

Aline Kramer  
C O A C H I N G

# Rauhnächte

eine kleine Reise nach Innen



# Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Hermann Hesse

## Gedanken zu den heiligen Nächten

Verbinden Sie sich mit Wünschen, Träumen und Visionen.

Was sind eigentlich die Rauhnächte? Seit Jahrtausenden gefeiert, die 12 heiligen Nächte. Eine wichtige Übergangszeit. Die Zeit im Kreislauf der Erde um die Sonne, die uns still werden lässt. Wir horchen, beobachten. Wir reisen ganz bewusst nach Innen. Zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar finden Sie die Rauhnächte. Es ranken sich viele Geschichten, Traditionen und Mythen um diese Zeit. Der Ursprung wird in der Zeitrechnung nach einem Mondjahr vermutet. Ein Jahr aus zwölf Mondmonaten umfasst nur 354 Tage. Die elf fehlenden Tage bzw. zwölf Nächte auf die 365 Tage des Sonnenjahres, werden als Tage außerhalb der Zeit beschrieben, also eine Art Zeitlosigkeit. Es ist die Zeit zwischen den Jahren. In dieser energetisch herausfordernden Zeit, haben die Menschen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Altes gehen zu lassen, sich zu sortieren, zu orientieren, Neues zuzulassen.

Schöne Bräuche:  
ein Traumtagebuch führen,  
genau hinschauen und beobachten,  
Feuer- und Räucherrituale,  
Wünschen und Bitten...



## Vorbereitung

### Klärung

offener Angelegenheiten, Rechnungen und Schulden bezahlen, Ausgeliehenes zurückgeben, Aufräumen und Putzen.

Kurzum: Sie machen reinen Tisch und wahrscheinlich gehören die meisten Dinge sowieso zur Weihnachtsvorbereitung.

### Utensilien für die kleine Reise

Wenn Sie mögen, besorgen Sie sich Kerzen, Räucherzeug, Streichhölzer, Blumen, ein kleines Heftchen und einen Stift, um Ihre Gedanken zu notieren.

## Alles kann, nichts muss.

Aline Kramer  
COACHING

## 21. Dezember - Thema: Reinigung



### Gedanken kramen

Was haben Sie in der letzten Zeit gelernt? Was kündigt sich bereits in diesem Jahr als Neues an?

### Dinge tun

- Schreiben Sie auf einen Zettel, was Sie noch in diesem Jahr loslassen möchten.
- Verbrennen Sie den Zettel.
- Räuchern Sie Ihre Räume.
- Schreiben Sie eine Wunschliste für das neue Jahr.

## 24. Dezember - Thema: Rückschau



### Gedanken kramen

Was war besonders schön in diesem Jahr? Wofür sind Sie dankbar? Was haben Sie gelernt? Wer hat Sie besonders begleitet? Was hat sich in dem Jahr verändert? Was nehmen Sie mit ins neue Jahr? Was lassen Sie zurück?

Der eigentliche Beginn der Rauhnächte  
ist um Mitternacht.

*Aline Kramer*  
COACHING

## 25. Dezember - Thema: Wurzeln, Basis



Der Familientag soll die eigenen Wurzeln stärken.

Beginnen Sie spätestens jetzt Ihr Tagebuch.  
Schreiben Sie alles auf, was Ihnen auffällt.  
Achten Sie auf Ihre Träume. Versuchen Sie Ihre Fragen mit in die Träume zu nehmen.  
Achten Sie auf Antworten.

### Gedanken kramen

Gibt es etwas, was der Heilung Bedarf? Wenn ja, was bräuchten Sie dafür?

### Dinge tun

- Beschäftigen Sie sich mit der Familie, Ihrem Fundament.
- Würdigen Sie Ihre Wurzeln und Ihre Herkunft.
- Zünden Sie ein Licht an, für alle die Sie lieben.

## 26. Dezember - Thema: innere Führung, höheres Selbst



Lauschen Sie heute  
Ihrer inneren Stimme.

