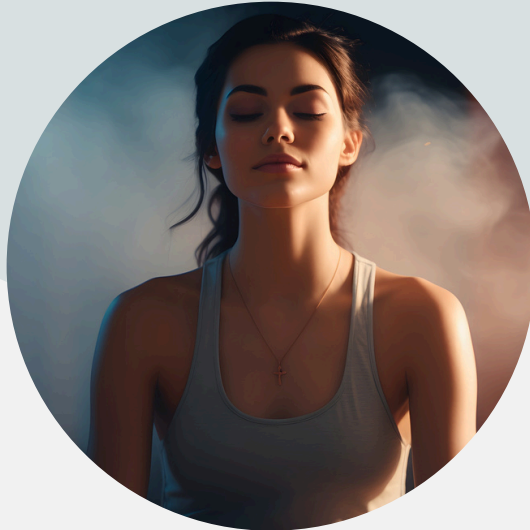


JOURNAL
für magische Sperrnächte



WWW.HANDS-ON-HEART.COM



Komm in unseren Sperrnächte Online Retreat

<https://www.hands-on-heart.com/sperrnaechte-kurs-und-anleitung-fuer-deine-dunkelnaechte/>

**Schenke dir kostbare Zeit für dich und Momente in der Stille, vor dem mächtigen
Wendepunkt der Wintersonnenwende**

**Halte im mystischen Zauber der dunkelsten Nächte des Jahres Rückschau und lass
alles gehen, was dich noch zurückhält**

Erhalte tiefgreifende Erkenntnisse für dich und deinen einzigartigen Lebensweg

Komm mit mir auf eine Reise durch die Sperrnächte/Dunkelnächte vom 8. Dezember bis 21. Dezember und nutze die dunkelste Zeit des Jahres dafür Rückschau zu halten, loszulassen, tiefgreifende Erkenntnisse zu erlangen und bereits den Weg zu ebnen für das Neue in deinem Leben.

Dich erwarten 8 tiefgehende Meditationen für diese magische Zeit, wunderschöne Rituale, Audio-Aufnahmen, eine besondere Schlafmeditation zur Wintersonnenwende mit Feuer-Ritual.

Hands on Heart

Lass uns anfangen

WAS IST DA DRIN

04 WIR WÜNSCHEN DIR MAGISCHE
SPERRNÄCHTE

05 WAS SIND DIE SPERRNÄCHTE
EIGENTLICH?

07 WUNDERSCHÖNE RITUALE FÜR
DEINE SPERRNÄCHTE

11 WAS IST DER UNTERSCHIED
ZWISCHEN DEN RAUHNÄCHTEN
UND DEN SPERRNÄCHTEN?

13 DEINE BEGLEITUNG WÄHREND
DER SPERRNÄCHTE

36 DAS 13-WÜNSCHE-RITUAL

40 BRILLIANTE GEDANKEN



Nicole Langer und Coen Walstra

Wir wünschen dir magische Sperrnächte



Wir freuen uns so sehr darüber, dass du dieses Journal in deinen Händen hältst. Es soll dir ein treuer Begleiter durch die magischen Sperrnächte sein. Du kannst es einfach ausdrucken und mit der Bearbeitung beginnen.

Diese besondere Zeit ist perfekt dafür geeignet, dir jeden Tag ein bisschen Zeit für dich einzuräumen, zu reflektieren und zu zelebrieren. Jede Sperrnacht hat dafür ein eigene Themen, die sich in den Reflektionsfragen widerspiegeln.

Außerdem haben wir eine kleine Dankbarkeitsübung für dich mit eingebaut, weil Dankbarkeit einfach glücklich macht. Wir hoffen von Herzen, dass dir dieses Journal gefällt und wünschen dir wundervolle Sperrnächte.

Hands on Heart

Was sind die Sperrnächte eigentlich?

