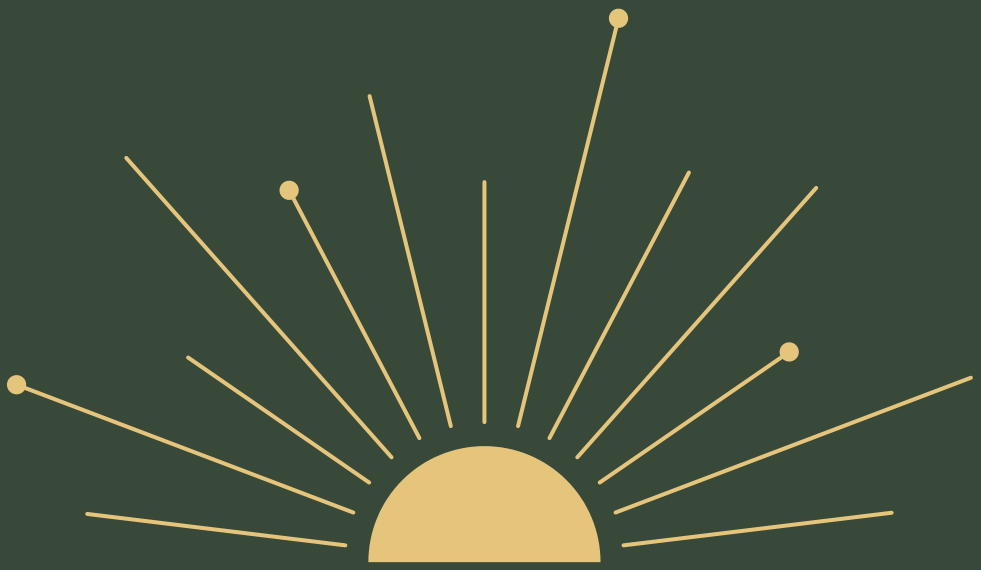

30 TAGE · KÖRPER & SEELE

Novemberlicht

Freundlich durch die Dunkelheit

Kleine tägliche Übungen zum Bewegen, Spüren und Nachdenken. Du kannst jeden Tag mitmachen oder jederzeit spontan einsteigen.

Simone Huge Bärthel

lebensthemen-huge.de

Willkommen im November

Der November muss nicht nur überstanden werden. Er kann auch ein Monat sein, in dem du langsamer wirst, nach innen schaust und neue Kraft sammelst.

Viele spüren jetzt eine besondere Schwere. Dieser Guide lädt dich ein, der Dunkelheit freundlich zu begegnen: der Dunkelheit draußen und der Dunkelheit in dir. Schau dir die Natur an: Was nach Stillstand aussieht, ist Ruhe und Vorbereitung. Vielleicht darf das auch für dich gelten.

So nutzt du den Guide

Jeder Tag steht für sich. Mach jeden Tag eine Übung oder steig spontan ein, wann immer es passt. Du musst nichts nachholen. Eine Übung dauert etwa 5 bis 10 Minuten und gehört zu einer von drei Arten:

Bewegen
Der Körper wird aktiv, der Kreislauf kommt in Schwung, die Stimmung hebt sich.

Spüren
Du kommst im Hier und Jetzt an und nimmst wahr, was gerade ist.

Fragen
Ein Impuls zum Nachdenken. Schreib deine Antworten gern in ein kleines Novemberheft.

Tage 1–7	Ankommen im Dunkeln
Tage 8–14	Licht & Lebendigkeit
Tage 15–21	Die Dunkelheit in mir
Tage 22–28	Der November als Chance
Tage 29–30	Übergang in den Dezember
Extra	Schnelle Impulse für schwere Tage

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nimm, was dir guttut, und lass den Rest liegen.

WOCHE 1 · ANNEHMEN

Ankommen im Dunkeln

In dieser Woche geht es ums Annehmen. Du musst den November nicht mögen. Du darfst ihn einfach erst einmal wahrnehmen.

01

Spüren

Wahrnehmen

Setz dich am Abend für 3 Minuten ohne Licht ans Fenster. Was siehst du, was hörst du, was spürst du? Bewerte nichts, schau nur hin.

