Ankommen



Nach einer verbreiteten Vorstellung steht jede Rauhnacht für einen Monat des neuen Jahres – die erste für den Januar. Bevor du irgendetwas planst, darfst du heute erst einmal ankommen. Hinter dir liegt ein volles Jahr. Heute Abend muss nichts mehr fertig werden.

> **Dein Ritual für heute** *(5 Minuten · eine Kerze, ein Timer)*
>
> Zünde eine Kerze an und setz dich fünf Minuten davor – ohne Handy, ohne Musik. Du musst an nichts Bestimmtes denken. Wenn der Timer klingelt, beantworte die Fragen.

Wenn du heute nicht weiterkommst: Schreib zu jeder Frage nur ein einziges Wort. Auch das zählt.

Dein Wunschzettel. Zieh einen deiner 13 Zettel, ohne ihn zu lesen. Verbrenn ihn an einem sicheren Ort – oder zerreiß ihn. Beides ist ein Loslassen.

Mein Traum letzte Nacht:

Das Wetter heute:

Heute in einem Wort:

1. Was hat dich in diesem Jahr am meisten Kraft gekostet?

2. Was braucht dein Körper gerade: Schlaf, Bewegung, Wärme oder einfach Ruhe?

3. Wo möchtest du im Januar bewusst langsamer werden?

So geht es weiter

die Nächte 2 bis 12

Das war die erste von zwölf Nächten – genau so, wie sie im Rauhnächte-Begleiter steht.

Im Rauhnächte-Begleiter findest du alle zwölf Nächte – jede mit Thema, drei Fragen und einem kleinen Ritual –, dazu den Jahresrückblick, 13 Wunschzettel und dein neues Jahr auf einen Blick. 37 Seiten mit deinem Namen, als A4- und A5-PDF, sofort zum Herunterladen.

Die Themen der zwölf Nächte

1. Ankommen (Januar)
2. Wurzeln & Herkunft (Februar)
3. Aufbruch (März)
4. Verbunden (April)
5. Leichtigkeit (Mai)
6. Mein Tun (Juni)
7. Loslassen (Juli)
8. Fülle (August)
9. Neugier (September)
10. Zuhause (Oktober)
11. Grenzen & Stille (November)
12. Vertrauen (Dezember)

rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-begleiter

Weitere kostenlose Vorlagen: rauhnachtlicht.de/rauhnaechte-vorlagen