Die Sperrnächte sind die dunkelsten Tage des Jahres und sie werden auch Dunkelnächte genannt. Am 21. Dezember haben wir mit der Wintersonnenwende einen ganz besonderen, energetisch äußerst machtvollen Wendepunkt im Jahreskreis. Die Wintersonnenwende ist die längste Nacht des Jahres und mit ihr kommt ein großer Wandel, denn ab dem Augenblick, an dem die Sonne den südlichsten Wendekreis erreicht hat, werden die Tage wieder länger und das Licht kehrt langsam zurück.

Bei den Sperrnächten handelt es sich um die 12 Nächte vor der Wintersonnenwende. Es gibt verschiedene Überlieferungen dazu, ab wann sie beginnen. In den meisten Überlieferungen starten sie aber mit dem 8. Dezember und gehen bis zum 20. Dezember. Für unsere Vorfahren war die Wintersonnenwende ein wichtiges Ereignis. Sie waren sehr naturverbunden und besonders Sonne und Mond hatten eine elementare Bedeutung. Aus diesem Grund hatten auch die Tage vor der Wende eine besondere Gewichtung.

Überlieferungen zufolge stammt der Name Sperrnächte davon, dass in dieser Zeit die Arbeit endete und Haus und Hof winterfest gemacht wurden. Alle Gerätschaften und alles, was man nicht mehr benötigte, wurde "weggesperrt". Man bereitete sich auf den nun kommenden Winter vor und auf die besondere Zeit zwischen den Jahren.



Wie bereits gesagt, handelt es sich bei den Sperrnächten um die Zeit vor der Wintersonnenwende. Diese hat bei der spirituellen Bedeutung der Dunkelnächte eine zentrale Bedeutung. Sie ist ein mächtiger, energetischer Wendepunkt, mit dem das Licht spirituell betrachtet neu geboren wird. Wir haben hier einen ganz besonderen Moment der Wiedergeburt im Jahreskreis, ein Neuanfang. Die dunklen Tage und Nächte davor kündigen diesen Neubeginn bereits an und sie eignen sich besonders gut dazu, Rückschau zu halten und loszulassen. Energetisch gesehen unterstützt uns die Dunkelheit dabei in die Stille zu gehen, zu reflektieren, Erkenntnisse zu erhalten, unsere Schatten anzusehen und alles loszulassen, was wir vielleicht nicht mitnehmen möchten in den neuen Sonnenzyklus. Durch reflektieren und loslassen schaffen wir einen Raum für Neues in unserem Leben. Die Wintersonnenwende symbolisiert den Anbruch des Neuen.



Wunderschöne Rituale für deine Sperrnächte

Die folgenden Rituale kannst du während der
Sperrnächte für dich nutzen

Räuchern und Feuer- Rituale

In der dunkelsten Zeit des Jahres sind natürlich Feuer-Rituale eine wunderschöne Idee. Du kannst jeden Tag eine Kerze bewusst anzünden, um Licht in die Dunkelheit zu bringen. Während der Sperrnächte räucherten unsere Vorfahren Haus und Hof. Gerade um loszulassen ist ein Räucherritual auch während der Sperrnächte eine wunderschöne Idee. Du kannst in deinem zu Hause räuchern und es von alten Energien reinigen oder dich und deine Aura. Natürlich kannst du auch beim Räuchern ein kleines Loslass-Ritual praktizieren und alles in den Rauch geben, was du gehen lassen möchtest. Du kannst ganz einfach mit Räucherstäbchen räuchern, mit weißem Salbei oder Palo Santo. Es gibt aber auch wunderschöne Räuchermischungen, die man bereits vorgemischt kaufen kann.



