



Gemeinsam durch die Rauhnächte

12 Tage nur für Dich, deine Wünsche und
deinen Start ins neue Jahr

Inhaltsverzeichnis

Die Geschichte der Rauhnächte	4
Die zwölf Rauhnächte und ihre Themen	5
Alte Rituale und ihre Bedeutung	7
Neue Rituale der Rauhnächte	8
Materialübersicht für die Rauhnächte	10
Tägliches Ritual	12
Räuchern – Grundlagen	14
Orakel – Botschaften für das kommende Jahr	16
Träume und Traumerinnerung	17
Wintersonnenwende – Rückkehr des Lichts	18
Das Ritual der 13 Wünsche	24
Auf einen Blick	26
1. Rauhnacht: Rückblick und ankommen	28
2. Rauhnacht: Vertrauen und Intuition	32
3. Rauhnacht: Loslassen und Grenzen setzen	36
4. Rauhnacht: Innere Stabilität und Fundament	40
5. Rauhnacht: Selbstfürsorge und Heilung	44
6. Rauhnacht: Beziehungen und Verbundenheit	48
7. Rauhnacht: Dankbarkeit und Wertschätzung	52
8. Rauhnacht: Visionen und Träume	56
9. Rauhnacht: Mut und Entscheidungskraft	60
10. Rauhnacht: Ordnung und Struktur	64
11. Rauhnacht: Beruf und Berufung	68
12. Rauhnacht: Neues Jahr und Ausrichtung	72
6. Januar: Abschluss und Dankbarkeit	76
Die Geschichte mit der gelben Tüte	80
Wie wird aus deinem 13. Wunsch ein Ziel?	82
Danksagung	84
Impressum	84
Urheberrecht	84
Haftungsausschluss	85
Quellen & Inspirationen	85
Kontakt	85

Bevor du in die Rauh Nächte startest, lass dir eines sagen: Das hier ist kein spiritueller Marathon und auch keine Liste, die du perfekt abarbeiten musst. Die Rauh Nächte sollen dir eine Pause geben, nicht noch mehr Druck.

Sieh dieses Journal wie ein Buffet nach einem langen Tag: Du nimmst dir nur das, was dir gut tut, alles andere lässt du stehen.

Manche Impulse werden dich ansprechen, andere wirst du überblättern. Beides ist völlig in Ordnung. Es gibt keine richtigen oder falschen Rauh Nächte. Wenn du wenig Zeit hast, mach wenig. Wenn du eine Nacht vergisst, steig einfach am nächsten Tag wieder ein. Wenn dir etwas zu spirituell oder zu viel ist, dann lass es weg.

Ich bin hier nicht als Guru unterwegs, der dir sagt, wie du das „richtig“ zu machen hast. Ich begleite dich nur, mehr nicht. Die Richtung bestimmst du und das Tempo auch.

Ganz egal, ob du die Rauh Nächte schon länger für dich nutzt oder ob du heuer zum ersten Mal bewusst in diesen Zyklus eintauchst: Dieses Journal bietet dir Raum, um ehrlich hinzuschauen, Erfahrungen zu sammeln und vielleicht ein paar neue Erkenntnisse mitzunehmen.

Ich wünsche dir Rauh Nächte, die dir Klarheit geben, Ruhe schenken und dir das Gefühl zurückholen, wieder bei dir selbst anzukommen, mitten in deinem echten Leben. Mögest du ins neue Jahr starten mit dem Wissen, dass du stark bist, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst und dass deine Visionen Platz haben dürfen.

Ich wünsche dir eine gute, inspirierende Zeit durch diese besonderen Nächte.



Deine Andí

Die Geschichte der Rauhnächte

Seit einigen Jahren empfinde ich die Rauhnächte als eine besondere Zeit. Und je mehr man sich mit ihren Wurzeln beschäftigt, desto klarer wird, warum sie über Jahrhunderte hinweg eine so starke Bedeutung hatten.

Die Rauhnächte entstanden aus der Differenz zwischen Mond- und Sonnenjahr: Ein Mondjahr hat 354 Tage, ein Sonnenjahr 365. Diese fehlenden elf Tage und zwölf Nächte galten früher als „Zeit außerhalb der Zeit“ – eine Schwellenzeit, in der das Alte endet und das Neue noch nicht begonnen hat. Die Menschen waren in dieser Phase besonders achtsam, haben geräuchert, Geschichten erzählt, gedeutet und reflektiert.

Was mich an den Rauhnächten am meisten berührt, ist ihre Mystik. In alten Überlieferungen heißt es, dass in diesen Nächten die Schleier zwischen unserer Welt und der sogenannten Anderswelt dünner sind. Nicht im Sinne von Gruselgeschichten, sondern im Sinn eines tieferen Gespürs: für Intuition, für innere Bilder, für das, was man im Alltag oft überhört. Viele beschrieben diese Zeit als eine Phase, in der man leichter Zugang zu innerer Weisheit hat, egal, welchen Namen man ihr gibt.

Traditionell beginnen die Rauhnächte in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember und enden am 6. Januar. Jede dieser zwölf Nächte steht symbolisch für einen Monat des kommenden Jahres. Man räucherte die Häuser, deutete Träume, schrieb Wünsche auf und nutzte die Stille, um das eigene Leben neu zu ordnen. Es ging, damals wie heute, darum, Altes loszulassen und mit Klarheit in das neue Jahr zu gehen.

Für mich sind die Rauhnächte genau das: eine Einladung, langsamer zu werden, hinzuschauen, Dinge zu sortieren, innerlich wie äußerlich und wieder in Kontakt zu kommen mit dem, was in mir leise ruft, aber im Alltag oft zu kurz kommt.

Die Mystik dieser Nächte muss man nicht „glauben“, um sie zu spüren. Es reicht, die Stille zuzulassen, der Rest passiert oft ganz von selbst.



Die zwölf Rauh Nächte und ihre Themen

1. Rauh nacht – 25.12. (00:01–23:59)

Thema: Rückblick und Ankommen

Diese erste Nacht lädt dich ein, innerlich zur Ruhe zu kommen. Es ist der Moment, das alte Jahr bewusst zu betrachten, ohne Hast, ohne Bewertung. Was hat dich geprägt? Was trägst du noch mit dir? Hier beginnt der Wandel, indem du wahrnimmst, was war.

2. Rauh nacht – 26.12. (00:01–23:59)

Thema: Vertrauen und Intuition

In dieser Nacht geht es darum, auf die leisen Impulse zu hören, die im Alltag oft untergehen. Deine Intuition bekommt Raum. Du darfst spüren, was sich stimmig anfühlt und was nicht mehr.

3. Rauh nacht – 27.12. (00:01–23:59)

Thema: Loslassen und Grenzen

Diese Nacht unterstützt dich dabei, Altes abzuschließen. Emotionale Lasten, Erwartungen und Gewohnheiten, die nicht mehr zu dir passen. Hier darfst du bewusst entscheiden, was du nicht mit ins neue Jahr nimmst.

4. Rauh nacht – 28.12. (00:01–23:59)

Thema: Innere Stabilität und Fundament

Hier geht es um deine Basis. Um das, was dich trägt, stärkt und erdet. Diese Nacht erinnert dich daran, dass Stabilität oft im Inneren beginnt, unabhängig von dem, was außen passiert.

5. Rauh nacht – 29.12. (00:01–23:59)

Thema: Selbstfürsorge und Heilung

Diese Nacht gehört deinem Wohlbefinden, deinem Körper, deinem Nervensystem, deiner Erholung. Es geht darum, dich ernst zu nehmen, nicht irgendwann, sondern jetzt.

6. Rauh nacht – 30.12. (00:01–23:59)

Thema: Beziehungen und Verbundenheit

Wer tut dir gut? Wo fühlst du dich gesehen? Welche Beziehungen brauchen Klarheit oder mehr Nähe? Diese Nacht lädt dich ein, ehrlich auf deine Verbindungen zu schauen und Raum für das Wesentliche zu schaffen.

7. Rauhnacht – 31.12. (00:01–23:59)

Thema: Dankbarkeit und Wertschätzung

Zum Jahresende richtet sich der Blick auf das Gute. Auf das, was gelungen ist. Auf die kleinen Momente, die du vielleicht übersehen hast. Dankbarkeit öffnet das Herz für Neues.

8. Rauhnacht – 1.1. (00:01–23:59)

Thema: Visionen und Träume

Das neue Jahr beginnt und damit deine Visionen. Was willst du leben? Wie willst du dich fühlen? Diese Nacht lässt dich nach vorne spüren, ohne Druck, aber mit Weite.

