

DEIN RAUHNACHTSPLANER

5 KRAFTVOLLE SCHRITTE FÜR ERFOLGREICHE
RAUHNÄCHTE FÜR UNTERNEHMERINNEN

BUSINESS MAGIE 2023/2024



“
*Die Rauh Nächte
haben mein
Business nachhaltig
verändert!*

KARINA SCHRÖDER

NAMASTE



ich lade dich herzlich ein, bald auf eine besondere Reise durch die Rauh Nächte zu gehen. Als Unternehmerin weiß ich nur zu gut, wie herausfordernd es sein kann, Beruf und persönliches Wohlbefinden in Einklang zu bringen. Die Rauh Nächte bieten eine einzigartige Gelegenheit, beides zu stärken sowie mit Spiritualität zu verbinden.

Die Zeit zwischen den Jahren ist magisch. Sie ermöglicht es uns, zur Ruhe zu kommen, innezuhalten, zu reflektieren und unsere Ziele zu manifestieren. Dieser Rauh nachtsplaner enthält einen Überblick über die Rauh Nächte neu gedacht für dich als Unternehmerin. Du kannst die Rauh Nächte vorbereiten und planen, so dass wenn es soweit ist, du entspannt reinstarten kannst und nicht kurz vorher noch in Stress verfällst.

Auf den kommenden Seiten wirst du die Bedeutungen der Rauh Nächte für dein Business überblicken. Die Zuteilung der Themen und Tage sind einzigartig und auf Business-Themen zugeschnitten. Die Rauh Nächte sind eine Zeit des Loslassens, des Neuanfangs und der Verbindung zu deinem inneren Potenzial. Ich bin fest davon überzeugt, dass du diese Zeit so optimal nutzen kannst, um gestärkt und fokussiert ins neue Jahr zu starten und dich neu auszurichten.

Inhaltsverzeichnis

01

Schritt für Schritt
Vorbereitung

02

12 Business-Rauhnächte
Überblick

03

Rituale

04

Checkliste

05

Zeitmanagement

06

BONUS: Kalenderintegration

07

Rauhnächte
Online Business Retreat

VORBEREITUNG

Die Rauhnächte sind eine Zeit des Wandels und der Magie, und die richtige Vorbereitung kann den Unterschied zwischen einer einfachen Beobachtung und einer tiefgreifenden Erfahrung ausmachen. Als Unternehmerin weißt du, wie wichtig es ist, gut vorbereitet zu sein, und das gilt auch für die Rauhnächte.



Darum ist eine Vorbereitung entscheidend für deinen Erfolg:

Die Rauhnächte bieten eine einzigartige Gelegenheit, das alte Jahr loszulassen und das neue Jahr mit frischer Energie zu begrüßen. Doch ohne die richtige Vorbereitung kann diese Zeit leicht übersehen oder überhastet werden. Die Vorbereitung schafft die Grundlage für tiefgreifende Rituale und Reflexionen, die dich auf deiner Reise begleiten werden. Du bekommst einen Überblick über Rituale und To-Dos, die du bis zur Wintersonnenwende am 21. Dezember erledigen kannst, so dass du entspannt in die Rauhnächte starten kannst.

Dein Business ist kein Zufall. Auch Manifestation braucht Strategie.

KARINA SCHRÖDER

SCHRITT FÜR SCHRITT VORBEREITUNG FÜR DEINE ERFOLGREICHEN RAUHNÄCHTE

1

ZIELE SETZEN

Was möchtest du in den Ruhnächten erreichen? Welche beruflichen Ziele verfolgst du? Wo soll dein Business in 5 Jahren stehen? Schreibe die Ziele auf und worauf du unbedingt deinen Fokus richten möchtest.

RITUALE PLANEN

Überlege, welche Rituale und Übungen du in den Ruhnächten durchführen möchtest. Journalen, Meditationen, Yoga, Räuchern, Visionboard, Orakelkarten, Kristalle usw. Schreibe auf, was du dafür benötigst.

2

3

TERMINE FESTLEGEN

Plane deine Ruhnachtsaktivitäten und Business-Verpflichtungen und vor allem auch private Termine mit Family usw. Gönn dir bewusste geplante Pausen, um dich zu erholen und Energie zu tanken. Die Ruhnächte können emotional intensiv sein, daher ist es wichtig, auch Zeit für Entspannung und Self-Care einzuplanen.

