

**MIT
MIR
SELBST**

durchs Jahr

Eine bewusste Jahresreise zu mehr **Selbstfürsorge**, innerer **Stärke**
und **Vertrauen** in deinen eigenen Rhythmus.



Impressum

noxbooks – ein Imprint von rennerMEDIENDESIGN

Herausgeberin: Rabea Renner
Barnerstr. 9 | D-22765 Hamburg

info@noxbooks.de
www.noxbooks.de

Autorin, Gestaltung, Konzept & Texte: Rabea Renner

© 2025 Rabea Renner | noxbooks

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch oder Teile daraus dürfen ohne schriftliche Zustimmung der Herausgeberin nicht vervielfältigt oder verbreitet werden – in keiner Form und mit keinem Verfahren, ob digital, mechanisch oder in anderer Weise.

ISBN: 978-3-912390-00-1

Dieses Buch wurde mit größter Sorgfalt erstellt.
Für eventuelle Fehler oder daraus resultierende Folgen übernehmen Autorin und Verlag keine Haftung.

Erstveröffentlichung: 2025

Inhalt

- 8** Einladung: Dein Jahr beginnt hier

Ankommen

- 10** Rahmen: Wie du dich durch dein Jahr bewegst
11 Atem: Drei Räume für dich
13 Zeichen: Dein stiller Begleiter
14 Weitblick: Die 12 Kräfte deines Jahres

Erleben

- 17** Januar – Der Kompass
27 Februar – Die Glut
37 März – Der Sprung
47 April – Die Welle
57 Mai – Die Blüte
67 Juni – Der Garten
77 Juli – Die Sonne
87 August – Der Anker
97 September – Das Feld
107 Oktober – Der Spiegel
117 November – Das Feuer
127 Dezember – Der Kreis

Integrieren

- 138** Der Kreis schließt sich

Weitergehen

- 140** Über die Autorin
142 Danksagung
145 Deine Reise darf weitergehen
146 Notizen: Dein Raum

Dies ist dein Anfang.

Einladung: Dein Jahr beginnt hier.

Du bist hier, weil etwas in dir längst weiß, dass es Zeit ist.
Zeit, ehrlich hinzusehen. Zeit, nicht mehr an der Oberfläche zu bleiben.

Dieses Buch ist keine Anleitung und kein Werkzeug, um dich zu „reparieren“,
es ist eine Einladung, dich zu erinnern. Daran, wer du bist, wenn du aufhörst,
dich zurückzunehmen, um durchzukommen.

Die zwölf Monatskräfte, denen du hier begegnest, sind keine äußeren Themen.
Sie sind innere Wegmarken – Bewegungen in dir, die dich aufrütteln, ordnen, klären,
weich machen oder fordern. Manche zeigen sich leise, andere mit Nachdruck.

Dieses Buch wird dich nicht schonen, aber es wird dich halten – still, klar, ehrlich.

Es ist kein schneller Weg und kein Ratgeber, der Antworten liefert.
Es ist dein Begleiter, der dich erinnert.
Und der dir mit jeder Seite leise zuflüstert: Du trägst längst alles in dir.

Ankommen.



Rahmen: Wie du dich durch dein Jahr bewegst.

Jede Monatskraft steht für ein Thema, das dich in einem bestimmten Lebensbereich berührt. Mal im Denken, mal im Fühlen, mal im Tun.

Die Reihenfolge folgt einer natürlichen Bewegung: vom Ausrichten über das Wachsen, Loslassen und schließlich Ankommen.

Du kannst diesem Rhythmus folgen – Monat für Monat, Schritt für Schritt.
Oder du spürst, dass dich eine Wegmarke gerade stärker ruft. Dann folge diesem Impuls.
Alles greift ineinander, nichts geht verloren.

In jedem Kapitel findest du Texte, Körperreisen, Alltagsanker, Reflexionsfragen und kleine Experimente. Sie sind Angebote, keine Pflichten.

Nimm, was dich anspricht, und lass liegen, was gerade nicht dran ist.

Mach dieses Buch zu deinem Raum: schreib hinein, markiere, ergänze, mach Eselsohren.

Es will nicht konsumiert werden, sondern erlebt. Und wenn du eines Tages wieder bei der ersten Monatskraft ankommst, wirst du spüren, der Kreis hat sich geschlossen, aber du stehst an einem neuen Punkt darin.

Atem: Drei Räume für dich.

Dein Atem ist das einfachste Werkzeug, um dich zu regulieren, zu fokussieren und dich selbst wieder zu spüren. Diese Übungen begleiten dich durch das Jahr – immer dann, wenn du dich kurz sammeln möchtest.

1 Klarheit – der Kompass-Atem

Atme tief durch die Nase ein und zähle dabei bis vier. Halte deinen Atem für zwei Zählzeiten. Atme langsam durch den Mund aus, bis sechs, oder bis acht, wenn es angenehm ist.

Wiederhole den Rhythmus, so lange du magst, mindestens sieben Atemzüge lang. Mit jeder Ausatmung sinken deine Schultern. Deine Gedanken werden weiter. Dein innerer Kompass richtet sich still neu aus.

Wenn du magst, verbinde diesen Atem mit Bewegung – ein ruhiger Spaziergang, ein paar bewusste Schritte im Raum. Das Gehen lässt Anspannung abfließen und bringt Klarheit in Bewegung.

2 Loslassen – der „sanfte“ Feuer-Atem

Atme tief durch die Nase ein. Beim Ausatmen strömt die Luft ebenfalls durch die Nase – in kurzen, rhythmischen Stößen. Mit jedem Stoß zieht sich dein Bauch sanft nach innen.

