

# Rauhnachtskalender

Zwischen den Jahren –  
Raum für mich



# Herzlich Willkommen in dieser Schwellenzeit zwischen den Jahren!

Schön, dass du dir Zeit nimmst für diese Reise mit dir!

Diese Begleitung ist für dich gedacht – um in deinem eigenen Tempo in den Körper zu kommen, das vergangene Jahr achtsam zu betrachten und dich innerlich auf das neue Jahr auszurichten. Es geht nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um **Bewusstheit, Ruhe und Selbstwahrnehmung**.

Du kannst diesen Kalender statt dem bekannten 13-Wünsche-Ritual verwenden oder auch als Ergänzung dazu, um die **Zeit zwischen den Jahren** noch intensiver für dich und **deine persönliche Entwicklung** zu nutzen.

Räucher-Anleitungen sind hier ebenfalls nicht enthalten, davon findet man aber genug im Internet, falls du dafür noch keine Routine entwickelt hast.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, dir selbst Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken.

## **Deine Vorbereitung für den Start:**

- Schaffe dir einen kleinen, ruhigen Raum, in dem du die nächsten 12 Nächte Zeit für dich findest.
- Lege ein Notizbuch oder Papier bereit, um Gedanken und Antworten auf die täglichen Fragen zu notieren, falls du auf den Seiten nicht genug Platz hast.
- Plane dir 20–40 Minuten ein, in denen du ungestört bist.
- **Alles, was dir Geborgenheit schenkt, darf dabei sein – Kerzenlicht, Duft, Tee oder leise Musik.**

Sei sanft mit dir, nimm dir Zeit und genieße den Beginn deiner Reise.

Ich wünsche dir eine gute Zeit mit diesem Kalender – als leise Reise nach innen, Schritt für Schritt, zurück zu dir selbst.

Herzlich, Huberta

PS: Ich freue mich, von dir zu hören! Schreib mir gerne deine Erfahrungen, Eindrücke und Fragen!

# Grundstruktur jeder Rauhnacht

## 1. Ankommen & Orientierung

Nimm dir einen Moment, um bewusst im Raum anzukommen. Spüre deine Füße auf dem Boden, **nenne still drei Dinge, die du siehst**, und fühle einen Körperkontakt, z. B. die Hände auf den Oberschenkeln.

## 2. Atmosphäre schaffen

Schaffe dir eine **stimmungsvolle Umgebung**, die dir Ruhe und Geborgenheit schenkt – zum Beispiel durch Kerzenlicht, Duft oder leise Musik. Alles, was dir hilft, in deinem Tempo anzukommen, ist richtig.

## 3. Körperwahrnehmung

Setze dich bequem hin und richte deine Aufmerksamkeit nach innen. Wandere langsam mit deiner **Wahrnehmung durch den Körper** und nimm Empfindungen wahr – ohne sie zu verändern.

## 4. Selbstbefragung & Schreiben

Beantworte die Fragen der jeweiligen Nacht schriftlich oder innerlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch – nur die Möglichkeit, dich selbst zu spüren und zu reflektieren.

## 5. Integration & Abschluss

Lege die **Hände auf Herz und Bauch**, atme bewusst und langsam. Nimm die Eindrücke des Abends wahr und schließe das Ritual bewusst ab.



# 1. Rauhnacht – Ankommen & Erdung

24.12.: Diese erste Nacht öffnet den Raum. Es geht darum, **im Hier und Jetzt anzukommen** und deinem Körper zu signalisieren: *Ich bin da.*

## Wertvolle Informationen & Hintergründe

- Die erste Rauhnacht ist traditionell der Zeit des **Stillwerdens und Ankommens** gewidmet. Sie hilft, das vergangene Jahr bewusst loszulassen und einen klaren, ruhigen Startpunkt für die kommenden Nächte zu setzen.
- Erdung bedeutet, **den Kontakt zum eigenen Körper und zum Hier und Jetzt herzustellen**. Das stabilisiert das Nervensystem und fördert Klarheit im Denken.
- Dein Körper ist der beste Spiegel für deine innere Verfassung. Schon wenige bewusste Atemzüge oder achtsames Spüren der Füße können helfen, **Stress abzubauen und im Moment anzukommen**.

