

# Rauh Nächte

---

ONLINE BEGLEITUNG  
2023/2024

Tag 1  
Traumverschiebung

# Tag 0

## 24. Dezember 2023

### 13 Wünsche für 2024

Stell dir folgende Frage:

*Was ist wichtig für mich in 2024? Was liegt mir am Herzen? Was würde das nächste Jahr vollkommen(er) machen? Was möchte ich erleben?*

Schreibe 13 Wünsche für das kommende Jahr auf jeweils einen kleinen Zettel. Falte die einzelnen Zettel ganz klein und gebe sie in ein kleines Kästchen oder Säckchen oder in eine Schale.

Am Abend jeder Rauhnacht nimmst du dann jeweils einen Zettel in die Hand und verbrennst diesen – ohne den Zettel noch einmal zu lesen! Um diesen Wunsch kümmert sich die geistige Welt!

Während der Zettel verbrennt, gehe in die Stille und beobachte deine Gedanken und Gefühle, die beim Verbrennen entstehen.

Das Ritual wiederholst du an jedem einzelnen der folgenden 11 Rauhnächte wieder. Am Ende bleibt ein Zettel übrig, den man einen Tag nach den Rauhnächten, d.h. am 6. Januar entfaltet.

Um diesen Wunsch darfst bzw. solltest du dich selber kümmern.

# Tag 1: Januar

## 24./25. Dezember 2023

### TRAUMVERSCHIEBUNG

Hat man während der Rauhnächte negative Träume bzw. Träume, die währenddessen oder nach dem Aufwachen ungute Emotionen hervorrufen, so kann man mit Hilfe der Traumverschiebung diesen Traum so lange verschieben, bis er sich auflöst bzw. sich gut anfühlt, so dass wir loslassen können.

Gehe in die Stille gehen und konzentriere dich auf den Atem. Bitte deine geistige Führung, dich zu begleiten. Dann erinnere dich an den Traum, der vielleicht in der vergangenen Nacht hochgekommen ist oder der möglicherweise immer wieder kehrt. Nimm alles über sämtliche Sinneskanäle wahr: Emotionen, Bilder, Gerüche, Geräusche, alles...

Im zweiten Schritt verändere nun den Traum so, wie er sich gut für dich anfühlt: Gehe immer wieder in die Sequenz zurück, in der du dich nicht wohlfühlt hast. Z.B. musstest du einen Vortrag halten und hast versagt...geh in die Sequenz hinein und verändere sie: du hast jetzt an alles gedacht, das Publikum ist begeistert...mach dies so lange bis sich der Traum nun stimmig anfühlt. Geh nicht aus der Sequenz heraus, wenn sie sich noch nicht gut anfühlt für dich.

Dann, wenn es sich gut anfühlt für dich, komm zurück und nimm wahr, welche Lektionen dir der Traum möglicherweise vermitteln wollte und wisse, dass die Änderung geschehen ist.

*Tipp: Das geht natürlich auch mit Träumen außerhalb der Rauhnächte (und sogar mit tatsächlich erlebten Situationen)*



# Tag 1: Januar

## 24./25. Dezember 2023

### TRAUMVERSCHIEBUNG

Im zweiten Schritt verändere nun den Traum so, wie er sich gut für dich anfühlt: Gehe immer wieder in die Sequenz zurück, in der du dich nicht wohlfühlst hast. Z.B. musstest du einen Vortrag halten und hast versagt...geh in die Sequenz hinein und verändere sie: du hast jetzt an alles gedacht, das Publikum ist begeistert...mach dies so lange bis sich der Traum nun stimmig anfühlt. Geh nicht aus der Sequenz heraus, wenn sie sich noch nicht gut anfühlt für dich. Dann, wenn es sich gut anfühlt für dich, komm zurück und nimm wahr, welche Lektionen dir der Traum möglicherweise vermitteln wollte und wisse, dass die Änderung geschehen ist.

Tipp: Das geht natürlich auch mit Träumen außerhalb der Raumnächte (und sogar mit tatsächlich erlebten Situationen)



# Tag 4: April

## 27./28. Dezember 2023

### **TAG DER UNSCHULDIGEN KINDER - BEREINIGUNGSTAG**

Wenn es in den vergangenen Rauhnachtstagen etwas gab, das sich nicht gut angefühlt hat wie z.B. Streit oder Unfrieden, dann hast du heute die Möglichkeit, diese zu bereinigen.

Auch falls das passiert ist:

- Geknalle Türen - das soll Blitz und Unfrieden bringen
- wenn Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen heruntergefallen sind, soll das Pech, Verlust und wenig Hilfe im nächsten Jahr bedeuten

So kannst du das bereinigen heute:

- Situationsheilung (s. Traumverschiebung bei Streit z.B.)
- schreibe all das auf, was nicht gut gelaufen ist und übergib diesen Zettel dem Feuer (du kannst noch aufschreiben wie du es gerne haben möchtest, den Zettel behältst du dann aber)
- bringe den Naturwesen eine Opfergabe (z.B. stell den Vögeln, Eichhörnchen etc. etwas Futter hin)



# Tag 8: August

## 31. Dezember 2023/1. Januar 2024

### SCHREIBMEDITATION - ANLEITUNG

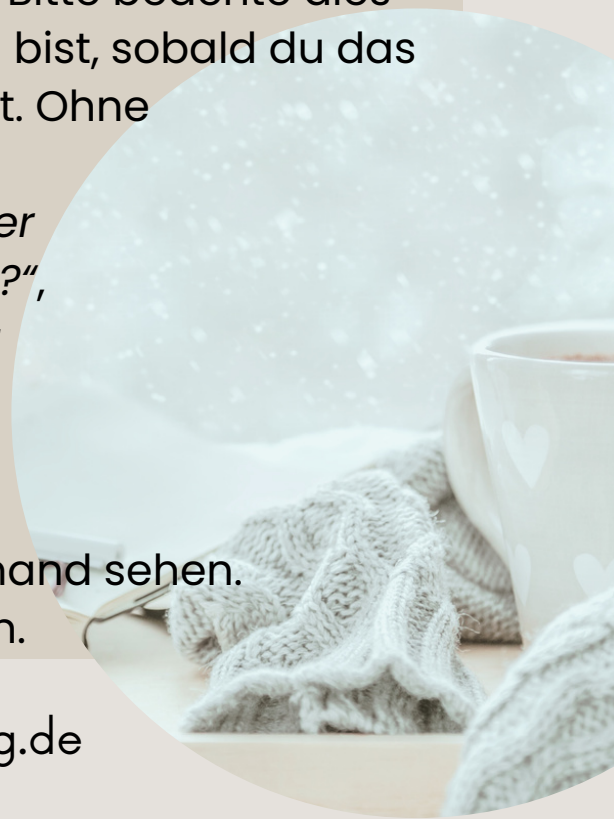
#### Vorbereitung:

- Sorge dafür, dass du für die nächsten 45-60 Min nicht gestört wirst
- Lege dir ausreichend Papier und ggf. einen Ersatzstift bereit
- Stelle dir einen Timer auf (mind.) 45 Min. (besser 60 Min.)

