



Sperrmächte
2023

WORKBOOK

Ich freue mich, dass dieses Workbook den Weg zu dir gefunden hat!

Komme gerne in einen der beiden DezemberMagie-Kanäle (Telegram & WhatsApp), um dir - **ab dem 8. Dezember** - deine Sperrnächte-**Meditation** herunterzuladen. Im Kanal erhältst du täglich vom 8. bis 21. Dezember eine kleine **Erinnerung & Hinweise** zur aktuellen Sperrnacht auf dein Handy. Doch auch nach dem 21. Dezember wird es im DezemberMagie-Kanal nicht still. Denn der **21. Dezember** markiert nicht nur das **Ende der Sperrnächte**, sondern auch den **Beginn der Vorbereitungszeit der Ruhnächte**.

Zu den Ruhnächten wird es im Kanal ebenfalls ein Workbook, eine Meditation und die tägliche Begleitung bis zum 6. Januar geben.

Also... Einfach schnell reinhüpfen, damit du die **DezemberMagie** voll auskosten kannst!

[Link zu DezemberMagie im Telegram-Kanal](#)

[Link zu DezemberMagie im WhatsApp-Kanal](#)

Damit dieses Workbook schmal bleibt...

...habe ich ein paar Infos auf meiner Internetseite „geparkt“.

Diese Infos findest du auf [Sperrnächte Workbook Bonus](#)

Wann immer ich mich auf die zusätzlichen Infos aus obigem Link beziehe, habe ich dies mit einem Herzchen ♥ markiert.

*Nun wünsche ich dir ganz wundervolle Sperrnächte
mit ganz viel DezemberMagie!*



*Von Herzen alles Liebe!
Angela*

PS: Solltest du Fragen oder Anregungen haben, melde dich gerne bei mir!
Alle Kontaktdaten findest du auf meiner Internetseite ↓

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Workbook	2
Inhaltsverzeichnis	3
Was sind die Sperrnächte?	4
Vorbereitungen im Überblick	5
Tritt ein in die Sperrnächte	7
Mein Jahr 2023	8
08./09. Dezember * 1. Sperrnacht * Januar	9
09./10. Dezember * 2. Sperrnacht * Februar	11
10./11. Dezember * 3. Sperrnacht * März	13
11./12. Dezember * 4. Sperrnacht * April	15
12./13. Dezember * 5. Sperrnacht * Mai	17
13./14. Dezember * 6. Sperrnacht * Juni	19
14./15. Dezember * 7. Sperrnacht * Juli	21
15./16. Dezember * 8. Sperrnacht * August	23
16./17. Dezember * 9. Sperrnacht * September	25
17./18. Dezember * 10. Sperrnacht * Oktober	27
18./19. Dezember * 11. Sperrnacht * November	29
19./20. Dezember * 12. Sperrnacht * Dezember	31
20./21. Dezember * 13. Sperrnacht * Abschluss & Neubeginn	33
Noch ein paar Fragen zum Abschluss	35
Platz für Notizen	36
Impressum	38

Die Sperrnächte, die kleine Schwester der Rauhnächte

Vielleicht hast du in den letzten Jahren schon von den Rauhnächten gehört. Oder sie sogar schon mal für dich genutzt. Die Sperrnächte sind weit weniger bekannt als die Rauhnächte. In den Rauhnächten geht es vorrangig darum, sich auf das neue Jahr vorzubereiten. Visionen & Ziele zu finden. Oftmals werden auch Orakelkarten fürs kommende Jahr befragt.

Die **Sperrnächte** hingegen beschäftigen sich mit dem sich **zu Ende neigenden Jahr**.

Wo kommt der Brauch der Sperrnächte her?

Ursprünglich wurden in den Sperrnächten die **landwirtschaftlichen Geräte gereinigt und wegge"sperrt"**, da sie in den Wintermonaten nicht benötigt werden. Damit wurde auch gleichzeitig eine Zeit eingeläutet, die mehr im Haus stattfand und unweigerlich damit einherging, sich auch mit dem sich zu Ende neigenden Jahr zu beschäftigen und **Bilanz zu ziehen**.