Vergebungsrituale während der Sperrnächte

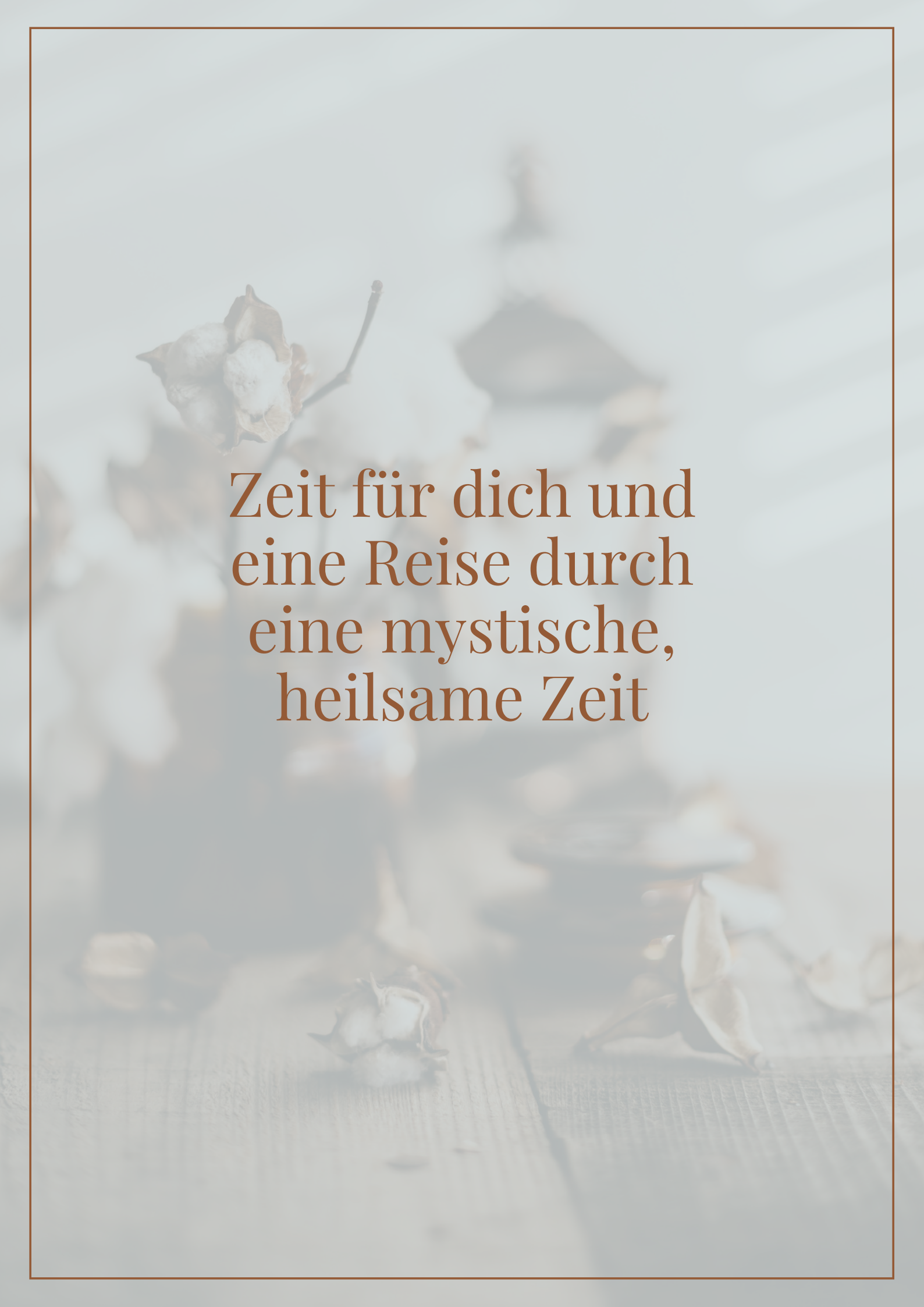
Neben dem Loslassen, eignen sich die Sperrnächte natürlich auch sehr gut dafür, ein Vergebungsritual zu praktizieren. Du kannst dir dafür alle Menschen, denen du noch nicht vergeben hast oder die Menschen, von denen du Vergebung erhalten möchtest, auf ein Blatt Papier schreiben. Du kannst auch Dinge darauf schreiben, die du dir selbst noch nicht vergeben kannst. Nimm dir die Zeit, auch deine Gedanken und Gefühle zu der jeweiligen Person oder Situation mit aufzuschreiben. Im Anschluss daran, kannst du wieder eine kraftvolle Intention setzen, zu vergeben und loszulassen und das Papier an eines der vier Elemente übergeben. Du kannst es der Erde übergeben und vergraben, dem Feuer, indem du es auch verbrennst, du kannst es mit dem Wind davon fliegen lassen oder als Schiffchen auf dem Wasser davonsegeln. Allein das Schreiben und das Formulieren deiner Gedanken und Gefühle kann dabei sehr heilsam sein.