#### Durchführung:

Die Überschrift lautet: „**Tief in meinem Herzen möchte ich...**“ und dann beginne zu schreiben ohne(!!!) den Stift auch nur ein einziges Mal abzusetzen! Bitte beachte dies unbedingt, weil du sofort rausgerissen bist, sobald du das tust. Lass einfach zu, was da so kommt. Ohne Bewertung oder so. Da können dann vielleicht Sätze stehen wie „Was soll der Scheiß?“, „Was soll das schon bringen?“, „Meine Hand tut weh, ich sollte besser aufhören...!“

Lass dich davon nicht abhalten, sondern schreibe die Minuten durch. Das, was du dort schreibst, muss niemand sehen. Das geht nur dich ganz allein etwas an.



# Tag 8: August

## 31. Dezember 2023/1. Januar 2024

### **SCHREIBMEDITATION - ANLEITUNG**

Dann unterstreiche all das, was in dir sowohl positive als auch negative Gefühle hervorruft. Und dies schreibst du dann noch einmal heraus. Ggf. auf separat – also getrennt nach Positivem und weniger Positiven.

Mit den Sätzen, Wörtern etc., die in dir eine positive Reaktion hervorrufen, kannst du dann weiter „arbeiten“.

Hebe deine Erkenntnisse bitte auf, wir brauchen diese dann noch in den nächsten Tagen!

Ich wünsche dir ganz viel Freude und Spaß bei deiner Schreibmeditation! Und ich wünsche dir, dass du dir wirklich diese Zeit für dich nimmst.

Lass Dich überraschen, was dabei so rauskommt.



# Tag 8: August

31. Dezember 2023/1. Januar 2024

## **DIE VERBINDUNG MIT DEN AHNEN - DAS AHNENTISCHCHEN**

·Schmücke ein Tischchen oder einen Platz Ecke festlich (z.B. mit Tannenzweigen, Kerzen, Weihnachtsschmuck etc.) und stelle für jeden Verstorbenen, mit dem du dich verbunden fühlst, ein Foto auf oder auch einen Gegenstand aus der Natur (z.B. Stein oder zu was auch immer du dich hingezogen fühlst)

Nimm dir heute und wann immer du willst in den nächsten Tagen immer wieder ein paar Momente Zeit, dich an das Tischchen oder an diesen Platz zu setzen oder dich davor zu stellen.

Achte dabei auf deine Gefühle und Gedanken, die du wahrnimmst.





Tag 1: Januar  
24./25. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 1: Januar

## 24./25. Dezember 2023



### **Ereignisse des Tages:**

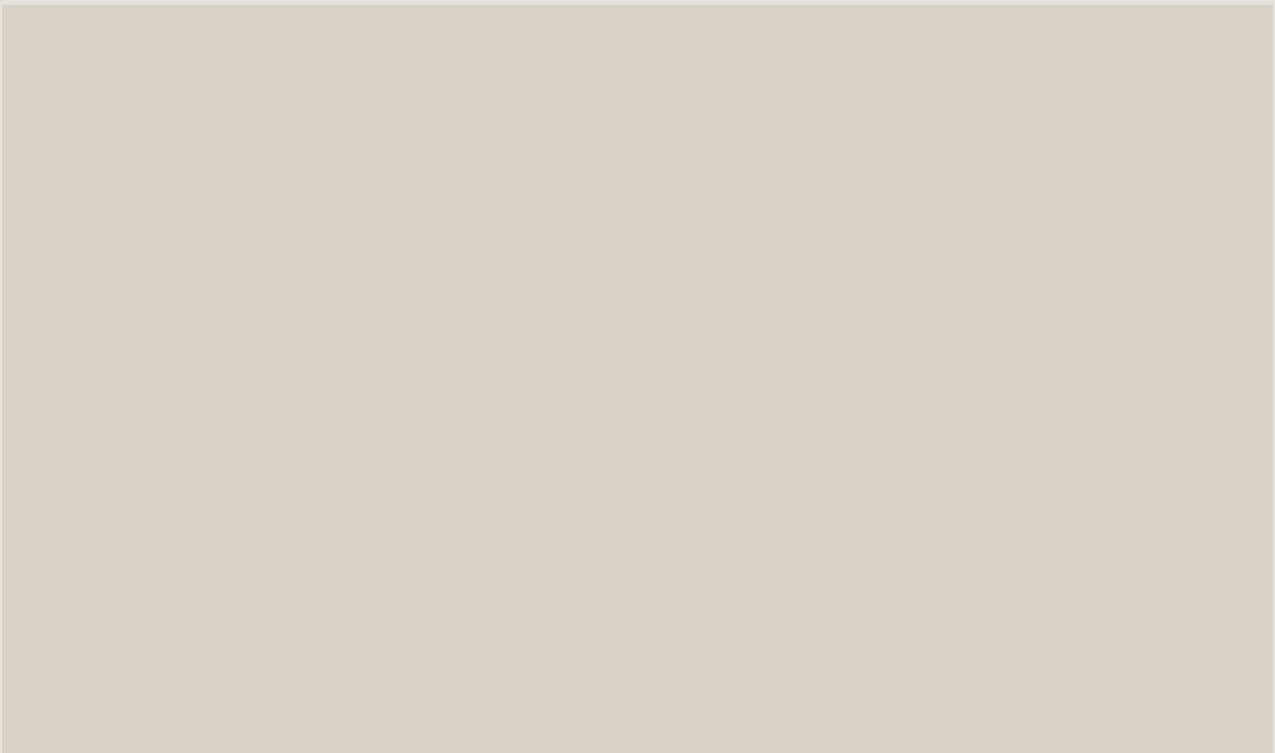
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

### **Karten / Orakel:**

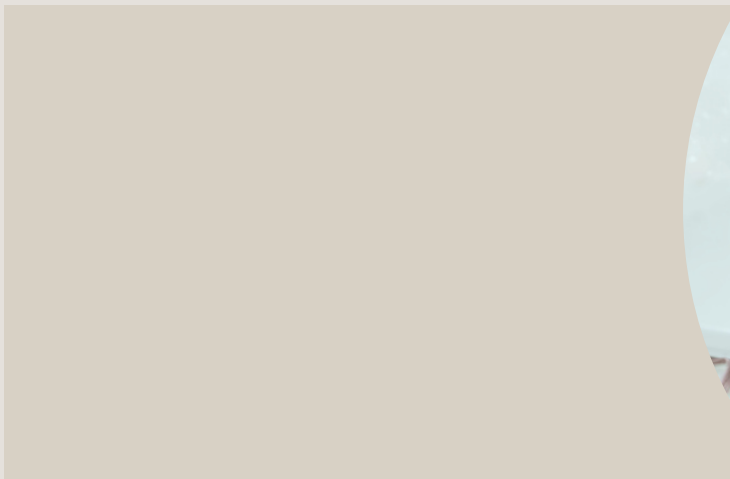
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the cards or oracle results.