## Ritual

Setze dich bequem hin oder lege dich hin. Spüre bewusst deine Füße und den Kontakt zum Boden oder zur Unterlage. Drücke die Füße sanft auf, lasse wieder locker. Wiederhole das einige Male. Lege dann eine Hand auf den Bauch, eine auf das Herz und beobachte deinen Atem – **ganz ohne Veränderungsdruck**.

## Körperwahrnehmung

Wandere langsam mit deiner Aufmerksamkeit durch den Körper. Wo spürst du Halt, Leichtigkeit, Spannung oder Wärme? Alles darf sein, **ohne es verändern zu wollen**.

## Selbstbefragung

- Was bedeutet es für mich, mich sicher und getragen zu fühlen?
- Was hilft mir dabei?

## Integration & Abschluss

Danke deinem Körper für alles, was er für dich leistet.

Notiere dir erste Eindrücke oder Gefühle, die auftauchen.

## 2. Rauhnacht – Innere Ruhe finden

25.12.: Die zweite Rauhnacht lädt dich ein, **dein Nervensystem sanft zu beruhigen** und in die innere Stille einzutreten. Nach der ersten Nacht des Ankommens geht es heute darum, die Aufmerksamkeit bewusst nach innen zu richten und kleine Momente der Ruhe zu kultivieren.

### **Wertvolle Informationen**

- Diese Nacht unterstützt dich, **Stress abzubauen und im Körper präsent zu sein.**
- Innere Ruhe entsteht durch bewusste Atemführung, sanfte Körperwahrnehmung und das Zulassen von Stille.

### **Ritual**

Zünde eine Kerze an (wenn möglich) und setze dich aufrecht, aber entspannt hin. Lege beide Hände auf den Bauch. Atme sanft durch die Nase ein und durch den Mund aus. Verlängere die Ausatmung ein wenig, sodass dein Körper spürt: Alles darf jetzt ruhiger werden.

### **Körperwahrnehmung**

Spüre bewusst, wie sich mit jeder Ausatmung Schultern, Kiefer, Stirn oder andere Bereiche entspannen. Lass alle kleinen Spannungen los, ohne etwas erzwingen zu wollen.

### **Selbstbefragung**

- Wo in meinem Leben ist es gerade zu laut oder zu schnell?
- Wann in meinem Leben war ich richtig ruhig und entspannt?
- Was hilft mir, immer wieder zur Ruhe zu kommen?

### **Integration & Abschluss**

Notiere dir eine kleine Sache, die du morgen ruhiger gestalten möchtest.

Spüre, wie die Ruhe in deinen Körper und in deinen Geist einzieht. Schließe die Nacht bewusst ab und nimm die Stille mit in den kommenden Tag.

### 3. Rauhnacht – Gefühle wahrnehmen

26.12.: Heute geht es darum, **Gefühle bewusst wahrzunehmen**, ohne sie lösen oder bewerten zu müssen. Gefühle wollen gehört werden und geben wertvolle Hinweise über innere Bedürfnisse.

#### Wertvolle Informationen

- Diese Nacht unterstützt dich dabei, die **Körper-Geist-Verbindung zu vertiefen**. Emotionen zeigen sich oft als Spannungen, Wärme oder Enge im Körper.
- Bewusstes Spüren von Gefühlen stabilisiert das Nervensystem und fördert Selbstakzeptanz.

#### Ritual

Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf den Bauch. Frage dich leise: Was *fühle ich gerade?* Warte auf die Antwort aus dem Körper.

#### Körperwahrnehmung

Wo zeigt sich dieses Gefühl im Körper? Als Druck, Wärme, Weite oder Enge? Nimm es wahr, ohne etwas verändern zu wollen.

#### Selbstbefragung

- Welches Gefühl begleitet mich heute?
- Woher kenne ich dieses Gefühl noch?
- Was möchte es mir zeigen oder sagen?

#### Integration & Abschluss

Lege deine Arme um deinen Körper und schenke dir selbst eine liebevolle Umarmung.

Notiere erste Eindrücke oder Gedanken.

## 4. Rauhnacht – Dir selbst zuhören

27.12.: Heute richtest du die Aufmerksamkeit auf deine **innere Stimme** und innere Bedürfnisse.