Das Jahresrückblick Ritual

Du kannst deine Sperrnächte dazu nutzen, dein letztes Jahr Monat für Monat zu reflektieren und gehen zu lassen. Vielleicht fallen dir dabei noch unbearbeitete Themen auf, die dich noch immer belasten oder du erinnerst dich an etwas, was dich ganz besonders dankbar macht. Die erste Sperrnacht steht dabei, für den Januar, die zweite für den Februar, usw. Um die einzelnen Monate reflektieren zu können, kannst du z.B. alte Chatverläufe aus dieser Zeit lesen oder dir die Fotos aus diesen Monaten ansehen. Ein kleines Ritual dabei ist, dass du jeden Tag eine Sache auf einen Zettel schreibst, die du aus dem jeweiligen Monat noch gehen lassen möchtest. Am 20. Dezember, dem letzten Sperrtag oder am Tag der Wintersonnenwende, dem 21. Dezember, kannst du dann alle diese Zettel verbrennen und damit quasi alles aufgeschriebene loslassen. In diesem Journal bekommst du ebenfalls jeden Tag die Möglichkeit einen bestimmten Monat dieses Jahres zu reflektieren.



A soft-focus photograph of dried botanical specimens, including flower heads and leaves, resting on a light-colored wooden plank. The scene is bathed in a warm, golden light, creating a serene and contemplative atmosphere. The text is centered over the image in a classic serif font.

Zeit für dich und
eine Reise durch
eine mystische,
heilsame Zeit

Was ist der Unterschied zwischen den Rauhnächten und den Sperrnächten?

Zunächst einmal sind die Rauhnächte wesentlich bekannter als die Sperrnächte und es gibt weit mehr Überlieferungen dazu. Die Rauhnächte sind die Zeit nach der Wintersonnenwende. Auch bei ihnen gibt es verschiedene Theorien dazu, ab wann sie beginnen. Die meist verbreitete Meinung ist, dass sie mit dem 25. Dezember beginnen und am 6. Januar enden. Während der Rauhnächte liegt der Fokus vor allen Dingen auf dem kommenden Jahr. Unsere Vorfahren glaubten, dass in dieser besonderen Zeit die Tore zu anderen Dimensionen weit offen stehen und dass man Zeichen und Botschaften für das neue Jahr erhalten kann. Die Rauhnächte eignen sich dadurch besonders gut dafür, Neues zu manifestieren und kreieren, Herzenswünsche auszusenden und Botschaften für den weiteren Lebensweg zu erhalten. Der Tradition zufolge steht jede Rauhnacht für einen neuen Monat im kommenden Jahr. Die erste Rauhnacht für Januar, die zweite für Februar, usw. Man glaubte, dass man in den Träumen Botschaften und Informationen zu den jeweiligen Monaten erhalten konnte und man hoffte, positiven Einfluss auf das Schicksal nehmen zu können.



Die Sperrnächte sind noch weniger bekannt als die Rauhnächte und es gibt bis jetzt weit weniger Überlieferungen dazu. Da sie die dunkler werdende Zeit vor der Wintersonnenwende darstellen, kann man sie als Gegenstück zu den Rauhnächten sehen. Die Zeit wird hier zur Rückschau und zum Loslassen genutzt. Man blickt auf das letzte Jahr zurück und reflektiert. Was durfte ich in diesem Jahr lernen? Wofür bin ich dankbar? Was möchte ich loslassen und nicht mitnehmen in mein neues Jahr? Wenn du die Rauhnächte zelebrierst, sind die Sperrnächte somit ein wundervolles Pendant dazu. Denn in ihnen kannst du den Raum für das Neue schaffen, das du in deinen Rauhnächten kreieren möchtest. Ein Brauch, der in den letzten Jahren bekannt geworden ist, besagt, dass jede Sperrnacht für einen Monat des letzten Jahres steht. Die erste Sperrnacht für den Januar, die zweite für den Februar, usw. Wenn du möchtest, kannst du jeden einzelnen Monat rückblickend reflektieren. Dies ist aber kein Muss.

