spirits are calling®
by carina hillenbrand

folge 314 · 16. november 2026

november-müdigkeit schamanisch verstehen

lernmaterial zu folge 314

> „Rückzug im November. Warum die dunkle Zeit dich langsamer machen will“



von Carina Hillenbrand
spirits-are-calling.de/314

Ein Laubbaum zieht im Herbst die wichtigen Nährstoffe aus seinen Blättern und lässt sie danach los. Diese Übung hilft dir, für dich selbst zu sortieren, was gerade gehen kann und was bleiben soll. Du brauchst dafür einen Stift und einen Zettel.

Die Übung

1. Such dir diese Woche einen Abend aus und trag dir 17 Minuten ein, am besten in der Dämmerung.
2. Setz dich ans Fenster oder nach draußen. Das Licht bleibt aus, und dein Handy liegt in einem anderen Zimmer.
3. Schau zu, wie es dunkel wird. Dein Kopf wird dir am Anfang vieles vorschlagen, das du noch erledigen könntest. Das ist normal.
4. Nimm die erste Frage mit. Was kann bei mir jetzt fallen?
5. Nimm die zweite Frage mit. Was möchte ich über den Winter behalten, auch wenn es gerade niemand sieht?
6. Mach das Licht an und schreib zu jeder Frage einen Satz auf, ohne ihn zu erklären.
7. Überleg dir, was du diese Woche an einem Abend anders machst.

Drei Fragen für deine Woche

1. Welchen Termin kann ich streichen?
2. An welchem Abend gehe ich früher ins Bett?
3. Wann komme ich mittags für zehn Minuten raus ans Tageslicht?

Wie du einen Eindruck einordnest

Wenn dir in den 17 Minuten oder in den Tagen danach etwas auffällt, frag dich, ob der Eindruck von selbst kam oder ob du nach ihm gesucht hast. Was ungefragt kommt, verdient deine Aufmerksamkeit. Was er für dich bedeutet, entscheidest du selbst.

Hinweis

Nicht jede Erschöpfung hat mit der Jahreszeit zu tun, und schamanische Arbeit ersetzt keine Therapie und keine ärztliche Behandlung. Wenn die Müdigkeit über Wochen anhält, dir nichts mehr Freude macht, du kaum noch aus dem Bett kommst oder gar nicht mehr leben möchtest, hol dir bitte Hilfe bei deiner Hausarztpraxis oder in einer Therapie. Die Telefonseelsorge erreichst du in Deutschland rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 111 0 111.



die ganze folge hören

„Rückzug im November. Warum die dunkle Zeit dich langsamer machen will“ — kostenlos auf spotify, apple podcasts, podigee und unter spirits-are-calling.de/314.

du willst in der dunklen zeit weitermachen?

Im Weltenbaum, meinem kostenlosen schamanischen Adventskalender, bekommst du ab dem 1. Dezember jeden Morgen ein Türchen zum Anhören per Mail.

zum weltenbaum: carinahillenbrand.com/weltenbaum