So nutzt du die Sperrnächte für dich

Du kannst die Zeit der Sperrnächte für dich nutzen, um (schon vor den Rauhnächten) **in die Stille zu gehen**. Du siehst dir im Laufe des Dezembers die **vergangenen Monate** nochmals genauer an, versuchst dich zu **erinnern**. Vielleicht mit Hilfe deines Kalenders und den Fotos auf deinem Handy. Du **tauchst ein in deine Erinnerungen**, um **Wachstumschancen** für dich zu erkennen und zu sehen **was super gelaufen ist** und im **nächsten Jahr als „Startkapital“** dienen kann.

Wann immer ich auf den **Monatsseiten Bezug auf die Rauhnächte** nehme, meine ich damit die Rauhnächte des letzten Jahres. Solltest du die Rauhnächte da noch nicht für dich genutzt haben, kannst du diese Fragen auslassen und dir dort vielleicht etwas anderes zum passenden Monat notieren.

Wie hoch ist der Zeitaufwand pro Tag?

Das ist eine absolut berechtigte Frage! Hier ist von wenigen Minuten pro Tag bis hin zu mehr als einer Stunde täglich natürlich alles möglich. Es liegt ganz bei dir!

Wie geht es jetzt weiter? Was brauchst du?

Ich möchte es hier gerne vollkommen unkompliziert für dich machen. So brauchst du nur dieses **Workbook** in ausgedruckt, eine **feuerfeste Schale** (z.B. ein Aschenbecher), **Streichhölzer** oder ein Feuerzeug, einen **Stift**.

Sehr hilfreich, um sich nochmal an die vergangenen Monate zu erinnern, sind natürlich dein **Kalender** und vermutlich auch die **Fotos auf deinem Handy**. Vielleicht hast du auch Eintrittskarten oder ähnliches aufbewahrt, die dir dabei helfen, dein Jahr zu „rekonstruieren“.

Optional kannst du dir deine liebsten **Tarot- oder Orakelkarten ♥** bereitlegen.

Wenn du es dir in der dunklen Zeit gerne mit einer **Kerze** gemütlich machst, dann brauchst du auch diese noch.

Vor Beginn der Rauhnächte werden Wohnung oder Haus energetisch gereinigt. Wenn du dies schon im Rahmen der Sperrnächte machen möchtest, benötigst du ein Päckchen normales Speise-**Salz** und ein paar **Twist-Off-Gläser** (z.B. leere, gespülte Gurkengläser) entsprechend der Anzahl deiner Räume, um reinigende Salz-Gläser herzustellen.

Solltest du schon Übung in der energetischen Reinigung haben und dafür z.B. Räucherwerk, ätherische Öle oder eine Klangschale nutzen, dann stelle dir diese Sachen bereit. Das Salz kannst du, wenn du möchtest, zusätzlich nutzen.

Du möchtest noch weitere Dinge für die Sperrnächte nutzen? Infos findest du im Bonus-Link ♥

Soooooo... dann können wir schon loslegen... auf zu den Vorbereitungen...

Vorbereitungszeit * Überblick

Langsam in den Sperrnächten ankommen

Da die Sperrnächte am 8. Dezember beginnen, kannst du erste Dezember-Woche prima dafür nutzen, dir die Dinge bereitzulegen, die du für die Sperrnächte-Zeit nutzen möchtest. Vielleicht möchtest du dir dafür eine Box zusammenstellen ♥

1. bis 8. Dezember

Als Vorbereitung bietet sich Folgendes an:

- Foto-Ordner auf dem Handy ausmisten
- Fotos der letzten Monate auf dem PC suchen
- Die berühmte „Chaos-Schublade“ aufräumen, um Erinnerungsstücke der letzten Monate wieder zu finden. Du hast so eine Schublade nicht? Dann vielleicht eine Kiste, Fensterbank, Ecke auf der Küchenarbeitsfläche? *Du hast wirklich keine „Chaos-Stelle“? Ich bin schockiert! Bitte melde dich bei mir und sage mir, wie du das geschafft hast!*
- Energetische Reinigung (z.B. mit den Salz-Gläsern)

Falls du den Sperrnächten etwas mehr Zeit widmen möchtest, kannst du dir für diese Zeit auch zusätzlich ein Notizbuch oder Tagebuch besorgen.

Räuchern oder nicht? Räume energetisch reinigen

Kurz vornweg: Solltest du schon eine gute Technik zur energetischen Raumreinigung für dich gefunden haben (z.B. **Räuchern, ätherische Öle verdampfen oder Klangschalen**), dann nutze gerne diese Möglichkeit, um deine Räume energetisch zu reinigen.

