



W O R K B O O K

# Rauhnächte 2021/2022

Reflexion 2021

Jahres- und Erfolgsplanung 2022

Copyright

dich-erden.com





# Wieso ausgerechnet jetzt?

Die Rauhächte, die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag, gelten seit jeher als heilige Zeit. Die zwölf Tage/Nächte stehen symbolisch für die zwölf Monate im neuen Jahr. Sie sagen jeweils die Ereignisse im zugeordneten Monat vorher, deshalb werden sie auch „Losnächte“ (Losen = vorhersagen) genannt.

Sie beginnen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember und enden in der Nacht vom 5. Januar auf den 6. Januar, jeweils von 0:00 bis 24:00 Uhr.

Es ist eine Zeit der Stille, der Innenschau, der Rückblick auf das alte Jahr und der Vorschau auf das kommende Jahr.

Es ist auch die Zeit des Loslassens und der Reinigung. Hier hast Du Gelegenheit, alten Ballast loszuwerden und frei in das neue Jahr zu starten.

Nutze die Magie der Rauhächte & führe jeden Tag ein kleines Ritual durch, beantworte die Fragen in diesem Workbook & schaffe Klarheit für deine Jahresplanung 2022.

Viel Erfolg!

*Deine Karina*



# Warum „Rauhnächte“?

Der Begriff „Rauhnächte“ kommt von *rauh* (wild), von *Rauch* oder *Räuchern* („Rauchnächte“) und vom mittelhochdeutschen Wort *rûch* (haarig, pelzig) – damit ist das Aussehen der Dämonen gemeint, die zu dieser Zeit ihr Unwesen treiben. Sie haben ihre Wurzeln in der germanischen und keltischen Tradition und rühren aus der Differenz der Tage im Sonnenjahr (365 Tage) und dem Mondjahr (354 Tage). Diese Differenz auszugleichen, fügten die Kelten 11 Schalttage (und damit 12 Nächte) ein, die quasi „nicht existent“ sind und in denen die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt sind und die Tore zur anderen Welt“ offenstehen.



# Vorbereitungen

- Die Frageübersicht am Ende des Workbooks ausdrucken
- Geliehenes zurückgeben
- Schulden begleichen/ offene Rechnungen zahlen
- Entrümpeln, gründlich putzen, Aufräumen
- Offene Angelegenheiten klären
- Räucherwerk besorgen, z. B. Salbei, Wacholder...
- Kerzen besorgen
- Orakel/Tarotkarten besorgen

# Rituale

- Räuchern
- Rückschau halten
- Zielplanung
- Jeden Tag eine Karte ziehen
- Meditation
- 13 Wünsche

Suche dir das, was dich anspricht raus. Du brauchst nicht alles machen!



# Wie du mit diesem Workbook arbeitest

## Jeder Tag steht für einen Monat im kommenden Jahr

Ich habe dir eine Auswahl an Vorbereitungen für die Rauhächte angeboten. Suche dir die aus, die dich ansprechen. Wichtig ist, dass während der Rauhächte nicht entrümpelt und ein kompletter Hausputz gemacht wird, weil dies unglück bringen soll. Die Rauhächte sind eine Zeit der Innenschau und werden deshalb besinnlich und achtsam gestaltet ohne sich zu verausgaben.

Du kannst dieses Workbook nutzen, indem du dir täglich einige Minuten nimmst, um die dich mit den Fragen auseinander zu setzen, zu reflektieren und zu planen. Folge mir auch bei Instagram. Dort poste ich jeden Tag Tipps & Tricks für die Rauhächte.

Das Räuchern gehört traditionell zu den Rauhächten dazu, um dich, den Raum, die Tiere und Menschen vor unheil zu schützen und zu reinigen, aber auch um die eigenen Wünsche zu beflügeln und zu segnen. Als Räucherwerk kommen Baumharze, Kampfer, Blumen, Blätter, Samen, Kräuter wie Salbei und Wacholder in Frage. Das Räuchern ist kein Muss sondern ein Ritual, dass du gerne durchführen darfst. Du kannst auch bei der Meditation ein Räucherstäbchen anzünden.





