

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

6

## TEIL 1

### WERDE DEIN EIGENER SEELENCOACH ...

Veränderung

**Das erste große Thema: Reflexion**

Persönlichkeitsentwicklung & das Glück

Glück ist eine Reise

Die Kraft der (Selbst-)Reflexion

Die Wirkung von Selbstreflexionsmethoden

Meine Lieblingsmethoden zum Reflektieren

**Das zweite große Thema:  
Wünsche & Manifestation**

Die Hauptblockaden beim Wünschen

Deine Frequenz: Vom Mangel in die Fülle

Wünsche-Workshop

Lass uns Spiritualität (er-)leben! –

Vertrauen in das Universum

Vertrauen in dich

## TEIL 2

### DIE REISE DURCH DIE RAUHNÄCHTE

8 66

12	Der Mythos der Rauhnächte	68
16	Die alten Rituale der Rauhnächte	70
20	Vorbereitung – dein Rauhnachtsaltar	82
24	Vorbereitung – das Ausmisten	83
32	Räuchermaterial und Räucherritual	86
34	Reise durch die Rauhnächte für Kinder & Familien	88
36	Dein Wünsche-Ritual	90
	Die Sperrnächte	92
40	Die Wintersonnenwende am 21.12.	93
42	Die Reise beginnt!	94
46	Januar	96
58	Februar	102
	März	106
62	April	110
65	Mai	114
	Juni	118
	Juli	124
	August	130
	September	134
	Oktober	138
	November	142
	Dezember	146
	Abschluss am 06.01.	150
	Wie wird dein 13.Wunsch nun ein Ziel?	154
	Werde dein eigener Seelencoach	155
	Abschließende Worte	157
	Danksagung	159
	Über die Autorin	159