NeuroCEO

JOURNAL · 24.12.2026 BIS 6.1.2027

Rauhnächte für *Unternehmer:innen.*

Zwölf Nächte, zwölf Impulse für Business, Body und Mind. Kein Vorsätze-Katalog, sondern ein ehrlicher Blick zurück und ein klarer nach vorn.

Body Nacht 1 bis 4 · Ankommen, Schlaf, Licht, digitale Pause

Mind Nacht 5 bis 8 · Rückblick, Energie, Loslassen, Verbindung

Business Nacht 9 bis 12 · Richtung, Woche, Ziele, Review

Finale 6. Jänner · Dein erstes Quartal auf einer Seite

Bevor es knallt.

SO NUTZT DU DIESES JOURNAL

Zwölf Nächte. *Zehn Minuten* am Tag.

Die Rauhnächte sind ein alter Brauch im Alpenraum: zwölf Nächte zwischen Weihnachten und Dreikönig, in denen man auf das alte Jahr zurück- und in das neue vorausschaut. Dieses Journal übersetzt das Ritual in die Sprache von Menschen, die Verantwortung tragen.

1. **Eine Seite pro Tag.** Jeweils am Morgen nach der Nacht, 10 bis 25 Minuten.
2. **Mit Stift, nicht am Bildschirm.** Schreiben verlangsamt und macht ehrlicher.
3. **Kein Nachholen-Stress.** Einen Tag verpasst? Einfach mit der aktuellen Nacht weitermachen.
4. **Drei Säulen.** Erst der Körper, dann der Kopf, dann das Business. Die Reihenfolge ist Absicht: Wer erschöpft plant, plant zu optimistisch.

> Jeden Morgen kommt der Impuls der Nacht auch per Mail, wenn du dich für die Rauhnächte angemeldet hast.

Die Techniken sind Anregungen zur Selbstreflexion und kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung. Wo eine Technik auf Forschung beruht, steht die Quelle auf der Seite und vollständig am Ende des Journals.

NACHT 1 · FR 25.12.

BODY

Ankommen

Nach Wochen auf Hochtouren braucht dein System einen Übergang, keinen Stillstand. Heute geht es nur um eines: wahrnehmen, was da ist.

Was braucht mein Körper jetzt wirklich?

TECHNIK · 5 MINUTEN ZYKLISCHES SEUFZEN

1. Durch die Nase tief einatmen, kurz vor dem Ende noch einmal kurz nachatmen.
2. Langsam und vollständig durch den Mund ausatmen. Die Ausatmung ist länger als die Einatmung.
3. Fünf Minuten lang wiederholen, im eigenen Tempo.

In einer randomisierten Studie verbesserten täglich 5 Minuten dieser Atmung mit betonter Ausatmung die Stimmung stärker als Achtsamkeitsmeditation (Balban et al., 2023).

BODY

Schlaf

Zwischen den Jahren zeigt dein Schlaf, wie er ohne Wecker und ohne Frühtermin aussieht. Diese Information ist wertvoll.

Wie schlafe ich, wenn mich kein Wecker weckt?

TECHNIK · 3-TAGE-SCHLAFPROTOKOLL

- Drei Nächte lang notieren: Licht aus, aufgewacht, wie erholt (1 bis 5).
- Nicht bewerten, nur beobachten.

NACHT	LICHT AUS	AUFGEWACHT	ERHOLT (1–5)	NOTIZ

WAS FÄLLT MIR AUF?

BODY

Licht und Bewegung

Licht ist der wichtigste Taktgeber deiner inneren Uhr. Viel Kunstlicht am Abend und wenig Tageslicht am Tag bringen sie aus dem Takt.

Wann war ich zuletzt am Vormittag draußen?

TECHNIK · 20 MINUTEN GEHEN BEI TAGESLICHT

- Heute, möglichst am Vormittag: 20 Minuten gehen, ohne Ziel und ohne Kopfhörer.
- Danach drei Sätze notieren: Was habe ich gesehen? Wie fühle ich mich?

Licht synchronisiert die innere Uhr über die Netzhaut; Licht am Abend und in der Nacht verändert Rhythmus und Schlaf (Blume, Garbazza & Spitschan, 2019).

NACHT 4 · MO 28.12.