Prinzipiell kann man sagen, dass die Sperrnächte eine schöne Vorbereitung für die Rauhnächte sind. Wenn du sie dafür nutzt zu reflektieren und Altes gehen zu lassen, kannst du dich während der Rauhnächte voll und ganz auf das Kreieren und Manifestieren deiner Herzenswünsche konzentrieren.





Deine Begleitung während der Sperrnächte

Auf den kommenden Seiten findest du für jede Sperrnacht Reflektionsfragen und die Möglichkeit dieses Jahr zu reflektieren. Außerdem erwarten dich kleine Journaling Aufgaben.

1. Sperrnacht, 8. Dezember

BIN ICH ERFÜLLT IN MEINEM LEBEN?

GIBT ES DINGE, DIE MEINER
ERFÜLLUNG IM WEGE STEHEN?

WAS MÖCHTE ICH IN MEINEM LEBEN LOSLASSEN? SCHREIBE EINE LISTE
MIT ALLEM, WAS DU BEWUSST GEHEN LASSEN MÖCHTEST UND WAS DU
NICHT MITNEHMEN MÖCHTEST IN DEIN NEUES JAHR

Jahresrückblick Ritual: Monat Januar

WICHTIGE EREIGNISSE IM JANUAR

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

2. Sperrnacht 9. Dezember

SCHREIBE EINE VERGEBUNGSLISTE, DIE FOLGENDEN DINGE MÖCHTE ICH
VERGEBEN ODER UM VERGEBUNG FRAGEN:
(WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU DABEI DAS OBEN GENANNT
VERGEBUNGSRITUAL PRAKTIZIEREN)

Jahresrückblick Ritual: Monat Februar

WICHTIGE EREIGNISSE IM FEBRUAR

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

3. Sperrnacht 10. Dezember

HABE ICH UNBEGRÜNDETE ÄNGSTE, DIE ICH GEHEN LASSEN MÖCHTE?
WENN JA, WELCHE?

WELCHE NEGATIVEN GEDANKEN UND GEFÜHLE BEGLEITEN MICH TÄGLICH,
DIE ICH GEHEN LASSEN WILL?

STEHE ICH MIR MANCHMAL SELBST IM WEGE ODER SABOTIERE ICH MICH
DARIN, ERFÜLLT ZU SEIN? WENN JA, WAS KANN ICH JETZT BEREITS TUN,
UM DIES ZU ÄNDERN?

Jahresrückblick Ritual: Monat März

WICHTIGE EREIGNISSE IM MÄRZ

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

4. Sperrnacht 11. Dezember

WELCHE NEGATIVEN ÜBERZEUGUNGEN ODER GLAUBENSSÄTZE HABE ICH, DIE JETZT GEHEN DÜRFEN? WENN DU DIR DIESER BEWUSST WIRST, IST DIES DER ERSTE WICHTIGE SCHRITT IM PROZESS, SIE GEHEN ZU LASSEN

GIBT ES VERHALTENSWEISEN, DIE ICH GERNE ÄNDERN MÖCHTE? WENN JA, WAS KANN ICH HEUTE SCHON TUN, UM EINEN KLEINEN SCHRITT ZU MACHEN?

Jahresrückblick Ritual: Monat April

WICHTIGE EREIGNISSE IM APRIL

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

5. Sperrnacht 12. Dezember

HABE ICH BESTIMMTE SCHATTENTHEMEN, DIE ICH GEHEN LASSEN
MÖCHTE?

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN ZEIGEN SICH IMMER WIEDER IN MEINEM
LEBEN?

WAS KANN ICH TUN, UM DIESE HERAUSFORDERUNGEN ZU MEISTERN?

Jahresrückblick Ritual: Monat Mai

WICHTIGE EREIGNISSE IM MAI

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

6. Sperrnacht 13. Dezember

WO VERURTEILE ICH MICH NOCH SELBST ODER HALTE NEGATIVEN
SELFTALK?