### **Wertvolle Informationen**

- Diese Nacht fördert das **Zuhören und Verstehen des eigenen Körpers und Geistes**.
- Indem du den inneren Dialog bewusst wahrnimmst, stärkst du Klarheit und Selbstwahrnehmung.

### **Ritual**

Lege eine Hand auf die **Stelle deines Körpers, die sich heute am meisten bemerkbar** macht. Bleibe dort einige Atemzüge.

### **Körperwahrnehmung**

Spüre, ob sich etwas verändert, wenn du einfach zuhörst und achtsam bleibst.

### **Selbstbefragung**

- Welcher Teil von mir zeigt sich da und möchte heute Aufmerksamkeit?
- Was brauche ich gerade wirklich?

### **Integration & Abschluss**

Schreibe Gedanken oder Gefühle auf, die auftauchen. Spüre die Verbindung zu deinem inneren Selbst.

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben! - Plane das, was du gerade wirklich brauchst für heute oder morgen ein und setze es um!

## 5. Rauhnacht – Klarheit & Grenzen

28.12.: Diese Nacht unterstützt dich dabei, **deine inneren Grenzen zu erkennen und dich aufzurichten**.

### **Wertvolle Informationen**

- Innere Klarheit hilft, Entscheidungen im Alltag bewusster zu treffen.
- Das Wahrnehmen eigener Grenzen stärkt das Selbstvertrauen und die innere Stabilität.

### **Ritual**

Stelle dich aufrecht hin. Bewege sanft Schultern, Nacken und Kiefer. Spüre deine Wirbelsäule und die Außenhülle deines Körpers.

### **Körperwahrnehmung**

Bewege deinen Armen und Hände vom Körper nach außen um dich herum und fühl, wo sich deine Grenze befindet, wenn dir jemand nah kommt. Wo beginnt dein Wohlfühlraum, den du für dich wahren möchtest? Wie fühlt sich ein klares inneres Ja an? Wie ein Nein? Beobachte ohne Urteil.

### **Selbstbefragung**

- Wo sage ich Ja, obwohl ich Nein meine?
- Wo erlaube ich mir nicht, meine Grenze zu spüren?
- Wo habe ich meine Grenze nicht gewahrt?

### **Integration & Abschluss**

Notiere erste Erkenntnisse.

Spüre die Aufrichtung und das bewusste Setzen deiner inneren Grenzen.

# 6. Rauhnacht – Selbstfreundlichkeit

29.12.: Heute darf **Milde und Mitgefühl mit dir selbst** einziehen.

## **Wertvolle Informationen**

- Selbstfreundlichkeit beruhigt das Nervensystem und fördert ein positives Selbstbild.
- Das bewusste Anerkennen eigener Bedürfnisse stärkt Stabilität und Selbstwahrnehmung.

## **Ritual**

Umarme dich selbst oder lege beide Hände auf dein Herz. Atme ruhig und tief.

## **Selbstbefragung**

- Wie spreche ich innerlich mit mir?
- Wie und wo kann ich mich selbst im Alltag zwischendurch entlasten?
- Was würde ich einer guten Freundin sagen?

## **Integration & Abschluss**

Formuliere einen freundlichen Satz für dich selbst.

Notiere ihn und spüre die Wirkung auf deinen Körper. Platziere den Satz irgendwo, wo du ihn jeden Tag bewusst lesen und wiederholen kannst.

## 7. Rauhnacht – Lebenskraft spüren

30.12.: Heute verbindest du dich mit deiner **inneren Energie und Lebenskraft**.

### **Wertvolle Informationen**

- Körperliche Bewegungen aktivieren das Energiezentrum und fördern Vitalität.
- Bewusste Körperwahrnehmung steigert das Gefühl von Kraft und Motivation.

### **Ritual**

Stampfe sanft mit den Füßen, balle die Hände und öffne sie wieder. Strecke dich bewusst.

### **Selbstbefragung**

- Wo spüre ich Lebendigkeit?
- Was nährt meine Kraft?
- Wo möchte ich meine Kraft in Zukunft weniger einsetzen und wo mehr?

### **Integration & Abschluss**

Notiere Eindrücke und beobachte, wie die Lebenskraft im Körper zirkuliert.

Nimm die Energie bewusst in den kommenden Tag mit.

