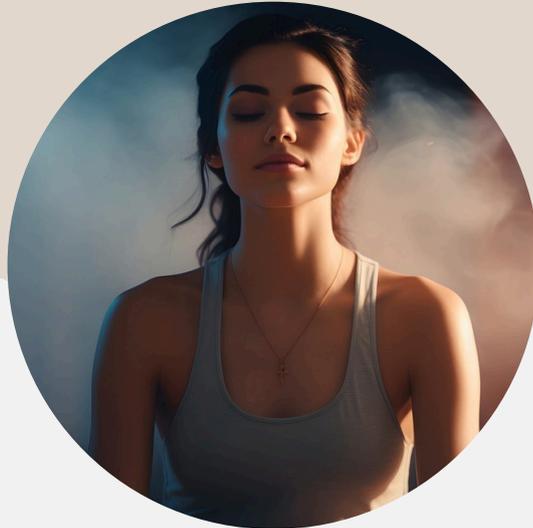


JOURNAL
für magische Rauhnächte



www.nadinezimmermann.com



***Erhalte tiefgreifende Erkenntnisse von deinem höheren Sein und wirf durch dein Herz
einen Blick in die Zukunft***

***Manifestiere deine Herzenwünsche in diesen heiligen Nächten und ebne einen Weg
für Wunder in deinem Leben***

Nutze die kraftvolle Energie der Rauhächte dafür, noch mehr aus deinem Herzen heraus zu leben
und Wunder und Magie in dein Leben einzuladen.

Lass uns anfangen

WAS IST DA DRIN

03 ICH WÜNSCHE DIR MAGISCHE RAUHNÄCHTE

04 WAS SIND DIE RAUHNÄCHTE
EIGENTLICH?

05 DIE SPIRITUELLE BEDEUTUNG DER
RAUHNÄCHTE

07 WUNDERSCHÖNE RITUALE FÜR



Nadine Zimmermann

Ich wünsche dir magische Rauh Nächte

Ich freue mich so sehr darüber, dass du dieses Journal in deinen Händen hältst. Es soll dir ein treuer Begleiter durch die magischen Rauh Nächte sein. Du kannst es einfach ausdrucken und mit der Bearbeitung beginnen.

Diese besondere Zeit ist perfekt dafür geeignet, dir jeden Tag ein bisschen Zeit für dich einzuräumen, zu reflektieren und zu zelebrieren. Jede Rauh Nacht hat dafür ein eigenes Thema, das sich in den Reflektionsfragen widerspiegelt.

Was sind die Rauhächte eigentlich?

Die Rauhächte beginnen in den meisten Regionen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember. In anderen Gebieten werden sie bereits mit der Wintersonnenwende am 21. Dezember eingeleitet. Und sie gehen bis zum 6. Januar. Die Wintersonnenwende hatte eine besondere Bedeutung für unsere Vorfahren, da mit ihr das Licht wieder kraftvoller wird und die Tage langsam wieder länger werden.

Eine Rauhacht geht immer von 00:00 bis 24:00 Uhr. Damit findet sie nicht nur nachts, sondern auch tagsüber statt.

Für unsere Vorfahren waren sie eine heilige Zeit, die man im Kreis der Familie verbrachte. Es gibt unglaublich viele Traditionen und alten Volksglaube rund um diese Zeit.

Bereits die alten Germanen und die Kelten feierten die "Die Zeit zwischen den Jahren". Da hier das Mondjahr und das Sonnenjahr aufeinandertreffen.

Ein Mondjahr orientiert sich am Lauf des Mondes und hat 12 Zyklen mit jeweils 29,53 Tagen. Dies ergibt insgesamt 354 Tage. Das Sonnenjahr besitzt, wie du bereits weißt, 12 Zyklen mit jeweils 31 oder 30 Tagen (außer der Monat Februar) und kommt damit auf 365 Tage.

Die Differenz hier sind genau 11 Tage und 12 Nächte, die Rauhächte.

Auch als das Christentum in Europa Einzug hielt, wurden die Rauhächte weiter gefeiert.



Die spirituelle Bedeutung der Rauh Nächte

Unsere Vorfahren glaubten, dass es sich bei den Rauh Nächten um eine heilige Zeit handelte. Man glaubte, dass Tore zu anderen Dimensionen weit offen standen. Man glaubte, dass jede Rauh nacht für einen Monat im kommenden Jahr steht. Die erste für Januar, die zweite für Februar, die dritte für März, usw. Darum hielt man bereits Ausschau nach Zeichen für das kommende Jahr. Träumen wurde eine besondere Bedeutung zugemessen und man hoffte bereits einen Blick in die Zukunft werfen zu können.

