

Impuls für die Raunächte

1

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!

Finde deinen Leitmotiv für 2024!

Atme tief durch & schenk dir 1 -2 Minuten:

Stell dir vor, es ist der 1. Jänner 2024.

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

Du trittst hinaus ...

>> Gehe zur nächsten Seite

Atme tief ein!

Wie riecht 2024?

>> Gehe zur nächsten Seite

Wie schmeckt 2024?

>> Gehe zur nächsten Seite

Blicke um dich und schau nach Innen!

Welche Farbe hat 2024?

>> Gehe zur nächsten Seite

Dein Leitmotiv

Ergänze einfach diesen Satz! Sei neugierig!
Welches Wort fällt dir als erstes ein?

2024 ist das Jahr



>> Falls du Inspiration möchtest,
blättere einfach weiter!

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

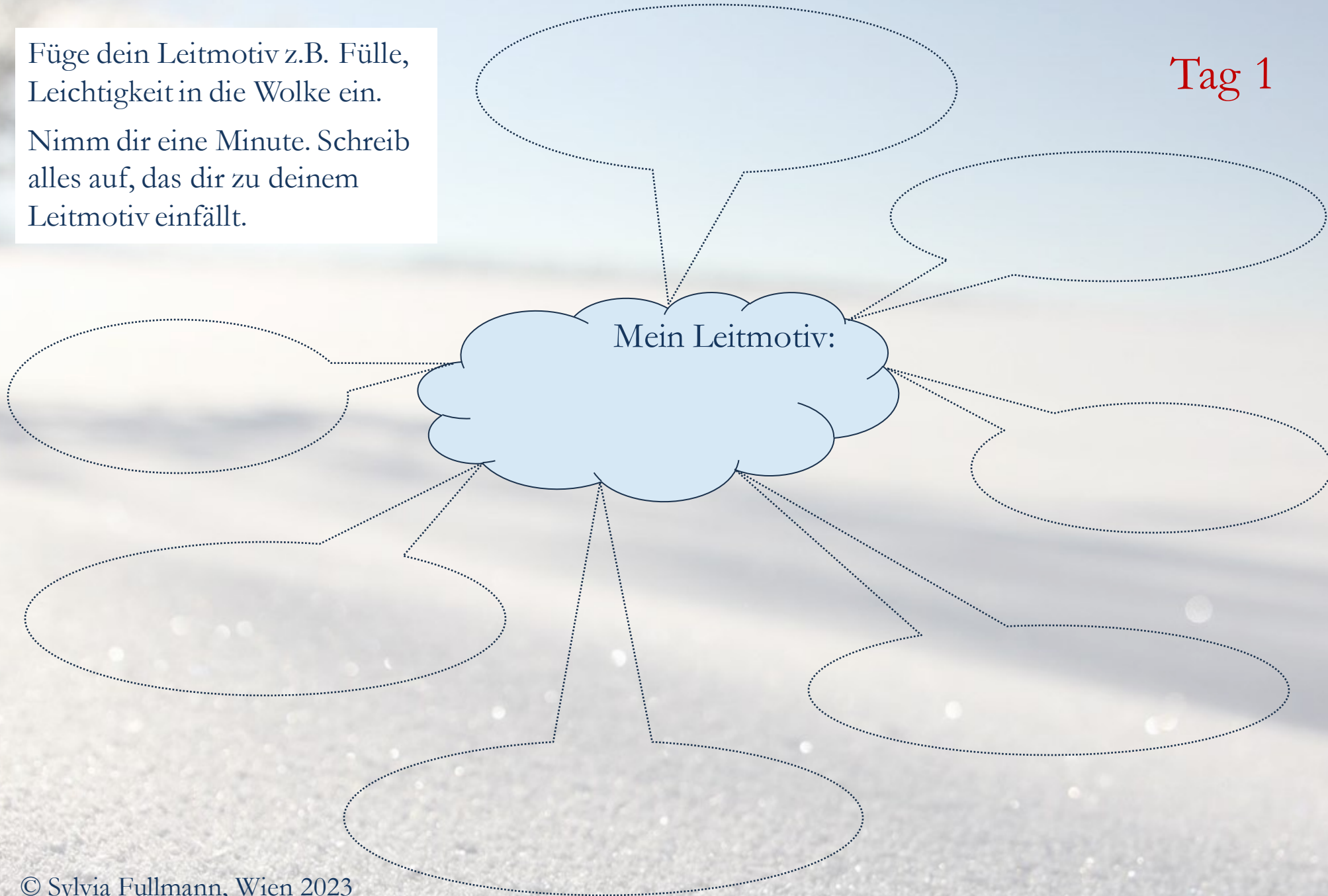
Klugheit
Kreativität
Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebe
Liebenswürdigkeit
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit
Optimismus
Phantasie
Positive Einstellung
Präsenz
Professionalität
Qualität
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe
Sanftmut
Schönheit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen

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

Tag 1

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

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



Tag 1





12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)

Finde deinen Leitmotiv für 2024!

Stell dir vor, es ist der 1. Jänner 2024.

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

Du trittst hinaus ...

>> Lade dir das PDF und blättere weiter.

Impuls für die Raunächte

2

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

Erkunde deinen Leitmotiv!

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



ist, wenn ...

>> Gehe zur nächsten Seite

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

Erkunde deinen Leitmotiv!

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

.....

erlebe ich ...

>> Gehe zur nächsten Seite

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

Erkunde deinen Leitmotiv!

Ergänze den Satz: z.B. „Mut“ ermöglicht mir ...

.....

ermöglicht mir ...

>> Gehe zur nächsten Seite

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

Lies dir deine Notizen zu Tag 2 durch und notiere hier alles, was für dich wichtig ist.

Tag 2







12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)

Erkunde deinen Leitmotiv!

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

..... ist, wenn ...

..... erlebe ich ...

..... ermöglicht mir ...

Impuls für die Raunächte

3

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

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 „Fülle“.
Beobachte, ob sich die Musik, die Stimmung
ändert.**

Beschreibe deine Erfahrung mit dem Leitmotiv:

Wie war die Melodie zur Serie 2023?

Was hat sich dann geändert?

Was gefällt dir daran?

Wie fühlst du dich?

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

Tag 3





12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)

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.

Impuls für die Raunächte

4

Impuls für die Raunächte

4

Stell dir vor, es ist 2024.

Was wäre, wenn du
in vollen Zügen erlebst.

Füge dein Leitmotiv
hier ein: z.B. Freude

Was wäre, wenn ich in vollen Zügen
..... erlebe?

z.B. Was wäre, wenn ich „Freude“ erlebe?

Ergänze den Satz & Notier dir deine Ideen!

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

Inspirationsfragen

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

Impuls für die Raunächte

5

Ein Moment der

Stell dir vor, es ist 2024 und du erlebst gerade einen wundervollen Moment

.....

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

Ein Moment der

Wo bist du?

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

Ein Moment der

Was passiert?

Wann? Wie? Mit wem?

Was ist, wenn ich Fülle erlebe!

Wie fühlst du dich?

Ein Moment der

Was passiert?

Wann? Wie? Mit wem?

Inspirationsfragen

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

Impuls für die Raunächte

6

Ein Moment der

Wie möchtest du mit
deinem Leitwert tun...

Welche Verben fallen
dir als erstes ein?

.....

.....

.....

Füge deine Leitwert in die Wolke ein. Lies dir deine Notizen durch und notiere hier alles Wichtige.



Verb 1



Verb 3

Verb 2



Kombiniere deine Leitwert mit Verb 1



Dein Leitwert

z.B. Ich „verbreite“ „Fülle“

Inspirationsfragen!

Wann

Wo?

Wie?

Mit wem?

Ein Moment der

In welche Bereiche
möchtest du
bringen?

Verben

Such dir drei Verben aus:

-
.....
-
.....
-
.....

Formuliere einen Satz!

2024 ich

z.B. 2024 lebe ich in Fülle, koste sie aus
und verbreite sie

Reichtum

sprudeln

öffnen

wertschätzen

2024 werde ich im sprudelnden Reichtum baden

Mein Herz öffnen

Die Fülle wertschätzen, die mir geschenkt wird.

Das Motto verstärken.....

Was kann ich tun, um
mein Motto für 2024
zu bestärken & in die
Welt zu bringen ?

Das Motto verstärken.....

Was unterstützt mich?

Wer unterstützt mich

Die Essenz verstärken.....

Was könnte mich
bremsen, mein Motto
umzusetzen?

Die Essen verstärken.....

Womit möchte ich
Frieden schließen?

Ein Jahr der Fülle