

Inhalt

Das Geheimnis der Rauhnächte	7
Wozu ein Tagebuch?	9
1. Rauhnacht	13
Altes abschließen und loslassen – Rückblick ohne Reue	14
Meine wichtigsten Erfahrungen in der ersten Rauhnacht	26
2. Rauhnacht	31
Still werden – eintreten ins Innere	32
Meine wichtigsten Erfahrungen in der zweiten Rauhnacht ...	45
3. Rauhnacht	49
Öffne dich	50
Meine wichtigsten Erfahrungen in der dritten Rauhnacht ...	62
4. Rauhnacht	65
Vertrauen und Weisheit	66
Meine wichtigsten Erfahrungen in der vierten Rauhnacht ...	80
5. Rauhnacht	83
Leib und Seele	84
Meine wichtigsten Erfahrungen in der fünften Rauhnacht ...	96
6. Rauhnacht	99
Die Gefühle umarmen	100
Meine wichtigsten Erfahrungen in der sechsten Rauhnacht ..	114
7. Rauhnacht	117
Wünsche, Ziele, Werte	118
Meine wichtigsten Erfahrungen in der siebten Rauhnacht ...	132
8. Rauhnacht	135
Wer bist du?	136
Meine wichtigsten Erfahrungen in der achten Rauhnacht	148
9. Rauhnacht	151
Frieden mit anderen und mit dir selbst	152
Meine wichtigsten Erfahrungen in der neunten Rauhnacht ...	164

10. Rauhnacht	167
Achtsamkeit	168
Meine wichtigsten Erfahrungen in der zehnten Rauhnacht ..	180
11. Rauhnacht	183
Danken befreit	184
Meine wichtigsten Erfahrungen in der elften Rauhnacht	196
12. Rauhnacht	199
Das Licht in dein Leben lassen	200
Meine wichtigsten Erfahrungen in der zwölften Rauhnacht: .	212
Epiphantias	215
Könige, Astrologen, Magier	216
Meine wichtigsten Erfahrungen mit den Rauh Nächten	223
Epilog	227
Rezeptverzeichnis	231
Notizen	236