

# Probleme lösen dank den alten Jahreskreisfesten



Mit der transformativen Kraft der 8 Jahreskreisfeste in ein neues Level von Achtsamkeit, Einfachheit und Gelassenheit.

Sie sind alt, die Jahreskreisfeste, haben aber von ihrer Aktualität nichts eingebüsst. Die Probleme und Herausforderungen der Menschen sind immer die gleichen.

Jedes Fest bringt ein ganz konkretes Thema und die Herausforderung damit ins Licht. Wie gerne würden wir so manches Unbequeme unter den Tisch kehren. Aber irgendwann wirst du wieder damit konfrontiert, länger je intensiver, bis du es für dich löst.

Gehst du mit dem Flow der Jahreskreisfeste, schaust du dir während eines Jahres alle Lebensthemen an. Wachstum pur. Löse die Probleme, bevor sie gross werden.

# VORSTELLUNG



Hey, ich bin Fabienne und ich tue was ich tue weil, alle immer zu mir sagen: «Wie machst du das alles bloss?» Und weil ich genau weiss wie es ist, alles unter einen Hut bringen zu wollen und aber genau das kann.

Denn ich habe Familie, Haus und einen Landwirtschaftsbetrieb.

Ich betreibe zwei erfolgreiche Webseiten und vermiete ein gut besuchtes Tiny House. Ich bin nie krank und finde immer Zeit, um mich mit meinen Freundinnen zu treffen.

Wie ich das mache?

Ich lebe im Rhythmus der natürlichen Kreisläufe von Sonne und Mond. Alles zu seiner Zeit. Bringe dein Wirken in Einklang mit dem richtigen Zeitpunkt und du wirst mehr Zeit für dich haben und dein Unternehmen von anderen abheben. Denn unsere Kraft kommt aus der Natur, darum siehst du mich nicht in High Heels, nicht mit lackierten Fingernägeln, nicht halbnackt herumlaufen und oft auch ohne Make-up. Zu wenig professionell? Vielleicht – aber authentisch. Denn meine Kundinnen leben auch das echte Leben.



# ANLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch, dass du den ersten Schritt gemacht hast, um die uralte Weisheit der Jahreskreisfeste in dein modernes Leben zu integrieren.

Dieses PDF ist darauf ausgelegt, dir dabei zu helfen, dich mit den natürlichen Zyklen zu verbinden und diese für deine persönliche Entwicklung und Wohlbefinden zu nutzen.

So nutzt du das PDF optimal:

## 1. Verstehen der Jahreskreisfeste

- Überblick verschaffen: Lies die kurze Einführung zu jedem der acht Jahreskreisfeste. Diese bieten dir einen Einblick in die Bedeutung und die energetische Qualität jedes Festes.
- Reflektieren: Denke darüber nach, wie sich die Themen und Weisheiten der Feste in deinem aktuellen Leben widerspiegeln.

## 2. Reflektionsfragen beantworten

- Zeit einplanen: Plane dir für jedes Fest eine ruhige Zeit ein, in der du ungestört die Reflektionsfragen durchgehen kannst. Das kann zum Beispiel während eines Spaziergangs, einer Meditation oder bei einer Tasse Tee sein.
- Schreiben: Nimm dir ein Notizbuch und beantworte die Reflektionsfragen schriftlich. Das Schreiben hilft dir, deine Gedanken zu ordnen und tiefer zu reflektieren.



# ANLEITUNG

- Tiefe suchen: Sei ehrlich und tiefgründig bei deinen Antworten. Dies ist deine Zeit, um dich mit deinen inneren Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen.

### 3. Rituale und Praktiken integrieren

- Ritual: Schau dir das vorgeschlagene Ritual zu jedem Fest an. Es ist bewusst sehr einfach gehalten, durchführbar in deiner Küche. Lass dich nicht zu sehr vom Aussen ablenken. Alles was es wirklich braucht ist eigentlich nur DICH und deine Zeit.
- Planung: Setze dir feste Zeiten, um die Rituale durchzuführen. Markiere dir die Daten der Jahreskreisfeste in deinem Kalender, um bewusst Zeit dafür einzuplanen.
- Flexibilität: Sei flexibel und passe die Rituale nach deinen Bedürfnissen und Möglichkeiten an. Es geht darum, was dir gut tut und dir hilft, dich mit den Themen der Feste zu verbinden.