### Gedanken kramen

Gibt es höhere Mächte, die Sie unterstützen? Welches Symbol möchten Sie mit ins kommende Jahr nehmen? Welches Tier, welche Pflanze, welcher Stein gibt Ihnen Kraft? Mit welchen Menschen möchten Sie Kontakt haben?

### Dinge tun

- Meditieren Sie. Übrigens einfach nur bewusst atmen, ist auch Meditation.
- Unternehmen Sie eine Fantasiereise.
- Basteln Sie eine Collage mit Ihren ganz persönlichen Kraftbildern.

## 27. Dezember - Thema: Herzöffnung



Heute widmen Sie sich  
Ihrer Herzenergie.

### Gedanken kramen

Wer war in diesem Jahr für Sie da? Für wen waren Sie da, wem haben Sie Liebe und Freundschaft geschenkt? Wer hat Ihnen Energie geraubt? Was schenkt Ihnen tiefe Freude und Erfüllung?

### Dinge tun

- Atmen Sie Licht in Ihr Herz und stellen sich vor, eine Blume erblüht und Liebe strömt hinein.
- Malen Sie ein Wunsch-Ziel Bild zu Ihren Herzenswünschen.
- Schreiben Sie einzeln jeden Wunsch auf einen Zettel und falten diesen zusammen.
- Verbrennen Sie die Zettel, bis auf einen! Schauen Sie diesen einen Wunsch nicht an und heben diesen Zettel bis zum 6.Januar gut auf!

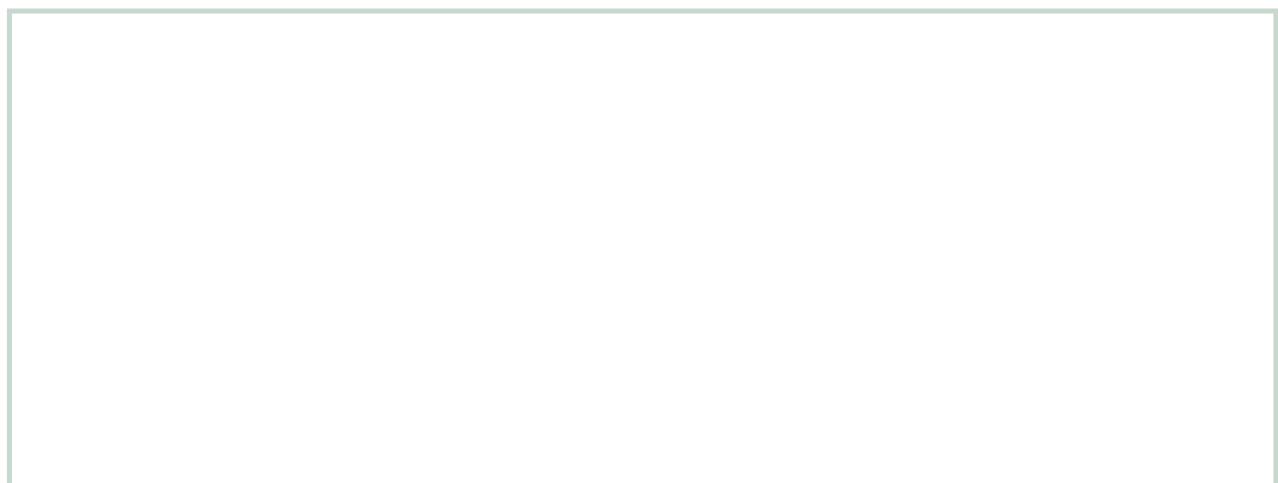
## 28. Dezember - Thema: Auflösung



Alles, was in der vergangenen Zeit nicht so gut gelaufen ist, wird aufgelöst. So können Sie positiv ins neue Jahr gehen.

### Gedanken kramen

Was ist alles ungünstig gelaufen? Was wollen Sie auflösen? Vielleicht gibt es auch eine heilige Kraft, mit der Sie verbunden sind?