Man glaubte auch, dass das Schicksal neu gewoben wird und hoffte einen positiven Einfluss darauf nehmen zu können. Man sendete Wünsche aus, für das neue Jahr und hoffte in dieser besonderen Zeit besonderes Gehör zu erhalten.

Die Menschen orakelten in dieser Periode oder gossen Blei. Außerdem praktizierten sie spirituelle Rituale, wie das Räuchern. Feuerrituale hatten eine besondere Bedeutung, da sie das Licht in der dunklen Zeit stärken sollten. So ließ man nachts eine Kerze im Fenster brennend stehen, zum Schutz.

Es gibt bis heute viele Regeln für diese Zeit aus dem alten Volksglauben. Eine Regel besagt, zum Beispiel, dass in dieser Zeit alle Räder still stehen sollten. Was den Grund hat, dass das Schicksal neu gesponnen wird und man darum nicht selbst das Spinnrad gebrauchen sollte. Auch Türen und Fenster sollten leise geschlossen werden. Wer sie laut schloss, hatte im neuen Jahr mit Unfrieden zu rechnen.



Gemeinsam mit
deinem Herz durch
die Rauh Nächte!

Wunderschöne Rituale für deine Rauhnächte

Die folgenden Rituale kannst du während der
Rauhnächte für dich nutzen

Ziele setzen für das kommende Jahr

Die Rauhnächte sind eine ideale Zeit, um dir Gedanken darüber zu machen, was deine Wünsche und Ziele für das kommende Jahr sind. Hierbei gibt es ein paar schöne Ideen, die du für dich nutzen kannst, um diese Ziele zu manifestieren. Du kannst dir ein Pinterestboard selbst erstellen, in das du alle deine Ziele und Wünsche hinein pinnst und sie dir regelmäßig anschaust. Du kannst dir selbst einen Brief schreiben aus der Perspektive deines Zukunfts-Ich an dein jetziges Ich. Wichtig dabei ist, dass du es so aufschreibst, als ob es bereits wahr geworden ist, mit positiven Formulierungen. Beispiel: Anstelle von "Ich lebe nicht mehr in meiner kleinen Wohnung ohne Garten" folgendes schreiben "Ich lebe in einer wunderschönen, hellen Wohnung mit einem großen Garten". Auch ein Vision-Journal ist wunderschön. Hierin kannst du alles aufschreiben, was du erreichen möchtest und mit Bildern und Nachrichten an dich selbst untermauern.



Das 13-Wünsche-Ritual

Das 13-Wünsche-Ritual ist eines der bekanntesten und schönsten Rituale für die Rauhnächte. Du schreibst dabei 13 Wünsche für das kommende Jahr auf kleine Zettel. In jeder Rauhnacht verbrennst du einen dieser Zettel. Wichtig dabei ist, dass du den Zettel so verbrennst, dass du nicht weißt, um welchen Wunsch es sich handelt.

Du kannst ihn im Freien verbrennen, am offenen Fenster oder auf dem Balkon. Am 6. Januar wird ein Wunsch übrig bleiben, dein 13. Wunsch. Diesen Wunsch darfst du dir im neuen Jahr selbst erfüllen. Wir finden es immer sehr spannend und freuen uns darauf zu sehen, welcher Wunsch am Ende übrig bleibt.

Eine ideale Zeit zum Loslassen

Die Rauhnächte eignen sich wunderbar, um ein eigenes kleines Loslass-Ritual zu praktizieren. Vor allem in den Nächten bevor das neue Jahr beginnt, kannst du die Entscheidung treffen, Dinge, die dir nicht mehr dienen loszulassen, um befreit ins neue Jahr zu starten. Ein wunderschönes Beispiel dafür ist auch ein kleines Feuer-Ritual. Wähle dafür einen Ort, an dem du dich wohlfühlst und nimm dir ein wenig Zeit. Fühl dann in dich hinein und schreibe alle Dinge, die du gerne loslassen möchtest, auf ein Papier. Im Anschluss daran kannst du wieder nach Draußen gehen oder ans offene Fenster und deinen Zettel verbrennen. Wir empfehlen dir, dich dabei mit deinem Herz zu verbinden und die Intention zu setzen, diese Dinge jetzt loszulassen. Wenn du möchtest, kannst du noch eine kleine Meditation dazu machen und auch hier den Entschluss fassen, dass du all diese Dinge jetzt losgelassen hast und es keine Verbindung mehr zwischen euch gibt.