### 4. Gemeinschaft und Austausch

- Teilen: Wenn möglich, teile deine Erfahrungen mit Freundinnen oder in einer Gruppe. Das gemeinsame Erleben und der Austausch können sehr bereichernd sein.



# ANLEITUNG

## 5. Regelmäßige Reflexion und Anpassung

- **Rückblick:** Nimm dir nach jedem Fest Zeit, um zu reflektieren, was dir das Ritual und die Reflexion gebracht haben. Was hast du gelernt? Wie hast du dich gefühlt?
- **Anpassung:** Passe die Rituale und Praktiken nach Bedarf an. Jeder Zyklus bringt neue Erkenntnisse und Möglichkeiten zur Anpassung.

## 6. Langfristige Integration

- **Kontinuität:** Versuche, die Weisheiten und Rituale der Jahreskreisfeste langfristig in deinen Alltag zu integrieren. Die regelmäßige Beschäftigung damit kann dir helfen, ein ausgeglicheneres und erfüllteres Leben zu führen.
- **Jahresplan:** Erstelle dir einen Jahresplan, in dem du die Feste und deine geplanten Rituale und Reflexionen einträgst. So bleibst du dran und verlierst die Feste nicht aus dem Blick.
- **Probleme lösen:** Ein ganz konkretes Problem beschäftigt dich? Schau, zu welchem Jahreskreisfest es passen könnte und beschäftige dich zu jeder Zeit im Jahr mit dieser Reflektion und Ritual.

Nutze dieses PDF als deinen persönlichen Begleiter durch das Jahr. Die Weisheit der Jahreskreisfeste kann dir helfen, mehr Achtsamkeit, Balance und Freude in dein Leben zu bringen. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, und genieße den Prozess der Selbsterkenntnis und des Wachstums.

# SAMHAIN



## THEMA

- Das erste Mondfest (oder es kann auch das letzte sein). Es geht um Rückzug, Tod und Loslassen, im Wissen, dass es auch ein Neubeginn ist. Bei den Kelten war Samhain der Übergang vom alten ins neue Jahr.

## ZEITPUNKT

Abnehmender Viertelmond  
oder  
1./2. November

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Bist du überwältigt von der Schnellebigkeit des Alltages oder deiner eigenen Vergänglichkeit?



## WEISHEIT

"Das Ende ist der Beginn von etwas Neuem."





Was willst du loslassen in deinem Leben,  
was ist an der Zeit zu verabschieden?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Bist du im Frieden mit dem Prozess des  
Alterns? Gibt es etwas, dass dich stört?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Ergänze so spontan wie möglich:

Was ich über mich gerne geheim halten möchte ist.....  
.....

Was ich über mich schwer akzeptieren kann ist .....  
.....

Emotionen für die ich mich schäme sind  
.....  
.....

Was mir am meisten schwerfällt in einer Beziehung auszudrücken oder zu leben ist.....  
.....



## Ritualidee zu Samhain

### Feuerzeremonie des Loslassens

- Materialien: Ein kleines Feuerfest (oder eine Kerze), kleine Zettel, Stift
- Anleitung:
  - a. Schreibe auf die Zettel Dinge, die du loslassen möchtest (z.B. Ängste, Sorgen, alte Gewohnheiten).
  - b. Entzünde das Feuer oder die Kerze.
  - c. Verbrenne die Zettel nacheinander im Feuer, während du dir vorstellst, wie du diese Dinge loslässt und Platz für Neues schaffst.

# YULE



## THEMA

- Die Wintersonnenwende wird auch Julfest genannt und ist ein Sonnenfest. Es ist die längste Nacht im Jahr. Es ist ein Stillstandmoment, bevor sich das Jahresrad auf die andere Seite beginnt zu drehen.

## ZEITPUNKT

21./22. Dezember

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Winterdepression und das Gefühl der Dunkelheit kann dich erstarren lassen zu Lethargie. Hast du Mühe die Ruhe, Stille, das Nichts tun zuzulassen?