# Wie du mit diesem Workbook arbeitest

In diesem Workbook kannst du deine Gedanken, Ziele, Träume und Wünsche notieren, die du während der Rauh Nächte erfährst.

Du kannst entweder das Workbook ausdrucken oder wenn du deinen Drucker nicht überlasten möchtest, habe ich die Fragen am Ende des Workbooks zusammengefasst, du dir sparsam ausdrucken und z. B. an den Kühlschrank heften kannst, um täglich daran erinnert zu werden. Du kannst die Fragen so in deinem Notizbuch beantworten.

Du kannst dir die Fragen in einer ruhigen Minute des Tages beantworten. Zünde dir dafür eine Kerze an und ein Räucherstäbchen an. Bevor du die Fragen beantwortest, kannst du die Augen schließen und über diese Fragen meditieren. Dir fallen dann bestimmt noch andere Sachen ein, wenn du kurz in dich gehst.

Träume haben in den Rauh Nächten eine besondere Bedeutung. Es kann sein, dass du Visionen hast, die etwas bedeuten. Das muss aber nicht. Schreibe deine Träume auf. Versuche dich zu erinnern. Lege dir gerne ein Notizbuch auf dein Nachtschrank.

Orakeln ist ebenfalls ein Brauch in den Rauh Nächten, um die Monate zu segnen und vorherzusagen und neue Impulse zu setzen. Auch dies ist kein Muss, sondern nur ein Angebot.

Auf den folgenden Seiten findest du Vorschläge, um gut durch die Rauh Nächte zu kommen.



# Wintersonnenwende

21. Dezember

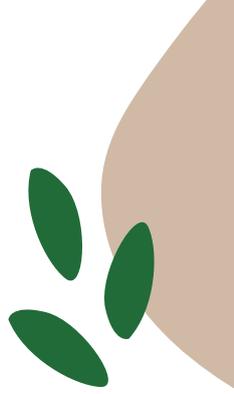
## Reinigung & Visionen

Was möchtest du unbedingt im alten Jahr lassen bzw. was möchtest du loslassen?

Schreibe es auf einen Zettel und verbrenne ihn!

### **13-Wünsche-Ritual:**

Schreibe auf der nächsten Seite 13 Wünsche auf. Formuliere diese Wünsche als wären Sie bereits wahr geworden. Wünsche nur für dich und nicht für andere! Schreibe Dir die 13 Wünsche auf jeweils einen Zettel. Falte die Zettel zusammen, so dass Du den Inhalt nicht mehr lesen kannst und gib sie in ein Aufbewahrungsgefäß. In jeder Rauhnacht wirst Du einen Zettel ziehen & verbrennen, ohne dir den Wunsch vorher anzuschauen. Die Wünsche werden so zum Universum geschickt und werden für dich erfüllt. Zum Schluss bleibt ein Zettel übrig. Diesen darfst du öffnen und verinnerlichen. Dieser Wunsch wird dich im nächsten Jahr begleiten. Es handelt sich um jenen Wunsch, um den du dich im kommenden Jahr selber kümmern und aktiv daran arbeiten sollst.



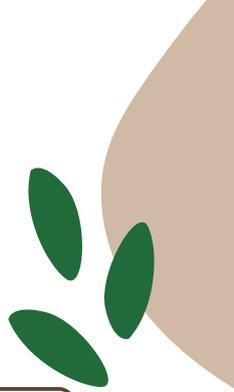
# 13-Wünsche-Ritual

- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....
- ▶ .....

## Inspiration:



Ich erkenne alle Chancen, nutze sie und werde erfolgreich sein.



# Ziele

Ziel 1:	Warum ist mir das Ziel wichtig?
	Wie überprüfe/reflektiere ich das Ziel?
Ziel 2:	Warum ist mir das Ziel wichtig?
	Wie überprüfe/reflektiere ich das Ziel?
Ziel 3:	Warum ist mir das Ziel wichtig?
	Wie überprüfe/reflektiere ich das Ziel?
Ziel 4:	Warum ist mir das Ziel wichtig?
	Wie überprüfe/reflektiere ich das Ziel?

