

Ein Abend für dein Herzmoment



*Zwischen den Jahren liegt ein Raum, der nicht laut ist.
Kein Rückblick, kein Vorsatz.
Nur du – und das, was dein Herz längst weiß.*

Du brauchst:

- eine Kerze
- einen ruhigen Moment
- dieses Blatt
- dich



Ablauf (max. 10 Minuten):

1. Zünde die Kerze an. Wenn du magst, mach dir noch ruhige Musik dazu an.
2. Lege eine Hand auf dein Herz. Atme dreimal langsam ein und aus.
3. Beantworte diese drei Fragen – ohne sie zu zerdenken:

Die drei Winterherz-Fragen

- Was durfte in diesem Jahr gehen, auch wenn es wehgetan hat?

- Wo habe ich Nähe gespürt – zu anderen oder zu mir selbst?

- Was wünscht sich mein Herz leise für das neue Jahr?

4. Schließe das Ritual mit einem Satz ab: Ich darf mir vertrauen.



*Manche Antworten kommen nicht
sofort.*

*Aber dein Herz hat sie längst
gespeichert.*



Karina Reiß
ZWISCHEN HERZKLOPFEN
UND GÄNSEHAUT