## WEISHEIT

"In der tiefsten Dunkelheit leuchtet das kleinste Licht am hellsten."







Ergänze so spontan wie möglich:

Was hat Stillstand für positiven Einfluss?

.....  
.....

Wie kann ich Ruhe zelebrieren?

.....  
.....

Wo in mir ist immer ein Licht - auch wenn es nicht zu sehen ist?

.....  
.....

Was ist meine beste Vision von mir selbst?

.....  
.....



## Ritualidee zu Yule

### Licht in der Dunkelheit finden

- Materialien: Eine weiße Kerze, Zündhölzer oder Feuerzeug, ein ruhiger Ort
- Anleitung:
  - a. Finde einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin.
  - b. Entzünde die weiße Kerze und stelle sie vor dich.
  - c. Konzentriere dich auf das Licht der Kerze und denke darüber nach, welche Lichtquellen und Hoffnungen du in deinem Leben hast.
  - d. Meditiere einige Minuten über das Licht und die Wärme, die du in dein Leben bringen möchtest.

# IMBOLC



## THEMA

- Imbolc oder Lichtmess ist ein Mondfest. Der Einfluss der Sonne nimmt zu, weckt die Sämchen in Mutter Erde und gibt einen ersten Impuls für Wachstum. Träume werden Wirklichkeit.

## ZEITPUNKT

Ein Mondfest, welches im Februar, im zunehmenden Mond gefeiert werden kann.

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Bist du müde, erschöpft, perspektivenlos? Fehlt dir das Licht am Ende des Tunnels?

## WEISHEIT

"Aus kleinen Samen wachsen mächtige Bäume."

Aeschylus









Welches Ziel, welche Vision bringt dich zum Brennen?

.....  
.....  
.....  
.....

Was kannst du für dich tun, damit dein Leuchten stärker wird?

.....  
.....

Was kannst du reinigen, loslassen um erfrischt losgehen zu können?

.....  
.....  
.....



## Ritualidee zu Imbolc

### Neubeginn und Reinigung

- Materialien: Eine Schale mit Wasser, ein kleines Handtuch, ätherisches Öl (z.B. Lavendel oder Zitrone)
- Anleitung:
  - a. Füge ein paar Tropfen ätherisches Öl in die Schale mit Wasser.
  - b. Tauche deine Hände in das Wasser und spüre die reinigende Wirkung.
  - c. Wische deine Hände mit dem Handtuch ab, während du dir vorstellst, wie du dich von alten Lasten befreist und dich für Neues öffnest.

# OSTARA



## THEMA

- Ostara ist ein Sonnenfest zur frühlingshaften Tag- und Nachtgleiche. Ein Gleichgewichtszustand der dich einlädt genauer hinzuschauen, ob dein Wachstum voran schreitet. Erkenne, dass auch in der Natur immer wieder Rückschritte da sind.

## ZEITPUNKT

Zwischen dem 20. und 23. März.

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Sehnst du dich nach Gleichgewicht? Ist alles ein wenig aus der Balance geraten?

## WEISHEIT

"Jeder Frühling trägt den Zauber eines Neuanfangs in sich."

Jessica Harrelson





Nimmst du dir Zeit für die Verbindung deiner Spiritualität? Mittels welcher Praktiken?

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Welche Personen inspirieren dich spirituell und warum?

Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines on a light grey background.



Balance - was bringt dich ins Gleichgewicht?

.....  
.....  
.....  
.....

Was kannst du dafür tun?

.....  
.....  
.....  
.....

Kannst du erkennen und annehmen, dass Balance sich nicht lange halten lässt und es ein Naturgesetz ist, dass sich alles zwischen zwei Polen bewegt?

.....



## Ritualidee zu Ostara

### Balance und Wachstum

- Materialien: Kleine Blumentöpfe, Erde, Samen (z.B. Kräuter oder Blumen), Wasser
- Anleitung:
  - a. Fülle die Töpfe mit Erde und pflanze die Samen ein.
  - b. Gieße die Samen und stelle die Töpfe an einen sonnigen Ort.
  - c. Während du die Samen pflanzt, denke über die neuen Projekte und Vorhaben nach, die du in deinem Leben wachsen lassen möchtest.