Spür, wie Spannung abfließt. Mit jeder Runde wird dein Atem kräftiger, klarer, energiegeladener. Wenn du magst, schließe die Augen und bleibe ganz bei dir. Dein Atem wird zu einem stillen Feuer, das klärt, was du nicht mehr tragen willst. Finde dabei deinen eigenen, angenehmen Rhythmus.

3 Ruhe – der Anker-Atem

Atme durch die Nase ein und spüre, wie dein Atem in deinen Bauch sinkt und ihn sanft nach außen wölbt. Bleib dort für zwei Herzschläge, dann atme durch die Nase wieder aus.

Mit jedem Atemzug signalisierst du deinem Nervensystem: Ich bin sicher. Wenn du unsicher wärst, könntest du gar nicht so ruhig in den Bauch atmen.

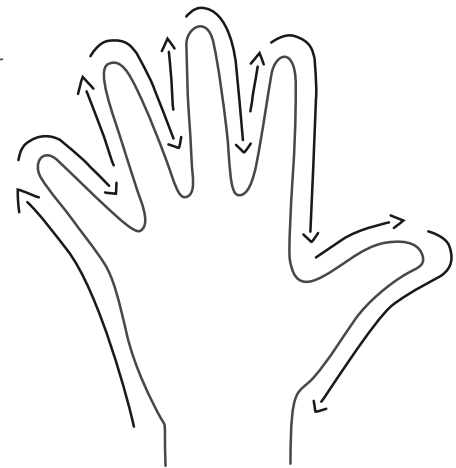
Bauchatmung ist der stille Code des Körpers für Entspannung und Vertrauen.

Mit jeder sanften Bewegung deines Atems erinnerst du dich daran, dass du getragen bist. Wiederhole, bis sich dein Körper schwer und geerdet anfühlt.

Optionaler Impuls: Den Anker-Atem mit der Hand begleiten.

Halte eine Hand vor deinen Körper. Mit einem Finger der anderen Hand fährst du an der Außenkante deiner Hand entlang, Finger für Finger – beim Hochfahren einatmen, beim Herunterfahren ausatmen.

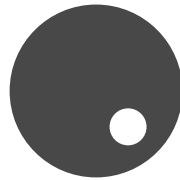
Du kannst diesen Rhythmus so oft wiederholen, wie es sich gut anfühlt. Die Bewegung verankert deinen Atem im Körper, bringt dich in Fluss und verbindet Atmung, Aufmerksamkeit und Präsenz.



Diese drei Atemübungen bilden dein energetisches Fundament durchs Jahr. Du kannst sie einzeln nutzen oder kombinieren, je nachdem, was dich ruft.

Zeichen: Dein stiller Begleiter.

Ein gefüllter Kreis.
Im Inneren: ein kleiner weißer Punkt.



Dieses Zeichen begleitet dich leise durch das Buch, wie ein ruhiger Pulsschlag,
der dich erinnert: bleib verbunden, bleib bei dir.

Es steht für deinen Kern, das, was in dir stabil bleibt, auch wenn sich außen alles bewegt.
Es erinnert dich an bewusste Offenheit: Du wählst, was hineindarf, und was gehen kann.

Wenn du das Zeichen siehst, nimm es als Moment zum Atemholen.
Ein kurzer Halt. Eine bewusste Rückkehr zu dir. Nicht zum Denken, sondern zum Spüren.

Unaufdringlich, konstant, klar – wie die Stimme in dir,
die weiß, wann genug ist.

Weitblick: Die 12 Kräfte deines Jahres.

Der Kompass Klarheit & Ausrichtung

Die Glut Selbstfürsorge & Innere Wärme

Der Sprung Aufbruch & frische Energie

Die Welle Vertrauen & Hingabe

Die Blüte Freude & Lebendigkeit

Der Garten Fülle & Dankbarkeit

Die Sonne Selbstbewusstsein & Ausdruck

Der Anker Ruhe & Zentrierung

Das Feld Reife & Loslassen

Der Spiegel Tiefe & Innenschau

Das Feuer Wandlung & Transformation

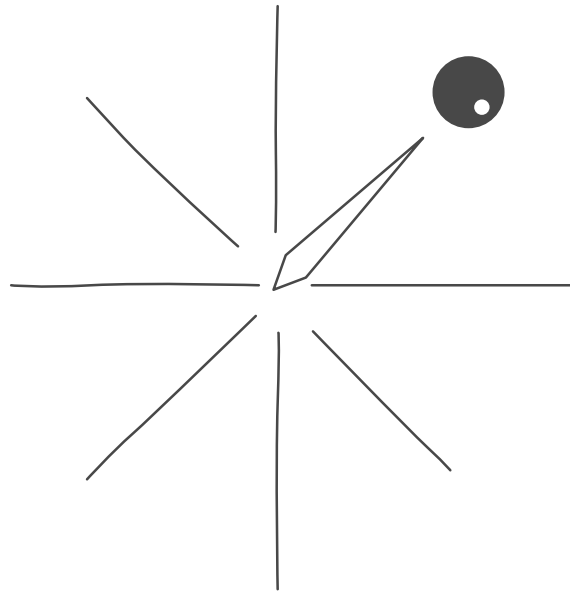
Der Kreis Vollendung & Verbundenheit

Erleben.



Irgendwann kommt dieser Moment, in dem du weißt:
Es ist Zeit, deinen inneren Kompass wieder auszurichten.
Mit ihm beginnt deine Reise, ganz bewusst.

Januar



Der Kompass

Klarheit & Ausrichtung