### Dinge tun

- Schreiben Sie alles Ungute auf.
- Dann Formulieren Sie das Negative in Positives um. Verbrennen den Zettel mit den negativen Aussagen.
- Zünden Sie eine Kerze an und verbinden sich mit Ihrem Inneren.
- Bringen Sie ihr Inneres zum Leuchten. :-)



## 29. Dezember - Thema: Freundschaft



Heute geht es nicht nur um Freundschaft zu anderen, sondern auch um die Freundschaft zu sich selbst.  
**Selbstliebe**

### Gedanken kramen

Was brauchen Sie, um Zerwürfnisse, Streit etc. friedvoll zu abzuschließen? Was haben Sie sich selbst in diesem Jahr nicht vergeben?

### Dinge tun

- Sehen Sie sich Ihre Freundschaften und Ihre Geschichten an und würdigen diese.
- Teilen Sie Ihren Freunden mit, was sie Ihnen bedeuten – schriftlich, mündlich oder durch eine liebevolle Geste.
- Ehren Sie Ihre Leistungen in diesem Jahr.
- Versuchen Sie, sich selbst ein paar Minuten lang sehr positive Gefühle entgegenzubringen.

## 30. Dezember - Thema: Bereinigung



Der Übergang vom Alten  
in das Neue steht an.

### Gedanken kramen

Was wollen Sie zurücklassen? Was möchten Sie mitnehmen?

### Dinge tun

- Räuchern Sie.
- Räumen Sie auf.
- Schmeißen Sie weg, was Ihnen nicht mehr nützlich ist.
- Schreiben Sie auf, was Sie nicht mitnehmen möchten.
- Verbrennen Sie die Zettel.
- Treten Sie mit Ihrer Familie in Verbindung.
- Machen Sie Ihrer Familie im Geiste Geschenke.

## 31. Dezember - Thema: Vorbereitung auf das Neue



Diesen Tag  
bewusst gestalten.

### Gedanken kramen

Welche Vorsätze konnten Sie im letzten Jahr erfüllen und welche nicht?

### Dinge tun

- Nehmen Sie ein Bad.
- Umgeben Sie sich mit Menschen.
- Schreiben Sie neue Vorsätze auf.
- Räuchern Sie die Wohnung.
- Ziehen Sie rote Unterwäsche an. Das soll beglückende Liebesstunden verheißen.

## 1. Januar - Thema: Geburt



Vielleicht tun Sie nichts anderes, als Sie sowieso machen würden.  
Die Absicht macht den Unterschied.

### Dinge tun

- Treffen Sie sich mit Freunden.
- Verschenken Sie Glückssymbole.
- Geben Sie anderen Wünsche auf den Weg.
- Begrüßen Sie das neue Jahr, indem Sie Blumen ins Wasser stellen.
- Gießen Sie Bleifiguren als Zeichen für das neue Jahr.

## 2. Januar - Thema: Gold und Segen



Besinnen Sie sich auf Ihre Mitte. Hier liegt der goldenen Kern, der Ihnen Frieden und Kraft gibt.

### Dinge tun

- Räumen Sie auf.
- Gehen Sie einen kleinen Schritt zur Umsetzung Ihrer Vorsätze.
- Meditieren Sie. Übrigens einfach nur bewusst atmen, ist auch Meditation.
- Zünden Sie eine Kerze für das neue Jahr an.
- Tun und essen Sie alles, was Ihre Mitte stärkt.

### 3. Januar - Thema: Visionen



Bewusst machen,  
wie Sie Ihre Visionen  
umsetzen wollen.

#### Gedanken kramen

Welche Visionen haben Sie für ihr Leben? Wofür verwenden Sie Ihre Lebensenergie? Womit verbringen Sie die meiste Zeit? Was können Sie tun, um Ihren Visionen näher zu kommen? Welche Situationen sollen sich verbessern?

## 4. Januar - Thema: Loslassen



Über das Leben und  
den Tod philosophieren.

### Gedanken kramen

Was wollen Sie auf die Erde bringen? Was ist Ihr Lebensziel? Was verleiht Ihrem Leben Sinn? Was ist für Sie wirklich wichtig? Was ist nun vorbei? Wovon möchten Sie sich befreien?