WIE KANN ICH MIR JEDEN TAG EIN BISSCHEN MEHR LIEBE UND MITGEFÜHL
SCHENKEN? SCHREIBE 3 DINGE AUF, WOMIT DU DIR SELBST MEHR LIEBE
UND MITGEFÜHL SCHENKEN KANNST.

Jahresrückblick Ritual: Monat Juni

WICHTIGE EREIGNISSE IM JUNI

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

7. Sperrnacht 14. Dezember

WAS IST IN DIESEM JAHR GUTES IN MEINEM LEBEN GESCHEHEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR IN MEINEM LEBEN?

WELCHE KLEINEN ERFOLGE HATTE ICH IN DER LETZTEN ZEIT, FÜR DIE ICH
MICH JETZT LOBEN MÖCHTE?

Jahresrückblick Ritual: Monat Juli

WICHTIGE EREIGNISSE IM JULI

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

8. Sperrnacht 15. Dezember

WELCHE FÜLLE KANN ICH IN MEINEM LEBEN BEWUSST WAHRNEHMEN?
SCHREIBE EINE FÜLLE LISTE UND SPÜR DEINE DANKBARKEIT DAFÜR.

WIE KANN ICH NOCH LIEBEVOLLER ZU MIR UND ZU ANDEREN SEIN?

Jahresrückblick Ritual: Monat August

WICHTIGE EREIGNISSE IM AUGUST

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

9. Sperrnacht 16. Dezember

BITTE BEANTWORTE DIE FOLGENDEN FRAGEN GEMEINSAM MIT DEINER
MEDITATION AUS DIESEM MODUL:

WAS MACHE ICH IM NÄCHSTEN JAHR BERUFLICH?

WO WERDE ICH IM NÄCHSTEN JAHR LEBEN?

WER WIRD AN MEINER SEITE SEIN?

WIE WÜRD E EIN VOLLKOMMEN ERFÜLLTES LEBEN FÜR MICH AUSSEHEN?

WAS KANN ICH TUN, UM DIESES LEBEN ZU VERWIRKLICHEN?

WELCHE ROUTINEN ODER SCHRITTE KÖNNEN MIR DABEI HELFEN?

WAS DARF ICH NOCH LOSLASSEN ODER VERÄNDERN, UM VOLLKOMMEN
ERFÜLLT ZU SEIN?

WELCHE BOTSCHAFT DARF ICH JETZT ERHALTEN?

Jahresrückblick Ritual: Monat September

WICHTIGE EREIGNISSE IM SEPTEMBER

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

10. Sperrnacht 17. Dezember

DU KANNST DIE FOLGENDEN FRAGEN MIT HILFE VON DEINER MEDITATION AUS DIESEM MODUL BEANTWORTEN ODER INDEM DU IN DICH HINEIN FÜHLST. DU KANNST DICH AUCH MIT DEINEM HERZ VERBINDEN UND SCHAUEN, WELCHE ANTWORT KOMMT.

WIE WÜRD E S SICH ANFÜHLEN, DIE KRAFTVOLLSTE VERSION MEINER SELBST ZU SEIN?

WELCHE EMOTIONEN WÜRD E ICH FÜHLEN?

WELCHE GEDANKEN WÜRD E ICH DENKEN?

WIE WÜRD E S T ICH HANDELN?

Jahresrückblick Ritual: Monat Oktober

WICHTIGE EREIGNISSE IM OKTOBER

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

11. Sperrnacht 18. Dezember

WAS SIND MEINE 13 HERZENSWÜNSCHE FÜR DAS KOMMENDE JAHR? SCHREIBE SIE HIER AUF. WENN DU NOCH NICHT ALLE WEISST, KANNST DU EINFACH DAMIT BEGINNEN UND IN DEN KOMMENDEN TAGEN DAMIT WEITERMACHEN. WENN DU MÖCHTEST, KANNST DU DEINE 13 WÜNSCHE FÜR DEIN 13 WÜNSCHE RITUAL WÄHREND DER KOMMENDEN RAUHNÄCHTE VERWENDEN. DU FINDEST WEITERE INFORMATIONEN DAZU WEITER UNTEN.

