

★ Back-Ritual: Deine Segens-Plätzchen

Ein kleines Hausritual für Wärme,
Fülle & Segen

1. Vorbereitung – Der heilige Platz in deiner Küche

Bevor du beginnst, zünde eine Kerze an.
Stell dir vor, wie ihr Licht deine Küche in
einen kleinen, warmen Tempel verwandelt –
einen Ort, an dem aus einfachen Zutaten
kleine Glücksboten entstehen.

Lege deine Zutaten vor dich hin wie kleine
Gaben: Mehl, Butter, Honig oder Zucker,
Gewürze.

2. Einstimmung – Der Atem des Segens

Nimm drei ruhige Atemzüge.

Mit jedem Atemzug wirst du präsenter.

Mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung
los

★ Back-Ritual: Deine Segens-Plätzchen

Flüstere leise (oder in Gedanken):
„Möge alles, was ich hier kreierte, Segen bringen.“

3. Das Kneten – Wärme & Fülle hineinwirken

Während du den Teig knetest, stell dir vor, wie gute Wünsche in den Teig einarbeitest.

Jedes Kneten spricht die alte Botschaft:
„Ich bringe Wärme in dieses Zuhause.“

„Ich backe Fülle in mein Leben.“

„Ich forme kleine Glücksbrote.“

Wenn du möchtest, kannst du mit jeder Bewegung eine Intention hineingeben:
Schutz, Frieden, Freude, Verbindung, Kraft.

4. Das Formen – Dein Segen in jedem Plätzchen

Wenn du die Plätzchen ausstichst oder formst, berühre jedes Stück für einen Moment bewusst.

★ Back-Ritual: Deine Segens-Plätzchen

Du kannst für jedes Plätzchen einen Mini-Segen sprechen:

- „Für Wärme.“
- „Für Harmonie.“
- „Für Klarheit.“
- „Für Frieden.“
- „Für die Ahnen.“
- „Für ein gutes Herz.“

Oder du sprichst für alle gemeinsam:
„Diese Plätzchen tragen Licht in jede Ecke meines Lebens.“

5. Das Backen – Die alchemistische Wandlung

Im Ofen verwandelt sich dein Teig.
Altes geht, Neues entsteht.

Während du wartest, stell dir vor, wie dein Zuhause sich mit dem Duft von Segen füllt.

★ Back-Ritual: Deine Segens-Plätzchen

6. Das Weihen der Plätzchen

Wenn die Plätzchen fertig sind, stelle sie auf einen Teller und lege deine Hände kurz darüber.

Sage leise:

„Mögen diese Plätzchen Glück tragen.

Mögen sie Wärme schenken.

Mögen sie mein Zuhause segnen.“

Du kannst eines sofort essen, als kleine Selbstsegnung.

Die anderen kannst du teilen – denn geteilte Plätzchen verdoppeln den Segen

