

# Dein Workbook für die Rauhnächte



2024 auf 2025

# Die ✦ Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine faszinierende Zeit, die zwischen dem 25. Dezember und dem 6. Januar liegt. Sie gelten als eine Übergangsphase zwischen dem alten und dem neuen Jahr und sind von vielen Traditionen und Bräuchen umgeben. In dieser mystischen Zeit glaubt man, dass die Schleier zwischen den Welten besonders dünn sind, was es erleichtert, in Kontakt mit dem Übernatürlichen zu treten.

Ursprünglich stammen die Rauhnächte aus alten heidnischen Traditionen, die im Laufe der Jahrhunderte von verschiedenen Kulturen und Religionen übernommen wurden. Man sagt, dass die Nächte dazu dienen, das alte Jahr zu reflektieren, sich von Negativem zu lösen und positive Absichten für das kommende Jahr zu setzen.

Jede der zwölf Nächte steht symbolisch für einen Monat des neuen Jahres. Es ist Brauch, in dieser Zeit zu träumen, da die Träume als Botschaften für das kommende Jahr interpretiert werden. Viele Menschen nutzen die Rauhnächte auch für Rituale, Meditationen und das Räuchern von Kräutern, um sich auf das Neue einzustimmen und Altes loszulassen.

Die Rauhnächte sind nicht nur eine Zeit des Rückblicks, sondern auch eine Phase der Vorbereitung auf das, was kommt. Sie bieten Raum für Stille, Reflexion und eine tiefe Verbindung zur Natur und den eigenen inneren Wünschen. In der heutigen Zeit erleben die Rauhnächte ein Revival und ziehen immer mehr Menschen in ihren Bann, die die magische Atmosphäre und die spirituellen Praktiken schätzen.



Coaching & Mehr...

HeilZeit 21

# Wie Du diese Zeit für Dich nutzen kannst ✨

- Das Haus oder die Wohnung aufräumen und putzen (nicht entrümpeln und ausmisten, das soll kein Glück bringen)
- Das Haus oder die Wohnung räuchern, z.B. mit
  - Weihrauch – bringt Segen und Erhöhung der Energien
  - Salbei – hat eine feine starke feinstoffliche Reinigungskraft
  - Myrrhe – desinfiziert, klärt und reinigt die Räume, gibt Ruhe
  - Kampfer – löscht alte Informationen im Haus / Wohnung
  - Angelika Wurzel – erhellt die Raumschwingung
  - Wachholder – vertreibt alle negativen Einflüsse
  - Myrte – sorgt für Reinheit und Klarheit, bringt Frieden
  - Styrax – gibt Wärme und Geborgenheit, öffnet für die Liebees gibt auch fertige Mischungen zu kaufen.
- Geliehenes zurückgeben und Schulden begleichen, wenn möglich
- Angelegenheiten klären und Ballast loswerden
- Meditation und Einkehr
- Schauen wofür bist Du dankbar, in diesem Jahr?
- Auf die Träume achten und ein Tagebuch führen



# Wintersonnenwende 21. Dezember

- Reinigung – Befreiung von negativen Energien, alle Räume räuchern
- Aufschreiben was Du im alten Jahr noch loslassen möchtest und verbrennen
- Eine Kerze am Abend anzünden, für die Wiedergeburt des Lichtes
- Eine Karte oder Rune für das neue Jahr ziehen
- Brot und Wasser teilen, auch mit der Natur und den Tieren
- Kleine Symbolische Lichtgeschenke mit Segenswünschen in der Natur verteilen
- Den Weihnachtsbaum mit guten Wünschen schmücken
- Eine Wunschliste für das neue Jahr schreiben

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Fragen für diesen Tag:

- Welche Energien möchte ich jetzt loslassen bzw. wovon möchte ich mich noch befreien?
- Was ist mir in diesem Jahr Bewusst geworden und was habe ich gelernt?

Welche Qualität kündigt sich jetzt in meinem Leben an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# 1. Rauhnacht - 24. auf 25. Dezember Januar

Heute ist die Energie des Loslassens, ein guter Zeitpunkt um belastende Situationen nicht länger mit sich herumzutragen.

- Was war schön in diesem Jahr?
- Was habe ich gelernt und wofür bin ich dankbar?
- Welche Ereignisse waren besonders einschneidend?
- Was waren die Geschenke in diesem Jahr?
- Was hat sich verändert?
- Was habe ich zu Ende gebracht?
- Was ist noch offen?
- Was lasse ich zurück und was nehme ich ins neue Jahr mit?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Ritual für diesen Tag:

- Zünde für deine Familie / Ahnen eine Kerze an und Segne dieses Licht und segne Deine Wurzeln

## Die Fragen für diesen Tag:

- Was sind meine Wurzeln?
- Was brauche ich für mein Wachstum?
- Welche Bedürfnisse möchten im nächsten Jahr heilen / loslassen bzw. brauchen mehr Aufmerksamkeit?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# 5. Rauhnacht - 28. auf 29. Dezember Mai

## Verbundenheit, Freundschaft und Selbstliebe

### Ritual für diesen Tag:

- Teile Deinen Freunden mit was sie Dir bedeuten
- Segne Deine Freundschaften



### Die Fragen für diesen Tag:

- Wie kann ich die Beziehung zu Menschen verbessern / vertiefen?
- Was bedeutet eine Verbindung oder Verbundenheit?
- Wie kann ich „JA“ zu mir selbst sagen?
- Was brauche ich um mir selbst zu vergeben und mich selbst zu lieben?













# 11. Rauhnacht - 03. auf 04. Januar November

## Loslassen, Abschied nehmen

### Ritual für diesen Tag:

- Meditation: Wozu bin ich auf der Erde und was hat sich meine Seele vorgenommen?



---

---

---

---

---

---

---

---

### Fragen für diesen Tag:

- Warum bin ich hier?
- Wie gehe ich mit Verlust um?
- Welche Geschenke erhalte ich, wenn ich das alte Loslasse?
- Welche Gedanken, Emotionen und Gefühle konnte ich in diesem Jahr gehen lassen?
- Welche Gedanken, Emotionen und Gefühle trage ich in mir, die jetzt gehen dürfen?
- Wer bin ich, wenn ich alles hinter mir lasse?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 12. Rauhnacht - 04. auf 05. Januar Dezember

## Tag der Wunder und Klarheit

### Ritual für diesen Tag:

- Öffne dein Geist für die alltäglichen Wunder und welche Wunder nimmst du wahr?



### Fragen für diesen Tag:

- Welche Wunder bin ich bereit zu empfangen?
- Was kann ich tun um ein Magnet für Wunder und magische Ereignisse zu werden?



# Rauhnacht - 05. auf 06. Januar

## Rückblick und Reflektion

### Ritual für diesen Tag:

- Räuchere deine Umgebung mit Myrrhe und Weihrauch
- Denke an die letzten 12 Nächte zurück und spüre in dich hinein wie es dir damit geht



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Fragen für diesen Tag:

- Welche Energien / Themen haben mich begleitet?
- Wie ist es mir mit den Rauhnächten ergangen?
- Mein Resümee´

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---