02

Fragen

Bestandsaufnahme

Wie geht es mir gerade wirklich, auf einer Skala von 1 bis 10? Was brauche ich in diesem Monat am meisten?

03

Bewegen

Aufwachen

Streck dich direkt nach dem Aufstehen eine Minute lang in alle Richtungen. Gähne laut, wenn du magst. Dann klopf mit lockeren Fäusten Arme, Beine und Schultern ab.

04

Spüren

Schwere

Wo im Körper sitzt die Novemberschwere? Leg eine Hand dorthin und atme fünfmal ruhig in diese Stelle hinein. Was verändert sich?

05

Fragen

Der November und ich

Was verbinde ich mit dem November? Welche Erinnerungen, Gefühle und Bilder tauchen auf? Gibt es auch etwas, das ich an diesem Monat mag?

06

Bewegen

Erden

Stell dich barfuß hin und verlagere das Gewicht langsam von den Fersen auf die Zehen und zurück. Spüre, wie der Boden dich trägt.

07

Spüren

Ein guter Ort

Richte dir eine kleine Novemberecke ein: eine Kerze, eine Decke, ein Tee. Verbringe dort heute 10 Minuten nur für dich.

WOCHE 2 · AKTIVIEREN

Licht & Lebendigkeit

In dieser Woche holst du dir Licht und Bewegung in den Alltag. Kleine Schritte reichen, um Körper und Stimmung zu aktivieren.

08

Fragen

Kleine Lichter

Was sind meine Lichtquellen im Alltag? Menschen, Orte, Tätigkeiten, Kleinigkeiten. Schreib mindestens fünf auf.

09

Bewegen

Tageslicht

Geh heute 15 Minuten nach draußen, solange es hell ist, am besten mittags. Lass das Handy in der Tasche und schau nach oben in den Himmel.

10

Spüren

Atem

Atme 4 Sekunden ein und 6 Sekunden aus. Wiederhole das zehnmal. Das längere Ausatmen beruhigt dein Nervensystem.

11

Fragen

Energie

Was raubt mir gerade Kraft und was gibt mir Kraft? Zeichne zwei Spalten und fülle sie. Was davon kannst du diese Woche ein kleines bisschen verändern?

12

Bewegen

Wärme

Schüttle eine Minute lang den ganzen Körper aus, erst die Hände, dann Arme, Beine, Schultern. Trink danach bewusst ein warmes Getränk und spüre, wie sich die Wärme ausbreitet.

13

Bewegen

Musik

Leg ein Lied auf, das dich fröhlich macht, und tanz dazu. Allein im Wohnzimmer zählt auch. Niemand schaut zu.

14

Spüren

Sinne

Nimm dir einen Moment und zähle: 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst, 2, die du riechst, und 1, das du schmeckst.

WOCHE 3 · REFLEKTIEREN

Die Dunkelheit in mir

In dieser Woche schaust du nach innen. Traurigkeit, Müdigkeit, Zweifel und alte Themen gehören zu dir und dürfen da sein. Geh behutsam vor und nimm dir nur so viel vor, wie sich gut anfühlt.

15

Fragen

Erlaubnis

Was darf ich in diesem November sein lassen? Welche Erwartung an mich selbst darf ich für ein paar Wochen ablegen?

16

Fragen

Schatten

Welches Gefühl schiebe ich gerade gern weg? Stell dir vor, es könnte sprechen. Was würde es dir sagen? Und was braucht es von dir?

17

Spüren

Halt

Leg eine Hand aufs Herz und eine auf den Bauch. Atme ruhig und sag dir innerlich: „Ich bin da. Auch jetzt." Bleib zwei Minuten so.

18

Fragen

Freundlicher Blick

Wie würde ein guter Freund oder eine gute Freundin über meine dunklen Seiten sprechen? Schreib dir selbst drei Sätze in diesem Ton.

19

Fragen

Loslassen

Schreib auf, was in diesem Jahr zu Ende gehen darf: eine Gewohnheit, ein Gedanke, eine Sorge. Zerreiß das Papier danach oder verbrenne es sicher in einer feuerfesten Schale.