### Dinge tun

- Schreiben Sie auf, was soll am Ende Ihres Lebens über Sie gesagt werden?

## 5. Januar - Thema: Bereinigen



Es geht wieder um das Bereinigen. Diese Nacht, ist die Nacht der Wunder. Es gibt vielerlei Bräuche, die Schutz und Segen für das kommende Jahr versprechen.

### Dinge tun

- Räuchern Sie Ihre Räume.
- Schreiben Sie alles Ungute auf.
- Dann formulieren Sie das Negative in Positives um.
- Verbrennen Sie den Zettel mit den negativen Aussagen.

## 6. Januar - Thema: Abschluss



Die Rauhnächte gehen um Mitternacht in der Nacht auf den 6. Januar zu Ende. Die Tore der Zeitlosigkeit schließen sich. Die Zeit läuft im Takt weiter.

### Gedanken kramen

Gibt es Themen, die Sie besonders beschäftigt haben? Was hat Ihnen gut getan? Wie können Sie davon mehr bekommen? Gibt es ein Wort, dass diese Zeit beschreibt?

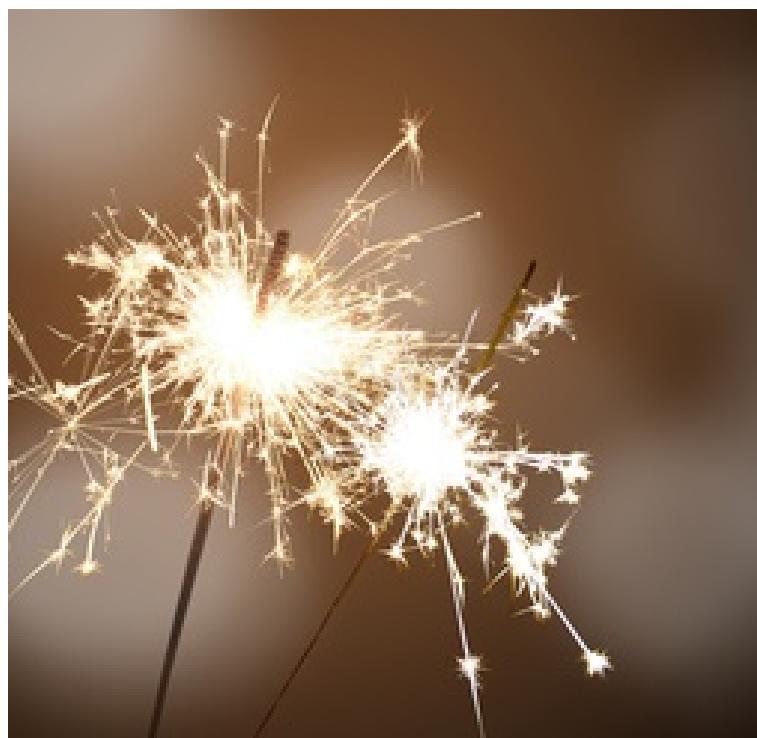
### Dinge tun

- Zünden Sie eine Kerze an.
- Lesen Sie Ihre Notizen der letzten Tage in Ruhe durch.
- Vergegenwärtigen Sie sich die schönen Momente.
- Öffnen Sie den Wunschzettel vom 27. Dezember.
- Für diesen Wunsch sind Sie in diesem Jahr selber zuständig.



Nun sind Sie wieder in der Zeit. Alles geht seinen Lauf.  
Ich hoffe, Sie hatten Freude am Ausprobieren. Natürlich interessiere ich mich sehr dafür, welche Gedanken Sie bei sich herausgekramt haben, was Sie besonders begeistert hat, was Sie für sich mitgenommen haben? Vielleicht mögen Sie einen Kommentar unter dem entsprechenden Blogartikel hinterlassen und ein paar Dinge verraten?  
Das würde mich freuen.

Ich wünsche Ihnen auf Ihrem Weg alles erdenklich Gute.  
Ihre Aline Kramer



*Aline Kramer*  
COACHING