



# Die magischen 12 Rauhnächte & ihre traditionelle Bedeutung

Ein Begleiter für Einkehr,  
Klarheit & Neuausrichtung

# INHALTSVERZEICHNIS

## E I N F Ü H R U N G

- Die Rauhnächte
- Die Magie der 13 Wünsche
- Der 13. Wunsch

## R E F L E X I O N

- Rückzug & innenschau
- Dankbarkeit
- Klärung
- Visionen
- Vertrauen
- Loslassen & abschließen
- Neubeginn
- Herzverbindung
- Innere Führung
- Fülle & Selbstwert
- Manifestation
- Segen & Abschluss



# Die Rauhnächte

Die Rauhnächte sind eine besondere Zeit zwischen den Jahren. Eine Phase der Stille, der Reflexion und der inneren Neuausrichtung. Jeder Moment lädt Dich ein, innezuhalten, Dich bewusst auf das zu besinnen, was war, und Deine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was kommen wird. Dieses Workbook begleitet Dich behutsam durch die 12 Nächte. Nimm Dir die Zeit, um auf Deine innere Stimme zu hören, Dich von Altem zu lösen und Deine Wünsche und Visionen für das neue Jahr zu formulieren.

Möge diese Reise durch die Rauhnächte Dich inspirieren, Dir Kraft schenken und Dein Herz öffnen.

# Die Magie der 13 Wünsche – die intuitive Herangehensweise

Folge Deinem Herzen und nicht Deinem Verstand. Die traditionelle Deutung ordnet jedem Monat eine Rauhnacht zu. Dies ist die Möglichkeit Dich freier und intuitiver mit Deinen 13 Herzenswünschen zu beschäftigen. Dieser Weg ermöglicht Dir, Dich auf Deine tiefsten Wünsche und Sehnsüchte zu konzentrieren, ohne an bestimmte Monate gebunden zu sein.

- Wähle 13 Herzenswünsche für das Jahr 2026, vor Beginn der Rauhnächte.
- Nehme einen separaten Zettel für jeden Deiner Wünsche.
- Falte die Zettel, mische sie und bewahre sie in einem Säckchen, einer Dose oder schönen Schachtel auf.
- In jeder der 12 Rauhnächte nimm einen Wunschzettel.
- Lies ihn nochmal bewusst und verbrenne ihn dann mit der Intention diesen Wunsch dem Universum zu übergeben.

Der Rauch Deines verbrannten Zettels trägt Deinen Wunsch in die geistige Welt. Wenn Du möchtest notiere Dir in einem Journal oder Tagebuch eventuelle Gefühle, Eingebungen oder Zeichen, die Du vielleicht auch in der Natur findest.



## DER 13. WUNSCH

Der 13. Wunsch, der übrig bleibt, ist deine persönliche Aufgabe für 2026. Für diesen Wunsch musst du selbst aktiv werden, Verantwortung übernehmen. Bewahre diesen 13. Wunsch gut auf, er darf dich daran erinnern, dass er deine aktive Mitarbeit braucht, um sich zu erfüllen.

Dieses Ritual schafft eine ideale Balance.

Während die 12 verbrannten Wünsche dem Universum zur Unterstützung übergeben werden, bekräftigt der 13. Wunsch unsere eigene Fähigkeit zur aktiven Gestaltung.

Die Praxis verdeutlicht, dass die Erfüllung unserer Ziele das harmonische Zusammenspiel von Vertrauen und aktivem Tun erfordert.





# 1. Rauhnacht

Die Nacht vom 25.12. auf den 26.12.

## RÜCKZUG & INNENSCHAU

## ENERGIE: STILLE · ANKOMMEN · ZENTRIERUNG

Reflexion: Was möchte ich aus diesem Jahr verabschieden?

## Reflexion: Was hat mich besonders bewegt?

02

# 2. Rauhnacht

Die Nacht vom 26.12. auf den 27.12.