BODY

Digitale Pause

Erreichbarkeit fühlt sich an wie Verantwortung. Oft ist sie einfach Gewohnheit.

Wer bestimmt, wann ich erreichbar bin?

TECHNIK · BENACHRICHTIGUNGS-DIÄT

1. Alle Push-Benachrichtigungen aus, außer Anrufe von deinen Favoriten.
2. Zwei handyfreie Zonen festlegen, zum Beispiel Schlafzimmer und Esstisch.
3. Am Abend notieren: Was habe ich verpasst? Meistens: nichts.

MEINE ZWEI HANDYFREIEN ZONEN

WAS HABE ICH HEUTE VERPASST?

NACHT 5 · DI 29.12.

MIND

Das Jahr in 12 Bildern

Ein Jahr verschwimmt schnell zu „viel los“. Zwölf konkrete Momente machen sichtbar, was wirklich war.

Welcher Moment pro Monat bleibt?

TECHNIK · JAHRES-ZEITSTRAHL

- Pro Monat ein Moment, ein Satz. Gut oder schwer, Hauptsache echt.
- Danach markieren: Welche drei Momente haben mich am meisten geprägt?

JÄNNER	
FEBRUAR	
MÄRZ	
APRIL	
MAI	
JUNI	
JULI	
AUGUST	
SEPTEMBER	
OKTOBER	
NOVEMBER	
DEZEMBER	

MIND

Energie–Bilanz

Nicht alles, was viel Zeit gekostet hat, hat Energie gekostet. Und manches Kleine hat mehr gegeben, als es scheint.

Was hat mir 2026 Kraft gegeben, was genommen?

TECHNIK · ZWEI–SPALTEN–BILANZ

- Links Kraftquellen, rechts Kraftfresser: Menschen, Aufgaben, Gewohnheiten.
- Je drei markieren: Davon will ich 2027 mehr, davon weniger.

KRAFTQUELLEN	KRAFTFRESSER

NACHT 7 · DO 31.12.

MIND

Loslassen

Vorsätze fügen etwas hinzu. Oft liegt der größere Hebel im Weglassen.

Was nehme ich nicht mit ins neue Jahr?

TECHNIK · STOP-DOING-LISTE

- Drei Dinge, die du 2027 nicht mehr tust. Konkret, nicht „weniger Stress“.
- Zu jedem: Was mache ich stattdessen?

DAS HÖRE ICH AUF	STATTDESSEN

WAS ICH 2026 HIER LASSE

MIND

Verbindung

Das neue Jahr beginnt mit Menschen, nicht mit Zielen. Wer war da, als es darauf ankam?

Wer war 2026 wirklich da?

TECHNIK · EINE DANKESNACHRICHT, HEUTE

- Drei Namen aufschreiben.
- Einer dieser Personen heute schreiben, konkret: wofür du dankbar bist und warum es gezählt hat.

DREI NAMEN

MEINE NACHRICHT

NACHT 9 · SA 2.1.

BUSINESS

Richtung

Ein Plan ohne Richtung ist eine To-do-Liste. Bevor es um Ziele geht, geht es um das Bild vom Ende des Jahres.

Woran merke ich Ende 2027, dass es ein gutes Jahr war?

TECHNIK · EIN LEITSATZ FÜR 2027

- Fünf Minuten frei schreiben, ohne Zensur.
- Danach einen Satz daraus machen, der ins Notizbuch oder auf den Bildschirm passt.

MEIN LEITSATZ FÜR 2027

BUSINESS

Wochenarchitektur

Die meisten Kalender sind voller Reaktion. Denkzeit entsteht nur, wenn sie zuerst eingetragen wird.

Wann denke ich, wann reagiere ich?

TECHNIK · IDEAL-WOCHE

- Zuerst zwei bis drei Fokusblöcke pro Woche eintragen, dann Termine, dann Puffer.
- Ein Block ohne Erholung ist kein Ideal: mindestens einen Abend frei markieren.

	MO	DI	MI	DO	FR
FRÜH					
VORMITTAG					
MITTAG					
NACHMITTAG					
ABEND					

BUSINESS

Ziele, die tragen

Ich schreibe jeden Tag zehn Ziele auf: im Präsens, positiv, als wäre es schon so. Das schärft meinen Blick. Die Forschung zeigt aber auch: Wer sich die Zukunft nur schön ausmalt, strengt sich oft weniger an. Darum kommt heute ein zweiter Schritt dazu.

