

01

Januar

2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

WÜNSCHE/ZIELE/FÜR MICH

RAUHNACHT NOTIZEN

01 |

Januar

RÜCKBLICK

SELBSTFÜRSORGE ★★★★★

LAUNE ★★★★★

HÖHEPUNKTE DES MONATS

WICHTIGE ERKENNTNISSE

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

DAS KÖNNTE NÄCHSTEN MONAT BESSER LAUFEN



Januar



Januar – Fundament und Neuausrichtung

„Dein Fundament
ist der Ort,
an dem deine
Wahrheit lebt.“

Marianne Williamson

Im Januar schaust du wie sein Namensgeber, der Gott Janus mit den zwei Gesichtern, in die Vergangenheit und in die Zukunft. Zum einen stärkst und segnest du deine Wurzeln und betrachtest das Fundament deines Lebens. Zum anderen schaust du in die Zukunft und richtest deine Wünsche und Kräfte neu aus.

Es ist eine besondere Zeit, der Jahreswechsel und Jahresanfang - Zeit innezuhalten, dich mit deiner inneren Stille und deinen inneren Wurzeln zu verbinden.

Im Januar denken viele, sie müssten wieder voll und ganz durchstarten und all die guten Vorsätze umsetzen. Im Folgenden zeige ich dir, was wirklich wichtig ist bzw. sein darf.



Wissenswertes über den Januar

Der Januar ist nach Janus benannt, dem römischen Gott der Übergänge. Janus war der Gott der Tore und Türen, der Ein- und Ausgänge, über Beginn und Ende, zudem hatte er zwei Gesichter, das eine sah nach hinten auf das Alte - in die Vergangenheit -, das andere blickte nach vorne zum Neuen - in die Zukunft.

Impulsfragen:

- ~ Was siehst du, wenn du zurückblickst?
- ~ Auf was richtest du den Blick, wenn du nach vorne schaust?

In vielen Kulturen gilt der Januar, früher auch Eismond oder Hartmond genannt, als Zeit der Reinigung und des Neubeginns. Historisch betrachtet wurden in diesem Monat häufig Rituale vollzogen, um Altes loszulassen und die Weichen für ein gutes Jahr zu stellen. Dieser Neubeginn spiegelt sich in der Natur in den ersten Anzeichen von Wachstum wider, auch wenn sie uns oft noch verborgen sind.

Interessant ist auch, dass der Januar einst der elfte Monat im Jahr war, bevor der römische Kalender reformiert wurde. Erst unter Julius Caesar wurde er auf den ersten Platz verschoben, um besser mit dem Sonnenjahr zu harmonieren.



Spirituelle Bedeutung und energetische Qualität des Januars

Der Januar markiert den Beginn eines neuen Jahres und lädt dich ein, dich auf das Fundament deines Lebens zu besinnen und deine Ziele für die kommende Zeit klar auszurichten.

In der Stille des Winters liegt eine besondere Magie: Die Natur ruht, die Tage sind kurz, und die Nächte sind lang. Diese Phase der Einkehr und des Neubeginns ist ideal, um in dich selbst hinein zu spüren und Klarheit darüber zu gewinnen, was du wirklich willst. Nutze diese Zeit, um dein inneres Licht zu entdecken und den Samen für das zu säen, was du im neuen Jahr wachsen sehen möchtest. Es ist ein Monat, der sowohl Reflexion als auch Vorfreude auf das Kommende vereint.

Impulsfragen:

- ◆ Mit welchen Menschen fühle ich mich verbunden?
- ◆ Welche Menschen darf ich loslassen?
- ◆ Was war im alten Jahr gut, was möchte ich daraus mitnehmen und was darf ich loslassen bzw. beenden?
- ◆ Was hat mich 2024 glücklich gemacht? Kann ich diese „Glücksjuwelen“ 2025 in meinen Alltag einbauen, um mich gut zu fühlen, wenn es mal nicht so läuft oder wenn ich mich selbstregulieren sollte?
- ◆ Wann war ich voll in meiner Kraft als Frau und wann/wo darf diese weibliche Kraft noch wachsen?