## Inspiration:

Meine Fortbildung zum NLP-Practitioner im April 2022



»» erfolgreich abschließen. Wichtig: für mein eigenes Mindset und das meiner Mentees stärken. Überprüfung: Abschluss.



# Heiligabend

## 24. Dezember

### Rückschau & Reflexion

Was war schön in diesem Jahr? Wofür bin ich dankbar?

Was habe ich gelernt und erfahren?

Wer hat mich dieses Jahr begleitet?

#### **Inspiration:**



Danke, dass ich angefangen habe Yoga zu unterrichten und zu erfahren, wie erfüllend es ist, diese Energie zu spüren.



# Heiligabend

## 24. Dezember

### Rückschau & Reflexion

Was hat sich verändert?

Was ist noch offen? Was nehme ich mit ins neue Jahr?

Was lasse ich im alten Jahr?

#### **Inspiration:**



Meine Verbindung zur Natur hat sich durch meine Survivalausbildung vertieft, so dass ich Naturgesetze viel besser nachvollziehen kann. Das Thema, Yoga und NLP werde ich im nächsten Jahr weiter vertiefen, um mich persönlich zu entfalten. Mein Perfektionismus darf im alten Jahr bleiben.



# 1. Rauhnacht

25. Dezember - Januar

## Basis & Grundlage

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen & verwirklichen?

Welche Samen möchte ich säen?

Was möchte ich loslassen?

### Inspiration:



Ich möchte für ein paar Tage zurück in den Ashram gehen, wo alles begann. Das Coachingprogramm für meine Mentees möchte ich ausbauen und mehr Yogastunden geben. Der große Umzug in das neue Haus steht bevor, das alte Zuhause lasse ich los und freue mich auf einen neuen Lebensabschnitt.



# 1. Rauhnacht

25. Dezember - Januar

## Basis & Grundlage

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

## 2. Rauhnacht



26. Dezember - Februar

Höheres Selbst/innere Führung

Was oder wer wird mich im neuen Jahr begleiten?

Was muss noch erlöst werden? Was muss ich verabschieden?

Wer oder was hat mich Energie gekostet?

### Inspiration:



Mein Mann, meine Hunde, Familie, Freunde, Mentees und Yogaschülerinnen sind meine Begleitung. Wenn die Survivalausbildung endet, wird jeder aus dem Clan seinen eigenen Weg gehen.



## 2. Rauhnacht

26. Dezember - Februar

Höheres Selbst/innere Führung

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:



# 3. Rauhnacht

27. Dezember - März

## Herzöffnung & Wunder

Was ist mein Herzenswunsch?

Was macht mir Freude?

Was erfüllt mich?

### Inspiration:



Mein Herzenswunsch ist, dass jedem bewusst wird, was die Gedanken für Kräfte haben und es so hilfreiche Techniken gibt, die zu einem glücklichen Leben führen können. Ich habe Freude daran, diesen Weg aufzeigen zu dürfen und mein Wissen weiter zu geben, um alle Möglichkeiten auszuschöpfen.



# 3. Rauhnacht

27. Dezember - März

Herzöffnung & Wunder

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 4. Rauhnacht



28. Dezember - April

Transformation/Tag der Auflösung

Welche alten Gedanken/Gewohnheiten möchte ich verändern?

Wie kann ich negatives in positives umwandeln?

Was ist mir schwer gefallen? Wo habe ich mich selbst blockiert?

## Inspiration:



Ich möchte meine Zeit sinnvoll nutzen und Zeitfresser abschalten. Aber mir auch Auszeiten nehmen, um wieder Energie zu sammeln. Außerdem möchte ich noch negative Glaubenssätze identifizieren und mit NLP-Techniken umwandeln.



## 4. Rauhnacht

28. Dezember - April

Transformation/Tag der Auflösung

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 5. Rauhnacht



29. Dezember - Mai

Freundschaft & Selbstliebe

Wer sind meine Freunde? Wer tut mir gut?

