

# Fantasiereise: Der erste Morgen des neuen Jahres

Mach es dir bequem.

Finde eine Haltung, in der dein Körper nichts mehr leisten muss.

Schließe sanft deine Augen.

Atme tief ein ... und langsam wieder aus.

Mit jedem Atemzug darf das alte Jahr ein wenig weiter von dir abrücken.

Stell dir vor, es ist **der erste Morgen eines neuen Jahres**.

Noch liegt die Welt still, als würde sie den Atem anhalten.

Die Luft ist klar, kühl und frisch – erfüllt von Möglichkeiten.

Du stehst an einem **weiten, offenen Ort**. Vielleicht ist es eine Lichtung, ein Strand, ein Bergplateau oder ein Raum, den nur du kennst.

Hier gibt es kein Müssten, kein Sollen – nur **Sein**.

Hinter dir liegt ein Weg.

Er steht für das vergangene Jahr.

Du darfst dich umdrehen und ihn einen Moment betrachten.

Sieh die Spuren, die du hinterlassen hast.

Erkenne, was dich getragen hat – und was schwer war.

Vielleicht nimmst du Gefühle wahr: Dankbarkeit, Müdigkeit, Stolz, Enttäuschung.

Alles darf da sein.

Nichts muss bewertet werden.

Wenn du magst, stelle dir vor, du legst nun **alles ab**, was du nicht mitnehmen willst.

Alte Zweifel.

Schwere Gedanken.

Unerfüllte Erwartungen.

Sie sinken in den Boden oder lösen sich im Licht auf.  
Du musst sie nicht mehr tragen.

Atme tief ein.  
Und mit dem Ausatmen wirst du leichter.

Vor dir öffnet sich nun ein **neuer Weg**.  
Er ist noch unberührt.  
Keine Fußspuren.  
Keine Vorgaben.  
Nur Raum.

Während du diesen Weg betrittst, verändert sich etwas in dir.  
Du spürst eine **leise, kraftvolle Energie**, die aus deinem Inneren aufsteigt.  
Nicht laut.  
Nicht drängend.  
Sondern ruhig und klar.

Diese Energie kennt deine Wahrheit.  
Sie weiß, was du brauchst.  
Sie ist dein inneres Licht für das neue Jahr.

Stell dir vor, sie breitet sich in deinem Körper aus.  
Von deinem Herzen in deine Schultern – dort, wo du so viel getragen hast.  
In deinen Bauch – den Ort deiner Intuition.  
Bis in deine Beine – die dich durch dieses Jahr tragen werden.

Vielleicht zeigt sich nun ein **Symbol**.  
Ein Bild.  
Ein Wort.  
Ein Gefühl.  
Etwas, das für deinen Neubeginn steht.  
Vertraue dem, was auftaucht – auch wenn du es noch nicht ganz verstehst.

Spüre:  
Du musst nicht alles wissen.

Du musst nicht perfekt sein.

Du darfst wachsen – Schritt für Schritt.

Das neue Jahr empfängt dich nicht mit Forderungen,  
sondern mit einer Einladung:

**Sei ehrlich mit dir.**

**Gehe in deinem Tempo.**

**Erinnere dich an deine Kraft.**

Bleibe noch einen Moment hier.

Lass diese neue Energie sich fest in dir verankern.

Sie wird dich begleiten – auch dann, wenn der Alltag wieder lauter wird.

Wenn du bereit bist, nimm einen tiefen Atemzug.

Spüre den Boden unter dir.

Bewege langsam deine Finger und Zehen.

Und wenn du die Augen öffnest,

trittst du nicht einfach in einen neuen Tag –

sondern in ein **neues Kapitel**.