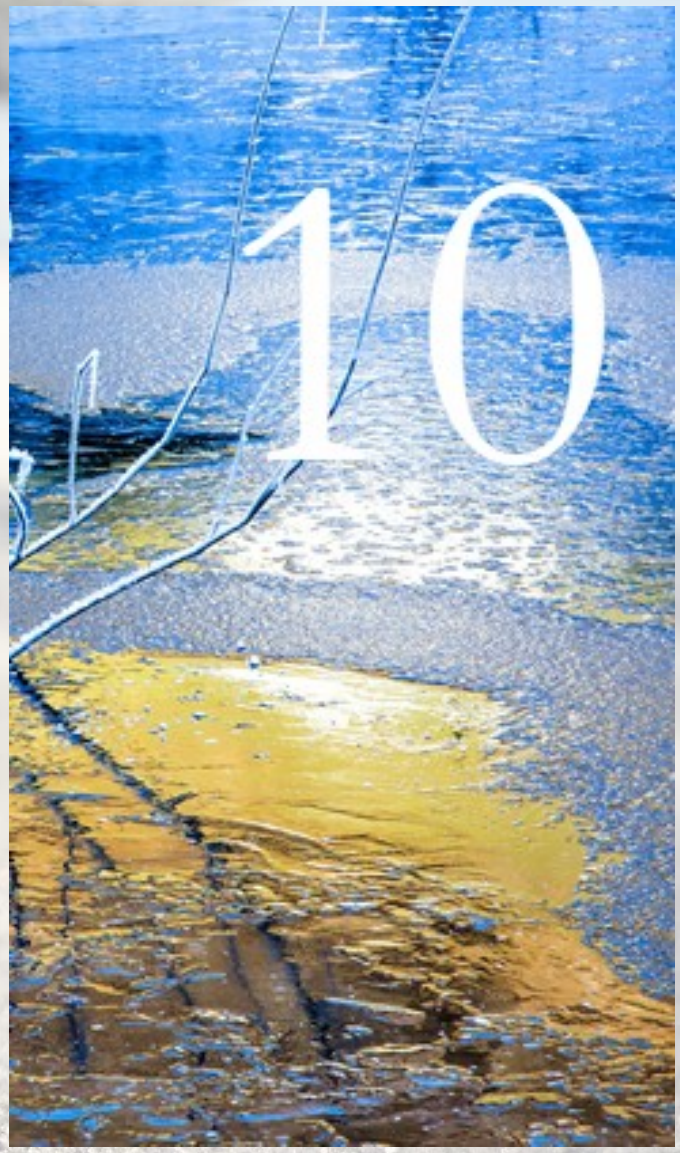
Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

5-Minuten-Impuls
für die Raunächte

10
Was könntest du tun?

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Jahresmotto

- Geh einfach zu **Tag 8** und
- klicke dich durch die Folien oder
- lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Denke an dein Motto! Z.B. „2024 verbreite ich Fülle“

Was könntest du dazu tun?

>> Schreib alles auf, das dir in den Sinn kommt.
Das ist nur eine Möglichkeitsliste. Was du davon tatsächlich umsetzt, kannst du später entscheiden
>> Notiere deine Ideen in der Mindmap (10/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Denke an dein Motto! Z.B. „2024 verbreite ich Fülle“

Welche Projekte könnten das unterstützen?

>> Schreib alles auf, das dir in den Sinn kommt.
Das ist nur eine Möglichkeitsliste. Was du davon tatsächlich umsetzt, kannst du später entscheiden

>> Notiere deine Ideen in der Mindmap (10/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

7-Minuten-Impuls für die Raunächte

11

Erinnere dich an dein Motto & tue einen ersten Schritt!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erinnere dich an dein Motto & tue einen ersten Schritt!

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Jahresmotto

- Geh einfach zu **Tag 8** und
- klicke dich durch die Folien oder
- lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erinnere dich an dein Motto & tue einen ersten Schritt!

Denke an dein Motto! Z.B. „2024 verbreite ich Fülle“

Ich erinnere mich an mein Motto!

Wann? Wie?

>> Schreib alle Anlässe auf, die dir in den Sinn kommen:

z.B. Ich erinnere mich jeden Morgen oder Abend, am Beginn / Ende der Woche oder des Monats, bei Entscheidungen …

>> Notiere deine Ideen in Mindmap (11/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erinnere dich an dein Motto & tue einen ersten Schritt!