HEILIGEN RAUM SCHAFFEN

Finde einen ruhigen Ort, an dem du dich während der Ruhnächte zurückziehen kannst. Dieser Platz sollte frei von Ablenkungen sein und eine Atmosphäre der Ruhe und Intention schaffen. Vielleicht hilft dir auch ein spiritueller Altar.

4

5

DO IT!

Erstelle dir Kalendereinträge, um deine Zeit effizient zu nutzen und sicherzustellen, dass du genügend Raum für alles hast. Nutze dafür mein Kalender-Tool sowie die Checkliste in diesem E-Book. Kaufe die Dinge ein, die du brauchst. Denke bei Online-Einkäufen auch an verlängerte Lieferzeiten.



DIE RAUHNÄCHTE

Die Rauhnächte beginnen in der Nacht am Heiligenabend, am 25. Dezember um 00:00 Uhr und enden in der Nacht am 5. Januar um 00:00 Uhr.

Einen Überblick über die Themen der Rauhnächte findest du auf der nächsten Seite. Diese habe ich für dich so konzipiert, dass du die 12 Nächte voll für dich ausnutzt. Wenn du die Rauhnächte bereits kennst, wirst du feststellen, dass die Nächte anders wirken - eben genau zugeschnitten auf dein Business, ganz neu gedacht.

In einigen Traditionen beginnen die Rauhnächte schon am Tag der Wintersonnenwende am 21. Dezember mit dem Tag der Rückschau.

Genau so kannst du auch vorgehen: Plane gerne mit ein, bereits am oder ab dem 21. Dezember mit deiner Jahresreflexion zu beginnen, um Herausforderungen und Erfolge zu reflektieren. Diese Energie kannst du nutzen, denn genau dort öffnen sich die Tore zur Anderswelt. Als beschäftigte Unternehmerin wirst du dich freuen, mehr Zeit für die Reflexion zu haben.

Nach der letzten Rauhnacht, dem 5. Januar, hast du noch bis zum 6. Januar, dem Dreikönigstag, Zeit, abschließend die Rauhnächte noch mal zu reflektieren oder alles abzuschließen. Auch gerne mit einem Ritual. Plane also diesen Tag abschließend gerne mit ein. Um 23.59 Uhr schließen sich die Tore zur Anderswelt wieder.

