

SEITE 8
12 TAGE NUR FÜR DICH –
EIN WEG ZU DEM, WAS DIR WICHTIG IST

SEITE 12
ALLES HUMBUG? WISSENSWERTES
ÜBER EIN URALTES RITUAL

Probieren geht über Studieren	16
Wer über sich selbst lachen kann, ist auf einem guten Weg	17
Nimm dich wichtig!	18
Die Geschichte von der Vase	19
Äußere und innere Klarheit	22
Den Dingen auf die Spur gehen	22
Woher kommt der Name „Rauhnächte“?	23

SEITE 26
DIE ZEIT VOR DEN RAUHNÄCHTEN –
BEREITE DICH VOR AUF EINE FANTASTISCHE REISE

Die Kraft der Rauhnächte – Aberglaube oder der Glaube an sich selbst?	29
Was brauchst du für die Rauhnächte?	31
Welche Rituale gibt es innerhalb der Rauhnächte?	31
Das Ritual des Loslassens – 21. Dezember	32
Das Ritual der 13 Wünsche	34
Das Ritual des Rauhnachtstagebuchs	37
Das Ritual des Gedankenwanderns	39

Das Ritual des Räucherns	39
Der richtige Ort und die richtige Zeit	43
Die Themen der Rauhnächte	44
Der Ablauf in einer Raurnacht	44
Wie ich mein tägliches Raurnachtsritual gestalte	46

SEITE 48

DIE ZEIT DER RAUHNÄCHTE- EIN RENDEZVOUS MIT DIR SELBST

1. Raurnacht – 25. Dezember: Klarheit	50
2. Raurnacht – 26. Dezember: Stille	56
3. Raurnacht – 27. Dezember: Herzöffnung	62
4. Raurnacht – 28. Dezember: Selbstvertrauen	68
5. Raurnacht – 29. Dezember: Selbstliebe	74
6. Raurnacht – 30. Dezember: Ruhe	80
7. Raurnacht – 31. Dezember: Selbstbekenntnis	86
8. Raurnacht – 1. Januar: Entscheidungen	92
9. Raurnacht – 2. Januar: Geduld	98
10. Raurnacht – 3. Januar: Reife	104
11. Raurnacht – 4. Januar: Wandlung	110
12. Raurnacht – 5. Januar: Aufbruch	116

SEITE 122

DIE ZEIT NACH DEN RAUHNÄCHTEN – LEBE DEINE WÜNSCHE, VORHABEN UND SEHNSÜCHTE

Neubeginn	124
Dreikönigstag – 6. Januar	124
Ein paar Gedanken für das vor dir liegende Jahr	125
Rückschau auf den Januar – 1. Rauhnacht – Klarheit	126
Rückschau auf den Februar – 2. Rauhnacht – Stille	127
Rückschau auf den März – 3. Rauhnacht – Herzöffnung	128
Rückschau auf den April – 4. Rauhnacht – Selbstvertrauen	129
Rückschau auf den Mai – 5. Rauhnacht – Selbstliebe	130
Rückschau auf den Juni – 6. Rauhnacht – Ruhe	131
Rückschau auf den Juli – 7. Rauhnacht – Selbstbekenntnis	132
Rückschau auf den August – 8. Rauhnacht – Entscheidungen	133
Rückschau auf den September – 9. Rauhnacht – Geduld	134
Rückschau auf den Oktober – 10. Rauhnacht – Reife	135
Rückschau auf den November – 11. Rauhnacht – Wandlung	136
Dezember – Bereite dich vor auf das nächste Rendezvous mit dir selbst	137

SEITE 138

LASS DIE LEUTE REDEN – EINE WAHRE BEGEBENHEIT ZUM SCHLUSS