



# MEINE RAUHNÄCHTE

*Bewusst durch die magische Zeit zwischen den Jahren*

Anja Fischer & Karin Graf-Kaplaner





*„Es ist Zeit, Danke zu sagen für das, was war,  
damit das, was werden wird, unter einem guten Stern beginnt.“*

*(Karin Drawings)*



*Dieses Workbook gehört*

---

# UNSERE REISE

*durch die Rauh Nächte beginnt ...*

Es ist wunderschön, dass du dir selbst das größte Geschenk machst, die Rauh Nächte in diesem Jahr ganz bewusst zu erleben. In der besonderen Zeit zwischen den Jahren steckt nämlich ein unglaubliches Potenzial für uns selbst.

Nicht zuletzt deshalb haben schon unsere Vorfahren den Rauh Nächten eine magische Bedeutung beigemessen und sie als die „Heiligen Nächte“ bezeichnet. Ihre besondere Energie unterstützt uns dabei, das alte Jahr liebevoll zu verabschieden und das neue kraftvoll willkommen zu heißen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten die Rauh Nächte bewusst zu verbringen. Je nach Tradition gibt es auch unterschiedliche Varianten, wann die Rauh Nächte beginnen und wann sie aufhören. Die einen beziehen sich in jeder Rauh nacht auf das kommende Jahr, die anderen beziehen den Mond mit ein. Für uns gibt es kein richtig oder falsch. Wir gestalten unsere Reise so, wie es aus unserem Herzen kommt.

Wenn wir uns selbst wichtig genug nehmen, dürfen wir in dieser Zeit innehalten, reflektieren, Einsichten gewinnen, achtsam loslassen und manifestieren, was wir uns für unser Leben von Herzen wünschen. Du darfst stolz auf dich sein, denn es braucht ein bisschen Mut, still zu werden, hinzufühlen und die Verantwortung für unsere Wünsche und Träume in die Hand zu nehmen. Gleichzeitig aber, bringt genau das ganz viel Leichtigkeit und Freude in unser Leben.

Wir freuen uns von ganzem Herzen darauf, dich auf dieser Reise zu begleiten und wünschen dir eine wunderschöne und magische Zeit!



Anja & Karin

*Wir möchten uns bei zwei Frauen von ganzem Herzen dafür bedanken, weil sie maßgeblich an der Entstehung dieses Workbooks beteiligt waren: Fotografin Barbara Pacejka, die für die inspirierenden Fotos verantwortlich ist und Grafikerin Christina Wasenegger, die für all unsere Inhalte ein wunderschönes Design und die stimmigen Illustrationen kreiert hat.*

Wir haben ganz viel Herz, unser Wissen und unsere Erfahrung in die Erstellung dieses Workbooks gesteckt, deshalb bitten wir dich es nach dem Download nicht an andere Personen weiterzusenden.

Copyright 2021 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

Disclaimer: Die Verwendung von Tipps, Rezepten und Empfehlungen unterliegt deiner Eigenverantwortung und ersetzt nicht den Besuch beim Arzt. Wir übernehmen keine Haftung. Bei Schwangerschaft oder Unsicherheiten, Risiken, allergischen Reaktionen und anderen Nebenwirkungen, frag bitte deinen Arzt oder Apotheker. Wir empfehlen dir, nicht mit zu starker Rauchentwicklung in Anwesenheit von kleinen Kindern zu räuchern. Bitte sei beim Räuchern achtsam und vorsichtig. Du hantierst mit Feuer und Glut, achte daher auf deine Sicherheit. Es können sich jederzeit glühende Stücke von Kohle und Räucherwerk lösen und ein Feuer auslösen.