Die weibliche Kraft – Yin im Januar

Der Januar hat für die weibliche Kraft und Weiblichkeit eine besondere Bedeutung, da er als erster Monat des Jahres symbolisch für Neubeginn, Reflexion und Innenschau steht, wodurch du dich sehr gut mit deinen inneren Stärken und deiner weiblichen Kraft verbinden kannst. Diese Zeit lädt uns Frauen dazu ein, uns mit unserer inneren Welt zu verbinden, alte Muster loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Wir leben als Frauen fast unser ganzes Leben im Rhythmus von Zyklen, deswegen ist es im Januar besonders wichtig, dich mit diesem Rhythmus zu verbinden. Wenn du monatliche Blutungen hast, kannst du dies über diesen Zyklus machen. Solltest du keine Periode (mehr) haben, dann kannst du dich über den Mondzyklus verbinden. Zudem ist das Thema Wurzeln und Fundament mit unserem Schoß und dem Wurzelchakra verbunden. Auf dem Wurzelchakra baut unser Dasein auf, es ist unser Ursprung und unsere Stütze.

Wurzelchakra



Meiner Meinung nach passt das Wurzelchakra als erstes Energiezentrum perfekt zu den Themen des Januars. Sein Name Muladhara bedeutet Wurzel oder Stütze. Es ist wie unser Schoßraum der Ursprung des Daseins und Sitz der Kundalini-Energie. Mehr Informationen wirst du im Blogbeitrag über das Wurzelchakra finden.



„Das Licht, das wir suchen, wohnt in uns. Jeder Neubeginn ist eine Einladung, dieses Licht heller leuchten zu lassen.“ - Marianne Williamson

Der Januarvollmond steht energetisch und spirituell für die Innenschau, dabei können aber Schatten aus der Vergangenheit unser inneres Licht und das Neue, das noch im Verborgenen wächst, verdunkeln. Lasse das Alte los und löse dich von abgestorbenen Wurzeln, die dich in deinem persönlichen Wachstum behindern und dein Fundament beschädigen. Handle dabei aber immer achtsam und mit Liebe, vor allem zu dir selbst.

Mondgeflüster im Januar

13. Januar Vollmond

Der Januarvollmond im Krebs lädt zum Kuscheln und Träumen ein. Heute fällt es dir leicht, Gefühle zu zeigen, sowie dich in andere einzufühlen, dadurch kannst du eine enge Verbindung zu deinen Lieblingsmenschen herzustellen. Heute kannst du deine Heilsteine reinigen und mit der kraftvollen Energie des Vollmonds aufladen.

29. Januar Neumond

Der Januarneumond im Wassermann eignet sich gut für einen Neuanfang, für neue Pläne und Ziele. Du darfst heute groß und unkonventionell denken, denn große Wünsche können heute erfüllt oder auf den Weg gebracht werden. Auch Festgefahreneres kannst du heute aufbrechen und Altes loslassen.



Das Sternzeichen im Monat Januar ist der Steinbock, der die Kraft, die uns Hoch hinaufführt und zu Großem befähigt, symbolisiert. Trotzdem bleibt der Steinbock mit seiner Geduld und Beharrlichkeit auf dem Boden und lässt seine Ziele diszipliniert und konsequent nicht aus den Augen. Du kannst jetzt Ordnung schaffen, berufliche und private Ziele nüchtern verfolgen und den optimalen Nutzen aus allem ziehen.

Astrologie im Januar

- ❖ Steinbock 22.12. – 20.1. ~ Wassermann 21.1. – 19.2.
- ❖ Beste Tage für die Liebe: 19.1., 26.1. und 27.1.
- ❖ Beste Tage für den Job: 12.1. und 23.1.
- ❖ Beste Tage für die Gesundheit: 4.1., 13.1. und 30.1.

Besondere Tage im Monat Januar

❖ **Neujahr ~ 1. Januar**

In der Nacht haben wir das Alte verabschiedet und heute begrüßen wir die Kräfte des neuen Jahres. Heute ist auch die 8. Rauhnacht, die für Neubeginn und Fülle steht. Segne heute das kommende Jahr und alle deine Lieblingsmenschen.

❖ **Heilige Drei Könige ~ 6. Januar**

In der Dreikönigsnacht von 5. auf 6. Januar sind die Tore zur Anderswelt noch weit offen, bevor sich der Kreis der Rauhnächte schließt, deswegen ist es auch die Nacht des Segens und der Wunder. Am Dreikönigstag ist der Abschluss der Rauhnächte.



Christliche Feiertage im Monat Januar

❖ **Heilige Drei Könige ~ 6. Januar**

Am Dreikönigstag ziehen die Sternsinger, verkleidet als die heiligen drei Könige, von Haus zu Haus, um sie zu segnen.