9. Rauhnacht – 2.1. (00:01–23:59)

Thema: Mut und Entscheidungskraft

Hier geht es um Klarheit. Um den Mut, Entscheidungen zu treffen, die dich weiterbringen. Um das Nein, das nötig ist und das Ja, das dich stärkt.

10. Rauhnacht – 3.1. (00:01–23:59)

Thema: Ordnung und Struktur

Diese Nacht schenkt dir Überblick. Welche Routinen entlasten dich? Was darf einfacher werden? Wo kannst du dein Leben so ordnen, dass es leichter wird?

11. Rauhnacht – 4.1. (00:01–23:59)

Thema: Beruf und Berufung

Hier richtet sich dein Blick auf deinen Weg im Außen: Arbeit, Aufgaben, Sinn, Alltag. Was möchtest du weitergeben? Was erfüllt dich? Was darf sich verändern?

12. Rauhnacht – 5.1. (00:01–23:59)

Thema: Neues Jahr und Ausrichtung

Die letzte Rauhnacht bringt alles zusammen. Hier entscheidest du, wie du das neue Jahr betreten willst: klar, verbunden, mit einer inneren Ausrichtung, die dich trägt. Es ist die Nacht des Neubeginns.

Alte Rituale und ihre Bedeutung

Viele von uns wissen gar nicht, dass sie alte Rauhachtsbräuche längst kennen, ohne jemals bewusst von den Rauhächten gehört zu haben. Zum Beispiel das Verbot, rund um Weihnachten und Silvester keine Wäsche aufzuhängen. Oder der Aberglaube, dass man zum Jahreswechsel keine halbfertigen Dinge liegen lassen soll. Auch das Bleigießen oder das Ausräuchern des Hauses sind Überbleibsel dieser alten Zeit. Unsere Großeltern haben vieles davon ganz selbstverständlich gemacht, ohne den Namen Rauhächte jemals zu erwähnen.

Je tiefer ich mich mit den Rauhächten beschäftigt habe, desto klarer wurde mir, warum diese Zeit für unsere Vorfahren so besonders war. Es war eine Zeit des Schutzes, der Reinigung und der Ehrfurcht vor dem, was größer ist als wir. Und diese Bedeutung haben die Rauhächte bis heute nicht verloren.

Eine der stärksten Legenden dieser Nächte ist die Wilde Jagd. Man glaubte, dass in diesen zwölf Nächten Frau Holle, eine uralte Göttin der Weisheit und Gerechtigkeit, gemeinsam mit Odin, auch Wotan genannt, und einer Schar von Geistern und Tieren der Anderswelt durch die Lüfte zieht. Diese wilde Schar sollte über das Land wachen, Ungerechtigkeit bestrafen, verlorene Seelen heimholen und die Grenzen zwischen den Welten öffnen. Gleichzeitig fürchtete man, mitgerissen zu werden, weshalb man nach Einbruch der Dunkelheit im Haus blieb und die eigenen Räume mit Rauch und Licht schützte.

Viele Rituale von damals wirken für uns heute fremd, hatten aber eine klare symbolische Bedeutung. Während der Rauhächte durfte keine Wäsche hängen, weil man glaubte, dass sich Geister darin verfangen könnten. Alles Unfertige sollte abgeschlossen sein, damit nichts Belastendes ins neue Jahr mitgenommen wurde. Die Häuser wurden gründlich gereinigt und ausgefegt, um symbolisch alles Alte auszukehren. Man gab Geliehenes zurück, als Zeichen von Ordnung und Klarheit. Und man räucherte täglich Haus und Hof, nicht nur um Geister fernzuhalten, sondern auch um Krankheit und Unglück keine Chance zu geben.

Träume wurden als Vorboten für das kommende Jahr gedeutet und auch das Wetter eines jeden Tages galt als Hinweis auf das, was im entsprechenden Monat kommen könnte. Speisen wurden für Frau Holle, Odin und die Naturgeister vor die Tür gestellt.

Ich persönlich sehe diese Rituale nicht als etwas Dunkles oder Angstmachendes. Wenn ich räuchere, tue ich das nicht aus Furcht vor Geistern, sondern aus dem Bedürfnis heraus, mein Zuhause energetisch zu klären. Wenn ich Altes aussortiere und zurückgebe, dann weil es innerlich erleichtert. Wenn ich meine Wünsche formuliere, dann weil ich mich mit meinen eigenen Sehnsüchten verbinde. Und wenn ich Rückschau halte, dann weil das Jahr zu schnell war und ich bewusst anhalten möchte.

Die Rauhächte sind für mich ein Übergang, der gelebt werden möchte. Eine Einladung zum Sortieren, zur Stille, zur Verbindung mit mir selbst. Manche alten Rituale lasse ich heute bewusst in moderner Form wieder aufleben und andere übersetze ich so, dass sie zu meinem Leben passen. Denn der Kern ist seit Jahrhunderten derselbe geblieben. Reinigen, ordnen, zurückgeben, fühlen und neu beginnen.

Neue Rituale der Rauh Nächte

Auch wenn die Rauh Nächte tief in alten Bräuchen wurzeln, haben sich viele Rituale weiterentwickelt. Heute verbinden wir das Mystische dieser Zeit mit moderner Achtsamkeit, Reflexion und innerer Arbeit. Für mich entsteht genau daraus die besondere Magie: das Alte ehrt man, das Neue lebt man. Und viele dieser neuen Rituale begleiten mich jedes Jahr durch diese zwölf Nächte.

Räuchern

Das Ausräuchern gehört bis heute zu den kraftvollsten Ritualen der Rauh Nächte. Beim Räuchern lösen wir Altes, Verbrauchtes und Schwere aus unseren Räumen und schaffen Platz für neue Energie. Dafür gibt es verschiedene Methoden. Auf einer Räucherkohle verbrennen Kräuter und Harze stark, was ideal zum Ausräuchern ist. Auf einem Stövchen mit Sieb werden sie nur erwärmt und verströmen sanft ihre Öle, ohne Rauch, perfekt als Begleitung für Meditation oder Journaling. Und wer es ganz einfach halten möchte, nutzt ein Räucherstäbchen. Wichtig ist nicht das „Wie“, sondern die klare Absicht: Ich lasse los und öffne mich für Neues.

Meditation

Die Meditation ist für mich eines der ehrlichsten Werkzeuge in dieser Zeit. In der Stille hören wir endlich, was unser Inneres schon lange versucht zu sagen. Meditation holt uns aus dem Lärm des Alltags zurück zu unserer Essenz. Sie öffnet den Zugang zu dem, was wir uns wirklich wünschen, und zeigt uns, welche Richtung unser Weg nehmen möchte. Veränderungen entstehen immer von innen nach außen und die Meditation hilft, diese innere Bewegung zu beginnen.

Journaling und Traumtagebuch

Jede Rauh Nacht steht für einen Monat des kommenden Jahres. Viele Menschen träumen in dieser Zeit intensiver und klarer als sonst. Träume sind Hinweise, Spiegel, kleine Botschaften. Deshalb ist ein Traumtagebuch ein so wertvolles Ritual. Aber nicht nur die Träume zählen, auch Gefühle, Begegnungen, kleine Zeichen, Gedanken. All das kann später eine Bedeutung bekommen. Ein Rauh Nachtsjournal zu führen ist eine Einladung, das neue Jahr mit wachem Geist zu betreten.

Karten ziehen und Orakeln

Karten sind für mich während der Rauh Nächte wie kleine Wegweiser. Sie spiegeln oft klarer als Worte, in welcher Phase man gerade steht. Man kann eine Karte für jeden Monat ziehen oder eine Tageskarte für die aktuelle Nacht. Noch wertvoller finde ich aber oft die Botschaften, die sich auf die eigenen Prozesse beziehen: Wo darf es leichter werden? Wo zeigt sich ein neuer

Schritt? Orakel geben Impulse, keine Befehle und genau das macht sie in dieser Zeit so wertvoll.

Vision Board

Die Rauhächte sind eine ideale Zeit, sich ein Vision Board zu gestalten. Ob als Mindmap mit Lebensbereichen und Wünschen oder als Collage mit Bildern und Worten, wichtig ist, dass dich das Vision Board in Verbindung mit deinen Visionen bringt. Es erinnert dich daran, wie sich das Leben anfühlt, das du dir erschaffen möchtest. Hänge es an einen Ort, den du täglich siehst. Die Rauhächte legen die Saat, dein Vision Board erinnert dich das ganze Jahr über daran.