# BELTANE



## THEMA

Beltane oder Walpurgis, das Fest der Sinnlichkeit und Lust ist ein Mondfest. Es geht um die Liebe, Partnerschaft, Schosraum und Fortpflanzung.

## ZEITPUNKT

Es kann bei Vollmond oder kurz vor Vollmond im Mai gefeiert werden.

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Fühlst du dich geliebt und angenommen? Von dir? Deinem Umfeld?

## WEISHEIT

Ein liebendes Herz kann Unmögliches möglich machen.







Wann hast du deine Schossraumkraft  
“missbraucht”?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was brauchst du, um sie jetzt zu heilen?

.....  
.....

Wie willst du zukünftig damit umgehen?

.....  
.....

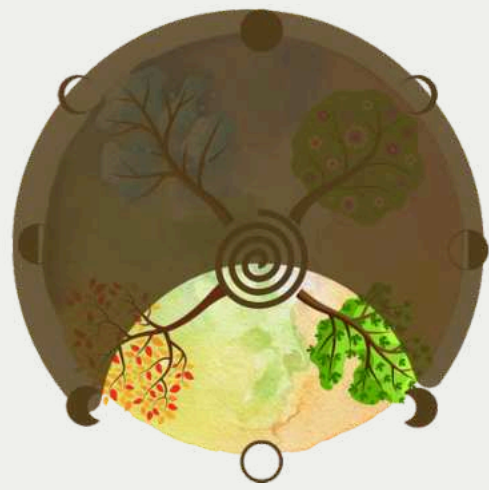


## Ritualidee zu Beltane

### Lebensfreude und Kreativität

- Materialien: Frische Blumen, Bindedraht oder Blumenband, Schere
- Anleitung:
  - a. Wähle verschiedene Blumen und schneide sie auf eine ähnliche Länge.
  - b. Binde die Blumen mit dem Draht oder Band zu einem Kranz.
  - c. Trage den Blumenkranz oder lege ihn auf einen Altar als Symbol für die Fülle und Freude in deinem Leben.

# LITHA



## THEMA

Litha heisst das Sommersonnwendfest, der längste Tag im Jahr. Der gleiche Stillstand wie zur Wintersonnwende, bevor sich die Energien wieder wenden.

## ZEITPUNKT

Ein Sonnenfest zwischen dem 21. und 22. Juni

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Bist du überwältigt von der Fürsorge und der Mütterlichkeit? Wirkt sie vorwiegend für andere, aber nicht für dich selbst?

## WEISHEIT

Dankbarkeit verwandelt das, was wir haben, in genug







Wann hast du dir zuletzt bewusst Zeit für dich selbst genommen? Wie kannst du regelmäßige Selbstfürsorge in deinen Alltag integrieren?

.....  
.....  
.....  
.....

Dieses Scheinen, Leuchten, sich Feiern und in den Vordergrund stellen, wie beeinflusst das deine Beziehungen zu anderen Menschen, insbesondere in Bezug auf Neid, Konkurrenz oder Eifersucht?

.....  
.....  
.....

Wie willst du zukünftig damit umgehen?

.....  
.....



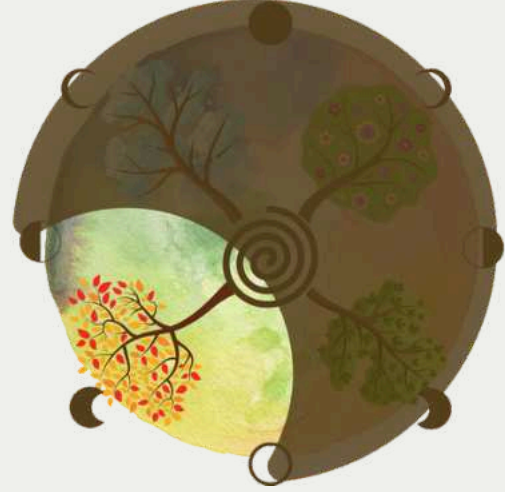


## Ritualidee zu Litha

### Dankbarkeitsjournal

- Materialien: Notizbuch, Stift
- Anleitung:
  - a. Setze dich an einem ruhigen Ort mit deinem Notizbuch.
  - b. Schreibe mindestens fünf Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist.
  - c. Lies deine Einträge laut vor und fühle die Dankbarkeit in dir aufsteigen.

