

Ein Moment der .....

# 5- Minuten-Impuls für die Raunächte

## # 5

Ein Moment der .....

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

**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.](#)

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“

Tag 5/4

Ein Moment der .....

Wo bist du?

Ein Moment der .....

- Was passiert?

- Was tust du?

Wann? Wie? Mit wem?

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

# Wie fühlst du dich?

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





# 12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag  
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)