Die 13 Wünsche

Beim Ritual der 13 Wünsche schreibst du bis zur Wintersonnenwende dreizehn Herzenswünsche auf kleine Zettel, faltest sie und bewahrst sie in einem schönen Gefäß auf. In jeder Rauhacht wird einer verbrannt, ohne zu wissen, welcher es ist. Am Ende bleibt ein Wunsch übrig. Um den kümmerst du dich im neuen Jahr selbst. Die anderen gibst du in Vertrauen ab – an das Universum, an das Leben, an die kosmische Ordnung, wie auch immer du es nennen möchtest. Dieses Ritual erinnert daran, dass wir nicht alles kontrollieren müssen.

Altes Loslassen – Feuerritual

Am Tag der Wintersonnenwende liebe ich das Feuer-Ritual: Glaubenssätze, Muster, alte Verletzungen, alles, was ich nicht ins neue Jahr mitnehmen möchte, schreibe ich auf Zettel und übergebe sie dem Feuer. Es ist ein machtvoller Start: bewusst abschließen, um bewusst neu zu beginnen. Das Feuerritual ist ein klares Statement: Ich lasse los und mache Platz für Neues.



Materialübersicht für die Ruhnächte

Wichtiger Hinweis

Du brauchst nicht alles. Für kraftvolle Ruhnächte reichen: Journal, Stift, 13 gleiche Zettel, Kerze und ein Duft deiner Wahl (Räucherwerk oder ätherisches Öl). Alles andere ist optional und darf dein Ritual einfach schöner machen.

MUST HAVE

Journal oder Notizbuch

Du kannst direkt in das Ruhnächte-Journal schreiben oder ein eigenes schönes Heft verwenden, das du über Jahre weiterführst.

Stift und Wunschstift

Ein normaler Stift genügt. Optional ein besonderer Stift für die 13 Wünsche oder zum Gestalten.

13 Wunschzettel

Kleine, zugeschnittene Zettel. Alle sollten gleich aussehen, damit man beim Ziehen später keinen Unterschied erkennt.

Feuerfeste Schale

Zum Verbrennen der Wunschzettel. Keramik, Metall oder Glas mit Sand.

Kerze

Eine einfache Kerze oder eine spezielle Ruhnachtskerze. Wichtig ist nur echtes Feuer.

Räucherwerk und Zubehör

Räucherkohle plus feuerfeste Schale mit Sand

Für starkes Ausräuchern und tiefe Reinigung.

Stövchen mit Sieb

Für sanftes Räuchern ohne Rauch. Ideal für Meditation oder Journaling.

Räucherstäbchen

Eine einfache, alltagstaugliche Alternative.

Räucherfeder

Hilft, den Rauch bewusst zu lenken.

Ätherische Öle

Für alle Öle gilt: Nur hochwertige, naturreine Öle verwenden. Billige Duftöle aus Drogerien enthalten oft Alkohol, Parfumstoffe oder Füllstoffe und eignen sich nicht für Rituale. Ich empfehle die Öle von Young Living. Kontaktiere mich gerne bei Interesse.

Diffuser

Wenn du Öle vernebelst. Jedes Modell ist geeignet, solange man naturreine Öle verwenden kann.

Monatsöle für die Ruhnächte

Januar: Valor	Juli: Fenchel
Februar: Weihrauch	August: Lemon
März: Pfefferminz	September: Orange
April: Lavendel	Oktober: Clary Sage
Mai: Cassia	November: Blue Relief oder Oregano
Juni: Geranium	Dezember: Zypresse

Optional: Ruhnachts Roll-On

Eine Mischung aus Lavendel, Pfefferminz und Weihrauch in Trägeröl. Dieses kann auch über mich bezogen werden.

Optionale Materialien

Orakelkarten

Für tägliche Impulse, Monatsenergien oder als Unterstützung bei Entscheidungen.

Box oder Glas für die Asche

Hier sammelst du die verbrannten Wunschzettel, bis die Ruhnächte abgeschlossen sind. Danach gibst du die Asche der Natur zurück

Säckchen oder Kuvert

Zum Aufbewahren der gefalteten Wunschzettel.

Streichhölzer oder Feuerzeug

Gemütliche Decke und ein ruhiger Platz, damit aus deinem Ritual ein Moment der Ruhe wird.

Tasse Tee, Kaffee oder Kakao (Für viele gehört ein warmes Getränk zum Ritual dazu)

Kristalle, Runen oder Symbole - Optional, je nachdem, was dich anspricht.

Tägliches Ritual

Die Zeit der Rauhnächte ist eine Einladung, langsamer zu werden und bewusster nach innen zu lauschen. Viele erleben diese Tage als eine Pause zwischen den Jahren, eine Phase, in der Altes ausklingt und Neues sich leise bemerkbar macht. Die Vorschläge in diesem Buch sind Wegweiser oder wie ein Buffet: Du nimmst dir das, was dir dient und lässt liegen, was sich nicht stimmig anfühlt. Du musst nicht alles machen. Aber du darfst alles machen.

Reflexion und Innenschau

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten für die Fragen zur jeweiligen Rauhnacht. Spür hinein: Was hat das vergangene Jahr dir gezeigt? Wo bist du gewachsen? Wo hast du gelitten? Was willst du im neuen Jahr anders, klarer, liebevoller gestalten? Diese Nächte sind ein Geschenk, um bewusst innezuhalten und dich selbst wieder klar zu sehen.

Ritualvorschläge nutzen

Jede Rauhnacht hat ihr eigenes Thema und ihre eigene Energie. Auf den folgenden Seiten findest du Impulse, Rituale und kleine Übungen, die dich genau dort abholen. Nimm, was dich anspricht. Lass weg, was dich stresst. Deine Rauhnächte gehören dir, nicht der Tradition.

Heilsteine

Viele Menschen nutzen in den Rauhnächten Heilsteine, weil sie ihre Qualität als unterstützend empfinden. Du musst das nicht tun, aber wenn es dich ruft, kannst du dich intuitiv führen lassen. Jeder Stein steht für eine bestimmte Energie und kann Meditation oder Journaling vertiefen.

Träume notieren

Die Träume der Rauhnächte gelten seit Jahrhunderten als Hinweise für das kommende Jahr. Jede Nacht steht für einen Monat. Ob du daran glauben möchtest oder nicht: Schreib dir deine Träume trotzdem auf. Was wir nachts verarbeiten, hat tagsüber oft eine Bedeutung. Tipps zur Traumerinnerung kommen später.

Orakelkarte ziehen

Ziehe täglich eine Karte. Viele erleben, dass sie in dieser Zeit besonders klar und stimmig wirkt – weniger als Vorhersage, mehr wie ein Spiegel. Die Karte kann dir eine Richtung zeigen, eine Erinnerung schenken oder einen Impuls, der genau jetzt gut tut.

Wunschzettel verbrennen

In jeder Rauhnacht verbrennst du einen der 13 Wünsche. Ohne zu wissen, welcher es ist. Du übergibst ihn dem Universum und der Wunsch wird später in der passenden Zeit seinen Weg finden. Das Ritual erkläre ich dir ausführlich im nächsten Kapitel.

Räuchern

Das Räuchern ist eines der ältesten Rituale der Rauh Nächte. Du kannst mit weißem Salbei, Harzen oder speziellen Mischungen arbeiten, oder du nutzt ätherische Öle. Es geht nicht um Perfektion. Es geht darum, dein Zuhause energetisch zu klären und einen bewussten Übergang zu markieren. Eine genaue Räucheranleitung findest du auf den nächsten Seiten.

Wichtige Unterstützung durch Heilsteine

Roter oder schwarzer Turmalin: erdet und schützt

Bergkristall: bringt Klarheit und verstärkt die Meditation

Rosenquarz: öffnet und harmonisiert das Herz

Amethyst: klärt und schützt vor negativen Einflüssen

Jade: stärkt Liebe, Harmonie und Heilung

Hämatit: gibt Kraft und Stabilität

Zitrin: stärkt Selbstvertrauen und Zuversicht

Gelber Jaspis: bringt Ausgleich und Fokus

Lapislazuli: unterstützt Erkenntnis und geistige Klarheit

Obsidian: schützt und löst alte Blockaden

Grüner Aventurin: schenkt Mut für Neuanfänge



Räuchern – Grundlagen

Das Räuchern ist einer der ältesten und bedeutendsten Bestandteile der Rauhächte. Nicht umsonst nennt man sie auch Rauchächte. Das Räuchern wurde in vielen alten Kulturen verwendet – zur Reinigung, zum Schutz, zur Begleitung von Übergängen, zur Heilung und um veränderte Bewusstseinszustände zu erreichen. Diese Wirkung nutzt man bis heute, besonders in der stillen Zeit zwischen den Jahren.

Während der Rauhächte kannst du das Räuchern verwenden, um alte, schwere oder abgestandene Energien zu klären, etwas Belastendes loszulassen oder um deinen Räumen eine neue, frische Schwingung zu geben. Viele erleben das Räuchern als eine meditative Praxis, die gleichzeitig beruhigt, fokussiert und unterstützt, wenn man sich innerlich neu ausrichten möchte. Du kannst mit Räucherstäbchen, Rauchbündeln, Duftlampen oder mit Kohle arbeiten. Wenn du mit Kohle räucherst, brauchst du ein feuerfestes Gefäß, Räuchersand, eine Räucherzange und eventuell eine Feder, um den Rauch zu verteilen. Räuchere nie in der Nähe von Babys, Kleinkindern, Schwangeren oder Haustieren und lüfte gut, bevor jemand den Raum wieder betritt.

Wichtige Räucherpflanzen für die Rauhächte

Es gibt viele Räucherstoffe mit unterschiedlichen Wirkungen. Manche reinigen und schützen, andere segnen und laden auf, wieder andere eignen sich für Meditation oder Innenschau. Viele Menschen verwenden besonders gerne weißen Salbei, Weihrauch, Myrrhe, Engelwurz, Beifuß oder Palo Santo. Du kannst aber auch fertige Mischungen aus dem Fachhandel nutzen. Tagsüber eignen sich reinigende und schützende Räucherstoffe, abends können Orakelräucherungen unterstützend wirken. Ich selbst verwende sehr gerne den Rauhacht Kalender von Achanta, weil er für jede Rauhacht eine abgestimmte Mischung enthält.

Reinigungs- und Schutzräucherung zur Wintersonnenwende

Zur Vorbereitung auf die Rauhächte wird traditionell am 21. Dezember eine größere Reinigungs- und Schutzräucherung durchgeführt. Dafür brauchst du reinigende Räucherstoffe wie Salbei, Lavendel, Beifuß oder Wacholder sowie aufladende Räucherstoffe wie Weihrauch, Myrrhe, Palo Santo, Engelwurz oder Styrax. Zusätzlich benötigst du ein feuerfestes Gefäß, eine Räucherzange, Räuchersand und eine Feder. Ich selbst verwende zur Reinigung meistens einen weißen Salbei Smudge Stick und zum Aufladen Palo Santo Holz.

Erstens: Reinigen

Geh mit dem reinigenden Räucherwerk bei geschlossenen Fenstern und Türen gegen den Uhrzeigersinn durch dein Zuhause. Beginne im Erdgeschoss oder an der Eingangstür. Geh durch

jeden Raum, jede Ecke die besonderer Reinigung bedarf. Bereiche, wo sich die Energie schwer anfühlt, räuchere ich bewusst stärker. Lass den Rauch eine Weile wirken und lüfte anschließend gut durch. Wenn du möchtest, kannst du zusätzlich etwas Wasser mit einer Sprühflasche im Raum verteilen.

Zweitens: Aufladen

Geh danach mit den aufladenden Räucherstoffen im Uhrzeigersinn durch deine Räume. Türen und Fenster dürfen geöffnet oder geschlossen sein. Diese Räucherung bringt neue, klare und schützende Energie hinein.

Drittens: Nachbereitung

Erde dich nach dem Räuchern durch ein Bad oder eine Dusche mit Meersalz. Stell dir vor, wie alles Alte von dir abfließt und neue Energie in dich hineinströmt. Ich streue anschließend etwas Salz auf die Türschwellen und in die äußeren vier Ecken der Wohnung. Dieser Schutz bleibt bei mir das ganze Jahr über liegen.

Welches Räucherwerk du wofür verwenden kannst

Reinigen und Schützen

Salbei, Beifuß, Engelwurz, Lavendel, Fichtenharz, Holunder, Wacholder, Tanne, Kampfer, Kopal

Orakeln

Beifuß, Lorbeer, Mistel, Schafgarbe

Segnen und Weihen

Weihrauch, Myrrhe, Rose, Mariengras, Palo Santo, Tonkabohne

Meditation und Innenschau

Weihrauch, Zeder, Myrte, Kampfer, Sandelholz

Liebesräucherungen

Rose, Styrax, Tonkabohne, Patchouli

Traumerinnerung

Lorbeer, Mistel, Beifuß, Eisenkraut, Mädesüß

Orakel – Botschaften für das kommende Jahr

Die Rauhächte werden auch Losnächte genannt, weil man seit jeher glaubte, dass in dieser besonderen Zeit Hinweise auf das kommende Jahr sichtbar werden. Die Schleier zur Anderswelt gelten als dünner, und vieles zeigt sich klarer als sonst. Das Orakeln gehört daher zu den ältesten und gleichzeitig einfachsten Ritualen dieser Nächte.

Du kannst für die Rauhächte jede Art von Orakelkarten verwenden. Tarot, Krafttierkarten, Affirmationskarten, Engelkarten, spirituelle Kartensets oder spezielle Rauhächtskarten – alles eignet sich. Wenn du mit einem bestimmten Set verbunden bist, dann nutze genau dieses. Es geht weniger um das System, sondern um die Verbindung, die du damit hast. Auch Runensteine oder andere Orakelmethoden kannst du verwenden, wenn sie dir vertraut sind.

Vorgehensweise

Wähle dein Orakel für die Rauhächte. Halte deine Hände über dein Kartenset oder deine Runensteine und verbinde dich einen Moment lang mit der Energie der jeweiligen Rauhächte. Ziehe eine Karte oder ein Zeichen und lass die Botschaft auf dich wirken. Wenn du möchtest, lege die Karte an dein Herz und spüre nach, welche Gedanken oder Gefühle auftauchen. Trage die Botschaft in dieses Buch ein und bedanke dich innerlich für die Führung, die du erhalten hast.

Jahreskarte

Du kannst zusätzlich zur Wintersonnenwende eine Jahreskarte ziehen oder auch am Dreikönigstag. Ich persönlich ziehe am 21. Dezember immer eine einzige Karte für das gesamte neue Jahr. Danach ziehe ich in jeder Rauhächte eine Karte für den jeweiligen Monat des kommenden Jahres. Es ist beeindruckend, wie oft diese Karten später wirklich zu den Ereignissen, Entwicklungen und inneren Themen passen. Zu Beginn jedes Monats lese ich mir die entsprechende Karte noch einmal durch und schaue am Monatsende, was sich erfüllt hat. Sehr oft spiegelt die Karte genau das wider, was mich in dieser Zeit bewegt oder prägt.

Wichtig

Orakel zeigen, ähnlich wie Träume, keine fixen Tatsachen. Sie geben Hinweise, Tendenzen, Themen oder Blickrichtungen. Dein Weg ist nicht vorbestimmt. Du gestaltest selbst, wie du mit den Botschaften umgehst und was du daraus machst.

Träume und Traumerinnerung

Es heißt, dass unsere Träume während der magischen Zeit der Rauhächte wichtige Botschaften für unser Leben enthalten können. Wenn wir unsere Träume aufschreiben, können wir ihre Botschaften besser entschlüsseln und die Weisheiten nutzen, die in unserem Unterbewusstsein liegen. Deshalb hast du in jeder Rauhacht die Möglichkeit, deine Träume in diesem Buch festzuhalten.

Tipps zur Traumdeutung

Höre auf deine innere Stimme und interpretiere intuitiv, was bestimmte Symbole oder Ereignisse bedeuten könnten. Denke darüber nach, was in deinem Leben gerade geschieht, wenn du bestimmte Träume hast. Oft spiegeln Träume aktuelle Herausforderungen, Emotionen oder Entwicklungen. Mache dir keine Sorgen bei vermeintlich negativen Traumgehalten. Der Tod im Traum kann zum Beispiel bedeuten, dass etwas endet, weil ein neuer Abschnitt beginnt. Wenn du möchtest, kannst du ein Buch zur Traumdeutung zur Unterstützung verwenden. Jede Traumdeutung ist individuell, aber solche Bücher können zu Beginn hilfreiche Hinweise geben.