# LAMMAS



## THEMA

Lammas oder Lughnasadh ist das Fest der Schnitterin. Ein erstes Loslassen, erkennen, wann der Höhepunkt der Fülle erreicht ist und ein Schnitt nötig ist. Denn immer nur Höher, Schneller, Weiter ist eine Illusion.

## ZEITPUNKT

Ein Mondfest im abnehmenden Mond im Juli oder August.

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Fühlst du dich überfordert und hast das Bedürfnis nach Anerkennung der eigenen Erfolge?

## WEISHEIT

Du erntest, was du säst.





Was willst du beenden, fertig stellen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wie gehst du mit Fehler um? Sind sie erlaubt, was wird daraus gelernt? Gibt es einen Gewinn aus Fehlern? Ist In-Frage-Stellen erlaubt? Hat auch Frust Platz?

.....  
.....  
.....  
.....

Was ist die Ernte und bist du zufrieden? Belohnst du dich selber? Zahlst du dir einen Lohn, gönnst du dir Zeit, erkennst du dein Wachstum?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



In unserem Alltag sind wir oft lieb und nett. Oftmals machen wir die Faust im Sack. Weil es geziemt sich nicht als Frau, auf den Tisch zu hauen, wild und unbequem zu sein.

Was genau bedeutet "wilde Seite" für dich?

- Welche Aspekte deiner Persönlichkeit und deines Verhaltens möchtest du als deine wilde Seite ausdrücken?
- Gibt es konkrete Aktivitäten, Wünsche oder Fantasien, die du damit verbindest?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Wann brennt es dir im Alltag unter den Nägeln unbequem zu werden, laut und wild zu sein?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

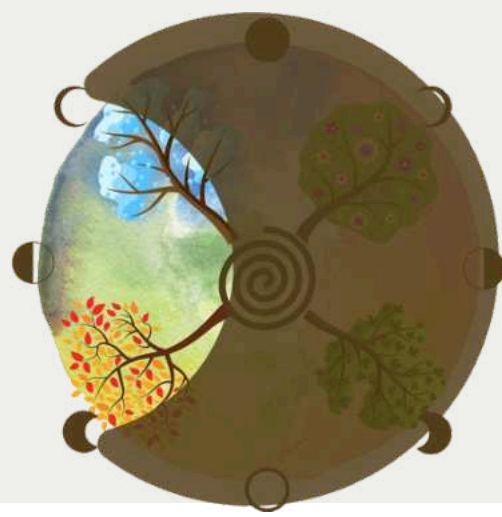


## Ritualidee zu Lammas/Lughnasadh

### Brotbacken

- Materialien: Zutaten für ein einfaches Brot (Mehl, Hefe, Wasser, Salz), Backofen, Schüssel, Backblech
- Anleitung:
  - a. Mische die Zutaten und knete den Teig.
  - b. Lasse den Teig gehen und forme ihn dann zu einem Laib.
  - c. Backe das Brot im Ofen und genieße den Duft.
  - d. Teile das Brot mit Familie oder Freunden und denke über die Früchte deiner Arbeit und das, was du erreicht hast, nach.

# MABON



## THEMA

Die herbstliche Tag- und Nachtgleiche wird Mabon genannt. Wieder geht es um Balance. Aber auch um Aushalten können. Das Weniger werden, Loslassen aushalten und annehmen können.

## ZEITPUNKT

Ein Sonnenfest, da es zwischen dem 21. und 23. September gesetzt werden kann.

## WAS MIR SPONTAN DAZU EINFÄLLT

.....

.....

.....

.....

.....



## PROBLEM

Machst du dir Sorgen und fühlst dich unausgeglichen zwischen Geben und Nehmen? Kannst du Situationen, Gegebenheiten schlecht aushalten?

## WEISHEIT

Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück.