Was könntest du tun, um dich an dein Motto zu erinnern?

>> Notiere deine Ideen & Erfahrung in Mindmap (11/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Erinnere dich an dein Motto & tue einen ersten Schritt!

Gehe deine Antworten durch:

Wähle einen Punkt aus,
den du sofort umsetzen kannst.

>> Tu es!

Beginne möglichst sofort. Egal wie klein der Schritt ist, (z.B. ein Erinnerungs-Post-it schreiben), fang gleich an.

>> Notiere deine Ideen & Erfahrung in Mindmap (11/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

5 -Minuten-Impuls
für die Raunächte

12
Rückblick auf das kommende Jahr

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Voraussetzung für diesen Impuls ist dein Jahresmotto

- Geh einfach zu **Tag 8** und
- klicke dich durch die Folien oder
- lade dir die Folien als PDF herunter.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

Stell dir vor, dein Jahresmotto hat dich
das ganze Jahr über beflügelt
& dir ein wunderbares Jahr beschert.

Die Silvesternacht hat gerade begonnen
& du nimmst dir ein paar Minuten,
um zurückzublicken.

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

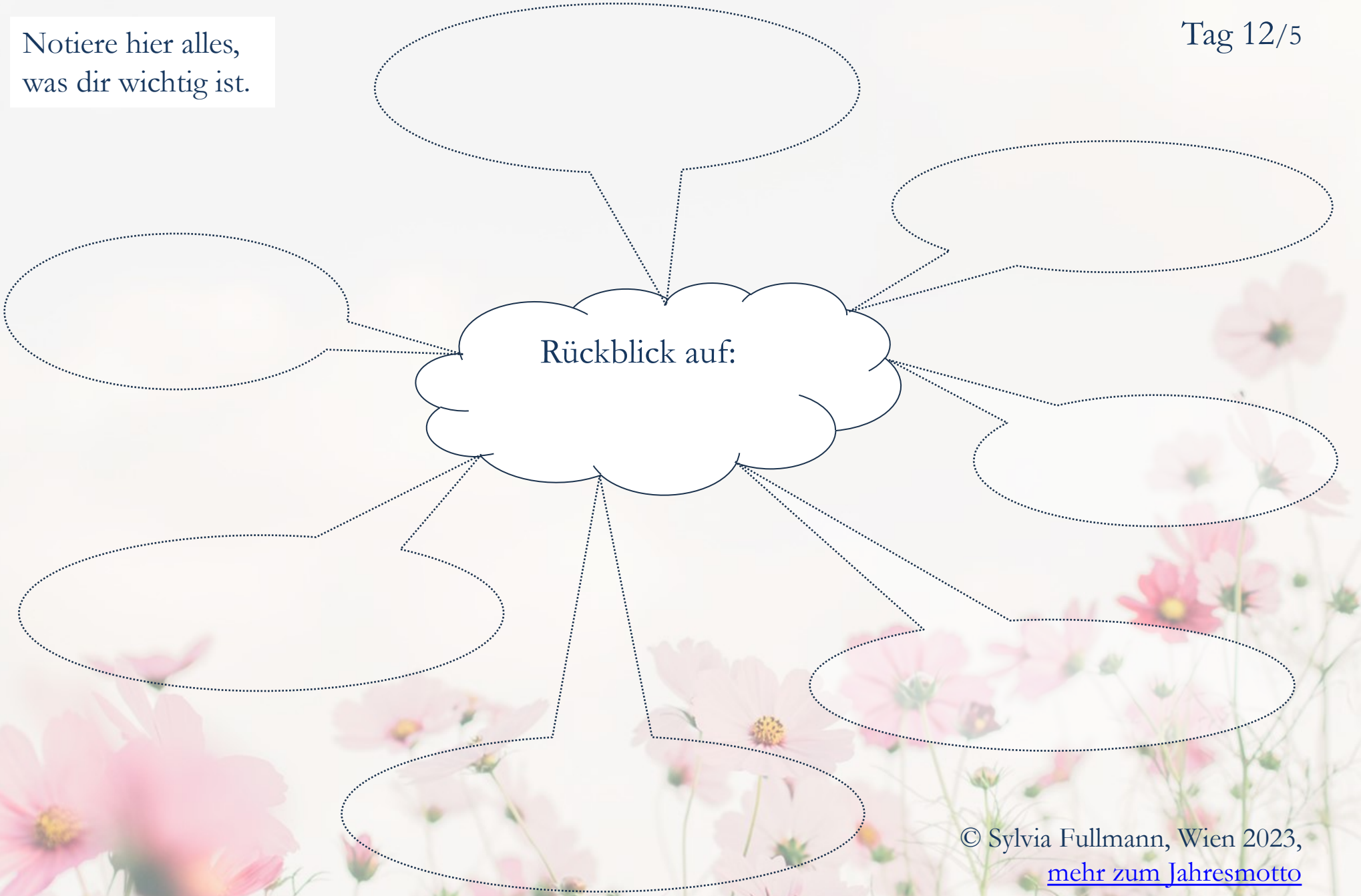
© Sylvia Fullmann, Wien 2023

Wofür bist du dankbar?

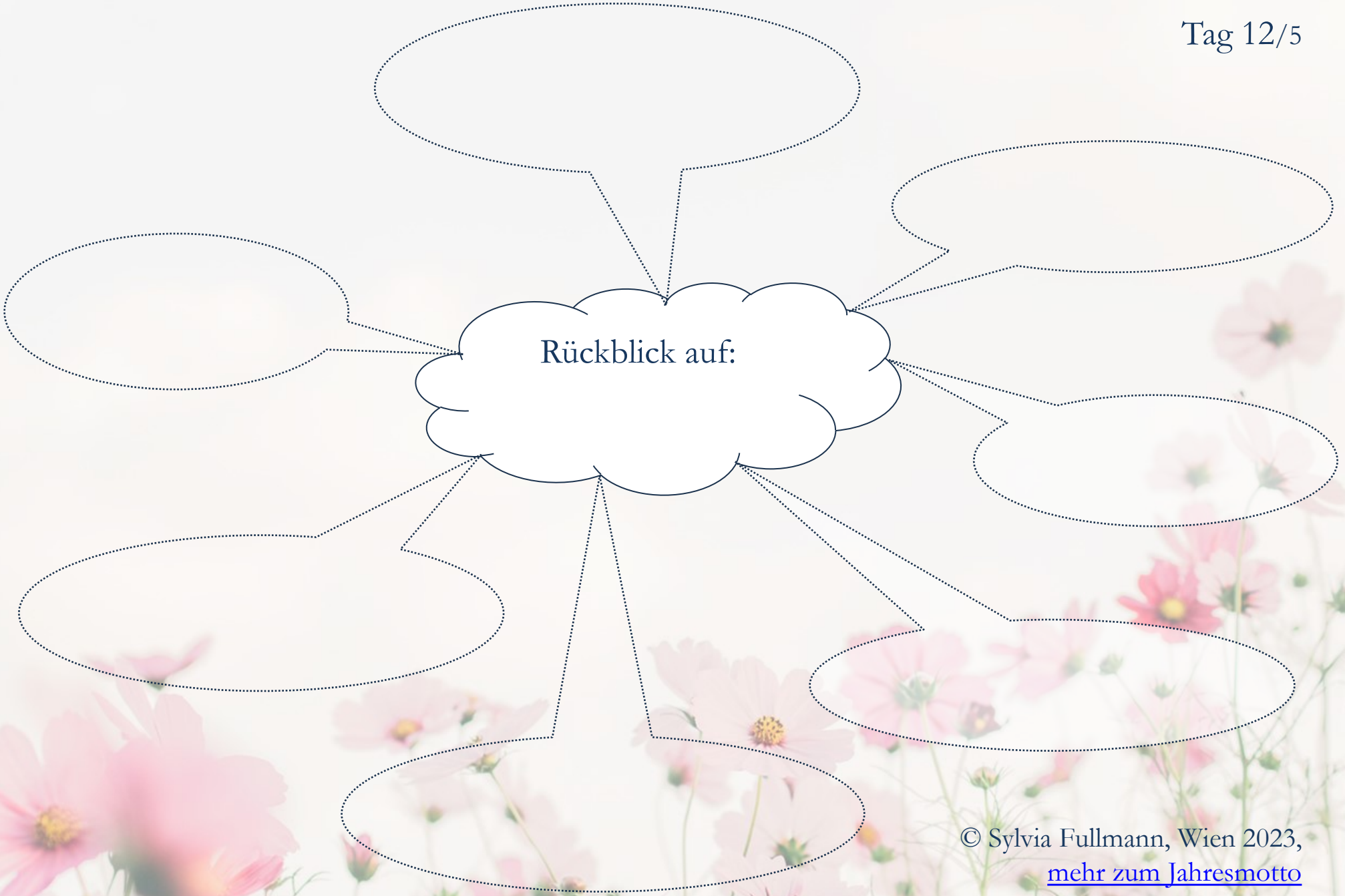
>> Notiere deine Erfahrungen in Mindmap (12/5)