DIE RAUHNÄCHTE IM ÜBERBLICK

1. RAUHNACHT - 25.12.

RÜCKSCHAU

REFLEKTIERE ERFOLGE &
HERAUSFORDERUNGEN
DES JAHRES

2. RAUHNACHT - 26.12.

KLARHEIT

BUSINESS ZIELE, WERTE
UND GRUNDSÄTZE
ÜBERARBEITEN/NEU
AUFSTELLEN

3. RAUHNACHT - 27.12.

DANKBARKEIT &
SELBSTLIEBE

ZELEBRIERE DANKBARKEIT
VON HERZEN FÜR DICH,
EREICHTES UND MENSCHEN

4. RAUHNACHT - 28.12.

TRANSFORMATION

VERÄNDERUNGEN IM
BUSINESS IDENTIFIZIEREN
UND HINDERNISSE
AUFLÖSEN

5. RAUHNACHT - 29.12.

INTUITION

INTUITIVE EINGEBUNGEN
UND MIT INNOVATIVEN
IDEEN RAUSGEHEN

6. RAUHNACHT - 30.12.

REINIGUNG UND LOSLASSEN

BEREITE DICH DARAUF VOR,
ALTES LOSZULASSEN UND
RAUM FÜR NEUES ZU
SCHAFFEN

7. RAUHNACHT - 31.12.

SCHUTZ & SICHERHEIT

BIETE SCHUTZ FÜR DEIN
BERUFLICHES VORHABEN
UND MANIFESTIERE
POSITIVE ENERGIE

8. RAUHNACHT - 01.01.

NEUBEGINN

PLANE DEIN NEUES JAHR
STRUKTURIERT MIT
KONKRETEN
MEILENSTEINEN

9. RAUHNACHT - 02.01.

FÜLLE

VISUALISIERE UND
MANIFESTIERE FÜLLE UND
STÄRKE DEINE
RESSOURCEN

10. RAUHNACHT - 03.01.

VISIONEN

KLÄRE DEINE VISIONEN
FÜR DEIN BUSINESS UND
SETZE JETZT KLARE ZIELE
UND SCHRITTE

11. RAUHNACHT - 04.01.

HEILUNG

NUTZE DIESE NACHT ZUR
INNEREN UND ÄUSSEREN
HEILUNG VON
BLOCKADEN

12. RAUHNACHT - 05.01.

ERNEUERUNG

ABSCHLUSS & REFLEXION
DER RAUHNÄCHTE MIT
FRISCHER ENERGIE UND
MOTIVATION

RITUALE

Hier hast du eine kleine Auswahl an Ritualen, die du an den Rauh Nächten durchführen kannst. Überlege dir, welche Rituale zu dir passen und schreibe dir auf deinem Einkaufszettel, was du ggf. noch besorgen musst.



Journaling und Tagebuch

Unabdingbar ist in den Rauh Nächten das Journaling, also das Beantworten von Reflexionsfragen oder Aufschreiben deiner Gedanken. Dafür kannst du dir ein Rauh Nachtstagebuch besorgen oder dein Lieblingsnotizbuch benutzen. Du kannst dein Tagebuch auch neben deinem Bett bereitlegen und jeden Morgen deine Träume notieren.

Betrachte die Symbole und Botschaften in deinen Träumen im Zusammenhang mit den Rauh Nächten.

Orakelritual für Intuition und Führung

Verwende dafür ein Orakelkartendeck deiner Wahl oder Pendel. Setze dich ruhig hin und konzentriere dich auf deine Frage oder Intention. Ziehe eine Karte oder frage das Pendel nach deiner Frage. Interpretiere die Botschaft intuitiv und achte auf die Antwort, die in dir aufsteigt. Dieses Ritual kann dir während der Rauh Nächten als Leitfaden dienen.

*Rituale im Business sind wie Kompassnadeln.
Sie helfen dir, den richtigen Weg zu finden,
selbst in stürmischen Zeiten.*

KARINA SCHRÖDER

RITUALE

Ritual des Dankes und der Fülle oder des Loslassen

Schreibe eine Liste von Dingen, für die du dankbar bist, und von Dingen, die du in dein Leben ziehen möchtest. Verbrenne die Dankbarkeitsliste sicher und lass die Asche als Zeichen des Loslassens in den Wind fliegen. Bewahre die Liste auf und betrachte sie während der Rauh Nächte. Das gleiche kannst du für Dinge tun, die du nicht mehr in dein Leben haben möchtest.

Körperliche Reinigung mit einem Salzbad

Bereite ein warmes Bad mit Meersalz vor. Bade darin und stelle dir vor, wie das Salz negative Energien aus deinem Körper zieht. Dies kann dir helfen, dich physisch und energetisch zu reinigen.

Vision Board

Samme Zeitschriften, Bilder und Materialien, die deine Ziele und Träume repräsentieren. Erstelle dein Vision Board, indem du diese Bilder auf einem großen Blatt Papier oder Brett anordnest und befestigst. Du kannst natürlich auch ein digitales Visionsboard, z. B. mit Canva, erstellen. Betrachte dein Vision Board regelmäßig, um dich auf deine Rauh nachtsziele zu fokussieren und sie zu manifestieren.

Meditation

Richte dir Zuhause eine Meditationsecke ein und zünde eine schöne Kerze an. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, und konzentriere dich auf deinen Atem. Stelle dir vor, wie du klare, weiße Lichtstrahlen in dich aufnimmst, die Dunkelheit und Unklarheit vertreiben. Meditiere für mindestens 15 Minuten und erlaube dir, innere Klarheit zu finden.

RÄUCHERRITUAL ZUR REINIGUNG & ERNEUERUNG

Wähle eine Mischung aus Räucherwerk, die zur Reinigung und zum Schutz geeignet ist (z. B. Beifuß, Weißer Salbei und Copal).

Setze vorher eine Intention und wiederhole diese, während du durch deine Räume gehst und die Energie klärst. Vertraue deiner Intuition.