Verbindung zu den Rauhnächten

Der Januar ist mit der ersten Rauhnacht – 25.12. 00.00 Uhr bis 23.59 Uhr – verbunden, an der du zum einen deine Wurzeln segnest und dein Fundament betrachtest, und zum anderen in die Zukunft schaust und deine Wünsche und Kräfte neu ausrichtest. Auf Insta [sousilk.frau.geist.seele](https://www.instagram.com/sousilk.frau.geist.seele) findest du Posts zu den einzelnen Rauhnächten.

💡 *Wichtiger Impuls*

Fülle die Rückblickseite im Kalenderblatt des Freebies oder im Jahreskalender unbedingt aus. Zum einen, weil Reflektion und Achtsamkeit für eine neue, erfüllende Mindsight unentbehrlich sind. Zum anderen, weil du deine Erfahrungen und dein Journal aus den Rauhnächten dann mit deinen Erfahrungen in den jeweiligen Monaten vergleichen kannst.



Räuchern, Heilsteine und Farben im Januar

Die energetische Reinigung und Neuausrichtung des Januars und die Rituale im Januar kannst du durch bestimmte Räucherstoffe, Heilsteine und Farben unterstützen:

∞ Räucherstoffe:

Weißer Salbei, Alantwurz und Fichtenharz sind deine idealen Begleiter für den Januar, da sie die Energie reinigen und eine klare, fokussierte Atmosphäre schaffen. Lavendel bringt dir zusätzliche Ruhe und ermöglicht dir die Innenschau.

∞ Heilsteine:

Der Bergkristall ist der Stein der Klarheit, er hilft dir, den Geist zu klären und deinen Fokus zu finden. Rauchquarz ist dem Wurzelchakra zugeordnet, schützt vor schlechten Energien und hilft dir bei Neuanfängen.

∞ Farben:

Weiß, Silber und verschiedene Blautöne spiegeln die Reinheit und Klarheit des Januars wider. Diese Farben kannst du in der Kleidung, bei Kerzen oder Dekorationen integrieren, um die energetische Qualität des Monats zu unterstreichen. Für das Wurzelchakra suchst du dir etwas Rotes.



Rituale für den Monat Januar

☉ Visionboard – „Wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ Laotse

Sammele Zeitschriften, Bilder und Worte, die dich inspirieren, und erstelle ein Visionsboard für das Jahr. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Hänge es an einem Ort auf, an dem du es täglich sehen kannst. Dieses Ritual hilft dir, deine Träume und Ziele zu visualisieren, dich mit ihnen zu verbinden und sie mit einer klaren Absicht zu verfolgen – Schritt für Schritt ohne Druck oder Zwang.

☉ Innere Klarheit

Wahrscheinlich hat der Alltag schon wieder Einzug in dein Leben gehalten, umso wichtiger ist es jetzt für dich, für dich zu sorgen, dir achtsame Auszeiten zu nehmen und dich immer wieder auf deiner Reise durch dieses Jahr neu auszurichten. Setze dich in einem ruhigen Moment mit deinem Journal hin und schreibe auf, was du aus dem vergangenen Jahr gelernt hast und welche Erfahrungen du loslassen möchtest. Formuliere dann drei klare Intentionen für das kommende Jahr. Dieses Ritual hilft dir, bewusste und achtsame Entscheidungen zu treffen und dich auf das Wesentliche zu fokussieren.



☉ *Reinigungsritual mit Salz*

Fülle eine Schale mit Meersalz und stelle sie in die Mitte eines Raumes und stelle dir vor, dass das Salz alle alten Energien des letzten Jahres, die du nicht mehr benötigst, aufnimmt. Nach etwa einer Stunde entsorgst du das Salz außerhalb des Hauses. Dieses Ritual hilft dir, um dein Zuhause energetisch zu reinigen und Raum für neues zu schaffen.

Mein Sohn sagt oft, wenn er sieht, wie ich räuchere, meditiere oder Heilsteine aussuche, dass das alles „Scam“ (Betrug) sei. Ich erkläre ihm dann geduldig, dass es dabei nicht um Hexenkunst oder Religiosität etc. geht, sondern alle Gegenstände und Rituale für mich Hilfsmittel und Symbole sind, um mich im Hier und Jetzt zu verankern und um mich mit dem, was mir gerade wichtig ist oder was ich gerade brauche, zu verbinden.

Der Januar ist mehr als nur ein Kalenderanfang – er ist ein Monat der inneren Einkehr und der bewussten Neuausrichtung. Nutze diese Zeit, um dein Fundament zu stärken und den Samen für ein erfülltes Jahr zu säen.

Du bist die beste und ich bin bei dir!

Deine Silke