© Sylvia Fullmann, Wien 2023, mehr zum Jahresmotto

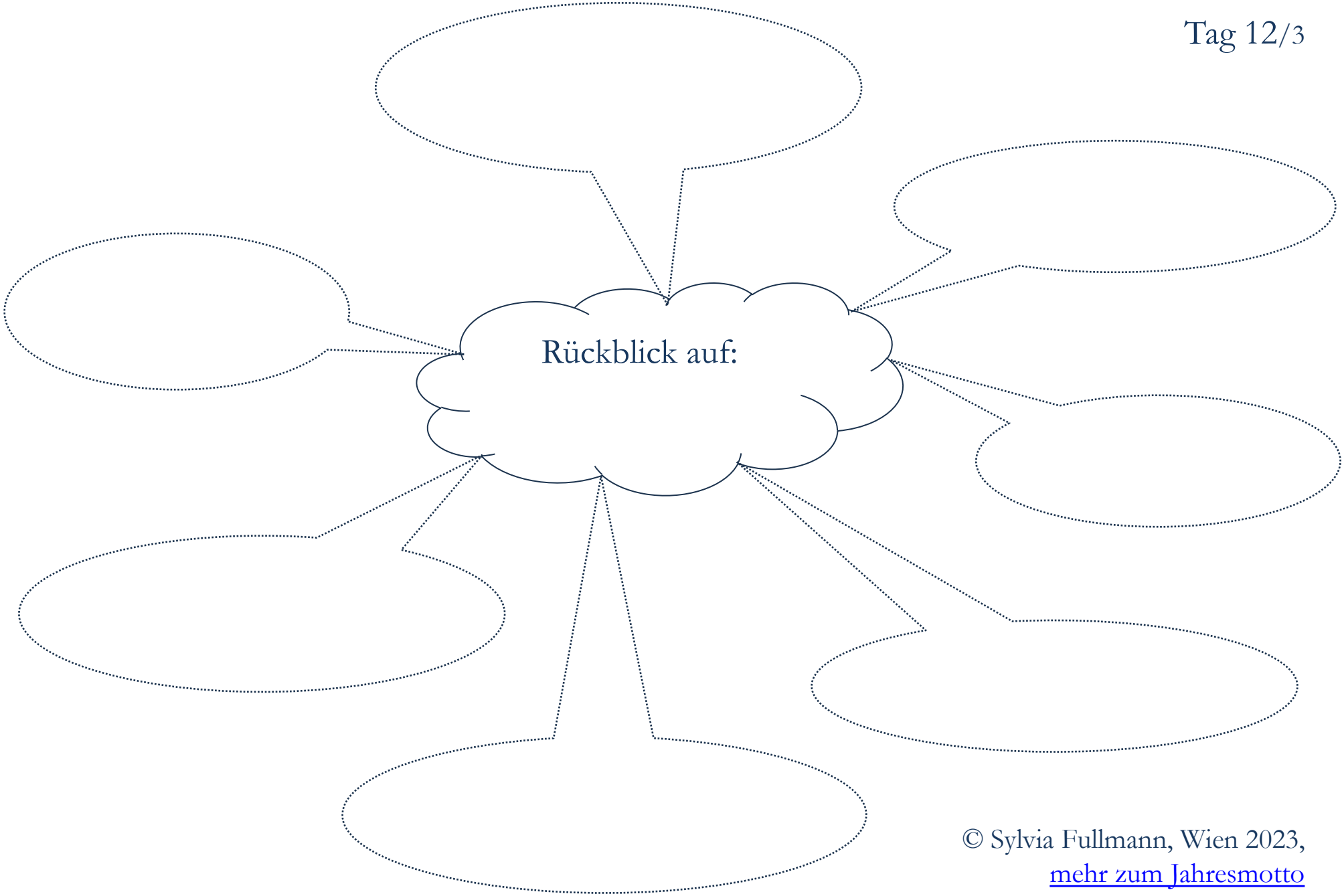
Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto



© Sylvia Fullmann, Wien 2023,
mehr zum Jahresmotto

12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag ein neuer Impuls

Klick einfach hier

© Sylvia Fullmann, Wien 2023