20

Bewegen

Ausatmen

Atme tief ein und beim Ausatmen mit einem hörbaren Seufzer aus. Lass dabei Schultern und Arme schwer nach unten fallen. Wiederhole das fünfmal.

21

Fragen

Was trotzdem gut ist

Was hat mich in schweren Zeiten schon einmal getragen? Welche Stärken habe ich dabei an mir entdeckt?

WOCHE 4 · NEUES SÄEN

Der November als Chance

In dieser Woche wird aus dem Rückzug eine Kraftquelle. Wie die Natur im Winter kannst du jetzt in Ruhe vorbereiten, was später wachsen soll.

22

Spüren

Stille

Sei heute 5 Minuten ganz still: kein Handy, keine Musik, kein Gespräch. Was hörst du, wenn es ruhig wird, draußen und in dir?

23

Fragen

Rückzug

Was gibt mir Kraft, wenn ich weniger tue? Wie kann ich mir in den nächsten Wochen bewusst Ruhezeiten schaffen?

24

Bewegen

Kraft

Mach zehn langsame Kniebeugen, halte dich dabei gern an einer Stuhllehne fest. Stell dich danach aufrecht hin, Brust offen, Blick nach vorn. Wie fühlt sich diese Haltung an?

25

Fragen

Dankbarkeit

Wofür bin ich in diesem Jahr dankbar? Schreib drei Dinge auf, große oder ganz kleine.

26

Fragen

Samen

Welche kleine Idee oder welcher Wunsch darf über den Winter in mir wachsen? Schreib ihn auf einen Zettel und leg ihn an einen besonderen Ort.

27

Bewegen

Verbindung

Geh mit einem Menschen spazieren, den du magst, oder ruf jemanden an, von dem du lange nichts gehört hast. Verbindung ist eine der besten Lichtquellen.

28

Spüren

Im Moment

Iss heute etwas ganz bewusst, zum Beispiel einen Apfel oder ein Stück Schokolade. Langsam, mit allen Sinnen. Wie schmeckt der Moment?

TAGE 29–30 · ÜBERGANG

Brücke in den Dezember

Zum Schluss schaust du zurück und nimmst mit, was dir gutgetan hat.

29

Fragen

Rückblick

Blättere durch deine Notizen. Welche Übung hat mir am meisten gutgetan? Was habe ich in diesem Monat über mich gelernt? Was nehme ich mit?

30

Spüren

Licht anzünden

Zünde eine Kerze an und schau eine Weile in die Flamme. Sag dir dabei einen Satz, der dich durch den Winter begleiten soll, zum Beispiel: „Auch im Dunkeln wachse ich."

Für schwere Tage

Manche Tage sind zu schwer für eine Übung. Dann reicht einer dieser Mini-Impulse von 1 bis 2 Minuten:

Fenster auf	Drei tiefe Atemzüge frische Luft.
Kaltes Wasser	Hände und Handgelenke kurz unter kaltes Wasser halten.
Ein Satz	„Das ist gerade schwer. Und es geht vorbei."
Ein Schritt	Nur eine Sache tun, zum Beispiel ein Glas Wasser trinken oder kurz vor die Tür gehen.
Ein Mensch	Jemandem eine kurze Nachricht schreiben.

Zum Schluss

Schön, dass du dir in diesem November Zeit für dich genommen hast. Jede kleine Übung ist ein Schritt hin zu mehr Klarheit und Leichtigkeit, auch wenn es nicht jeden Tag so wirkt.



ÜBER MICH

Simone Huge Bärthel

Mit meiner Praxis **Lebensthemen Huge** begleite ich Menschen, die sich Veränderung und Klarheit in ihrem Leben wünschen. Wenn du ein Thema gern genauer anschauen möchtest, melde dich gern bei mir.

lebensthemen-huge.de

Instagram: @lebensthemen.huge

LEBENSTHEMEN
BERATUNG & COACHING
Simone Huge Bärthel

Wenn es zu schwer wird

Dieser Guide ersetzt keine Therapie oder ärztliche Behandlung. Hält die Schwere über Wochen an oder fühlst du dich sehr niedergeschlagen, sprich bitte mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenlos erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222.