## IMPRESSUM:

Herausgeberinnen und für den Inhalt verantwortlich: Confidelia e.U., Mag. Karin Graf-Kaplaner, Vorgartenstraße 221, 1020 Wien

Gänseblümchen & Sonnenschein Anja Fischer, Zauchenseeestr. 33, 5541 Altenmarkt | Fotos: Barbara Pacejka Fotografie

Grafik & Illustrationen: HERZanHERZ – Atelier für Design & Illustration Christina Wasenegger | Herstellung: Druck.at

E-Mail: post@meine-rauhnaechte.online; karin@jubeltage.at; anja@gaensebluemchensonnenschein.com

Im Web: www.meine-rauhnaechte.online; www.jubeltage.at; www.gaensebluemchensonnenschein.com



„Es interessiert mich nicht,  
wovon Du Deinen Lebensunterhalt bestreitest.  
Ich möchte wissen, wonach Du Dich sehnst und  
ob Du es wagst, davon zu träumen,  
Deine Herzenswünsche zu erfüllen.“

Es interessiert mich nicht,  
wie alt Du bist.  
Ich möchte wissen, ob Du es riskieren wirst,  
verrückt vor Liebe zu sein, vernarrt in Deine Träume,  
in das Abenteuer, lebendig zu sein.“

(Aus: „Die Einladung“ von Oriah Mountain Dreamer)

# INHALTSVERZEICHNIS

- 2 *Einleitung*
- 6 *Deine Begleiterinnen durch die Rauhächte*
- 8 *Auf die Rauhächte einstimmen*
  - Reisevorbereitungen für die Zeit mit dir selbst
  - Das Wünsche-Ritual
  - Wie du räuchern kannst und das deine Seele berührt
- 15 *Deine Rauhächte*
  - Erste Rauhacht: Das vergangene Jahr loslassen
  - Zweite Rauhacht: In die Stille gehen
  - Dritte Rauhacht: Uns für Neues öffnen
  - Vierte Rauhacht: Vertrauen finden
  - Fünfte Rauhacht: Unseren Körper wertschätzen
  - Sechste Rauhacht: Gefühle willkommen heißen
  - Siebente Rauhacht: Herzensziele entdecken
  - Achte Rauhacht: Manifest an uns selbst
  - Neunte Rauhacht: Vergebung zulassen
  - Zehnte Rauhacht: Gelassenheit und Leichtigkeit
  - Elfte Rauhacht: Dankbarkeit wahrnehmen
  - Zwölfte Rauhacht: Gestärkt durchstarten
- 40 *Das Tagebuch für deine Rauhächte*
- 54 *Anhang: Kräuter-Index von A-Z*



# DEINE BEGLEITERINNEN

*durch die Rauhächte*



Anja Fischer

diplomierte Kräuterfee  
(TEH\*-Kräuterpraktikerin, FNL\*-Kräuterexpertin, Autorin, Gastgeberin)

Ich bin Anja, diplomierte Kräuterfee, oder auch Hexe – je nach Tagesverfassung. Vor mehr als vierzig Jahren wurde ich in Graz als typische Stadtpflanze geboren. Ich habe viele Jahre die Welt umreist und sah mich irgendwann in New York lebend. Doch das Leben lebt anders. Mittlerweile lebe ich statt in New York in Altenmarkt im Pongau. Gemeinsam mit meinen zwei Kindern und meinem Mann habe ich mich hier im schönen Salzburger Land, zwischen Bergen, Wäldern und Wiesen niedergelassen. Ich fühle mich angekommen.

2016 habe ich mein eigenes Unternehmen gegründet. Als Kräuterfrau mit dem TEH-Kräuterpraktiker-Diplom\* und leidenschaftliche Geschichtschreiberin ist es mir gelungen mit „Gänseblümchen & Sonnenschein“ meine zwei größten Leidenschaften zu vereinen und meine Kräuterliebe und -Leidenschaft in die Welt hinauszutragen. Ich liebe es Optimismus und meine positive Lebensfreude zu versprühen und andere damit anzustecken. Komm mit, ich nehme auch dich mit um barfuß über die Gänseblümchenwiese zu laufen und tolle Schätze zu entdecken. Es ist unglaublich welche Kostbarkeiten in der Natur, vor unserer Haustüre, auf uns warten.

Auf meinem Kräuter- und Familien-Blog Gänseblümchen & Sonnenschein ([gaensebluemchensonnenschein.com](http://gaensebluemchensonnenschein.com)) schreibe ich nun seit über 5 Jahren über meine persönlichen Erfahrungen und gebe Tipps und Inspirationen zum Thema Natur und Kräuter im Familienalltag: Rezepte, Geschichten, Berichte, Artikel bis hin zu Online-Workshops für Groß und Klein.

Meine Kräuter-Workshops „Kräuterwunderzeit“ und „Räucherwunderzeit“ finden aber auch in „echt“ statt, und zwar in gemütlicher Atmosphäre im Bungalow Nr. 33 in Altenmarkt im Pongau. Wenn unser charmantes Ferienhaus nicht gerade mit Urlaubsgästen belegt ist, bin ich mein eigener Gast. Gerne nutze ich das Haus selbst und veranstalte meine Kräuterkurse für die ganze Familie.

Das Räuchern liegt mir besonders am Herzen. Nicht nur während der Rauhächte, auch unterm Jahr wird bei uns im Hause „Gänseblümchen & Sonnenschein“ geräuchert. Für jedes Gefühl gibt es eine perfekte Räuchermischung.

Deine Anja  
[www.gaensebluemchensonnenschein.com](http://www.gaensebluemchensonnenschein.com)  
[@gaensebluemchensonnenschein](https://www.instagram.com/gaensebluemchensonnenschein)

\*TEH: Traditionelle Europäische Heilkunde / \*FNL: Freunde naturgemäßer Lebensweise





## Karin Graf-Kaplaner

Mentorin für Achtsamkeit & Selbstfürsorge  
(Herausgeberin, liebt das Leben & die Menschen)

Hallo, ich bin Karin und fest davon überzeugt, dass es jeden Tag einen kleinen Grund zum Jubeln gibt. Das war nicht immer so und deshalb habe ich mein Blogazine [www.jubeltage.at](http://www.jubeltage.at) gegründet. Ich bin 40 Jahre und wurde im wunderschönen Lavanttal in Kärnten geboren, wo ich auch meinen Mann im zarten Alter von 17 Jahren kennen gelernt habe. Von Kindesbeinen an war für mich klar: Ich werde als Sängerin auf den Bühnen dieser Welt stehen. Doch letztendlich habe ich mich dann doch anders entschieden und Betriebswirtschaft & Kulturmanagement studiert. Seit 2005 lebe und arbeite ich als Beraterin für digitale Projekte, seit 2015 auch als Content Creator & Herausgeberin, mit meinem Mann in Wien, das wir beide sehr lieben. Unserer Heimat Kärnten sind wir trotzdem sehr verbunden. Deshalb verbringen wir dort so viel Zeit wie möglich (mittlerweile mit unseren beiden Töchtern) in unserem Ferienhäuschen.

2012 und 2013 waren zwei sehr prägende Jahre für mich, in denen ich erschöpft und verzweifelt war und kein Stein auf dem anderen blieb. Seitdem beschäftige ich mich mit Achtsamkeit, Meditation & Selbstfürsorge und habe sowohl eine MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) als auch eine MSC (Mindfulness Self Compassion) Ausbildung gemacht. Zudem habe ich mich auf unterschiedlichste Selbsterfahrungen begeben. In den letzten Jahren hat sich mein Leben vollkommen verändert und ich nehme die kleinen Jubel-Momente stärker wahr, von denen es so viele in unserem Leben gibt. Ich habe gelernt meine Grenzen zu kennen, gut auf mich zu achten und meine vermeintlichen Schwächen – wie meine Sensibilität und Intuition – als Stärken zu begreifen. So wie ich selbst hat sich auch „Jubeltage“ weiterentwickelt. Das Wildblüten Abo ([www.jubeltage.at/abo](http://www.jubeltage.at/abo)) geht noch einen Schritt weiter, Frauen auf ihrem individuellen Weg zu unterstützen und eine Community zu schaffen in der sie aufblühen können.

In den Rauh Nächten möchte ich dich mit meinen Impulsen dabei begleiten zu ergründen, was in deinem Leben wirklich wichtig ist. Tabus oder „Das macht man so nicht“ gibt es für mich nicht, vorausgesetzt wir gehen liebevoll und wertschätzend mit anderen Menschen um. Es ist meine Überzeugung, dass jede/r so leben dürfen sollte, wie er oder sie es möchte. Dafür ist es wichtig zu wissen was wir wollen, was uns glücklich macht, was Leichtigkeit in unser Leben bringt und was wir loslassen möchten, weil es uns nicht mehr dient. Es ist mir ein Herzensanliegen, dich in den Rauh Nächten auf dieser Reise zu begleiten, denn nur du bist die Gestalterin/der Gestalter deines Lebens.

Deine Karin  
[www.jubeltage.at](http://www.jubeltage.at)  
[@jubeltage](https://www.instagram.com/jubeltage)



# AUF DIE RAUHNÄCHTE EINSTIMMEN

## *Reisevorbereitungen für die Zeit mit dir selbst*

von Karin

Die Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 6. Jänner ist traditionell zum überwiegenden Teil unseren Familien gewidmet. Wir haben Urlaub oder arbeiten zumindest weniger und verbringen viel Quality Time mit unseren Liebsten. In diesen zwölf Tagen – oder besser gesagt: Nächten – steckt allerdings auch ein unglaubliches Potenzial für uns selbst. Nicht zuletzt deshalb haben schon unsere Vorfahren den sogenannten „Rauhnächten“ eine magische Bedeutung beigemessen und sie als die „Heiligen Nächte“ bezeichnet. Ihre besondere Energie unterstützt uns dabei, das alte Jahr liebevoll zu verabschieden und das neue kraftvoll willkommen zu heißen.

Wenn wir uns selbst wichtig genug nehmen, dürfen wir in dieser Zeit innehalten, reflektieren, Einsichten gewinnen, achtsam loslassen und manifestieren, was wir uns für unser Leben von Herzen wünschen.

### *Hinschauen und Verantwortung übernehmen*

Wirklich ehrlich zu uns selbst zu sein, kann sich im ersten Schritt richtig bedrohlich anfühlen. Hier ist es besonders wichtig, dass wir ganz viel Mitgefühl für uns selbst aufbringen.

Ja, vielleicht entdecken wir auf der Reise durch die Rauhnächte Dinge in unserem Leben, mit denen wir unzufrieden sind, die uns traurig, wütend oder ängstlich machen. Das darf alles sein – wir dürfen alles sein. Denn nur dann, wenn wir uns dieser Dinge bewusst werden, haben wir auch die Möglichkeit, sie zu ändern. Solange sie unbewusst in uns schlummern, belasten sie uns (oft unbemerkt) und wir leben weiter mit ihnen. Hier steckt ein großes Potenzial. Wir können niemandem die Schuld zuschieben, wenn es in unserem Leben nicht rund läuft. Das klingt hart, ist aber so.

Wirklich Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, bedeutet, nicht länger irgendwelche Umstände, die Vergangenheit, unsere Eltern oder unseren Partner für unsere eigene Unzufriedenheit verantwortlich zu machen. Verantwortung zu übernehmen heißt auch, unsere Wünsche und Träume ernst zu nehmen und uns von den Erwartungen anderer Menschen zu lösen. Sehr oft trauen wir uns nicht, unsere Bedürfnisse klar zu kommunizieren, und wir haben dadurch das Gefühl, „zu kurz“ zu kommen. Es liegt in unserer Hand, das zu ändern. Die Zeit der Rauhnächte ist optimal, um dafür Bewusstsein zu schaffen, da wir in ihr meistens nicht so geschäftig und aktiv sind wie sonst.

### *Du bist wichtig! Plane Zeit für dich ein.*

Wenn wir die Tage vom 25. Dezember bis zum 6. Jänner zur Selbsterkenntnis und -fürsorge verwenden möchten, ist ein wenig Vorbereitung unerlässlich – vor allem, wenn du Mama sein solltest. Zwischen den Treffen mit Familien und Freunden, dem Winterurlaub mit Schikurs & Co kann es leicht passieren, dass die Zeit für uns selbst schnell wieder zu kurz kommt. Deshalb ist es zu allererst ganz essenziell, nicht zu hohe Erwartungen zu haben.

Um die Rauhnächte achtsam zu verbringen, braucht es keine zeitaufwendigen Rituale und keinen festgeschriebenen Plan, der „abgearbeitet“ werden muss. Auch wenn du einmal eine Rauhnacht auslassen solltest ist das überhaupt kein Problem. Wenn du nicht jeden Tag räuchern kannst oder möchtest ist das auch in Ordnung. Was zählt, ist eine Vereinbarung mit dir selbst, in diesen Tagen ganz bewusst Zeit für dich einzuplanen. Es geht wirklich um ein paar Minuten qualitätsvolle Zeit für dich, um reflektiert, motiviert und voller Inspiration ins neue Jahr zu starten. Es muss auch keine große Zeitspanne sein. Wenn sich jeden Tag ein kleiner Spaziergang ausgeht, an dem du das Audio hörst, danach ein wenig Räucher- und Reflexionszeit für dich selbst hast und ein paar Gedanken in dein Tagebuch schreibst, ist das schon sehr kraftvoll. Das funktioniert allerdings am besten, wenn du diese Zeit auch fix in deinen Kalender einträgst und auch mit deinem Partner / deiner Partnerin besprichst, was du vorhast.