Bin ich selbst mein bester Freund? Wie kann ich es werden?

Was brauche ich, um mich selbst zu lieben und mir zu vergeben?

## Inspiration:



Ich selbst bin meine beste Freundin. Ich liebe mich so wie bin. Ich akzeptiere meinen Körper, höre auf ihn und gebe ihm, was er braucht, um lange gesund und auch gesitig fit zu sein.



# 5. Rauhnacht

29. Dezember - Mai

Freundschaft & Selbstliebe

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 6. Rauhnacht



30. Dezember - Juni

Bereinigung & loslassen

Wovon kann ich mich befreien?

Was ist noch nicht vergeben?

Was braucht noch einen Abschluss?

## Inspiration:



»»» Ich befreie mich von dem Gedanken, immer alles perfekt machen zu müssen.



# 6. Rauhnacht

30. Dezember - Juni

Bereinigung & loslassen

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 7. Rauhnacht



31. Dezember - Juli

Öffnung für das Neue

Was ist meine Vision für das neue Jahr? Was möchte ich erreichen?

Was wünsche ich mir? Was soll ich bestärken?

Was möchte ich anders machen, als in diesem Jahr?

## Inspiration:



Im Jahr 2022 möchte ich endlich wieder Reisen und andere Kulturen entdecken und wieder Freiheit genießen dürfen,



# 7. Rauhnacht

31. Dezember - Juli

Öffnung für das Neue

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 8. Rauhnacht



1. Januar - August

Mut & Zuversicht

Wer möchte ich in diesem Jahr sein?

Wem möchte ich Neujahrswünsche senden?

Habe ich mich selbst verwirklicht?

## Inspiration:



Ich möchte ganz ich selbst sein!



# 8. Rauhnacht

1. Januar - August

Mut & Zuversicht

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 9. Rauhnacht



2. Januar - September

Struktur & Klarheit

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?

Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?

In welchen Bereichen meines Lebens möchte ich Ordnung schaffen?

## Inspiration:



Mit regelmäßiger Meditationspraxis verbinde ich mit mir und meinem Geist. Im neuen Haus wird sich mein Sitzplatz und meine Umgebung verändern und auf diese Veränderung freue ich mich. Ich schaffe ganz neue Strukturen in meinem Umfeld.



# 9. Rauhnacht

2. Januar - September

Struktur & Klarheit

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 10. Rauhnacht



3. Januar - Oktober

## Visionen & Eingebungen

Wofür verwende ich meine Lebensenergie?

Welche Situation kann sich verbessern?

Wie nutze ich meine Gedanken?

### Inspiration:



Gedanken werden Dinge! Ich werde die Kraft der Gedanken niemals unterschätzen.



# 10. Rauhnacht

3. Januar - Oktober

## Visionen & Eingebungen

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 11. Rauhnacht



4. Januar - November

Loslassen & Abschied

Was ist endgültig vorbei?

Wo fühle ich mich gefangen und möchte mich befreien?

Was ist der Sinn meines Lebens? Warum bin ich hier?

## Inspiration:



Ich habe meinen Platz in dieser Welt gefunden und werde alles unternehmen, um mein Glück & Erfolg zu manifestieren.



# 11. Rauhnacht

4. Januar - November

Loslassen & Abschied

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:

# 12. Rauhnacht



5. Januar - Dezember

Nacht der Wunder

Was lief in den letzten Tagen nicht so gut? Was will ich bereinigen?

Gab es eine bestimmte Erkenntnis in den letzten 12 Nächten?

Was hat dich besonders berührt?

## Inspiration:



Ich lese mir alle Rauhnächte noch mal durch und schaue mir an, was ich transformieren kann. Ich setze mich mit meinen Gefühlen auseinander und lasse alles raus.



# 12. Rauhnacht

5. Januar - Dezember

Nacht der Wunder

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:



# Abschluss der Rauhnächte

## 6. Januar - Dreikönigstag

Was hast du verarbeitet? Was muss noch aufgearbeitet werden?

Was braucht noch Zeit?

Welche Erkenntnisse nimmst du mit in das neue Jahr?