Tag 2: Februar  
25./26. Dezember 2023

**Meine Träume:**



**Meine Tagesstimmung:**



Tag 2: Februar  
25./26. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



Empty rectangular area for writing answers to the question above.

**Botschaften / Besonderes:**

Empty rectangular area for writing messages or special notes.

# Tag 2: Februar

## 25./26. Dezember 2023

### Ereignisse des Tages:



### Karten / Orakel:

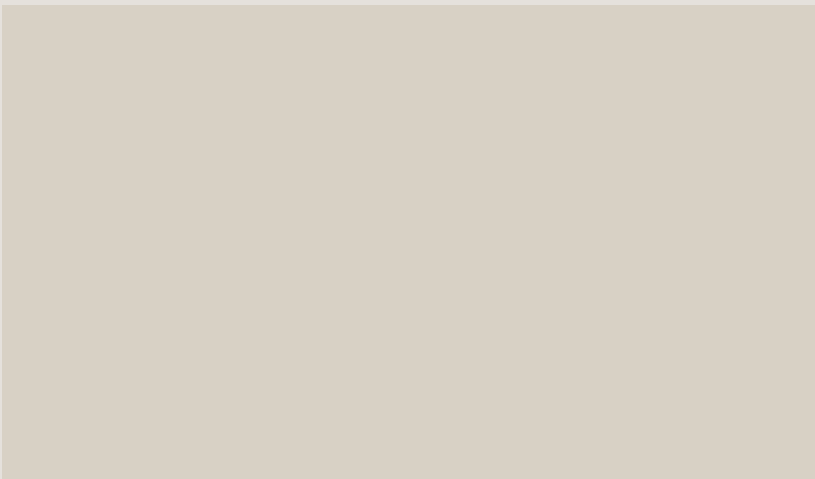
# Tag 3: März

## 26./27. Dezember 2023

### Meine Träume:



### Meine Tagesstimmung:



Tag 3: März  
26./27. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 3: März

## 26./27. Dezember 2023



### **Ereignisse des Tages:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

### **Karten / Orakel:**

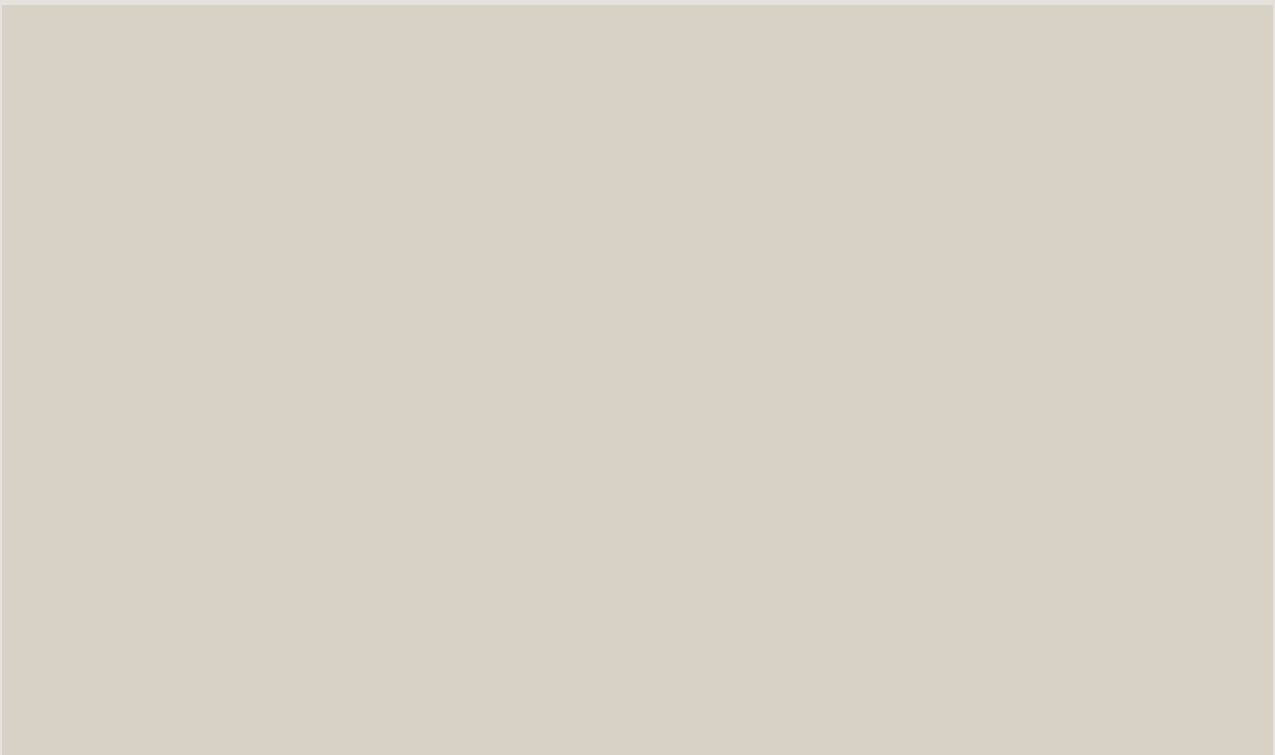
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the cards or oracle messages.



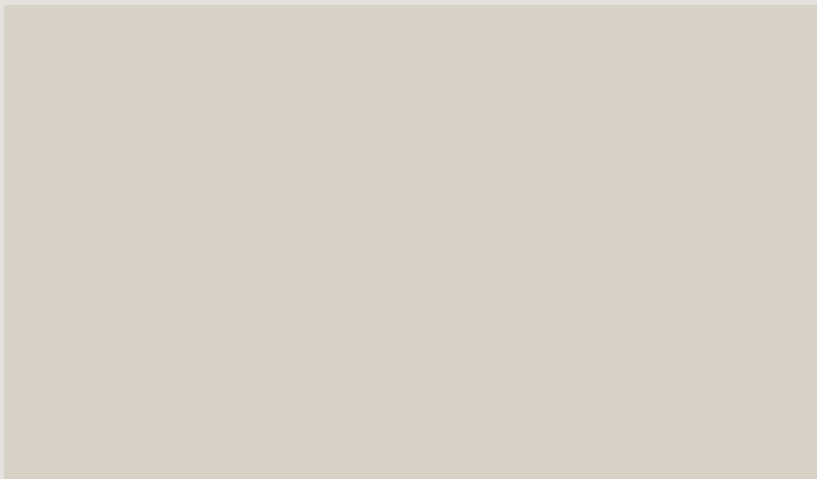
# Tag 4: April

## 27./28. Dezember 2023

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**



Tag 4: April  
27./28. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 4: April