Räuchern wie in alten Zeiten

Eine Erklärung für das Wort Rauhnächte stammt vom Wort "Rauchnächte". Früher wurden Haus und Hof während der Rauhnächte geräuchert zum Schutz vor bösen Geistern und zum Abtöten von Krankheitserregern. Auch heute ist das Räuchern wieder populärer und auf mich hat es immer eine entschleunigende Wirkung. Wenn du möchtest, kannst du die Rauhnächte wunderbar zum Räuchern nutzen. Du kannst, zum Beispiel, deine Aura mit einem Räucheritual von Energien reinigen, die dir nicht mehr dienen. Es gibt bereits vorgefertigte Räuchermischungen für die Rauhnächte, die du kaufen kannst. Für eine Aura-Räucherung eignet sich aber auch wunderbar weißer Salbei oder das heilige Holz Palo Santo. Früher räucherten die Menschen vor allem mit heimischen Harzen und Kräutern, wie Fichtenharz oder Schafgarbe. Wenn du möchtest, kannst du zu Beginn deines Rituals, eine Kerze anzünden, um das Ritual einzuleiten. Danach entfachst du dein Räucherwerk und setzt die Intention dafür, deine Aura von allem zu reinigen, was dir nicht mehr dient. Du kannst jetzt von unten nach oben das Räucherwerk um deinen Körper schwenken oder fächeln. Zum Fächeln eignen sich eine Feder oder ein Stück Papier. Wenn du möchtest, kannst du dein Ritual mit einer kurzen Meditation abschließen.

Kleiner Tipp am Rande im Karfunkel in Immenstadt gibt es alles was ihr zum räuchern braucht und habt eine super tolle Beratung on top :)



Ein Traumtagebuch führen

Die Menschen glaubten früher, dass jede Rauhacht für einen Monat im kommenden Jahr steht. Die erste Rauhacht für Januar, die zweite für Februar, die dritte für März, usw. Darum kam auch den Träumen in dieser Zeit eine besondere Bedeutung zu. Man glaubte, dass die Träume in den jeweiligen Rauhächten bereits Zeichen für das kommende Jahr lieferten. Wenn du möchtest, kannst du ein Journal oder etwas zu schreiben neben dein Bett legen und jeden Morgen, direkt nach dem Aufwachen, aufschreiben, was du geträumt hast. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass auch, wenn du etwas negatives träumst, dies nicht heißen muss, dass etwas negatives passieren wird. Achte dabei besonders auf die Emotionen, die du in deinem Traum gespürt hast. Es können auch Dinge sein, die du heilen wirst. Das übergreifende Thema ist interessant und könnte auf ein Thema hindeuten, das im kommenden Jahr, im jeweiligen Monat wichtig sein könnte.



Eine ideale Zeit zum Orakeln

Eines der Rituale, das schon immer während der Rauhnächte praktiziert wurde, ist das Orakeln. Die Menschen hofften früher, während der Rauhnächte Einblicke in die Zukunft des nächsten Jahres zu erhalten. Ein schönes Ritual ist es beispielsweise zu jeder Rauhnacht eine Karte zu ziehen und auch dieses Thema dem jeweiligen Monat im kommenden Jahr zuzuschreiben. Im nächsten Jahr können dir diese Hinweise helfen. Außerdem ist es spannend zu beobachten, ob die Hinweise am Ende wirklich geholfen haben.

Meditieren für eine bewusste Verbindung

Die Rauhnächte eignen sich auch ganz wunderbar für Meditationen. Durch ihre wunderschöne Energie kannst du sie dafür nutzen, dich zu jeder Rauhnacht ganz bewusst mit dir selbst zu verbinden und eine Meditation machen. Eine Meditation lässt sich auch sehr gut mit allen anderen Ritualen, die ich dir hier vorgestellt habe, verbinden.





Deine Begleitung während der Rauhnächte

Auf den kommenden Seiten findest du für jede Rauhnacht Reflektionsfragen, eine Dankbarkeitsübung und die Möglichkeit Notizen für die jeweilige Rauhnacht aufzuschreiben. Hier kannst du, zum Beispiel, deine Träume, Zeichen die du erhalten hast oder bestimmte Gefühle aufschreiben.

25. Dezember - Die erste Rauhnacht
Thema: Selbstliebe

WO BIN ICH NOCH ZU KRITISCH MIT
MIR?

WO DARF ICH MIR NOCH MEHR
LIEBE SCHENKEN?

WIE KANN ICH MIR HEUTE ETWAS GUTES TUN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ERSTE RAUHNACHT

26. Dezember - Die zweite Rauhnacht

Thema: loslassen

WAS MÖCHTE ICH NICHT MEHR IN
MEINEM LEBEN?