### Inspiration:



Ich gebe mir die Zeit, die ich brauche, um alles zu verarbeiten und neue Energie zu schöpfen. Das was noch Zeit braucht, greife ich zu einem späteren Zeitpunkt wieder auf.



# Abschluss der Rauhnächte

## 6. Januar - Dreikönigstag

Träume:

Tagesereignisse, Erfahrungen, Gedanken, Impulse:

Besonderheiten, Zeichen, Stimmung, Gefühle, Orakel,  
Wetter, Sonstiges:



# Kompakte Druckliste Fragen

## Rückschau: 24. Dezember

Was war schön in diesem Jahr? Wofür bin ich dankbar?  
Was habe ich gelernt und erfahren?  
Wer hat mich dieses Jahr begleitet?

## 1. Rauhnacht: 25. Dezember

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen & verwirklichen?  
Welche Samen möchte ich säen?  
Was möchte ich loslassen?

## 2. Rauhnacht: 26. Dezember

Was oder wer wird mich im neuen Jahr begleiten?  
Was muss noch erlöst werden? Was muss ich verabschieden?  
Wer oder was hat mich Energie gekostet?

## 3. Rauhnacht: 27. Dezember

Was macht mir Freude?  
Was ist mein Herzenswunsch?  
Was erfüllt mich?

## 4. Rauhnacht: 28. Dezember

Welche alten Gedanken/Gewohnheiten möchte ich verändern?  
Wie kann ich negatives in positives umwandeln?  
Was ist mir schwer gefallen? Wo habe ich mich selbst blockiert?

## 5. Rauhnacht: 29. Dezember

Wer sind meine Freunde? Wer tut mir gut?  
Bin ich selbst mein bester Freund? Wie kann ich es werden?  
Was brauche ich, um mich selbst zu lieben und mir zu vergeben?

## 6. Rauhnacht: 30. Dezember

Wovon kann ich mich befreien?  
Was ist noch nicht vergeben?  
Was braucht noch einen Abschluss?



# Kompakte Druckliste Fragen

## 7. Rauhnacht: 31. Dezember

Was ist meine Vision für das neue Jahr? Was möchte ich erreichen?

Was wünsche ich mir? Was soll ich bestärken?

Was möchte ich anders machen, als in diesem Jahr?

## 8. Rauhnacht: 1. Januar

Wer möchte ich in diesem Jahr sein?

Wem möchte ich Neujahrswünsche senden?

Habe ich mich selbst verwirklicht?

## 9. Rauhnacht: 2. Januar

Was möchte ich im neuen Jahr erreichen?

Wie kann ich mich mit meiner inneren Mitte verbinden?

In welchen Bereichen meines Lebens möchte ich Ordnung schaffen?

## 10. Rauhnacht: 3. Januar

Wofür verwende ich meine Lebensenergie?

Welche Situation kann sich verbessern?

Wie nutze ich meine Gedanken?

## 11. Rauhnacht: 4. Januar

Was ist endgültig vorbei?

Wo fühle ich mich gefangen und möchte mich befreien?

Was ist der Sinn meines Lebens? Warum bin ich hier?

## 12. Rauhnacht: 5. Januar

Was lief in den letzten Tagen nicht so gut? Was will ich bereinigen?

Gab es eine bestimmte Erkenntnis in den letzten 12 Nächten?

Was hat dich besonders berührt?

## Abschluss: 6. Januar

Was hast du verarbeitet? Was muss noch aufgearbeitet werden?

Was braucht noch Zeit?

Welche Erkenntnisse nimmst du mit in das neue Jahr?



# Mögen all deine Träume & Visionen wahr werden!

Ich hoffe, du hast Impulse für  
das neue Jahr bekommen,  
Schlüsselerkenntnisse  
gewonnen & Klarheit für dein  
Leben erlangt.

Bei Fragen & Anregungen  
schreib mir gerne.



**INSTAGRAM**  
dicherden.com\_

**WHATSAPP:**  
0151 67717586

**WEBSITE:**  
[www.dich-erden.com](http://www.dich-erden.com)