## 8. Rauhnacht – Loslassen

31.12.: Diese Nacht gehört dem **Abschiednehmen und Loslassen**.

### **Wertvolle Informationen**

- Loslassen reduziert emotionale Lasten und schafft Raum für Neues.
- Bewusstes Abschließen fördert Klarheit und Stabilität für das kommende Jahr.

### **Ritual**

Schreibe auf einen Zettel, was du verabschieden möchtest. Lies es dir bewusst durch.

### **Selbstbefragung**

- Was soll ich nicht mehr tragen?
- Was möchte ich zurücklassen?
- Was brauche ich, um Altes loszulassen?

### **Integration & Abschluss**

Verbrenne, zerreiße oder lege die Notiz symbolisch zur Seite.

Spüre die Erleichterung und das neue Raumgefühl.

## 9. Rauhnacht – Dankbarkeit

01.01.: Dankbarkeit stabilisiert und nährt Geist und Körper.

### **Wertvolle Informationen**

- Dankbarkeit stärkt die Resilienz und erzeugt positive Energie.
- Regelmäßiges Anerkennen von Positivem unterstützt innere Stabilität.

### **Ritual**

Lege die Hände aufs Herz und atme bewusst ein und aus.

### **Selbstbefragung**

- *Wofür bin ich dankbar?*
- *Was gibt mir im Leben Stabilität und Halt?*
- *Auf welche meiner Stärken kann ich immer wieder bauen?*

### **Integration & Abschluss**

Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist + 3 Dinge, worauf du stolz bist.

Spüre die Wärme und Ruhe, die daraus entsteht.

# 10. Rauhnacht – Integration

02.01.: Heute verbindest du **alles Erlebte der vorherigen Nächte.**

## **Wertvolle Informationen**

- Integration hilft, Erfahrungen bewusst zu verarbeiten und im Körper zu verankern.
- Es entsteht ein innerer roter Faden für die kommenden Tage und das neue Jahr.

## **Ritual**

Wandere bewusst durch den Körper, von den Füßen bis zum Kopf, und spüre, wie alles verbunden ist.

## **Selbstbefragung**

- Was habe ich über mich gelernt?
- Was fühlt sich heute stimmiger an?
- Was hilft mir, mich weiterzuentwickeln und zu lernen?

## **Integration & Abschluss**

Notiere Erkenntnisse, Gefühle und Gedanken.

Spüre die Verbindung zu deinem gesamten Selbst.

# 11. Rauhnacht – Ausrichtung

03.01.: Der Blick geht nach vorne, in die **Richtung des neuen Jahres.**

## **Wertvolle Informationen**

- Diese Nacht hilft, Ziele, Werte und Qualitäten bewusst auszurichten.
- Innere Ausrichtung bringt Klarheit und Motivation für das kommende Jahr.

## **Ritual**

Stelle dir vor, wie sich dein neues Jahr anfühlen soll. Visualisiere Schritte, Stimmungen und innere Qualitäten.

## **Selbstbefragung**

- Welche Qualitäten möchte ich leben?
  
- Was soll mich leiten?
  
- Was vermeide ich im Moment und warum?

## **Integration & Abschluss**

Notiere deine Erkenntnisse und beobachte, wie sich die Ausrichtung in deinem Körper anfühlt.

# 12. Rauhnacht – Würdigung & Abschluss

04.01.: Diese letzte Nacht **schließt den Kreis.**

## **Wertvolle Informationen**

- Abschließen ist wichtig, um alle Erfahrungen zu würdigen und in den Alltag zu integrieren.
- Bewusste Würdigung verstärkt das Gefühl von Stabilität und innerer Klarheit.

## **Ritual**

Zünde eine Kerze an. Denke an alles, was du dir geschenkt hast.

## **Selbstbefragung**

- Was nehme ich mit?
- Wofür danke ich mir selbst?
- Wenn ich keine Angst hätte, was würde ich tun?

## **Integration & Abschluss**

Lösche die Kerze bewusst.

Atme tief ein und aus, spüre die Dankbarkeit und das geschaffene Gleichgewicht in Körper und Geist.

Markiere alles, was aus den letzten 12 Nächten noch zu erledigen ist, mit Leuchtmarker oder schreibe es dir auf.