

---

# 01.01.2025 – 8. RAUHNACHT: NEUBEGINN GESTALTEN – DER ERSTE SCHRITT ZÄHLT

Willkommen im neuen Jahr! Heute hast Du die Gelegenheit, den ersten Schritt bewusst zu gestalten. Welche Intention möchtest Du setzen, und welche kleinen Schritte kannst Du gehen, um sie umzusetzen?

Reflexion:

1. Welches Wort, welche Phrase oder welches Symbol repräsentiert Deine Intention für 2025?
2. Was ist ein erster kleiner Schritt, den Du in den nächsten Tagen tun kannst, um diese Intention zu verwirklichen?

Ritual:

- Gestalte ein Symbol für Deine Intention, z. B. ein Bild oder ein kleines Objekt. Lass es Dich im neuen Jahr begleiten und immer wieder daran erinnern, worauf Du Deinen Fokus setzen möchtest.

Platz für Notizen:

- Meine Intention für das neue Jahr:
- Mein erster Schritt: