

# Mein «#Raunächte- Journal» von Alfons angeh(r)n

## Raunächte Challenge

### Selbstbewusst durch die Raunächte reisen

Wer seine Ziele, Wünsche und Träume zu Papier bringt, verdinglicht sie.

Wer Notizen macht, wählt aus, strukturiert, gewichtet, reduziert, setzt sich mit dem auseinander, was er sieht, hört und liest.

Wer notiert, was er wahrnimmt, bringt Ordnung in seine Wahrnehmungsfülle.



# Kurze Einführung

## Wozu ein Raunächte Journal führen?

Die **Raunächte**, eine alte europäische Tradition zwischen Weihnachten (der heiligen Nacht) und dem Dreikönigstag (6. Januar), erleben eine **Wiederbelebung**.

Nach der Festlichkeit, dem Trubel und dem Einkaufen bieten sie eine Gelegenheit zur **inneren Einkehr**. Mit ihren uralten Geschichten und Bräuchen versprechen sie eine tiefere Bedeutung.

Diese Zeit umfasst in der Regel **12** Nächte, beginnend in der Nacht vom 25. Dezember bis zum 5. Januar.

In Anlehnung an die Wetterregel, wirst Du diese 12 Tage dazu nutzen, dieses **Raunacht-Tagebuch** zu führen, was in den kommenden zwölf Monaten passieren wird, geschehen könnte.

Nutze, die kommenden Tage, um die nächsten 12 Monate positiv zu **antizipieren**.

Wenn Du dann die 12 Tage notiert hast, kannst Du rückblickend nachsehen und jeden geplanten Monat in die **Umsetzung** bringen.

Also: Jede Nacht steht für einen Monat im Jahr 2024!

# Kurze Einführung

## Rituale/Routine

- Wofür bin ich **Dankbar** (Freiheit, Familie, Chancen & Möglichkeiten, Lebensstandard, Gesundheit, etc.)
- Habe ich meine **Morgenroutine** einhalten können?
- Habe ich meine **Abendroutine** umgesetzt?
- Habe ich mir **tagsüber** kleine Oasen der Entspannung/Bereicherung gegönnt?
- Was habe ich gelernt, erlebt, entdeckt, erkannt?

## Affirmationen/Motto

Affirmationen sind wie Gedanken-Samen, die du in deinem inneren Garten pflanzt. Du bist der Gärtner und dein Unterbewusstsein ist der Boden. Was du säst, wirst du ernten. Präge deinem Geist positive Bilder ein und glaube fest daran, dass sie sich hier und jetzt manifestieren können. Beginne jetzt damit, Gedanken des Friedens, Glücks, richtigen Handelns, Wohlwollens und Wohlstands zu säen. Viel Erfolg auf deiner Reise.

# Meine Tipps

## Tagesplanung

- Wie plane ich meinen morgigen Tag?
- Welche wichtigen Aufgaben stehen an?
- Welche Ziele möchte ich heute erreichen?
- Wie kann ich den Tag heute besonders gestalten?
- Welche Erfolge möchte ich heute verbuchen?

“Nichts auf der Welt ist stärker und mächtiger als gebündelte, fokussierte Energie!”

# Was bewirken Affirmationen?

“Der wichtigste Trick, um glücklich zu werden, ist zu erkennen, dass Dein persönliches Glück eine Wahl ist, die Du triffst und eine Fähigkeit, die Du entwickelst. Du Triffst die Entscheidung, glücklich zu sein, und dann arbeitest du daran.”

Naval Ravikant

*Die Affirmation ist eine der mächtigsten  
Mentaltechniken der Welt.*

Positive Affirmationen sind kurze **Glaubenssätze**. Sie sollen dir im Alltag und bei herausfordernden Aufgaben dabei helfen, ein positives Selbstbild zu wahren und Halt in dir zu finden. Affirmationen sind kurze, **positiv formulierte** Sätze, die leicht zu merken sind. Diese Sätze, die jeder passend zu seiner individuellen Situation auswählen kann, sind immer in der Gegenwartsform formuliert. Durch die täglichen Wiederholungen manifestiert sich die Affirmation.

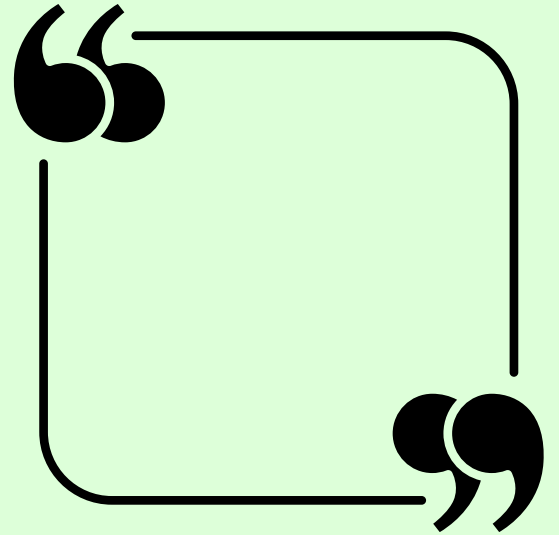
«Ich bin stark und entschlossen meinen Weg zu gehen»

«Alles, was ich mir vorstelle, kann ich auch erreichen»

# Meine Jahresziele 2025

**Meine persönlichen Ziele**

**Mein Jahresmotto**



**Meine beruflichen Ziele**

**Freizeit, Gesundheit & Familie**

**Mein Highlight**



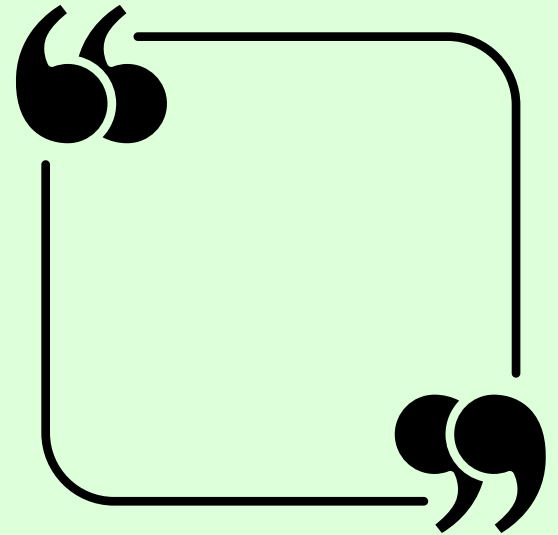
# Tägliche Anleitung

Ein optimaler Tagesablauf für die Raunächte Challenge sollte darauf ausgerichtet sein, die spirituelle und reflektierende Natur dieser Zeit zu nutzen. Hier ist eine mögliche Struktur:

## Morgens

1. Früh aufstehen: Beginne den Tag früh, um ruhige Zeit für dich zu haben.
2. Meditation und Achtsamkeit: Starte den Morgen mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen, um inneren Frieden zu finden und dich auf den Tag vorzubereiten.
3. Tagebuch schreiben: Setze dich hin und schreibe in dein Raunächte Journal. Reflektiere über die vergangenen Tage, notiere Träume oder Gedanken, die dir in der Nacht gekommen sind, und formuliere positive Absichten für den Tag.

## Mein Tagesmotto



## Tagsüber

1. Selbstreflexion: Nutze Pausen oder ruhige Momente, um über deine Ziele und Träume nachzudenken. Frage dich, wie du Selbstbewusstsein in verschiedenen Aspekten deines Lebens aufbauen kannst.
2. Aktivitäten für persönliches Wachstum: Führe gezielte Übungen durch, die in die Challenge eingebunden sind, wie das Verlassen deiner Komfortzone oder die Gestaltung eines Vision Boards.
3. Kommunikation mit der Community: Teile deine Erfahrungen und Fortschritte in der Raunächte Challenge-Community. Unterstütze und ermutige andere Teilnehmer

# Tägliche Anleitung

## Abends

1. Ritual für die Raunächte: Gestalte ein persönliches Ritual, das zu deinen spirituellen Überzeugungen passt. Dies kann das Verbrennen von Räucherwerk, das Legen von Tarotkarten oder das Meditieren sein. Dieses Ritual sollte dich mit der spirituellen Bedeutung der Raunächte verbinden.
2. Tagebuch schreiben: Beende den Tag, indem du erneut in dein Raunächte Journal schreibst. Reflektiere über den Tag, notiere, was du gelernt oder erfahren hast, und formuliere positive Absichten für die kommende Nacht.
3. Schlaf und Träume: Gehe früh schlafen und sei offen für Träume und Botschaften, die in der Nacht zu dir kommen könnten.

## Mein Highlight



# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 1

### Einzigartigkeit erkennen

#### **Impuls 1: Selbsteinschätzung**

Setze dich an einen ruhigen Ort und nimm dir Zeit für dich selbst.

Reflektiere darüber, was dich einzigartig macht:

Welche besonderen Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfahrungen heben dich von anderen Menschen ab?

#### **Impuls 2: Affirmationen**

Formuliere eine positive Affirmation, die deine Einzigartigkeit unterstreicht.

Zum Beispiel:

«Ich schätze meine Einzigartigkeit und erlaube mir, authentisch zu sein.»

#### **Impuls 3: Visualisierung**

Stelle dir vor, wie du deine Einzigartigkeit in verschiedenen Lebenssituationen zum Ausdruck bringst.

Visualisiere, wie du selbstbewusst und stolz auf deine Besonderheiten bist.

**Abschluss:** Du hast den ersten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Indem du deine Einzigartigkeit aner kennst und schätzt, legst du den Grundstein für dein gestärktes Selbstvertrauen. Freue dich auf morgen, wenn du weitere Schritte zur Stärkung deines Selbstbewusstseins unternimmst.





Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Januar** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

«Es gibt nichts Gutes, außer man TUT es!»  
Erich Kästner



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 2

### Positives Selbstbild aufbauen

#### Impuls 1: Selbstakzeptanz

- Setze dich an einen ruhigen Ort und atme tief ein und aus.
- Denke über die Dinge nach, die du an dir selbst magst.
- Schreibe mindestens fünf positive Eigenschaften oder Aspekte deiner Persönlichkeit auf.

#### Impuls 2: Dankbarkeitsliste

Erstelle eine Liste von Dingen, für die du dankbar bist. Dies können kleine oder große Dinge sein, die dir im Leben Freude bereiten. Konzentriere dich auf positive Aspekte, die dich glücklich machen.

#### Impuls 3: Positive Affirmationen

Formuliere drei positive Affirmationen, die dein Selbstbild stärken. Zum Beispiel: «Ich bin wertvoll und liebevoll.» Wiederhole diese Affirmationen mehrmals laut oder leise für dich selbst.

**Abschluss:** Du hast den zweiten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Du hast heute daran gearbeitet, ein positives Selbstbild aufzubauen und Selbstakzeptanz zu fördern. Diese Übungen helfen dir, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und deine inneren Stärken zu erkennen. Freue dich auf den nächsten Tag deiner Selbstvertrauen Challenge.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Februar** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Du wirst im Außen, was Du im INNEN schon bist!»



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 3

### Negative Selbstgespräche überwinden

#### Impuls 1: Identifikation negativer Gedanken

- Nimm dir Zeit, um negative Gedanken oder Selbstzweifel zu identifizieren, die in deinem Geist auftauchen.
- Schreibe sie auf, um sie bewusst wahrzunehmen.

#### Impuls 2: Positive Gegenüberstellungen

Notiere für jeden negativen Gedanken eine positive Gegenüberstellung. Zum Beispiel, wenn du denkst «Ich bin nicht gut genug», schreibe dazu «Ich bin einzigartig und wertvoll».

#### Impuls 3: Tägliche positive Bestätigungen

Erstelle eine Liste von positiven Affirmationen, die du täglich wiederholen kannst, um negative Selbstgespräche zu überwinden. Beginne und beende deinen Tag mit diesen positiven Bestätigungen.

**Abschluss:** Du hast den dritten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Mache diese Übungen mit einer offenen und optimistischen Einstellung und sei gespannt auf die Veränderungen, die sie in deinem Leben bewirken können.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **März** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Eine mächtige Flamme entsteht aus einem winzigen Funken!»  
Dante Alighieri



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....  
.....  
.....

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 4

### Die Kraft der Intention

#### **Impuls 1: Erschaffe deine Vision**

- Nimm dir heute Zeit, um deine größte Vision für das kommende Jahr zu visualisieren.
- Stelle dir vor, wie du deine Träume in die Realität umsetzt.
- Schreibe oder male diese Vision auf und lass sie lebendig werden.

#### **Impuls 2: Klare Absichten setzen**

Formuliere heute mindestens drei klare Absichten für das kommende Jahr. Diese Absichten sollten spezifisch, positiv formuliert und erreichbar sein. Schreibe sie auf und lege sie an einen Ort, an dem du sie täglich sehen kannst.

#### **Impuls 3: Energie lenken**

Verbringe einige Minuten damit, deine Energie auf deine Absichten zu lenken. Schließe die Augen, atme tief ein und stelle dir vor, wie die Energie des Universums deine Absichten unterstützt. Fühle, wie diese Energie in dich fließt und dich dabei unterstützt, deine Ziele zu erreichen.

**Abschluss:** Du hast den vierten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Die Kraft der Dankbarkeit kann Wunder bewirken und positive Energie in dein Leben bringen. Genieße diesen Tag der Dankbarkeit und spüre, wie er dein Herz öffnet.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **April** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

«Die Verzweiflung schickt uns Gott nicht, uns uns zu töten,  
sondern um neues Leben in uns zu erwecken!»

Hermann Hesse



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 5

### Loslassen für neuen Raum

#### **Impuls 1: Aufräumen und Entfernen**

Nutze diesen Tag, um physisch aufzuräumen und Dinge loszulassen, die du nicht mehr brauchst. Gehe durch deine Kleidung, Bücher oder andere Gegenstände und entscheide, was du spenden oder wegwerfen kannst.

#### **Impuls 2: Loslassen von alten Gedanken**

Nimm dir Zeit für eine mentale Reinigung. Identifiziere Gedankenmuster oder Überzeugungen, die dich zurückhalten, und erkenne, dass du die Wahl hast, sie loszulassen. Schreibe diese Gedanken auf und visualisiere, wie du sie freigibst.

#### **Impuls 3: Meditation für das Loslassen**

Setze dich in Stille hin und konzentriere dich auf deinen Atem. Während du ausatmest, stelle dir vor, wie du alles loslässt, was dich belastet. Lass diese Gedanken und Gefühle gehen und spüre, wie du Raum für Neues schaffst.

**Abschluss:** Du hast den fünften Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Das Loslassen von Altem schafft Platz für frische Energie und neue Möglichkeiten. Nutze diesen Tag, um dich von Ballast zu befreien und fühle die Freiheit, die es mit sich bringt.





Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Mai** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

«Niemand muss das Unbekannte fürchten, weil jeder Mensch das erreichen kann, was er will und was er braucht»



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 6

### Kreativer Ausdruck

#### **Impuls 1: Malen oder Zeichnen**

Heute ist der Tag des kreativen Ausdrucks. Greife zu Stiften, Farben oder anderen künstlerischen Materialien und male oder zeichne etwas, das deine Gefühle oder Gedanken zum Ausdruck bringt. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern um den Prozess des Ausdrucks.

#### **Impuls 2: Schreiben oder Journaling**

Schreibe heute in dein Tagebuch oder Journal. Reflektiere über deine Reise in den Rauh Nächten bisher, deine Träume und Ziele. Schreibe frei und ohne Urteil. Dieser Ausdruck kann Klarheit bringen.

#### **Impuls 3: Musik und Bewegung**

Tanze oder bewege dich zur Musik. Wähle Lieder, die deine Stimmung widerspiegeln oder die dich inspirieren. Die Kombination von Musik und Bewegung kann eine kraftvolle Form des kreativen Ausdrucks sein.

**Abschluss:** Du hast den sechsten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen!

Kreativer Ausdruck ermöglicht es dir, deine Gefühle und Gedanken auf eine einzigartige Weise zu teilen und zu verarbeiten. Genieße diesen Tag, um deine kreative Seite zu entfalten.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Juni** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Wer immer in Eile ist, begegnet niemandem, nicht einmal sich selbst.»  
Sprichwort aus Frankreich



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....  
.....  
.....

Das werde ich künftig **optimieren!**



# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 7

### Naturverbindung und Meditation

#### **Impuls 1: Zeit in der Natur**

Verbringe heute so viel Zeit wie möglich in der Natur. Gehe spazieren, wandere, oder setze dich einfach draußen in den Garten oder einen Park. Verbinde dich mit der natürlichen Welt um dich herum.

#### **Impuls 2: Achtsame Naturbeobachtung**

Während du in der Natur bist, nimm dir Zeit, um achtsam auf deine Umgebung zu achten. Beobachte die Pflanzen, Tiere und die Elemente. Versuche, eins mit der Natur zu werden und die tiefe Verbindung zu spüren.

#### **Impuls 3: Naturmeditation**

Setze dich an einem ruhigen Ort in der Natur hin und mache eine Naturmeditation. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, und stelle dir vor, wie du eins wirst mit der Natur um dich herum. Spüre die Energie und Ruhe, die sie dir schenkt.

**Abschluss:** Du hast den siebenten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen!

Die Natur hat eine transformative Kraft, die uns erden und inneren Frieden finden lässt. Nutze diesen Tag, um dich mit der Natur zu verbinden und neue Energie zu tanken..



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Juli** erledigen!


Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Klug sein besteht zur Hälfte darin, zu wissen, was man nicht weiss.»  
Konfuzius



Der heutige Tag war eher: 

**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 8

### Reflexion und Neuausrichtung

#### **Impuls 1: Tagebuchreflexion**

Nimm dir heute Zeit für eine gründliche Reflexion in deinem Rauhnacht-Tagebuch. Schreibe über die Erfahrungen und Erkenntnisse, die du bisher gesammelt hast. Was hast du gelernt? Welche Veränderungen möchtest du in deinem Leben vornehmen?

#### **Impuls 2: Lebensrad-Übung**

Erstelle ein "Lebensrad" auf einem Blatt Papier. Teile es in verschiedene Bereiche auf, die für dich wichtig sind, wie Gesundheit, Beziehungen, Karriere, usw. Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 das Maximum ist. Dies hilft dir, zu sehen, welche Bereiche deines Lebens Aufmerksamkeit benötigen.

#### **Impuls 3: Neue Ziele setzen**

Basierend auf deiner Reflexion und der Bewertung deiner Lebensbereiche, setze heute neue Ziele für das kommende Jahr. Formuliere sie klar und positiv. Diese Ziele sollten auf den Erkenntnissen aus den Rauhnächten und deinem Lebensrad basieren.

**Abschluss:** Du hast den achten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Nutze diesen Tag, um innezuhalten, zu reflektieren und dich neu auszurichten. Die Rauhnächte bieten eine wertvolle Gelegenheit, um bewusst an deinem Leben zu arbeiten und positive Veränderungen vorzunehmen.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **August** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

---



---

«Es ist wichtiger das RICHTIGE zu tun, als etwas richtig zu tun!»  
Peter Drucker



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**



# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 9

### Die Kraft der Affirmationen

#### **Impuls 1: Affirmationsgestaltung**

Heute geht es darum, positive Affirmationen für dich selbst zu gestalten. Denke darüber nach, welche Bereiche deines Lebens du stärken möchtest, und formuliere Affirmationen, die diese Ziele unterstützen. Zum Beispiel: "Ich bin voller Selbstvertrauen und habe die Fähigkeit, meine Ziele zu erreichen."

#### **Impuls 2: Affirmationsritual**

Schaffe ein kleines Ritual, um deine Affirmationen zu stärken. Dies könnte das Entzünden einer Kerze, das Meditieren oder das Aufsagen der Affirmationen vor einem Spiegel sein. Konzentriere dich auf die positiven Aussagen und fühle, wie sie deine Energie erhöhen.

#### **Impuls 3: Affirmationskarten erstellen**

Gestalte Karten oder kleine Zettel mit deinen Affirmationen. Platziere sie an Orten, an denen du sie täglich siehst, wie am Badezimmerspiegel oder auf deinem Schreibtisch. Dies erinnert dich kontinuierlich an deine Ziele und stärkt deine Affirmationen.

**Abschluss:** Du hast den neunten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen!

Affirmationen sind kraftvolle Werkzeuge, um deine Gedanken positiv zu lenken und dein Unterbewusstsein auf Erfolg und Wachstum auszurichten.

Nutze diesen Tag, um deine Affirmationen zu festigen und ihre positive Wirkung in deinem Leben zu spüren.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **September** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer».



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 10

### Verbindung zu anderen

#### **Impuls 1: Dankesnachrichten**

Heute ist es Zeit, Dankesnachrichten an die Menschen zu senden, die einen positiven Einfluss auf dein Leben haben. Schreibe handgeschriebene Dankesbriefe oder sende persönliche Nachrichten, um deine Wertschätzung auszudrücken.

#### **Impuls 2: Gemeinsame Meditation**

Lade Freunde oder Familienmitglieder zu einer gemeinsamen Meditations- oder Achtsamkeitsübung ein. Verbringt Zeit zusammen in Stille und teilt eure Gedanken und Gefühle danach.

#### **Impuls 3: Unterstützende Gemeinschaft**

Suche online oder in deiner Nähe nach Gruppen oder Gemeinschaften, die deine Interessen und Ziele teilen. Tritt einer Gruppe bei oder vernetze dich mit Gleichgesinnten, um Unterstützung und Inspiration zu finden.

**Abschluss:** Du hast den zehnten Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Die Verbindung zu anderen Menschen kann eine Quelle der Freude und Unterstützung sein. Nutze diesen Tag, um diese Verbindungen zu stärken und die Kraft der Gemeinschaft zu spüren.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Oktober** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

«Man muss nicht alles verstehen, um es anwenden zu können»



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 11

### Vision Board erstellen

#### **Impuls 1: Sammeln von Bildern und Materialien**

Beginne damit, Zeitschriften oder Online-Quellen nach Bildern, Texten und Symbolen zu durchsuchen, die deine Ziele und Träume repräsentieren. Sammle diese Materialien, um sie für dein Vision Board zu verwenden.

#### **Impuls 2: Vision Board gestalten**

Nimm ein großes Blatt Papier, eine Leinwand oder ein digitales Design-Tool und gestalte dein Vision Board. Platziere die gesammelten Bilder und Symbole auf kreative Weise und füge Text hinzu, der deine Ziele beschreibt. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

#### **Impuls 3: Visualisierung und Affirmationen**

Setze dich vor dein fertiges Vision Board und visualisiere, wie deine Ziele Realität werden. Lies die Affirmationen, die du erstellt hast, laut vor. Fühle die Emotionen, die mit deinen Träumen verbunden sind, und lass sie in deinem Inneren lebendig werden.

**Abschluss:** Du hast den elften Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! Ein Vision Board ist eine kraftvolle Möglichkeit, deine Ziele zu visualisieren und dich auf sie auszurichten. Nutze diesen Tag, um deine Träume lebendig werden zu lassen und die Energie deiner Vision zu spüren



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **November** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

«Es gibt nur eine Möglichkeit zu lernen!  
...und das ist durch handeln».



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

---



---



---

Das werde ich künftig **optimieren!**

# Selbstvertrauen stärken: 12 Tage der Selbstentdeckung

In diesem Journal begibst du dich auf eine Reise zur Stärkung deines Selbstvertrauens. In den nächsten 12 Tagen wirst du verschiedene Impulse und Übungen nutzen, um dein Selbstbewusstsein zu fördern und dein volles Potenzial zu erkennen.

## TAG 12

### Die Kraft der Manifestation feiern

#### **Impuls 1: Ritual der Manifestation**

Schaffe ein persönliches Manifestationsritual. Dies kann das Verbrennen eines Zettels mit deinen Zielen und Wünschen sein, das Anzünden einer Kerze oder das Durchführen einer besonderen Meditation. Feiere die Kraft deiner Manifestationen.

#### **Impuls 2: Dankbarkeit und Anerkennung**

Nimm dir Zeit, um Dankbarkeit für die Erfahrungen und Erkenntnisse, die du während der Rauh Nächte gemacht hast, zu empfinden. Anerkenne deine eigenen Bemühungen und deine innere Transformation.

#### **Impuls 3: Ausblick auf das kommende Jahr**

Schreibe einen Abschlussbrief an dich selbst, der deine Ziele und Träume für das kommende Jahr festhält. Beschreibe, wie du dich fühlst und was du erreichen möchtest. Versiegele diesen Brief und öffne ihn im nächsten Jahr, um zu sehen, wie weit du gekommen bist.