Zünde das Räucherwerk in einer feuerfesten Schale an und lasse den Rauch dein Zuhause durchdringen.

Stelle dir vor, wie der Rauch negative Energien auflöst und einen schützenden Mantel um dich und dein Zuhause bildet.

Öffne alle Fenster weit und lüfte ca. 10 Minuten lang. Versprühe nach dem Räuchern Quellwasser. Wasser bindet den Rauch und klärt schneller die Atmosphäre.

RÄUCHERWERK

Räucherstoffe zur Reinigung

- Salbei – hat eine sehr starke feinstoffliche Reinigungskraft
- Kampfer – löscht alte Informationen
- Wacholder – vertreibt negative Energien
- Myrrhe – desinfiziert, klärt, beruhigt
- Lavendel – desinfiziert, klärt, beruhigt
- Palo Santo - reinigend, klären der Gesundheit, heilende Wirkung

Räucherstoffe zur Aufladung

- Weihrauch – erhöht die Energie, bringt Segen
- Angelikawurzel – erhöht die Schwingung
- Styrax – gibt Wärme, Geborgenheit, öffnet für die Liebe
- Rosenblüten - stresslösend, entspannend und beruhigend, harmonisieren Körper und Geist

CHECKLISTE VORBEREITUNG

Diese Checkliste darf bis zur Wintersonnenwende am 21. Dezember abgearbeitet werden, so dass du entspannt in die Rauhächte starten kannst.

RÄUCHERWERK

Nutze die Liste in diesem E-Book. Ein gutes Einsteigers gibt es bei der [Kräuterwerkstatt bei ETSY](#).

JOURNAL

Finde ein Buch, welches dich anspricht und was dich dann das ganze Jahr 2024 begleiten darf.

ORAKELKARTEN

Finde deine Lieblingsorakel- oder Affirmationskarten.

VISIONBOARD

Falls du ein Visionboard erstellen möchtest, dann digital oder in Papierform. Suche eventuell schon Bilder raus und alles, was du benötigst,

KERZEN, EDELSTEINE, ÄTHERISCHE ÖLE

Je nach Vorliebe wähle deine Utensilien für die Rauhächte.

RITUALECKE

Entweder einen Raum oder eine Ecke Zuhause oder in der Natur. Vielleicht brauchst du auch noch eine Yogamatte und ein Lieblingskissen.

AUFRÄUMEN

Rechnungen bezahlen
PC aufräumen, Akten
weggeworfenen aufräumen,
E-Mails löschen...

TERMINE EINTRAGEN

Nutze mein Termin-Tool, um dir die Rauhächte direkt in dein Kalender einzutragen. Ergänze deine Business und privaten Termine.

ZEITMANAGEMENT

Die Zeit zwischen den Jahren ist begrenzt, daher ist effektives Zeitmanagement während der Rauhnächte entscheidend. Hier sind einige Tipps, wie du die Tage und Nächte optimal nutzen kannst:

- **Prioritäten setzen:** Identifiziere deine wichtigsten Ziele und Absichten für die Rauhnächte. Welche Bereiche möchtest du in deinem Leben und Business transformieren? Priorisiere diese Ziele.
- **Tagesstruktur:** Erstelle eine Tagesstruktur für jede Raurnacht. Plane, wann du deine Tagesaufgaben, Rituale und Reflexionen durchführen möchtest. Stelle sicher, dass du ausreichend Zeit für jedes Element hast.
- **Rituale vorbereiten:** Bereite deine Rituale im Voraus vor. Stelle sicher, dass du alle benötigten Materialien und Utensilien griffbereit hast, um die Rituale reibungslos durchzuführen.
- **Fokus:** Während der Rauhnächte kann es leicht sein, von äußeren Reizen abgelenkt zu werden. Schaffe einen ruhigen und inspirierenden Raum, in dem du dich auf deine Praxis konzentrieren kannst.
- **Pausen einplanen:** Wenn du merkst, dass du überfordert oder gestresst bist, gönne dir kurze Auszeiten. Spaziergänge in der Natur, Meditation oder Yoga können dir helfen, dich zu erden und zu entspannen.
- **Flexibel bleiben:** Räume dir trotz der ganzen Planung ein, flexibel zu reagieren, sofern es nötig ist. Pläne dürfen verändert und angepasst werden.