## 27./28. Dezember 2023



### **Ereignisse des Tages:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

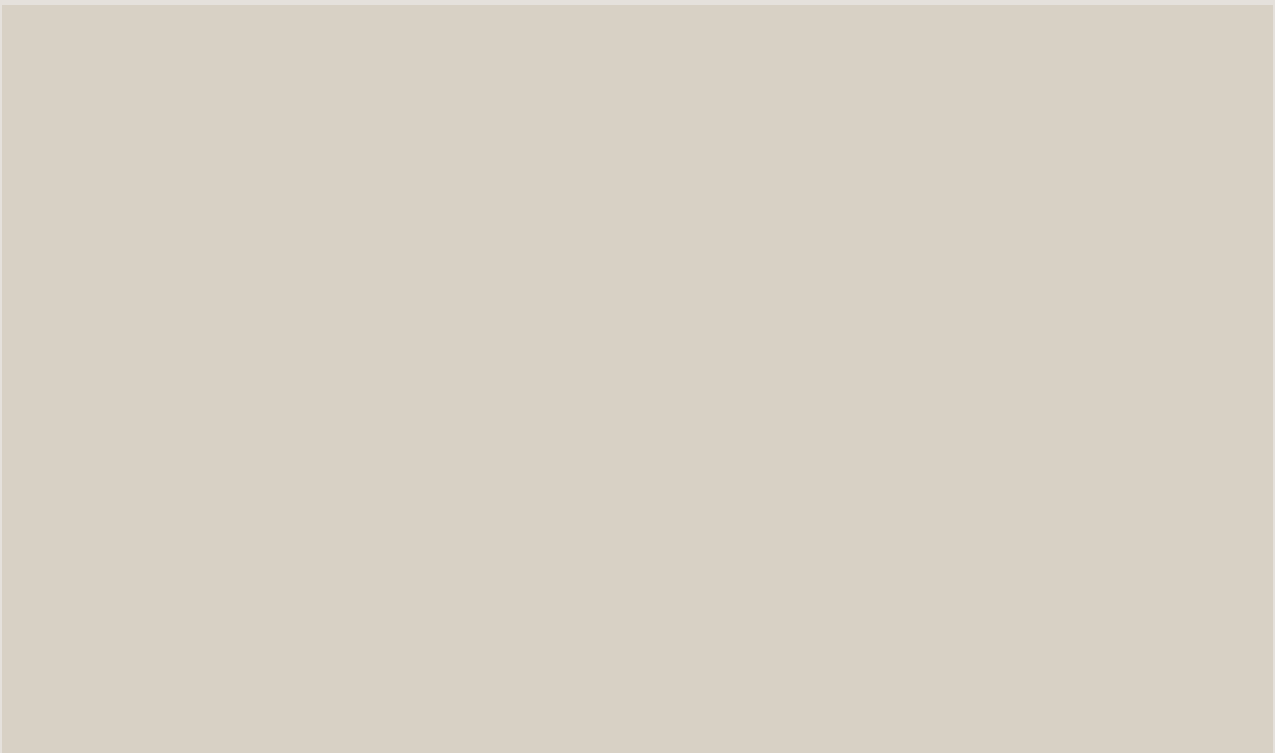
### **Karten / Orakel:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing about cards or oracles.

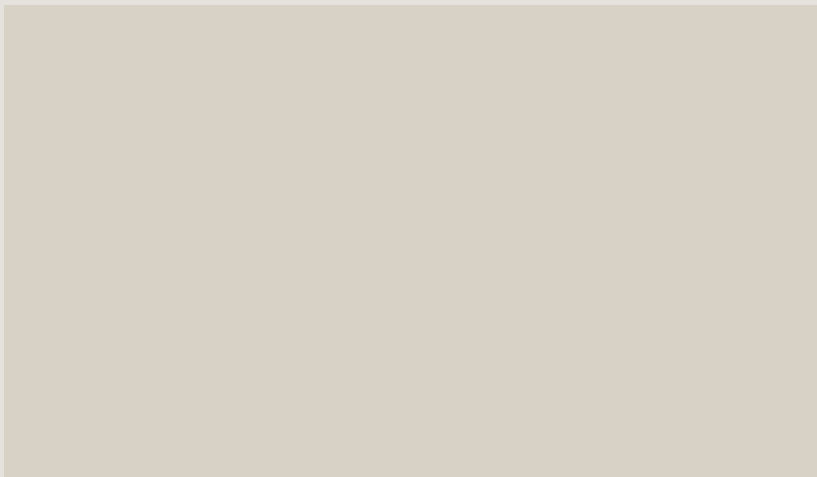
# Tag 5: Mai

## 28./29. Dezember 2023

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**



Tag 5: Mai  
28./29. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 5: Mai

## 28./29. Dezember 2023



### **Ereignisse des Tages:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

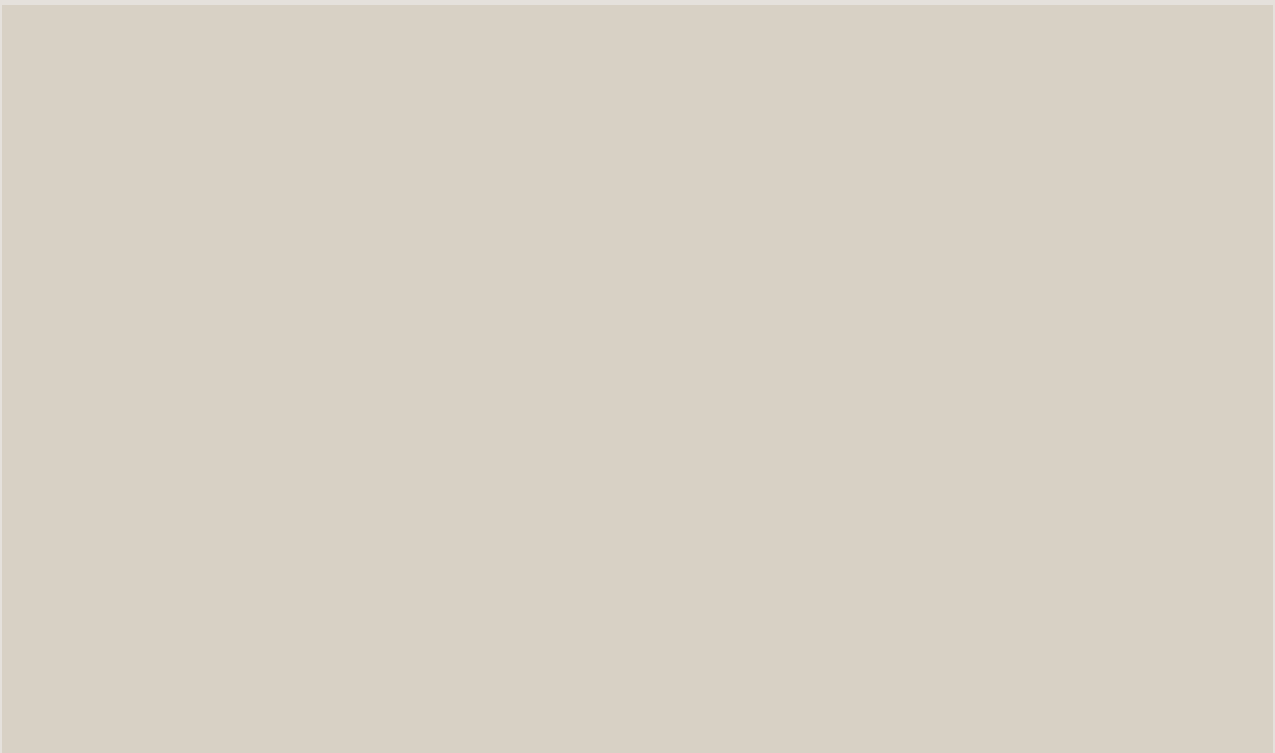
### **Karten / Orakel:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the cards or oracle messages.

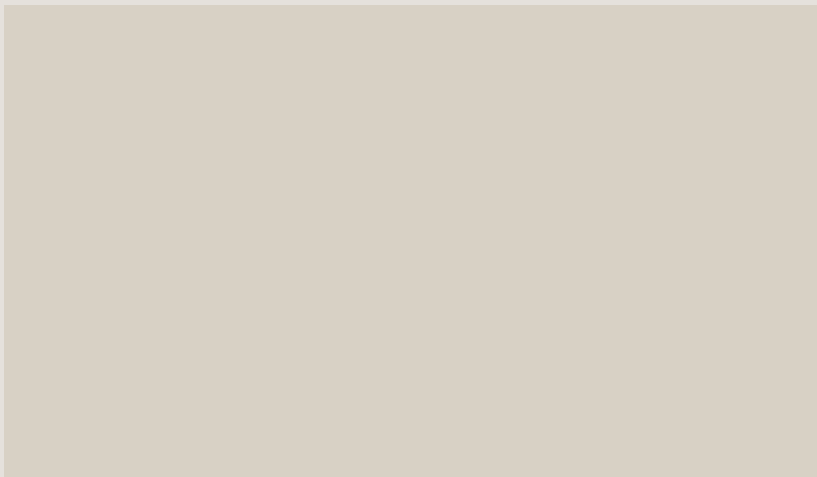
# Tag 6: Juni

## 29./30. Dezember 2023

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**



Tag 6: Juni  
29./30. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



Blank space for writing answers to the question 'Wer hat mich heute begleitet?'.

**Botschaften / Besonderes:**

Blank space for writing messages or special notes.



Tag 6: Juni  
29./30. Dezember 2023

**Ereignisse des Tages:**

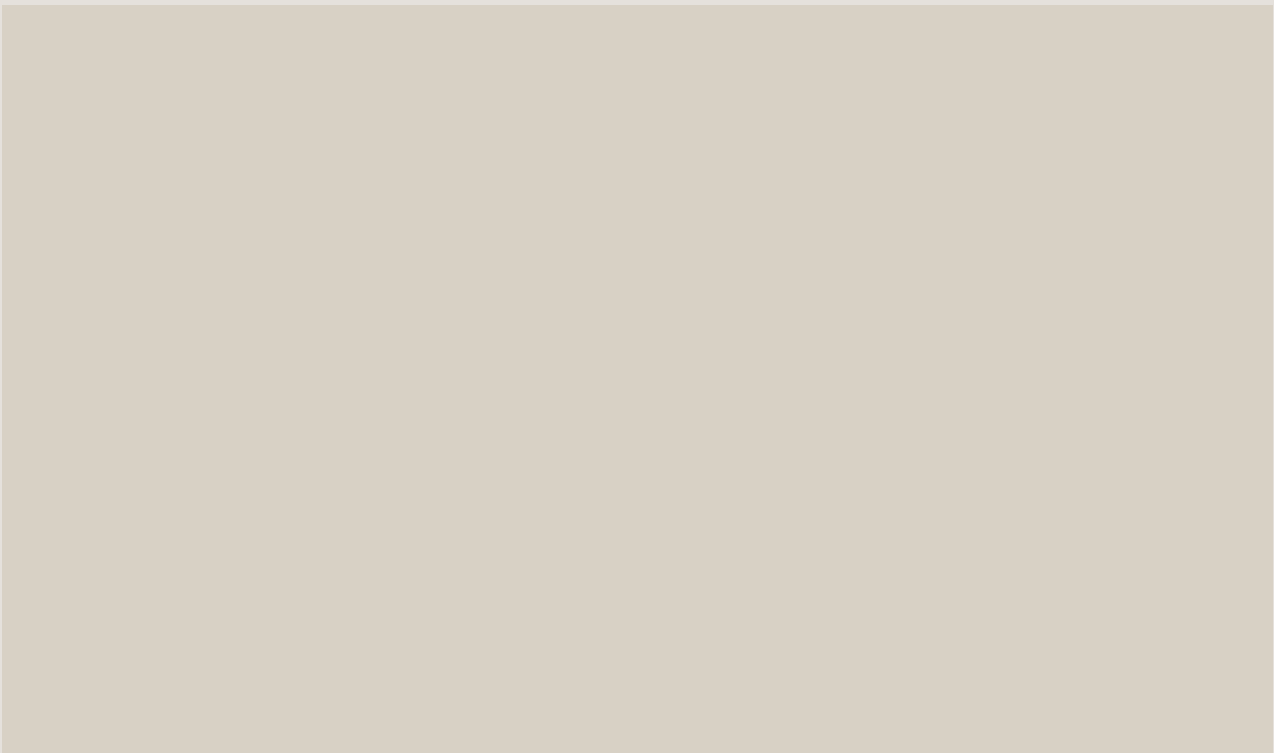


**Karten / Orakel:**

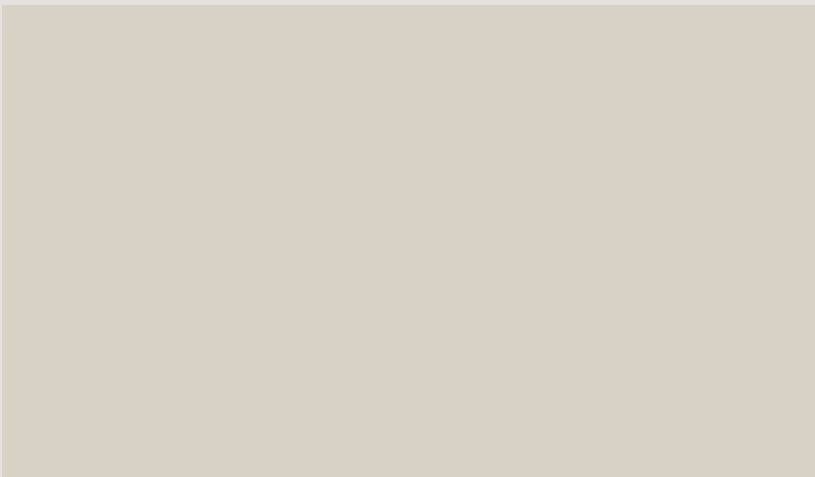
# Tag 7: Juli

## 30./31. Dezember 2023

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**



Tag 7: Juli  
30./31. Dezember 2023

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

Tag 7: Juli  
30./31. Dezember 2023

**Ereignisse des Tages:**




**Karten / Orakel:**

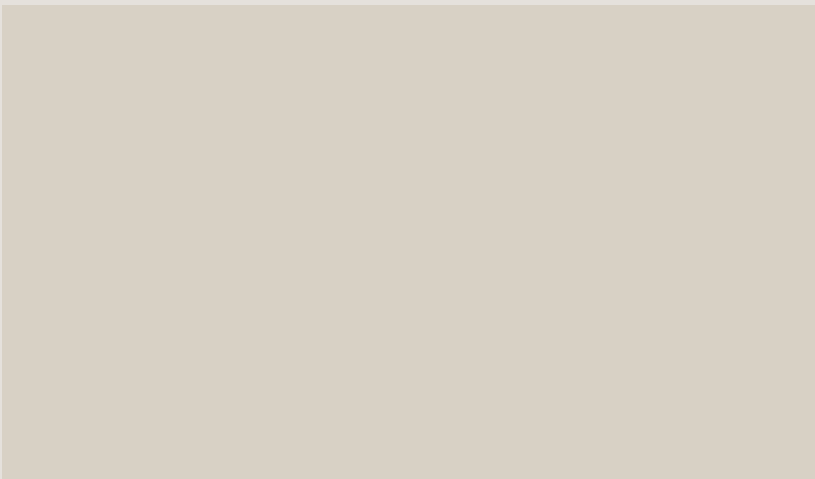
# Tag 8: August

31. Dezember 2023/1. Januar 2024

## Meine Träume:



## Meine Tagesstimmung:



Tag 8: August

31. Dezember 2023/1. Januar 2024



**Wer hat mich heute begleitet?**

**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 8: August

## 31. Dezember 2023 / 1. Januar 2024



### Ereignisse des Tages:

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

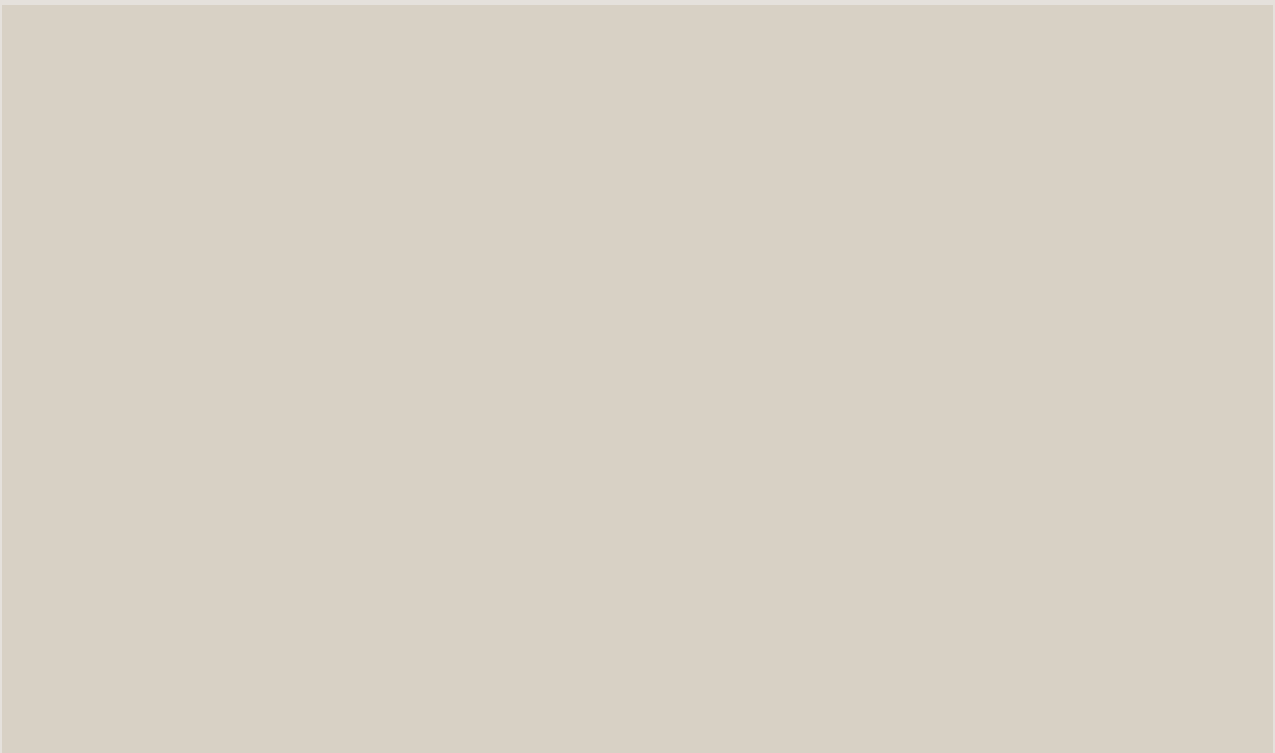
### Karten / Orakel:

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing about cards or oracles.

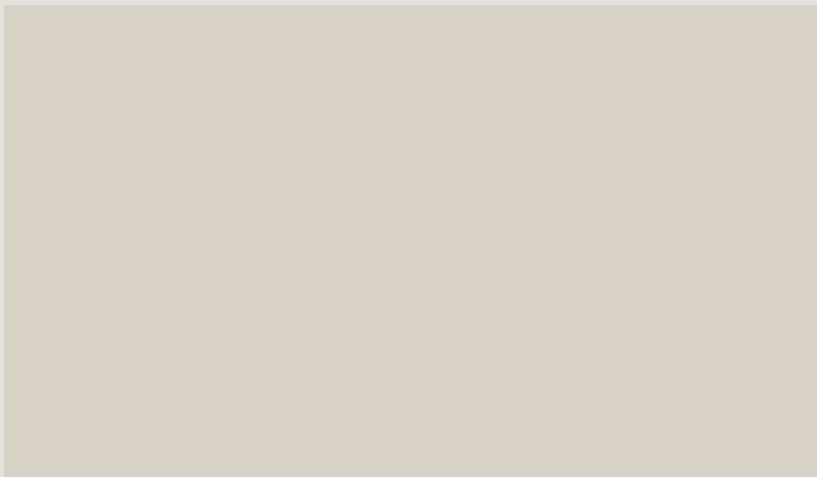
# Tag 9: September

## 1./2. Januar 2024

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**





Tag 9: September

1./2. Januar 2024

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 9: September

## 1./2. Januar 2024



### **Ereignisse des Tages:**

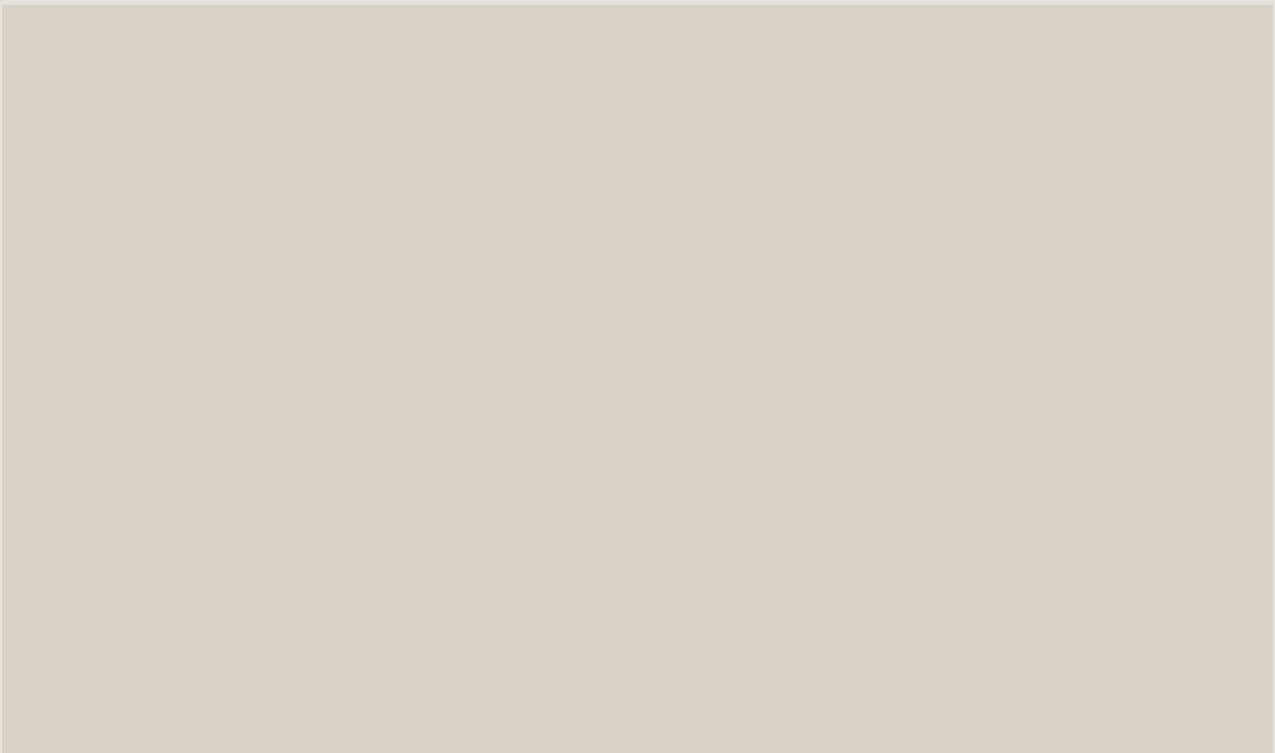
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

### **Karten / Orakel:**

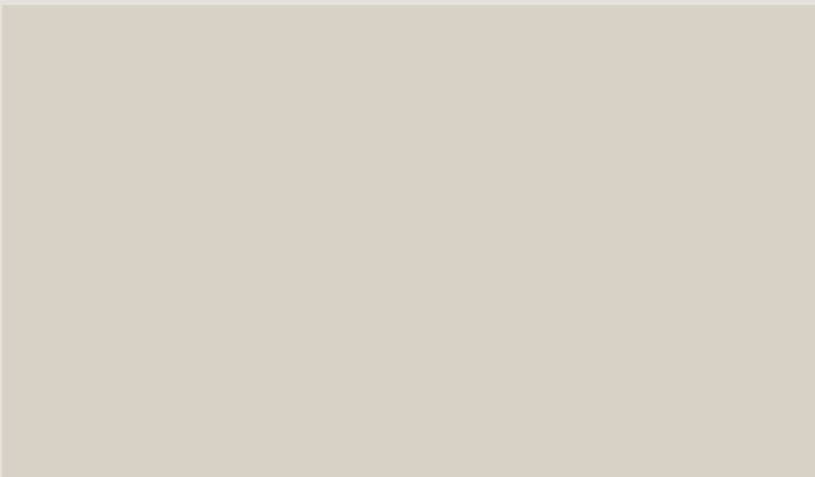
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing about cards or oracles.

Tag 10: Oktober  
2./3. Januar 2024

**Meine Träume:**



**Meine Tagesstimmung:**



Tag 10: Oktober  
2./3. Januar 2024

**Wer hat mich heute begleitet?**



Empty rectangular area for writing answers to the question above.

**Botschaften / Besonderes:**

Empty rectangular area for writing messages or special notes.

Tag 10: Oktober  
2./3. Januar 2024

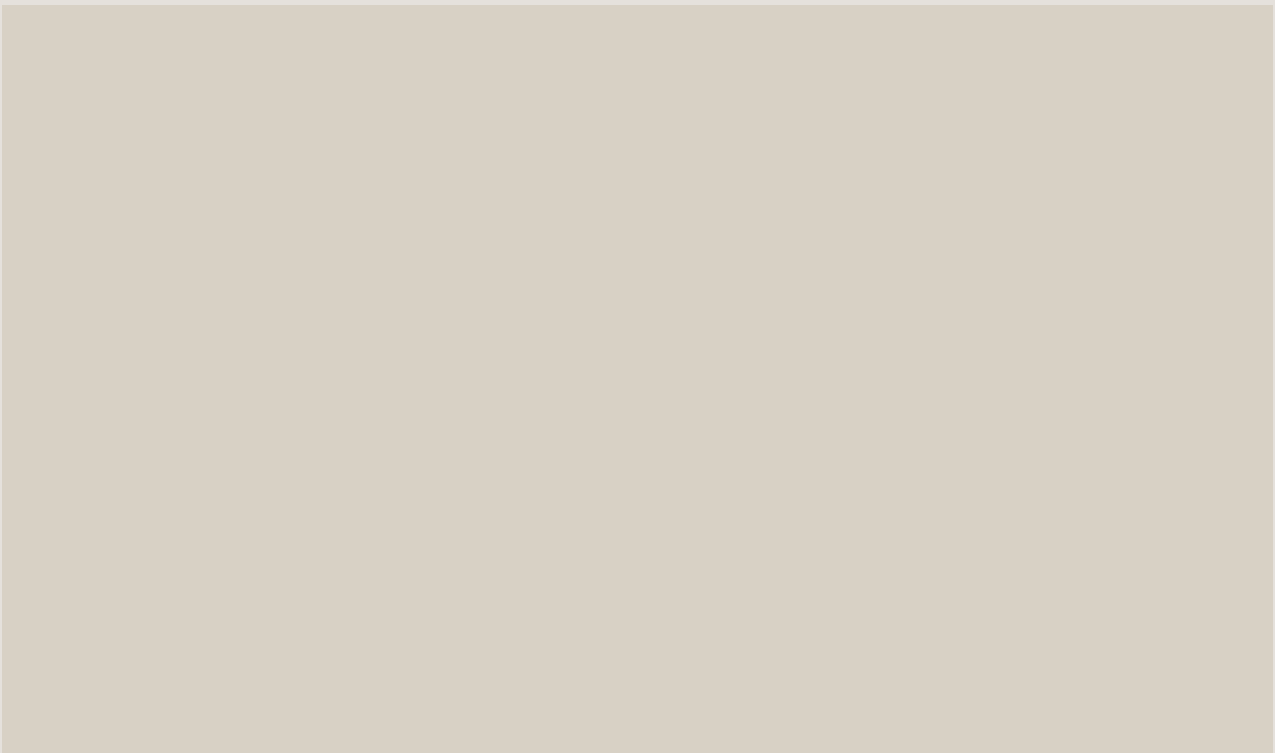
**Ereignisse des Tages:**



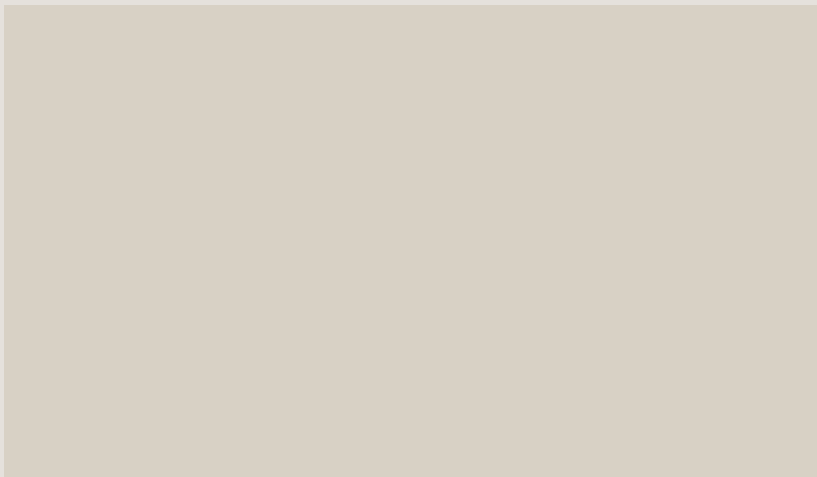
**Karten / Orakel:**

Tag 11: November  
3./4. Januar 2024

**Meine Träume:**



**Meine Tagesstimmung:**



Tag 11: November  
3./4. Januar 2024

**Wer hat mich heute begleitet?**



**Botschaften / Besonderes:**

# Tag 11: November

## 3./4. Januar 2024



### **Ereignisse des Tages:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

### **Karten / Orakel:**

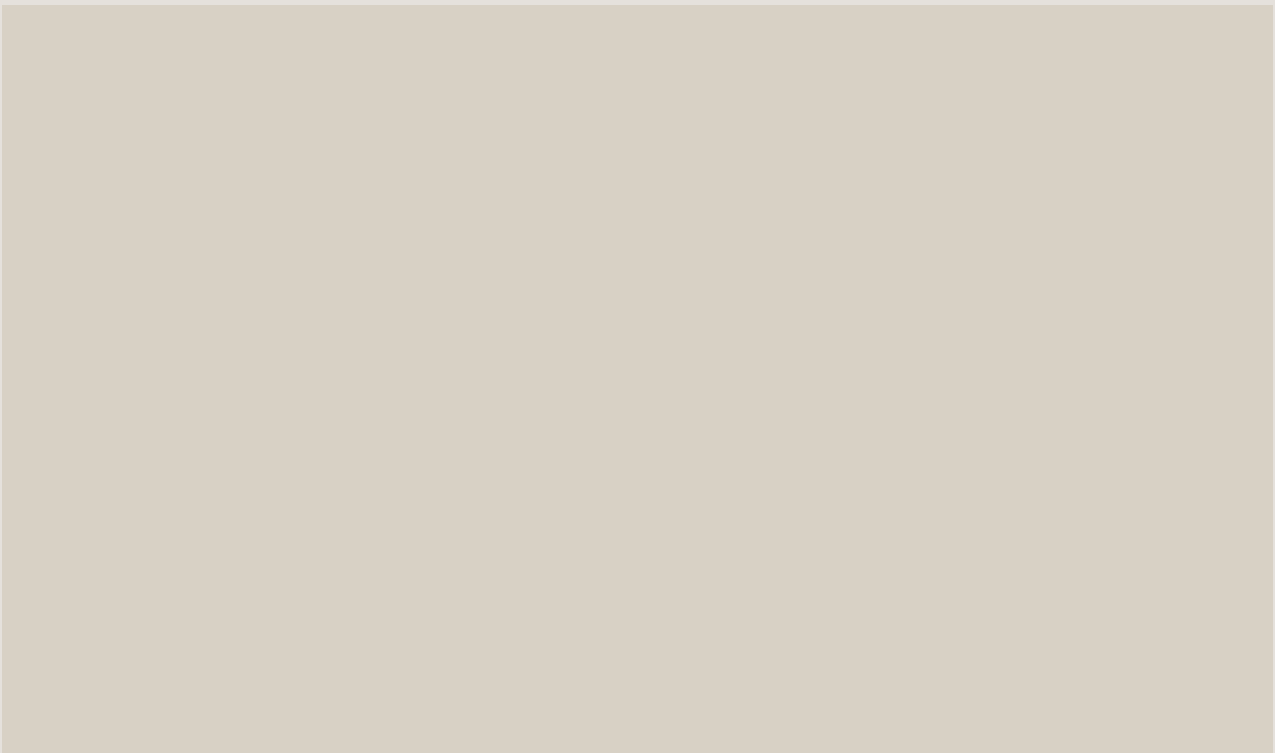
A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the cards or oracle results.



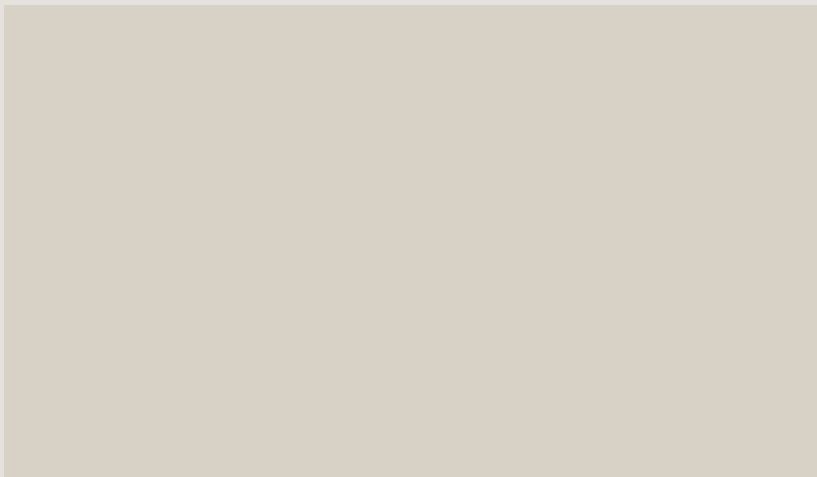
# Tag 12: Dezember

## 4./5. Januar 2024

### **Meine Träume:**



### **Meine Tagesstimmung:**



Tag 12: Dezember  
4./5. Januar 2024

**Wer hat mich heute begleitet?**



Empty rectangular area for writing answers to the question above.

**Botschaften / Besonderes:**

Empty rectangular area for writing messages or special notes.

# Tag 12: Dezember

## 4./5. Januar 2024



### **Ereignisse des Tages:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the events of the day.

### **Karten / Orakel:**

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing the cards or oracle messages.

# Erkenntnisse der Rauh Nächte



Um diesen Wunsch darf ich mich in  
2024 selber kümmern:

