



## 12 Tage - 12 Rituale

Die Rauhnächte bieten eine besondere Gelegenheit, innezuhalten und bewusste Rituale in unseren Alltag zu integrieren. Hier findest du für jede der zwölf Nächte ein Ritual oder eine Übung, die dir hilft, tiefer mit dir selbst und den Themen des neuen Jahres in Verbindung zu treten. Sie sind als Inspiration gedacht – die Reihenfolge ist nicht so wichtig, du kannst die Übungen auch tauschen oder an mehreren Tagen machen – wie es für dich stimmig ist!

### 1. Rauhnacht (24. Dezember): Dankbarkeit und Loslassen

Nimm dir Zeit, um das vergangene Jahr zu reflektieren. Schreibe auf, wofür du dankbar bist und was dir Kraft gegeben hat. Notiere auch, was du loslassen möchtest, und verbrenne diesen Zettel als symbolischen Akt des Abschieds.

### 2. Rauhnacht (25. Dezember): Einkehr und Ruhe

Verbringe den Tag bewusst in Stille oder ermögliche dir stille Momente. Zünde eine Kerze an, mach es dir bequem und spüre in dich hinein: Was brauchst du und wünschst du dir, um innerlich in Frieden zu sein?

### 3. Rauhnacht (26. Dezember): Träume erforschen

Achte auf deine Träume in der kommenden Nacht. Schreibe sie direkt am Morgen auf und lass die Botschaften in dir auftauchen. Was möchten sie dir für das kommende Jahr sagen? Schlafe am Abend vorher mit der Offenheit ein, dass sich ein Traum zeigen kann.

### 4. Rauhnacht (27. Dezember): Orakel ziehen

Ziehe eine Karte aus einem Orakel- oder Tarot-Deck. Lass dich von der Botschaft der Karte inspirieren und überlege, wie sie dir für das kommende Jahr helfen kann.

### 5. Rauhnacht (28. Dezember): Reinigen und Räuchern

Reinige deine Räume mit einem Räucherwerk deiner Wahl, z. B. Salbei oder Weihrauch. Stelle dir vor, wie alte Energien weichen und Platz für Neues schaffen.

### 6. Rauhnacht (29. Dezember): Verbundenheit spüren

Verbringe Zeit in der Natur, auch wenn es nur ein kurzer Spaziergang ist. Spüre die Verbindung zur Erde und lasse ihre Kraft in dich einfließen. Finde einen Stein oder ein anderes natürliches Objekt, das du als Symbol für diese Verbindung aufbewahren kannst.

## 7. Rauhacht (30. Dezember): **Herzenswünsche formulieren**

Schreibe deine Herzenswünsche für das neue Jahr auf. Sei mutig und denke groß! Formuliere deine Wünsche in der Gegenwart, als seien sie bereits Wirklichkeit: „Ich bin dankbar, dass .... eingetroffen ist!“

## 8. Rauhacht (31. Dezember): **Altes ehren und Neues begrüßen**

Gestalte ein Ritual, um das alte Jahr zu verabschieden und das neue willkommen zu heißen. Du kannst z. B. eine Liste mit Erinnerungen des Jahres aufbewahren und eine andere mit neuen Vorsätzen schreiben.

## 9. Rauhacht (1. Januar): **Klarheit finden**

Beginne das neue Jahr mit Klarheit. Notiere dir drei Prioritäten für das kommende Jahr. Was ist dir wirklich wichtig? Wie möchtest du deine Energie einsetzen?

## 10. Rauhacht (2. Januar): **Alte Muster erkennen**

Reflektiere über Muster oder Glaubenssätze, die dich zurückhalten. Schreibe auf, welche du aufgeben möchtest, und notiere neue, positive Glaubenssätze als Ersatz.

## 11. Rauhacht (3. Januar): **Visionen manifestieren**

Erstelle eine kleine Visionstafel, auf der du Symbole oder Bilder für deine Träume und Ziele sammelst. Du kannst dies auch digital gestalten. Lass deiner Kreativität freien Lauf!

## 12. Rauhacht (4. Januar): **Dankbarkeit ausdrücken**

Beende die Rauhächte, indem du all deinen Erfahrungen dankst. Schreibe einen Brief an das Universum oder an dein zukünftiges Ich, in dem du deine Dankbarkeit und deine Vorfreude auf das neue Jahr ausdrückst.

## Abschluss am 6. Januar: **Ein Zeichen setzen**

Zünde eine Kerze an und setze ein bewusstes Zeichen für dein neues Jahr – sei es ein besonderes Objekt, ein Wunschzettel oder ein persönliches Versprechen an dich selbst. Halte dieses Zeichen in Ehren und erinnere dich daran, wenn du Inspiration brauchst.



Berge von Glück und Frieden für dich!  
Mira Feist, für die Wahrkademie