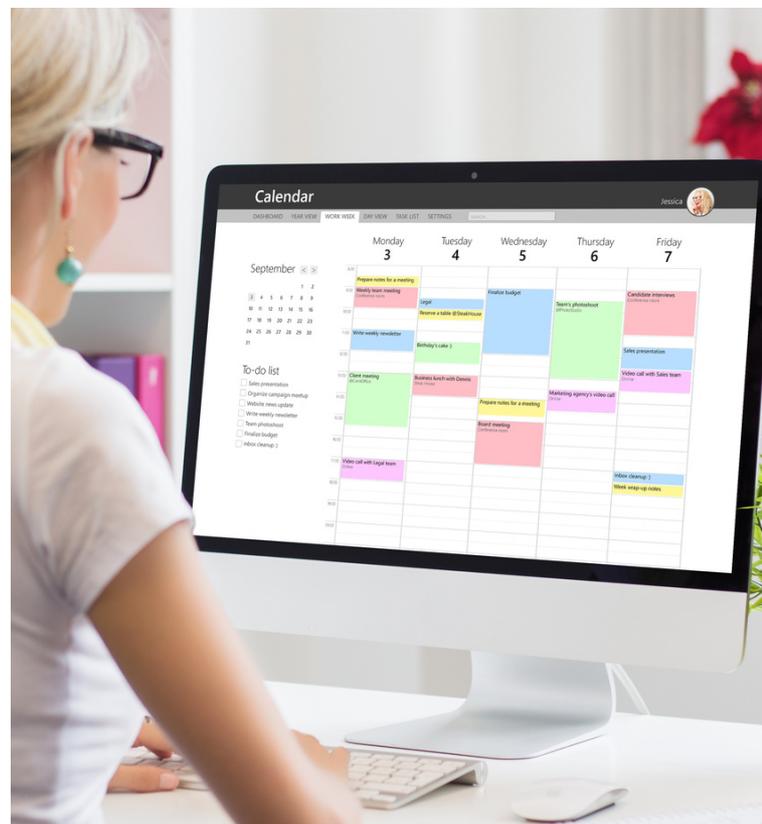
BONUS: KALENDER-TOOL FÜR DEINEN RAUHNACHTSPLAN



Um dir die Organisation und Umsetzung deines Rauhnachtsplans zu erleichtern, habe ich ein Kalender-Tool für dich erstellt. Hier werden die Termine für die Rauhnächte im digitalen Kalenderformat direkt z. B. Google, Outlook oder Apple übertragen. Ergänze die Beschreibung im Kalender einfach mit deinen persönlichen Ritualen. Du kannst auch die Uhrzeiten anpassen und die Beschreibungen weiter personalisieren, um sie perfekt auf deine beruflichen Ziele und Bedürfnisse abzustimmen.

QR-CODE

Direktlink: <https://dich-erden.com/danke-rauhnaechte/>





DU MÖCHTEST MEHR?

Deine Entscheidung, den Rauh Nachtsplaner zu nutzen, ist der erste Schritt zu mehr Zeit, weniger Stress und einer besseren Planung für deinen Business-Erfolg. Doch das ist erst der Anfang. Wenn du bereit bist, noch tiefer in die transformative Kraft der Rauh Nächte einzutauchen, bekommst du:

- Exklusive Rituale, Meditationen, Worksheets und Anleitungen für jede Rauh Nacht zugeschnitten auf deine Bedürfnisse als Unternehmerin
- Tägliche Impulse in dein Mailpostfach zu jeder Rauh Nacht
- Zugang zur WhatsApp-Gruppe für Inspiration & Support und Austausch
- und vieles mehr!

[HIER INFORMIEREN](#)

www.dich-erden.com



dich-erden.com

entspannt zum starken ich

BY Karina Schröder

DEIN RAUHNACHTSPLANER: 5 KRAFTVOLLE SCHRITTE FÜR ERFOLGREICHE RAUHNÄCHTE FÜR UNTERNEHMERINNEN

Veröffentlichung: Oktober 2023

Autorin: Karina Schröder

karina@dich-erden.com

www.dich-erden.com

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.