

Tag 8/1

Formuliere dein Jahresmotto!

5-Minuten-Impuls für die Raunächte

8

Jahresmotto formulieren

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.](#)

Formuliere dein Jahresmotto!

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

Leitmotiv
z.B. Fülle

+

Verb 1
z.B. erleben

+

Verb 2
z.B. auskosten

+

Verb 3
z.B. verbreiten

Tag 8/3

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**.

Tag 8/4

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 für 2024.

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.

Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

Mein Jahresmotto:

Mein Jahresmotto:



Mein Jahresmotto:

