Die zwölf Rauhnächte auf einen Blick

Für jede Nacht ein Thema, eine Frage und ein kleines Ritual – zusammen 10 bis 20 Minuten. Die Daten gelten, wenn du am 25. Dezember beginnst; wer ab Heiligabend zählt, beginnt einen Tag früher. Wenn du eine Nacht verpasst, mach einfach mit der nächsten weiter.

1 Ankommen

25./26. Dez. · Januar

Frage: Was hat dich in diesem Jahr am meisten Kraft gekostet?

Ritual: Zünde eine Kerze an und sitz fünf Minuten davor, ohne Handy und ohne Musik.

Mein Wort für diese Nacht: _____

2 Wurzeln & Herkunft

26./27. Dez. · Februar

Frage: Welche Gewohnheit aus deiner Familie möchtest du unbedingt behalten?

Ritual: Such dir ein altes Foto und schreib einen Satz dazu.

Mein Wort für diese Nacht: _____

3 Aufbruch

27./28. Dez. · März

Frage: Welcher Schritt ist so klein, dass du ihn im März ganz sicher schaffst?

Ritual: Öffne ein Fenster weit und lass drei Minuten lang frische Luft herein.

Mein Wort für diese Nacht: _____

4 Verbunden

28./29. Dez. · April

Frage: Bei wem hast du dich in diesem Jahr verstanden gefühlt?

Ritual: Schick jemandem eine kurze Nachricht ohne Anlass: „Ich habe heute an dich gedacht."

Mein Wort für diese Nacht: _____

5 Leichtigkeit

29./30. Dez. · Mai

Frage: Was hast du als Kind gern gemacht und machst es heute nicht mehr?

Ritual: Zehn Minuten etwas tun, das nicht gut werden muss – kritzeln, singen, tanzen.

Mein Wort für diese Nacht: _____

6 Mein Tun

30./31. Dez. · Juni

Frage: Worauf bist du in diesem Jahr stolz, egal wie klein es ist?

Ritual: Schreib eine Sache auf, die du nicht mehr tun wirst, und streich sie durch.

Mein Wort für diese Nacht: _____

7 Loslassen

31. Dez./1. Jan. · Juli

Frage: Was möchtest du nicht mit ins neue Jahr nehmen?

Ritual: Schreib es auf einen Zettel und verbrenn ihn sicher – oder zerreiß ihn.

Mein Wort für diese Nacht: _____

8 Fülle

1./2. Jan. · August

Frage: Welche drei guten Dinge hat dir dieses Jahr gebracht?

Ritual: Schreib zehn kleine Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Mein Wort für diese Nacht: _____

9 Neugier

2./3. Jan. · September

Frage: Welche Frage beschäftigt dich schon lange?

Ritual: Lies zehn Minuten in einem Buch, das schon lange auf dich wartet.

Mein Wort für diese Nacht: _____

10 Zuhause

3./4. Jan. · Oktober

Frage: Wo in deinem Zuhause fühlst du dich am wohlsten?

Ritual: Geh durch alle Räume, lüfte kurz und leg etwas Schönes an deinen Lieblingsplatz.

Mein Wort für diese Nacht: _____

11 Grenzen & Stille

4./5. Jan. · November

Frage: Welche Grenze möchtest du im neuen Jahr schützen?

Ritual: Leg das Handy 15 Minuten in einen anderen Raum.

Mein Wort für diese Nacht: _____

12 Vertrauen

5./6. Jan. · Dezember

Frage: Wo möchtest du heute in einem Jahr stehen?

Ritual: Schreib einen kurzen Brief an dich selbst und öffne ihn erst in den nächsten Rauhnächten.

Mein Wort für diese Nacht: _____

Am 6. Januar öffnest du deinen letzten Wunschzettel. Mehr Platz zum Schreiben – drei Fragen pro Nacht, Träume, Jahresrückblick – hat der Rauhnächte-Begleiter: rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-begleiter