WORAN HALTE ICH NOCH FEST,
WAS NICHT GUT FÜR MICH IST?

WIE KANN ICH AM BESTEN LOSLASSEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ZWEITE RAUHNACHT

27. Dezember - Die dritte Rauhnacht
Thema: die Kraft, die in dir steckt

WO SCHRÄNKE ICH MICH SELBST
NOCH ZU SEHR EIN?

IN WELCHEM LEBENSBEREICH
STEHE ICH NICHT VOLL IN MEINER
KRAFT?

WIE KANN ICH DAS ÄNDERN? WAS SIND DIE ERSTEN SCHRITTE DAFÜR?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE DRITTE RAUHNACHT

27. Dezember - Die vierte Rauhnacht
Thema: Verbindung zu deiner inneren Welt

WAS GEHT GERADE IN MIR VOR?

WELCHE GEDANKEN UND GEFÜHLE
KÖNNEN MICH NOCH MEHR STÄRKEN?

WAS KANN ICH MIR HEUTE GUTES TUN, UM MICH NOCH MEHR MIT MIR
SELBST ZU VERBINDEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE VIERTE RAUHNACHT

29. Dezember - Die fünfte Rauhnacht

Thema: Herzensvision

WENN ALLES MÖGLICH IST, WIE
WÜNSCHE ICH MIR MEIN LEBEN?

WER IST BEI MIR?

WAS MACHE ICH? WO LEBE ICH?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE FÜNFTEN RAUHNACHT

30. Dezember - Die sechste Rauhnacht
Thema: die Wunder, die uns umgeben

WELCHE WUNDER UMGEHEN MICH?

WAS BRINGT MICH ZUM STAUNEN?

WIE KANN ICH DIE WUNDER IN MEINEM LEBEN NOCH BEWUSSTER WAHRNEHMEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE SECHSTE RAUHNACHT

31. Dezember - Die siebte Rauhnacht
Thema: Fülle in deinem Leben

WAS IST FÜR MICH FÜLLE?

WAS GIBT MIR EIN GEFÜHL VON
FÜLLE IN MEINEM LEBEN?

WIE KANN ICH DIESE FÜLLE NOCH MEHR BEWUSST WAHRNEHMEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE SIEBTE RAUHNACHT

1. Januar - Die achte Rauhnacht
Thema: Dein eigener, einzigartiger Weg

WAS MACHT MICH AUS UND WAS
SIND MEINE STÄRKEN?

WELCHEN WEG MÖCHTE ICH
GEHEN?

GIBT ES NOCH DINGE, DIE MICH DAVON ABHALTEN? WENN JA, WARUM?
WIE KANN ICH DEN ERSTEN SCHRITT GEHEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ACHE RAUHNACHT

2. Januar - Die neunte Rauhnacht

Thema: Eine Quelle von positiven Emotionen

WO SUCHE ICH MEIN GLÜCK NOCH
IM AUSSEN?

WELCHE POSITIVEN GEFÜHLE
SUCHE ICH NOCH IM AUSSEN?

WIE KANN ICH MIR DIESE GEFÜHLE SELBST SCHENKEN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE NEUNTE RAUHNACHT

3. Januar - Die zehnte Rauhnacht
Thema: Kraft der Manifestation

WEISS ICH WIE MANIFESTIEREN
FUNKTIONIERT?

WELCHEN WUNSCH WÜRDEN ICH
GERNE MANIFESTIEREN?

WAS SIND MEINE HERZENSWÜNSCHE FÜR DAS KOMMENDE JAHR?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ZEHNTE RAUHNACHT

4. Januar - Die elfte Rauhnacht
Thema: Deine innere Weisheit

WANN FOLGE ICH MEINER
INTUITION? WANN NICHT?

WIE KANN ICH DEN UNTERSCHIED
NOCH BESSER SPÜREN?

WELCHE SITUATIONEN IN MEINEM LEBEN HABEN MIR DEN UNTERSCHIED
AUFGEZEIGT?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ELFTE RAUHNACHT

5. Januar - Die zwölfte Rauhnacht
Thema: Dankbarkeit

WOFÜR BIN ICH DANKBAR IN
MEINEM LEBEN?

WAS MACHT DANKBARKEIT MIT MIR?

WIE KANN ICH DIESE DANKBARKEIT NOCH ÖFTER SPÜREN?

3 DINGE, FÜR DIE ICH IN DEN LETZTEN 24 STUNDEN DANKBAR BIN

01:

02:

03:

NOTIZEN FÜR DIE ZWÖLFTE RAUHNACHT