**Abschluss:** Du hast den zwölften Tag der Challenge erfolgreich abgeschlossen! **Herzliche Gratulation**

Dies ist ein Tag des Feierns und der Anerkennung für deine Reise in den Rauh Nächten. Nutze diesen Tag, um deine Manifestationen zu ehren und dich auf ein erfülltes und erfolgreiches Jahr vorzubereiten.



Mo Di Mi Do Fr Sa So

Tag ankreuzen

.....  
Datum

Dafür bin ICH heute **dankbar!**

Das will ich im **Dezember** erledigen!

Zeit	✓	Aktivitäten

Mein Tages Motto - meine Affirmation

.....

«Es gibt mehr Menschen die kapitulieren, als jene die versagen!»  
Henri Ford



Der heutige Tag war eher:



**Heute bin ich dankbar**, was ich gelernt habe, was ich alles erlebt habe, was ich erkannt habe, erreicht habe, ...

.....  
.....  
.....

Das werde ich künftig **optimieren!**





# Challengespiegel

**Reflexion** ist eine Aktivität, bei der vergangene, gegenwärtige und zukünftige Handlungen im Denken verbunden werden. Nicht der Inhalt der Gedanken, sondern der **Denkprozess** ist dabei wichtig und entscheidend. In diesem Prozess werden Handlungen vor dem Hintergrund vergangener Erfahrungen oder gesetzter Ziele beurteilt. Aus dieser Beurteilung ergeben sich Optionen und Entscheidungen über das **weitere Vorgehen**. Als Ergebnis dieses Prozesses kannst Du eine **optimale Entscheidungsgrundlage** für jede angestrebte Verhaltensänderung in Deinem Leben kreieren.

## Wähle 3-5 Fragen aus und beantworte sie!

- Was ist mir gelungen, worauf bin ich wirklich stolz?
- Was erfüllt mich daran mit Stolz?
- Was ist mir eher weniger gelungen?
- Was würde ich sofort tun, wenn ich keine Angst vor ... (z.B. Fehlern, Versagen, nicht genügen zu sein, nicht gemocht zu werden, unbeliebt zu sein, etc.) hätte?
- Welches Lob hatte den größten Einfluss auf mich und wie genau hat es mein Leben beeinflusst?
- Wann habe ich das letzte Mal jemanden ein Kompliment gemacht, über das er/sie sich richtig gefreut hat?
- Was glaube ich, denken die meisten Menschen innerhalb der ersten Sekunden, wenn sie mir zum ersten Mal begegnen?
- Nächste Woche werde ich...



---

---

---

---

---

---



# Der erfolgReiche Weg zu Deinen Zielen

**ICH ERREICHE... (Datum)**

[Empty box for writing the date]

**MEINE GEGENLEISTUNG ICH...**

[Empty box for writing the counter-performance]

**MEIN PLAN | Teilschritte**

Meilenstein 1:

Meilenstein 2:

Meilenstein 3:

[Empty box for writing the steps]

**MEIN VERSPRECHEN**

Hiermit sage ich **verbindlich** zu, dass ich dieses Ziel 100%ig erreichen werde:

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

*Los geht's!*

Manifestiere das ganze ZIEL-Blatt täglich 2 mal laut durch



**S.P.A.R.K.**

**«Wandel beginnt hier!»**





# Entfalte Dein Potential in allen Lebensbereichen mit *Alfons angehr(n)*



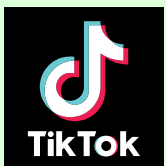
Gestalte Deine Zukunft- JETZT  
Lass Dich kostenfrei beraten



«Willkommen im exklusiven Netzwerk  
für Erfolgsmenschen.



durchbrueche\_erfolg\_klarheit  
Folge mir auf Instagram



@dein\_wachstumexperte  
Folge mir auf Tiktok



🌟 Von der Vision zur Wirklichkeit -  
Entfessele dein Potenzial  
Vernetzen wir uns auf LinkedIn



Schaue meine Videos auf Youtube  
und abonniere den Kanal



willst Du ein beschwerde- und allergiefreies  
Leben führen, dann bist du hier goldrichtig!



SPARK Power Zone! 🎉  
Der Kanal für exklusives Wachstum

