

# Dein Wintersonnenwende-Ritual – Reflexion und Licht einladen

---

Die Wintersonnenwende ist ein kraftvoller Moment des Loslassens, der Reflexion und des Neubeginns. Sie markiert das Ende der Dunkelheit und die Rückkehr des Lichts. Nutze diese Zeit, um dich mit deinem inneren Licht zu verbinden und bewusst in das kommende Jahr zu starten. Mit den folgenden Ritualen und Reflexionen kannst du diese besondere Zeit voll ausnutzen und inneren Frieden finden.

## 1. Das Kerzenritual: Transformation und Neubeginn

Familientreffen können für Hochsensible herausfordernd sein, da du die Emotionen anderer intensiver wahrnimmst. Schütze dich mit der Lichtkugel-Visualisierung:

Dieses Ritual hilft dir, Altes bewusst loszulassen und Neues willkommen zu heißen. Es ist ein Symbol für die Rückkehr des Lichts in deinem Leben.

### Was du brauchst:

- Eine weiße oder goldene Kerze
- Papier und Stift
- Eine feuerfeste Schale

### So geht's:

1. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
2. Schreibe auf einen Zettel alles, was du loslassen möchtest: Ängste, Zweifel oder alte Muster.
3. Entzünde die Kerze und lies den Zettel laut vor. Sprich dabei: „*Ich lasse das Alte los und heiße das Licht und die Hoffnung willkommen.*“
4. Verbrenne den Zettel in der Schale und stelle dir vor, wie das Alte mit dem Rauch verschwindet.
5. Schau einige Minuten in die Kerzenflamme und visualisiere, wie neues Licht in dein Leben tritt.

## 2. Dankbarkeitsritual: Die Lektionen der Dunkelheit würdigen

Die Dunkelheit bietet uns wertvolle Lektionen. Dieses Ritual hilft dir, die Dunkelheit zu ehren und die Einsichten, die sie dir gebracht hat, zu würdigen.

### Was du brauchst:

- Dein Tagebuch oder ein Blatt Papier

- Eine Kerze (optional)

**So geht's:**

1. Schreibe drei Dinge auf, die du in der Dunkelheit gelernt hast – z. B. Geduld, innere Stärke oder Klarheit.
2. Lies deine Erkenntnisse laut vor und danke dir selbst oder dem Universum für diese Lektionen.
3. Sprich abschließend: *„Ich nehme diese Einsichten an und öffne mich für das Licht, das kommt.“*

### 3. Affirmationen: Dein Licht stärken

Affirmationen sind kraftvolle Werkzeuge, um dein Unterbewusstsein neu auszurichten und dich auf positive Veränderungen vorzubereiten.

**Beispiele für Affirmationen:**

- „Ich lasse die Dunkelheit hinter mir und begrüße das Licht.“
- „Das Licht in mir wird mit jedem Tag stärker.“
- „Ich bin bereit, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.“

**So nutzt du Affirmationen:**

- **Während eines Rituals:** Sprich die Affirmationen laut, während du eine Kerze anzündest.
- **Im Alltag:** Wiederhole sie morgens, abends oder in stressigen Momenten.
- **Schriftlich:** Schreibe deine Lieblingsaffirmation auf und platziere sie an einem Ort, den du oft siehst.

### 4. Deine persönlichen Reflexionen und Intentionen

In diesem Abschnitt kannst du deine Gedanken und Wünsche für die Wintersonnenwende und das kommende Jahr festhalten. Nutze diese Zeit, um dich auf deine inneren Ziele zu fokussieren und bewusst zu reflektieren.

**Leitfragen für deine Reflexion:**

- Welche Ängste oder Zweifel möchte ich loslassen?
- Was wünsche ich mir für das kommende Jahr?
- Welche kleinen Schritte kann ich gehen, um mein inneres Licht zu nähren?

Schreibe deine Gedanken, Wünsche und Erkenntnisse frei auf – das ist dein Raum, um dich auf das kommende Jahr vorzubereiten und deine innere Stärke zu aktivieren.



Die Wintersonnenwende ist nicht nur ein astronomisches Ereignis – sie ist eine Einladung, mit bewussten Ritualen und Reflexionen in ein neues Jahr zu starten. Mit diesen Ritualen und Affirmationen kannst du die Energie dieser besonderen Zeit nutzen, um dein inneres Licht zu stärken und voller Hoffnung und Klarheit ins neue Jahr zu blicken.

**Lass dein Licht strahlen – jetzt und in den kommenden Tagen.**

Alles Liebe,  
**Andrea Stoye**

*Expertin für emotionale Stärke und innere Balance*

[Mentalio.de](https://www.mentalio.de)