Tipps zur Traumerinnerung

Setze dir vor dem Einschlafen die klare Intention, dass du dich an deine Träume erinnern möchtest. Schreibe deine Träume direkt nach dem Aufwachen auf, denn dann ist die Erinnerung am stärksten. Gehe nicht zu spät oder übermüdet ins Bett.



Wintersonnenwende – Rückkehr des Lichts

Die Wintersonnenwende markiert die längste Nacht und den kürzesten Tag des Jahres. Seit Jahrhunderten wird dieser Moment als Wendepunkt gefeiert, an dem das Licht nach einer langen Dunkelphase zurückkehrt und ein neuer Zyklus beginnt. Viele Kulturen sahen die Wintersonnenwende als kostbare Schwelle, an der Altes abgeschlossen und der Weg für Neues geöffnet wird. Die Themen dieser Nacht sind Klarheit, Neubeginn, Reinigung und Bewusstwerdung.

Rituale zur Wintersonnenwende dienen dazu, innere und äußere Räume zu klären, das vergangene Jahr zu würdigen und das Licht symbolisch in das Leben einzuladen. Die folgenden Impulse können für einen bewussten, stimmungsvollen und energetisch klaren Übergang genutzt werden.

Räuchern

Das Räuchern an der Wintersonnenwende gehört zu den ältesten Bräuchen. Es dient dazu, stagnierende oder belastende Energie aus den Räumen zu entfernen und neue, stärkende Energie einzuladen. Verwenden kann man reinigende Kräuter wie Salbei oder Beifuß und anschließend aufladende Räucherstoffe wie Weihrauch oder Palo Santo. Eine kurze, klare Räucherung zu Beginn des Abends reicht vollkommen aus.

Altes loslassen – Feuerritual

Das Feuerritual ist ein zentrales Element der Wintersonnenwende. Alles, was nicht in das neue Jahr mitgenommen werden soll – Konflikte, Sorgen, belastende Gefühle, alte Muster, überholte Glaubenssätze oder Situationen, die noch nachwirken – wird bewusst auf kleine Zettel geschrieben. Dazu können auch Themen gehören wie ungelöste Spannungen, Dinge, die ausgesprochen werden wollen, Vorwürfe, die noch im Herzen liegen, oder Vergebung, die man jemandem schenken möchte. Die Zettel werden anschließend in einem feuerfesten Gefäß oder an einer Kerze verbrannt. Traditionell wird hierfür oft eine violette Kerze genutzt, die für Transformation steht. Das Feuer symbolisiert die Umwandlung und Befreiung, der Rauch das Loslassen. Durch das Verbrennen entsteht Raum für neue Gedanken und neue Energie im kommenden Jahr.

Die Jul-Kerze

Die Jul-Kerze wird an der Wintersonnenwende entzündet und symbolisiert das wiederkehrende Licht. Viele wählen bewusst eine weiße oder violette Kerze, da sie Klarheit, Neubeginn und spirituelle Transformation verkörpert. Die Jul-Kerze kann während der Ruhnächte immer wieder entzündet werden und erinnert daran, dass Licht selbst in den dunkelsten Momenten wächst.

Reflexion

Die Wintersonnenwende eignet sich besonders für eine Rückschau auf das vergangene Jahr. Welche Ereignisse waren prägend, welche Erfahrungen haben gestärkt, was hat genährt, was hat erschöpft, was darf gehen und was darf bleiben?

Vision Board

Nach dem Loslassen entsteht Klarheit. Diese kann genutzt werden, um ein Vision Board zu gestalten – entweder als intuitive Mindmap oder als collageartiges Bild aus Fotos und Symbolen. Das Vision Board darf die Fragen beantworten: Wie soll sich das kommende Jahr anfühlen? Was darf wachsen? Welche Qualitäten, Wünsche, Lebensbereiche oder Ziele sollen gestärkt werden? Der Fokus liegt darauf, eine innere Ausrichtung zu finden, nicht auf Perfektion.

Ein möglicher Ablauf für den Abend

Der Abend der Wintersonnenwende kann bewusst gestaltet werden. Ein möglicher Ablauf könnte so aussehen: kurz zur Ruhe kommen oder meditieren, die Räume räuchern, die Loslasszetteln schreiben und verbrennen, die Jul-Kerze entzünden, Reflexionsfragen beantworten und bei Bedarf das Vision Board beginnen. Entscheidend ist nicht die Reihenfolge, sondern ein achtsamer, klarer und stimmiger Übergang in das wiederkehrende Licht.



21.12.2025: Wintersonnenwende

Die Rückkehr des Lichts

Diese Nacht erinnert uns daran, dass selbst im dunkelsten Moment das Licht zurückkehrt – still, beständig und voller Hoffnung.

Themen: Neubeginn, loslassen, Hoffnung, Reinigung und Schutz

Räucherwerk: Salbei, Lavendel, Fichte oder eine fertige Reinigungs- und Schutzmischung

Ätherisches Öl: Weihrauch und Orange

Heilstein: Bergkristall

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Räuchere deine Wohnung, dein Haus und streue Salz als Schutz.
- ◆ Ziehe eine Jahreskarte.
- ◆ Schreibe deine 13 Wünsche auf 13 idente Zettel.
- ◆ Zelebriere das Feuerritual und lass los, was dir nicht mehr gut tut.
- ◆ Geh wenn möglich, an die Sonne.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Wo wünsche ich mir mehr Licht in meinem Leben?
- ◆ Welche Gewohnheiten, Gedanken oder Belastungen dürfen mit der Dunkelheit gehen?
- ◆ Welche Entscheidung würde meinem Leben mehr Helligkeit schenken?
- ◆ Wo habe ich mich selbst zu sehr im Schatten gehalten, obwohl ich eigentlich Raum und Licht gebraucht hätte?
- ◆ Welchen „inneren Winter“ möchte ich verabschieden, damit in mir wieder etwas wachsen kann?
- ◆ Welche Last trage ich gerade stellvertretend für andere und was würde passieren, wenn ich sie heute Nacht einfach ablegen würde?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for text entry.

A large rectangular area with a red border, containing 30 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Das Ritual der 13 Wünsche

Das Ritual der 13 Wünsche gehört zu den bekanntesten und berührendsten Traditionen der Rauhnächte. Viele erleben es als einen der ehrlichsten Momente dieser Zeit, weil es uns mit unseren innersten Sehnsüchten verbindet. Es ist einfach, klar und gleichzeitig sehr kraftvoll.

1. Die 13 Wünsche vorbereiten

Bis zum 21. Dezember schreibst du dir 13 Wünsche auf, jeder Wunsch auf einen eigenen Zettel. Die Zettel sollen alle gleich aussehen – gleiche Größe, gleiche Farbe, gleiche Form. So verhinderst du, dass du später erkennen kannst, welcher Wunsch gezogen wird, und jeder Wunsch hat die gleiche Chance.

Falte oder rolle die Zettel so, dass die Schrift nicht mehr sichtbar ist. Gib sie anschließend in ein kleines Gefäß, eine Dose, ein Glas oder ein Stoff- bzw. Organzasäckchen.

2. Wünsche richtig formulieren

Damit das Ritual wirkt, ist die Formulierung entscheidend. Die wichtigsten Hinweise:

a) Wünsche nur für dich

Du kannst nur für dein eigenes Leben wünschen, nicht für das Verhalten oder die Gesundheit anderer.

Nicht: „Mein Kind wird gesund.“

Besser: „Ich erlebe meine Familie gesund, kraftvoll und im Einklang.“

b) Formuliere in der Gegenwart

Sprich deine Wünsche so aus, als wären sie bereits erfüllt.

Nicht: „Ich möchte mehr Leichtigkeit.“

Besser: „Ich fühle mich klar, leicht und bei mir.“

c) Vermeide Verneinungen

Wörter wie „nicht“, „kein“ oder „weg“ verstärken oft das Gegenteil.

Nicht: „Ich bin nicht mehr gestresst.“

Besser: „Ich erlebe meinen Alltag ruhig und gut organisiert.“

d) Sei konkret, aber ehrlich

Wünsche dürfen klar formuliert sein, solange sie wirklich aus deinem Innersten kommen.

Frage dich: Passt dieser Wunsch zu meinem Leben? Will ich das wirklich oder klingt es nur schön?

e) Satzsatz am Ende

Jeder Wunsch endet mit dem Satz:

„... in meinem höchsten Wohle und zum Wohle aller.“

Dieser Satz stellt sicher, dass dein Wunsch angepasst wird, falls er nicht zu dir passt, das Timing noch nicht stimmt oder die Form nicht richtig wäre.