Mit den Rauh Nächten wird oftmals das Räuchern verbunden. Es hat eben etwas Mystisches und passt deshalb besonders gut zu den Sperr- und Rauh Nächten. Solltest du räuchern wollen und dafür eine **Anleitung** benötigen, findest du einen YouTube-Link im Sperrnächte-Bonus ♥ Doch nicht für jeden Menschen ist Räuchern geeignet. Wenn kleine Kinder mit in den Räumen leben, würde ich grundsätzlich vom Räuchern abraten. Doch gibt es natürlich auch andere Gründe, die dich davon abhalten könnten zu räuchern (z.B. allergisches Asthma).

Allerdings musst du deshalb weder die Sperrnächte noch die Rauh Nächte ausfallen lassen, nur weil du nicht räuchern kannst oder möchtest!

Ich möchte dir hier eine eher unbekannte, einfache, schnelle und obendrein sehr günstige Methode zur energetischen Raumreinigung vorstellen. Die **Salz-Gläser**.

Denn grundsätzlich ist die energetische Reinigung während der Rauh Nächten schon essenziell und auch während der Sperrnächte würde ich diese Möglichkeit nicht missen wollen.

Wenn du also Neuling im Bereich der energetischen Raumreinigung bist, empfehle ich dir die Reinigung per Salz-Glas.

Dazu benötigst du die oben genannten **Twist-Off-Gläser**, das **Salz** und etwas **Wasser**.

Du füllst in jedes Glas 1 - 2 Esslöffel Salz, gibst etwa so viel Wasser hinzu, bis das Salz doppelt so hoch mit Wasser bedeckt ist, wie das Salz im Glas hoch ist. Dann stellst du pro Raum ein Salz-Glas auf. Die Salzgläser kannst du während der gesamten Rauh Nächtenzeit stehen lassen. Das Wasser verdunstet langsam und das Salz „krabbelt“ an den Glaswänden hoch.

Wichtig! Die Gläser nicht in Schlafräumen stehen lassen, während jemand dort schläft. Also morgens hinstellen und abends in einen anderen Raum bringen.

Nach den Sperr- bzw. Rauh Nächten kannst du die Gläser selbstverständlich weiter nutzen um deine Räume energetisch zu reinigen.

Spüle dazu – wenn das Wasser vollständig verdunstet ist – die Gläser vollständig mit heißem Wasser aus und befülle sie danach wieder neu. Achte beim Reinigen darauf, dass du möglichst wenig Kontakt mit dem angetrockneten Salz hast. Schließlich hat das Salz all das aufgenommen, was es in deinen Räumen zu reinigen gab 😊



*Sperrnächte * Tag für Tag*

8. bis 21. Dezember

Am 8. Dezember um 24 Uhr starten die Sperrnächte. Eine Sperrnacht dauert immer von 24 Uhr bis 23.59 Uhr des darauffolgenden Tages. Natürlich musst du nicht mitten in der Nacht beginnen. Du kannst dir einfach, im Laufe des nachfolgenden Tages all die Dinge notieren, die dir zu dem entsprechenden Monat einfallen. Als kleine Hilfestellung findest du nachfolgend jeweils zwei Seiten, für je einen der vergangenen Monate dieses Jahrs, mit Fragen und Platz für deine Notizen.

Ein Sperrnächte-Loslass-Ritual findest du im Bonus ♥

Mein Jahr 2023

*Heute ist der kürzeste und dunkelste Tag des Jahres,
doch gleichzeitig auch der Beginn des neuen Lichts.*

*So gehst du heute Abend von den Sperrnächten in die Rauhnächte,
um vom Schatten des vergangenen Jahres
ins Licht des bald erscheinenden neuen Jahres zu treten...*



*Kreiere dir das strahlendste & leuchtendste neue Jahr,
das du dir vorstellen kannst!*

*Ohne dein Sein
- dein Licht, wie auch deine Schatten -
wäre diese Welt nicht komplett!
Vergiss das niemals!*

*Von Herzen alles Liebe ♥
Angela*

Frequenzen des Lebens

ANGELA KELLER

Schlesienring 13 * 61194 Niddatal

Gesundheitsberaterin (ALH)

HumanEnergetikerin

PsychoKinesiologin

www.FrequenzenDesLebens.de