

Tag 8/1

Formuliere dein Jahresmotto!

5-Minuten-Impuls für die Raunächte

8

Jahresmotto formulieren

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!

Kombiniere dein Leitmotiv & deine Verben.

Spiel mit den Worten.

Wirble sie durcheinander, schüttele, rühre sie

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!

Entscheide dich für ein Verb!

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.

Tag 8/5

Formuliere dein Jahresmotto!

Sprich dein Jahresmotto laut aus!

Wiederhole es so oft,
bis du dich wohl und sicher dabei fühlst.

Atme es ein!

Lass es sich ausbreiten!

In deinem Körper
& wenn du magst, ins gesamte Universum.

Notiere hier alles,
was dir wichtig ist.

Tag 8/5

Mein Jahresmotto:



Mein Jahresmotto:





12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)