Auf einen Blick

Vorbereitung auf die Ruhnächte

**Offene Angelegenheiten klären,
Rechnungen zahlen, ausgeliehenes
zurückgeben**

Wohnung reinigen und aufräumen

Räucherwerk und Zubehör bereitlegen

**Journal, Stifte und die 13 Wünsche
vorbereiten**

**Kerzen (für Jul-Kerze und Ruhnächte)
bereitstellen**

Feuerfestes Gefäß für Feuerrituale

**Orakelkarten oder bevorzugtes Kartenset
bereitlegen**

Auf einen Blick

Material für die Rauhächte

Räucherstoffe (z. B. Salbei, Weihrauch, Myrrhe, Beifuß, Engelwurz)

Feuerfestes Räuchergefäß

Räuchersand und **Räucherkohle**

Räucherzange und **ggf. Räucherfeder**

Kerzen oder **Teelichter**

Stift und Papier (auch für die 13 Wünsche)

Meersalz

Orakelkarten oder **Runen**

**Journal für Reflexionen, Träume und
Impulse**

Rückblick und ankommen

Diese erste Nacht lädt dazu ein, innerlich zur Ruhe zu kommen und das vergangene Jahr bewusst zu betrachten.

Steht für den Monat: Januar

Themen: Rückblick, Ankommen, Innenschau

Räucherwerk: Salbei, Palo Santo, Weihrauch oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Valor

Heilstein: Roter oder schwarzer Turmalin

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Januar.
- ◆ Verbrenne deinen ersten Wunschzettel.
- ◆ Komm innerlich an und nimm dir bewusst Zeit für Stille.
- ◆ Schreibe alles Ungute auf und verbrenne dann den negativen Text.
- ◆ Zünde ein Licht an für alle, die du liebst.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Was hat mich im vergangenen Jahr am stärksten geprägt und warum?
- ◆ Welche Erfahrungen möchte ich bewusst würdigen und abschließen?
- ◆ Was trage ich innerlich noch mit mir, das jetzt gesehen werden möchte.
- ◆ Welche Menschen, Situationen oder Gedanken haben mir gut getan und welche haben mir Energie genommen?
- ◆ Welche innere Haltung möchte ich heute Abend mit in die kommenden Rauhächte nehmen?

A large rectangular area with a red border, containing horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Vertrauen und Intuition

Diese Nacht lädt dazu ein, deiner inneren Stimme Raum zu geben.

Steht für den Monat: Februar

Themen: Vertrauen, Intuition, innere Führung

Räucherwerk: Engelwurz, Lorbeer, Weihrauch, Wacholder, Holunder oder eine Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Weihrauch

Heilstein: Bergkristall

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Februar.
- ◆ Verbrenne deinen zweiten Wunschzettel.
- ◆ Versuche heute mal nur auf deine Intuition zu hören.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Woran erkenne ich, dass sich etwas für mich richtig anfühlt?
- ◆ In welchen Momenten habe ich meine Intuition im vergangenen Jahr übergangen?
- ◆ Wo wünsche ich mir mehr Vertrauen in meinen eigenen Weg?
- ◆ Welche Entscheidungen möchte ich künftig stärker aus dem Bauch heraus treffen?
- ◆ Welche innere Stimme meldet sich heute und was möchte sie mir sagen?

A large rectangular area with a red border, containing horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Loslassen und Grenzen setzen

Diese Nacht lädt dich ein, Altes bewusst abzuschließen. Emotionale Lasten, Erwartungen und Muster, die dir nicht mehr entsprechen, dürfen gehen.

Steht für den Monat: März

Themen: Loslassen, Grenzen setzen, emotionale Klarheit

Räucherwerk: Rosenblüten, Pfefferminz, Styrax oder eine Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Pfefferminz

Heilstein: Rosenquarz

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat März.
- ◆ Verbrenne deinen dritten Wunschzettel.
- ◆ Gönn dir ein Bad um alles Alte abzuwaschen. Zünde dazu eine Kerze an, lege Musik auf, tropfe ein paar Tropfen Lavendel ins Wasser und lass das Wasser alles wegwaschen.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Welche Situationen oder Beziehungen kosten mich Kraft und warum?
- ◆ Welche Erwartungen anderer möchte ich nicht länger erfüllen?
- ◆ Wo brauche ich klare Grenzen und wie kann ich diese im Alltag umsetzen?
- ◆ Welcher Gedanke oder Glaubenssatz darf heute gehen?
- ◆ Was würde sich ändern, wenn ich konsequent für meine eigenen Bedürfnisse einstehe?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Innere Stabilität und Fundament

Diese Nacht führt dich zurück zu deiner inneren Basis. Zu dem was dich erdet, dich trägt und dich durch schwierige Zeiten begleitet.

Steht für den Monat: April

Themen: Innere Stabilität, Erdung, Selbstsicherheit, Fundament

Räucherwerk: Wacholder, weißer Salbei, Lavendel oder eine Rauhnightmischung

Ätherisches Öl: Lavendel

Heilstein: Amethyst

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat April.
- ◆ Verbrenne deinen vierten Wunschzettel.
- ◆ Bereite dein Lieblingsgericht zu und genieße jeden Bissen bewusst.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Was gibt mir im Leben echte Stabilität und warum?
- ◆ Welche Routinen oder Gewohnheiten tragen mich durch herausfordernde Zeiten?
- ◆ Was brauche ich, um mich sicher und innerlich ruhig zu fühlen?
- ◆ In welchen Bereichen wünsche ich mir mehr Erdung oder Struktur?
- ◆ Welche Schritte kann ich setzen, um mein inneres Fundament zu stärken?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for text entry.

Selbstfürsorge und Heilung

Diese Nacht gehört deinem Wohlbefinden, deinem Körper, deinem Nervensystem und der Erholung, die du viel zu oft verschiebst.

Steht für den Monat: Mai

Themen: Selbstfürsorge, Heilung, Regeneration, Nervensystem

Räucherwerk: Zimt, Rosmarin, Rose, Myrte, Styrax oder eine Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Cassia

Heilstein: Jade

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Mai.
- ◆ Verbrenne deinen fünften Wunschzettel.
- ◆ Umgib dich heute mit liebevollen Menschen und meide Treffen, die dir nicht guttun.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Welche konkreten Handlungen oder Rituale tun meinem Körper im Moment wirklich gut?
- ◆ In welchen Situationen spüre ich meine Grenzen, übergehe sie aber trotzdem, um zu funktionieren?
- ◆ Welche kleine Auszeit würde mir heute echte Erleichterung verschaffen?
- ◆ Was kann ich langfristig in meinen Alltag integrieren, um mein Nervensystem zu beruhigen?
- ◆ Was bedeutet es für mich persönlich, wieder „ganz“ zu werden und gut für mich zu sorgen?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, leaving a small margin at the top and bottom.

Beziehungen und Verbundenheit

Diese Nacht richtet den Blick auf deine Beziehungen. Was tut gut, was nährt, was belastet. Wo brauchst du Nähe, Klarheit oder Grenzen.

Steht für den Monat: Juni

Themen: Verbundenheit, Beziehungen, Nähe

Räucherwerk: Holunder, Salbei, Beifuß, Rosenblätter oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Geranium

Heilstein: Hämatit

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Juni.
- ◆ Verbrenne deinen sechsten Wunschzettel.
- ◆ Ruf einen Herzensmenschen an oder triff dich persönlich.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Bei welchen Menschen in meinem Umfeld kann ich wirklich ich selbst sein und tanke Energie auf?
- ◆ Bei welcher Person fehlt mir gerade die Tiefe oder eine klare Aussprache?
- ◆ Welche Kontakte fühlen sich eher wie eine Pflicht an und rauben mir mehr Kraft, als sie mir geben?
- ◆ Was möchte ich jemandem sagen (positiv oder negativ), traue mich aber nicht?
- ◆ Wie kann ich im Alltag wieder mehr echte Nähe zulassen, statt nur nebeneinanderher zu funktionieren?

A large rectangular area with a red border, containing horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Dankbarkeit und Wertschätzung

Diese Nacht öffnet den Blick für das Gute im alten Jahr. Für die Momente, die getragen haben, selbst wenn vieles schwer war.

