

# *Dein Workbook für die Rauhnächte*



2025 auf 2026

# Die Rauhnächte



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

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

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

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



## Wie Du diese Zeit für Dich nutzen kannst

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



# Wintersonnenwende 21. Dezember

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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Die Fragen für diesen Tag:

- Welche Energien möchte ich jetzt loslassen?
- Was ist mir in diesem Jahr Bewusst geworden und was habe ich gelernt?
- Welche Qualität kündigt sich jetzt in meinem Leben an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



