01:

02:

03:

04:

05:

06:

07:

08:

09:

10:

11:

12:

13:

Jahresrückblick Ritual: Monat November

WICHTIGE EREIGNISSE IM NOVEMBER

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

Das 13-Wünsche-Ritual für deine kommenden Ruhnächte

Das 13-Wünsche-Ritual ist eines der bekanntesten und schönsten Rituale für die Ruhnächte. Du schreibst dabei 13 Wünsche für das kommende Jahr auf kleine Zettel. In jeder Ruhnacht verbrennst du einen dieser Zettel. Wichtig dabei ist, dass du den Zettel so verbrennst, dass du nicht weißt, um welchen Wunsch es sich handelt.

So funktioniert es:

Du benötigst dafür:

- 13 kleine Zettel (gekauft oder selbst zurecht geschnitten)
- Einen Stift
- Ein Gefäß, wo du deine gefalteten Zettel hineinlegen kannst

Am besten suchst du dir einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und planst dir ein wenig Zeit ein. Schreibe hier deine 13 Herzenswünsche für das neue Jahr auf die 13 Zettel. Falte oder rolle die Zettel so zusammen, dass du nicht mehr sehen kannst, welcher Wunsch auf welchem Zettel steht. Lege sie zur Aufbewahrung in dein Gefäß.

Wichtig beim Aufschreiben von deinen Wünschen ist, dass du sie positiv formulierst und so, als ob sie bereits wahr geworden sind. Beispiel: Nicht "Ich wohne nicht mehr in meiner kleinen Wohnung" sondern "Ich wohne in einer schönen, großen Wohnung".

Idealerweise gibst du in jeden Zettel bereits eine positive Energie mit hinein. Du kannst beispielsweise bereits die Emotionen fühlen, die du spüren würdest, wenn dein Wunsch wahr geworden ist. Beim zusammenrollen- oder falten kannst du versuchen, in das tiefe Vertrauen zu gehen, dass dein Wunsch bereits wahr geworden ist.



In jeder Rauhnacht gehst du nach draußen oder ans geöffnete Fenster und verbrennst einen deiner Wünsche. Ohne zu wissen, um welchen Wunsch es sich handelt.

Der Wunsch, der am 6. Januar übrig bleibt, ist der 13. Wunsch. Dieser Wunsch wird nicht mehr verbrannt, Du darfst ihn öffnen und dir ansehen. Für diesen Wunsch bist du im neuen Jahr selbst verantwortlich und du darfst ihn dir selbst erfüllen.

Gut zu wissen ist, dass wenn du dir etwas für jemand anderen wünschst, du nicht für diese Person verantwortlich bist. Jeder Mensch geht seinen eigenen Weg. Natürlich kannst du versuchen positiv zu motivieren oder inspirieren und Liebe senden, die Verantwortung liegt aber bei der anderen Person.



12. Sperrnacht 19. Dezember

WAS STEHT DER VERWIRKLICHUNG MEINER WÜNSCHE NOCH IM WEGE?
MACHE HIER EINE LISTE MIT DEN DINGEN, DIE DU BEWUSST BEDENKEN
KANNST, DIE DER ERFÜLLUNG DEINER WÜNSCHE NOCH IM WEGE STEHEN.
NATÜRLICH KANNST DU DIESE LISTE IN DEN KOMMENDEN TAGEN NOCH
ERGÄNZEN. ZUR WINTERSONNENWENDE KANNST DU DIESE LISTE MIT EINEM
FEUER-RITUAL VERBRENNEN UND DABEI DIE INTENTION SETZEN, DASS DAS
UNIVERSUM ALL DIESE DINGE FÜR DICH AUFLÖST

Jahresrückblick Ritual: Monat Dezember

WICHTIGE EREIGNISSE IM DEZEMBER

WAS WAREN MEINE HERAUSFORDERUNGEN?

WAS DURFTE ICH LERNEN?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

[illegible]