Steht für den Monat: Juli

Themen: Dankbarkeit, Herzöffnung, Wertschätzung

Räucherwerk: Holunder, Myrrhe, Lavendel, Fichte oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Fenchel

Heilstein: Mondstein

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Juli.
- ◆ Verbrenne deinen siebten Wunschzettel.
- ◆ Geh spazieren und mach der Natur ein Geschenk.
- ◆ Zünde ein Licht an für alle, die du liebst.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Wenn ich auf das Jahr zurückschaue: Wofür bin ich zutiefst dankbar, auch wenn es vielleicht selbstverständlich wirkt?
- ◆ Welche unscheinbaren, kleinen Momente sind mir in besonderer Erinnerung geblieben und haben mein Herz berührt?
- ◆ Welche Kraftquellen haben mich durch die stürmischen Zeiten dieses Jahres getragen?
- ◆ Worauf bin ich stolz, weil ich es gemeistert habe, obwohl die Umstände schwierig waren?
- ◆ Wie kann ich im kommenden Jahr das Gefühl von Dankbarkeit öfter bewusst im Alltag spüren und leben?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Visionen und Träume

Der Neubeginn: Diese Nacht richtet den Blick nach vorne. Wie möchtest du leben, fühlen, wachsen.

Steht für den Monat: August

Themen: Visionen, Zukunft, Möglichkeiten

Räucherwerk: Eisenkraut, Holunder, Thymian, Zeder oder eine fertige Rauhnachtsmischung

Ätherisches Öl: Lemon

Heilstein: Zitrin

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat August.
- ◆ Verbrenne deinen achten Wunschzettel.
- ◆ Visualisiere deine Ziele für das kommende Jahr.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Wenn alles möglich wäre: Mit welchem Gefühl möchte ich morgens im neuen Jahr aufwachen?
- ◆ Welches Bild oder welche Vorstellung von meiner Zukunft lässt mein Herz ein bisschen schneller schlagen?
- ◆ Was oder wer inspiriert mich gerade tief und was sagt mir das über meine eigenen Sehnsüchte?
- ◆ Welchen Traum habe ich bisher immer wieder auf „später“ verschoben?
- ◆ Was würde ich sofort tun, wenn ich wüsste, dass ich dabei nicht scheitern kann?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for text entry.

Mut und Entscheidungskraft

Diese Nacht hilft dir, Klarheit zu finden. Mutige Entscheidungen führen dich dorthin, wo du hin willst.

Steht für den Monat: September

Themen: Mut, Entscheidungen, Klarheit, innere Stärke

Räucherwerk: Johanniskraut, Styrax, Myrrhe oder eine fertige Rauhnachtsmischung

Ätherisches Öl: Orange

Heilstein: Gelber Jaspis

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat September.
- ◆ Verbrenne deinen neunten Wunschzettel.
- ◆ Überlege dir, mit wem du im kommenden Jahr mehr Zeit verbringen willst und trage Treffen in den Kalender ein.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Welche Entscheidung drückt schon lange im Hinterkopf, aber ich schiebe sie immer wieder weg?
- ◆ Was hält mich bei dieser Entscheidung wirklich zurück?
- ◆ Welche eine Veränderung würde mir sofort eine Last von den Schultern nehmen?
- ◆ In welchem Lebensbereich wünsche ich mir im Herzen mehr Mut, mich zu zeigen oder eine Grenze zu setzen?
- ◆ Was wäre der allererste, winzige und machbare Schritt in Richtung dieser Veränderung?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for text entry.

Ordnung und Struktur

Diese Nacht schenkt Überblick. Klarheit im Innen und Außen schafft Leichtigkeit und Ruhe.

Steht für den Monat: Oktober

Themen: Ordnung, Struktur, Klarheit, Vereinfachung

Räucherwerk: Weihrauch, Mistel, Eisenkraut oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Clary Sage

Heilstein: Lapislazuli

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Oktober.
- ◆ Verbrenne deinen zehnten Wunschzettel.
- ◆ Ordne deine Notizen der bisherigen Nächte, markiere die wichtigsten Erkenntnisse und streiche alles, was unnötig geworden ist.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Welchen Bereich meines Lebens (physisch, digital, mental) möchte ich aktiv vereinfachen und entlasten?
- ◆ Welche Routinen geben mir Halt und welche sind nur noch ein Ballast?
- ◆ Welche täglichen oder wöchentlichen Routinen brauche ich unbedingt, um mich stabil und zentriert zu fühlen?
- ◆ Wo fehlt mir aktuell der Überblick oder die Klarheit (z. B. Finanzen, Aufgaben, Verpflichtungen)?
- ◆ Was in meinem Umfeld oder Terminkalender fühlt sich einfach zu voll an und darf gehen?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Beruf und Berufung

Diese Nacht richtet den Blick auf deinen Weg im Außen. Was möchtest du beitragen. Was erfüllt dich wirklich.

Steht für den Monat: November

Themen: Berufung, Arbeit, Aufgabe

Räucherwerk: Wacholder, Holunder, Oregano, Fichte, Salbei, Myrrhe oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Blue Relief oder Oregano

Heilstein: Obsidian

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat November.
- ◆ Verbrenne deinen elften Wunschzettel.
- ◆ Schreibe heute eine Aufgabe auf, die du in deinem beruflichen Alltag im neuen Jahr ändern, verbessern oder neu ausrichten möchtest. Notiere sie auf ein Post-it und klebe es an einen Ort, wo du es jeden Tag sehen kannst.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit und spüre eine tiefe Zufriedenheit?
- ◆ Was genau an meiner jetzigen Tätigkeit fühlt sich richtig und stimmig an?
- ◆ Welchen kleinen Abdruck möchte ich in meiner Welt hinterlassen?
- ◆ Was darf sich in meiner beruflichen Situation gerne verändern oder weiterentwickeln?
- ◆ Was ist der nächste logische Schritt, der sich für mich sinnvoll und machbar anfühlt?

A large rectangular area with a red border, containing 30 horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Neues Jahr und Ausrichtung

Diese Nacht bündelt alles. Du entscheidest, wie du das neue Jahr betreten willst und welche innere Ausrichtung dich trägt.

Steht für den Monat: Dezember

Themen: Neubeginn, Ausrichtung, Fokus

Räucherwerk: Weihrauch, Zypresse, Lorbeer oder eine fertige Rauhachtmischung

Ätherisches Öl: Zypresse

Heilstein: Grüner Aventurin

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Ziehe eine Karte für den Monat Dezember.
- ◆ Verbrenne deinen zwölften Wunschzettel.
- ◆ Erstelle eine Collage als Vision Board für das Jahr 2026.



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Mit welcher inneren Haltung möchte ich die Schwelle zum neuen Jahr überschreiten?
- ◆ Wenn ich mich auf das Wesentliche konzentriere: Was ist mir im nächsten Jahr wirklich wichtig?
- ◆ Welches Wort oder welche Energie soll mich wie ein roter Faden durch das Jahr 2026 begleiten?
- ◆ Worauf richte ich meinen Fokus aus, wenn es im Alltag mal wieder turbulent wird?
- ◆ Was darf im neuen Jahr wachsen und gedeihen und was darf so bleiben, wie es ist?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

06.01.2026

Abschluss und Dankbarkeit

Der erste Tag des neuen Jahres lädt dazu ein, die vergangenen zwölf Nächte noch einmal bewusst zu betrachten.

Steht für: Integration der gesamten Rauh Nächte

Themen: Abschluss, Dankbarkeit, Erkenntnis

Räucherwerk: Weihrauch oder Myrrhe

Ätherisches Öl: dein Lieblingsöl

Heilstein: dein persönlicher Lieblingsstein

Meine Stimmung heute:



Deine Rituale für heute

- ◆ Notiere deine Träume.
- ◆ Lies nochmals in Ruhe deine Notizen deiner Reise durch.
- ◆ Spüre bewusst nach, was die Rauh Nächte in dir verändert haben.
- ◆ Öffne den dreizehnten Wunschzettel.
- ◆ Mach die Coachingübung „Die gelbe Tüte“



Reflexionsfragen für heute

- ◆ Wofür bin ich in diesen vergangenen Rauh Nächten besonders dankbar?
- ◆ Welche wesentliche Einsicht oder Erkenntnis über mich selbst habe ich in dieser Zeit gewonnen?
- ◆ Wie kann ich diese gewonnenen Erkenntnisse konkret im Alltag des neuen Jahres nutzen und lebendig halten?
- ◆ Wenn ich den Rauh Nächten eine Überschrift geben müsste, wie würde sie lauten?
- ◆ Mit welchem Gefühl im Bauch schließe ich dieses Journal und blicke nach vorne?