Buddha









Gibt es Dinge, die außerhalb deiner Kontrolle liegen? Wie kannst du lernen, diese loszulassen?

---

---

---

---

---

---

Welche positiven Veränderungen könnten eintreten, wenn du lernst, loszulassen?  
Welche ersten Schritte kannst du unternehmen?

---

---

---

---

---

---



## Ritualidee zu Mabon

### Gleichgewicht und Loslassen

- Materialien: Verschiedene herbstliche Gegenstände (z.B. Äpfel, Blätter, Kürbisse), Kerze, ein kleiner Tisch oder eine Fläche
- Anleitung:
  - a. Richte einen kleinen Altar mit den herbstlichen Gegenständen ein.
  - b. Zünde die Kerze an und nimm dir einen Moment, um über die Fülle und die Dinge, für die du dankbar bist, nachzudenken.
  - c. Lege einen Gegenstand als Symbol für etwas, das du loslassen möchtest, auf den Altar.



Jedes Jahreskreisfest hat also seinen ganz eigenen Wirkungskreis. Du brauchst nicht zu räuchern oder um das Feuer zu tanzen. Aber stelle dich der entsprechenden Energie und sieh dein Problem an. Das löst oft schon vieles.

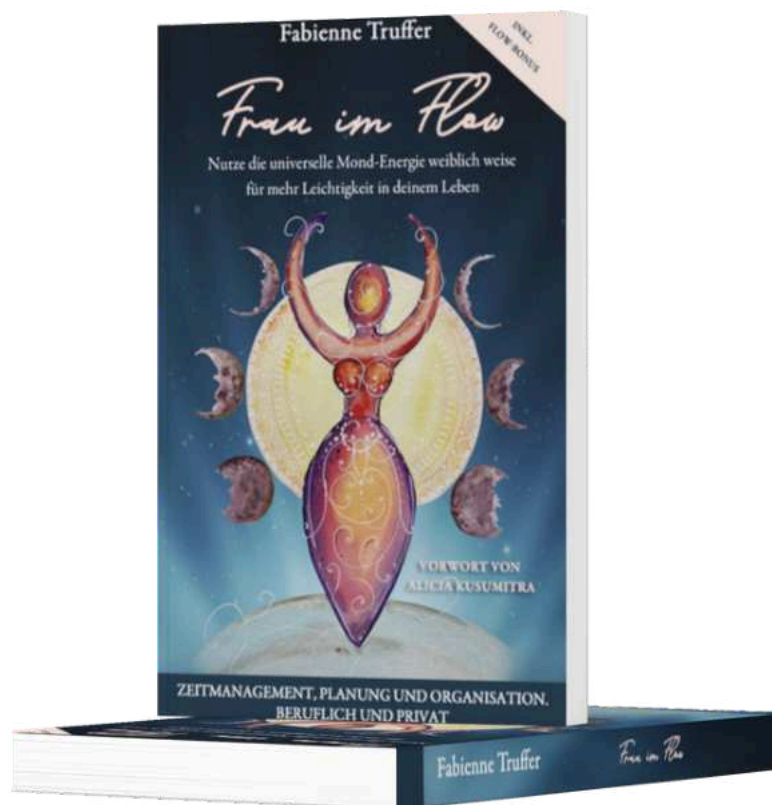
Triggert dich ein Problem oder Thema ganz besonders? Zu jedem einzelnen Fest gibt es ein kleines Dossier mit Hintergrundinfos, Meditation, Reflektion und passender Musikwahl.

Du kannst das Dossier für dich persönlich nutzen, oder aber für deinen eigenen Frauenkreis. Du findest immer das passende Jahreskreisfest einzeln in meinem Shop oder alle 8 zum speziellen Preis auf [www.FabienneTruffer.com](http://www.FabienneTruffer.com)





In meinem Buch “Frau im Flow” erhältlich auf Amazon, auch als E-book, findest du weitere Informationen und Zusammenhänge zu den Jahreskreisfesten mit dem Mond.



Was ist dein grosser Aha-Moment? Fragen?  
Schreib mir gerne eine mail auf  
[fabienne@fabiennetruffer.com](mailto:fabienne@fabiennetruffer.com)