## DANKBARKEIT

# ENERGIE: WÜRDIGUNG • FÜLLE • HERZÖFFNUNG

## Reflexion: Wofür bin ich dankbar?

Reflexion: Welche Menschen oder Momente haben mich bereichert?

# 03 3. Rauhnacht

## KLÄRUNG

# ENERGIE: SORTIEREN • REINIGEN • KLARHEIT

## Reflexion: Welcher Ballast darf gehen?

Reflexion: Was möchte ich innerlich und äußerlich ordnen?

# 04

# 4. Rauhnacht

## Die Nacht vom 28.12. auf den 29.12.

## VISIONEN

ENERGIE: TRÄUME • MÖGLICHKEITEN • INSPIRATION

Reflexion: Welche Vision trage ich für mein Leben?

Reflexion: Was möchte sich im neuen Jahr entfalten?

05

# 5. Rauhnacht

## Die Nacht vom 29.12. auf den 30. 12.

## VERTRAUEN

## ENERGIE: MUT · HINGABE · INNERE STÄRKE

## Reflexion: Wo darf ich mehr Vertrauen entwickeln?

## Reflexion: Welche Ängste dürfen sich lösen?

# 06

# 6. Rauhnacht

## Die Nacht vom 30.12. auf den 31. 12.

## LOSLASSEN & ABSCHLIESSEN

# ENERGIE: REINIGUNG · VERGEBUNG · FRIEDEN

Reflexion: Was brauche ich, um dieses Jahr rund abzuschließen?

## Reflexion: Was darf endgültig gehen?



# 7. Rauhnacht

Die Nacht vom 31.12. auf den 01.01.

## NEUBEGINN

# ENERGIE · KLARHEIT · AUSRICHTUNG · AUFBRUCH

Reflexion: Welche Energie möchte ich ins neue Jahr tragen?

## Reflexion: Wofür öffne ich mich bewusst?

# 08

# 8. Rauhnacht

Die Nacht vom 01.01. auf den 02.01.

## HERZVERBINDUNG

ENERGIE: LIEBE • MITGEFÜHL • PRÄSENZ

## Reflexion: Was nährt mein Herz?

Reflexion: Welche Beziehungen möchte ich stärken?

# 09 9. Rauhnacht

## INNERE FÜHRUNG

# ENERGIE: INTUITION · WEISHEIT · INNERE STIMME

## Reflexion: Wo spricht meine Intuition zu mir?

Reflexion: Was möchte ich klarer hören?

# 10. Rauhnacht

# FÜLLE & SELBSTWERT

ENERGIE: WERTSCHÄTZUNG · ANERKENNUNG · WACHSTUM

## Reflexion: Was macht mein Leben reich?

Reflexion: Wo darf ich meinen eigenen Wert mehr anerkennen?

# 11

# 11. Rauhnacht

Die Nacht vom 04.01. auf den 05.01.

## MANIFESTATION

# ENERGIE: KRAFT · KREATION · AUSRICHTUNG

Reflexion: Welche Ziele möchte ich im neuen Jahr verfolgen?

Reflexion: Welcher erste Schritt ist jetzt möglich?

# 12. Rauhnacht

# SEGEN & ABSCHLUSS

## ENERGIE: DANKBARKEIT · SCHUTZ · INTEGRATION

## Reflexion: Was nehme ich aus den Rauhnächten mit?

Reflexion: Welche Erkenntnis möchte ich mit ins Jahr tragen?

# Abschlussritual

Zünde eine Kerze an und atme ein paar Atemzüge bewusst.

Lies deine Notizen noch einmal achtsam durch.

Bedanke Dich für das, was gehen durfte.

Öffne Dich für das, was kommen möchte.

Möge das neue Jahr lichtvoll, klar und erfüllt für Dich beginnen.



Cornelia Köster

[zum Profil und Reisen](#)

[mehr zu Cornelia Köster](#)