A large rectangular area with a red border, containing numerous horizontal dashed lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Die Geschichte mit der gelben Tüte

Ein Mann saß auf einer Parkbank, traurig und bedrückt. Er dachte über sein Leben nach und darüber, was alles schief lief. Ein kleines Mädchen, das durch den Park schlenderte, sah den Mann, bemerkte seine Stimmung und setzte sich zu ihm auf die Bank.

Sie fragte ihn: „Warum bist du denn so traurig?“ Der Mann antwortete geknickt: „Ach weißt du, ich habe keine Freude im Leben. Ich weiß nicht, wie es weitergehen soll. Alles und alle haben sich gegen mich verschworen und nichts läuft so, wie es soll.“ Das Mädchen schaute verwundert und fragte: „Wo hast du denn deine gelbe Tüte? Darf ich sie mal sehen?“

Der Mann verstand nicht und erwiderte: „Was für eine gelbe Tüte? Ich habe nur eine schwarze.“ Schweigend gab er dem Mädchen die schwarze Tüte. Behutsam öffnete die Kleine die schwarze Tüte und sah hinein. Das Mädchen erschrak und sagte entsetzt: „Das sind ja nur schlimme Erlebnisse, Alpträume, Unglück, Schmerz, Angst und Leid!“ Der Mann entgegnete traurig: „Das ist eben so, da kann ich nichts machen.“ „Hier, schau.“, sagte die Kleine und reichte dem Mann ihre gelbe Tüte. Etwas unsicher öffnete der Mann diese, und er sah ganz viele schöne Dinge: Sonnentage, glückliche Stunden, Lachen, Freude, Unbeschwertheit und Zufriedenheit. Er wunderte sich, da das Mädchen noch so jung war, und fragte: „Wo ist deine schwarze Tüte?“ Die Kleine antwortete keck: „Die werfe ich jede Woche in den Müll und kümmere mich nicht mehr darum! Ich denke, es ist viel schöner und sinnvoller, meine gelbe Tüte immer weiter zu füllen. Da stopfe ich so viel wie möglich hinein und immer, wenn ich Lust dazu habe oder traurig bin, schaue ich hinein. Dann geht es mir gleich wieder besser. Wenn ich dann alt bin, habe ich eine ganz volle Tüte und kann mir viele schöne Erinnerungen anschauen!“

Der Mann war verblüfft und als er noch über die Worte der Kleinen nachdachte, war diese bereits verschwunden. Neben ihm lag eine gelbe Tüte auf der Bank. Er öffnete sie zaghaft und sah, dass sie fast leer war. Nur ein herzliches Gespräch mit dem kleinen Mädchen war darin. Der Mann lächelte und stand auf. Er nahm die gelbe Tüte mit. Auf dem Heimweg entsorgte er seine schwarze Tüte im nächsten Mülleimer.

Von Hans Hess und Anna Egger

Übung:

Die gelbe Tüte

Nimm dir ein kleines Säckchen, ein Glas oder eine hübsche Box, die du frei hast. Daneben legst du ein paar Zettel und einen Stift, mehr braucht es nicht. In den nächsten Monaten hältst du dort all die Momente fest, die dich berühren, stärken oder dir ein warmes Gefühl schenken.

Wann immer etwas Schönes passiert, schreibst du es auf einen kleinen Zettel und wirfst ihn in deine Box. Es muss nichts Großes sein. Ein kurzer Augenblick reicht: ein Lachen, ein Gespräch, ein Gefühl von Verbundenheit, ein Moment, in dem du stolz auf dich warst.

Wenn du am Jahresende wieder in deine Rauhnahtszeit eintauchst und die Box öffnest, wirst du sehen, wie viel Schönes du erlebt hast. Oft merken wir gar nicht, wie reich ein Jahr wirklich war, bis wir es schwarz auf weiß vor uns sehen.



Wie wird aus deinem 13. Wunsch ein Ziel?

Die SMART-Methode, liebevoll und alltagstauglich

Dein letzter Wunsch ist der Wunsch, um den du dich selbst kümmern darfst. Damit er nicht in der Schublade verschwindet, sondern wirklich Gestalt annimmt, kannst du ihn mit der SMART-Methode in ein klares, erreichbares Ziel verwandeln. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern darum, deinem Wunsch eine Richtung und einen Boden zu geben, damit er im neuen Jahr wachsen kann.

S – Spezifisch

Formuliere deinen Wunsch so klar wie möglich. Worum geht es wirklich? Was genau möchtest du erleben, verändern oder erschaffen? Je klarer du wirst, desto einfacher fühlt sich der nächste Schritt an.

M – Messbar

Woran wirst du erkennen, dass du auf dem richtigen Weg bist? Das kann ein Gefühl sein, ein kleiner Erfolg, ein sichtbarer Fortschritt. Es geht nicht um Zahlen, sondern um Orientierung.

A – Attraktiv

Dein Ziel soll sich gut anfühlen. Frag dich: Warum will ich das für mich? Was würde leichter oder schöner? Stell dir einen Moment lang vor, wie es wäre, wenn dieses Ziel bereits Teil deines Lebens wäre.

R – Realistisch

Welche kleinen Schritte sind machbar, ohne dich zu überfordern? Dein Ziel darf dich wachsen lassen, aber es muss in dein Leben passen.

T – Terminiert

Bis wann möchtest du losstarten? Und bis wann möchtest du den ersten Unterschied spüren? Eine sanfte zeitliche Einordnung hilft dir, dranzubleiben, ohne Druck aufzubauen.

Jetzt kannst du deinen Wunsch Schritt für Schritt in ein Ziel verwandeln, das dir gut tut und dich durch das neue Jahr begleitet.

S

M

A

R

T

Danksagung

Dieses Buch ist nicht im stillen Kämmerlein entstanden, sondern mitten im echten Leben, zwischen Familie, Alltag, Chaos und leisen Momenten, in denen endlich Raum zum Schreiben da war.

Mein Dank gilt allen, die heuer die Rauhächte mit mir gehen. Ihr seid der Grund, warum dieses Buch überhaupt existiert. Eure Offenheit, eure Neugier und euer Mut, euch selbst zuzuwenden, haben mich dazu bewegt, dieses Journal zu schreiben.

Ein besonderer Dank gilt meinem Mann und meinen Kindern. Ihr habt mich stundenlang werkeln lassen, mich ausgehalten, mich motiviert. Ohne euch gäbe es dieses Werk nicht.

Danke an meinen Buddy Andrea, die mich immer wieder inspiriert hat und der ich viele gute Gedanken und Aha-Momente verdanke.

Impressum

Andrea Grünsteidl
Schulweg 8/4
2340 Mödling
Österreich

E-Mail: andi@mamaimchaos.at
Website: www.mamaimchaos.at

Urheberrecht

Alle Texte in diesem Buch wurden von mir selbst verfasst und ausgearbeitet.

Bildmaterial stammt aus Canva oder KI-generierten Vorlagen und wurde lizenzrechtlich korrekt erworben bzw. erstellt.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Weitergabe, Verbreitung oder kommerzielle Nutzung, auch auszugsweise, ist ohne meine ausdrückliche schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Dieses Buch ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung. Alle Inhalte dienen der Inspiration, Reflexion und persönlichen Weiterentwicklung.

Jede Leserin und jeder Leser trägt die Verantwortung für die eigene Anwendung der hier beschriebenen Rituale und Impulse.

Ich übernehme keine Haftung für Schäden oder Folgen, die aus unsachgemäßer Anwendung von Räucherwerk, Kerzen oder anderen Ritualgegenständen entstehen.

Quellen & Inspirationen

Einige Gedanken, Impulse und Themen wurden inspiriert von folgenden Werken und spirituellen Traditionen:

Achantan Rauhnacht Kalender

„Das schamanische Seelen-Orakel“ von Alberto Villoldo

„Magische Rauhnächte“ von Simone Schlegel

„Mein magischer Rauhnächte Begleiter“ von Namas T. Tasja

„Die weibliche Energie der Rauhnächte“ von Christine Dohler

„Dein Seelen-Coach“ von Anja Plattner

„Krafttiere begleiten dein Leben“ von Jeanne Ruland

Sowie vielfältigen Überlieferungen, Mythen und Bräuchen rund um die Rauhnächte aus dem germanisch-keltischen Kulturkreis.

Kontakt

Wenn du mit mir in Verbindung bleiben möchtest, findest du mich hier:

Website: www.mamaimchaos.at

Instagram: www.instagram.com/andi.mama_im_chaos

Facebook-Seite: www.facebook.com/mamaimchaos

Ich freue mich, wenn wir uns dort wiedersehen.