Was will ich wirklich, und was steht mir dabei im Weg?

TECHNIK · 10 ZIELE + WOOP

1. Zehn Ziele für 2027 aufschreiben: Präsens, positiv, als bereits zutreffend.
2. Für das wichtigste Ziel WOOP: **W**unsch, bestes **O**utcome (Ergebnis), inneres **O**bstacle (Hindernis), **P**lan als Wenn-dann-Satz.

MEINE 10 ZIELE

WUNSCH	
ERGEBNIS	
HINDERNIS (IN MIR)	
WENN … DANN …	

Positive Fantasien gingen mit weniger Anstrengung und Erfolg einher (Oettingen & Mayer, 2002). Mentales Kontrastieren mit Wenn-dann-Plänen zeigte in einer Meta-Analyse über 21 Studien einen kleinen bis mittleren Effekt auf die Zielerreichung (Wang, Wang & Gai, 2021).

BUSINESS

Wochenrückblick

Der beste Plan hält nur, wenn du ihn jede Woche nachjustierst. Fünfzehn Minuten am Freitag reichen.

Wie lerne ich jede Woche aus der letzten?

TECHNIK · 15-MINUTEN-WOCHENREVIEW

1. Was lief gut, und warum?
2. Was ist offen? Zu jedem Punkt den nächsten konkreten Schritt und ein Datum.
3. Was mache ich nächste Woche anders?

PROBELAUF: MEINE LETZTE WOCHE

MEIN FIXER REVIEW-TERMIN

Ein konkreter Plan für offene Aufgaben nimmt ihnen die störende Wirkung auf das Denken, auch ohne sie zu erledigen (Masicampo & Baumeister, 2011).

FINALE · MI 6.1.

ALLE SÄULEN

Dein erstes Quartal *auf einer Seite.*

Zwölf Nächte Material liegen jetzt vor dir. Heute wird daraus ein Plan, der in den Alltag passt.

MEIN LEITSATZ FÜR 2027 (NACHT 9)

MEINE DREI PRIORITÄTEN FÜR JÄNNER BIS MÄRZ

PRIORITÄT	ERSTER SCHRITT	BIS WANN

DAS LASSE ICH WEG (NACHT 7)

MEIN FOKUSBLOCK UND MEIN REVIEW-TERMIN (NACHT 10 UND 12)

WAS MEIN KÖRPER 2027 VON MIR BRAUCHT (NACHT 1 BIS 4)

> Ausführlicher geht es mit dem Jahresplan 2027 aus dem Rauhnächte-Paket.

UND JETZT?

Wenn beim Schreiben *etwas hängen geblieben* ist.

Manchmal zeigen die Rauhnächte mehr, als man allein sortieren möchte. Dafür gibt es das Klarheitsgespräch: 30 Minuten, vertraulich, auf Augenhöhe, ohne Verkaufsdruck.

Klarheitsgespräch im Jänner buchen

dsn.at/termin-rn

QUELLEN

Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 100895. doi:10.1016/j.xcrm.2022.100895

Blume, C., Garbazza, C. & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. Somnologie, 23(3), 147–156. doi:10.1007/s11818–019–00215–x

Masicampo, E. J. & Baumeister, R. F. (2011). Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals. Journal of Personality and Social Psychology, 101(4), 667–683.

Oettingen, G. & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. Journal of Personality and Social Psychology, 83(5), 1198–1212.

Wang, G., Wang, Y. & Gai, X. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. Frontiers in Psychology, 12, 565202. doi:10.3389/fpsyg.2021.565202

Universität Innsbruck, Datenbank Feste und Bräuche: Rauhnacht.

Kein Ersatz für ärztliche oder therapeutische Behandlung. Wenn es dir gerade richtig schlecht geht: Telefonseelsorge rund um die Uhr, Österreich 142, Deutschland 0800 111 0 111, Schweiz 143.

NeuroCEO

Hans-Peter Manzenreiter · Hessenstraße 13 · 4240 Freistadt · neuroceo.at · © 2026 NeuroCEO