## Vorbereitung auf die Rauhnächte

- Logge dich im Membersbereich ein und lade dir die Shopping-Liste von Anja herunter, wenn du besorgen möchtest, was du zum Räuchern brauchst.
- Schau dir das Willkommens-Video im Membersbereich an. In diesem Video erklären wir dir noch einmal den Fahrplan durch deine ganz persönlichen Rauhnächte.
- Nimm am 21. Dezember an unserem Live-Gepräch teil, dort kannst du Fragen zur Vorbereitung stellen.
- Werde Mitglied in der geschlossenen Facebook-Gruppe
- Schreibe dir bis zum 24. Dezember deine 13 Wünsche auf. Auch dafür gibt es eine Vorlage im Membersbereich, die du herunterladen kannst.
- Wenn du möchtest, dann räuchere am 24. Dezember deine eigenen 4-Wände (und wenn du ein Haus hast, auch rundherum) aus

*24. Dezember Haus und Hof ausräuchern:  
Deine Räucher-Rezeptur zur Erstreinigung:  
Salbei, „wilde Option“: heimisches Harz  
deiner Wahl*

Haus und Hof werden ausgeräuchert, um eine gute Basis für die kommenden Rauhnächte zu schaffen und „aufzuräumen“.

Dazu reicht eigentlich schon unser heimischer Salbei - mehr brauchst du gar nicht! Ich empfehle dir mit Glut oder Kohle zu Räuchern. Eine Reinigungsräucherung aus Salbei und unserer „wild Option“ dem heimischen Harz ist eine gute Kombination: der Salbei wirkt stark reinigend und löst negative Energien, das heimische Harz bringt neben seiner reinigenden Wirkung den Frieden mit sich. Damit die negativen Energien nicht in der Luft „hängen bleiben“, unbedingt gut lüften!

Bis zur ersten Rauhnacht am 25. Dezember kannst du dich auch auf unsere Reflexionszeit einstimmen, indem du dich von Altlasten befreist: du kannst fällige Rechnungen einzahlen, Sachen zurückgeben, die du ausgeliehen hast, alles an seinen Platz räumen (Hier ist keine Großputz-Aktion gemeint!).

Ursprünglich entstammen die Rauhnächte der germanischen und keltischen Tradition. Der Kreislauf des Mondes vom Neumond über den Vollmond bis zum nächsten Neumond dauert 29,5 Tage.

Dieses Mondjahr ist mit 354 Tagen gegenüber dem Sonnenjahr mit 365 Tagen um elf Tage kürzer. Diese elf Tage und zwölf Nächte, die die Lücke vom Mondjahr zum Sonnenjahr bilden, wurden früher als „die Zeit außerhalb der Zeit“ oder „die Zeit zwischen den Jahren“ bezeichnet. Weder den Gesetzen der Sonne noch jenen des Mondes unterworfen, wurden diese Tage und Nächte von unseren Vorfahren als „geschenkte Zeit“ angesehen. Eine spezielle Zwischenzeit mit besonderer Energie.



# RÄUCHERN BEDEUTET, SICH ZU ERINNERN

*Warum Räuchern deine Seele zu berühren vermag.*

von Anja

Draußen wird es schon früh dunkel, die Tage werden kürzer und kälter. In dieser Zeit sehnen wir uns nach Wärme, Geborgenheit und nach Sonne. Sich einzuhüllen in schöne Gedanken, zurückzuziehen, aber auch die nötige Kraft zu tanken, danach sehnen sich meine Seele und mein Körper. Dabei unterstützen mich meine Räucherrituale. Denn das Räuchern gehört für mich zum Winter einfach dazu. Räuchern bedeutet sich zu erinnern. Sich fallen zu lassen, sich zu spüren. Es ist einfach magisch, und tut meiner Seele gut.

» DÜFTE SIND DIE GEFÜHLE DER BLUMEN «  
(Heinrich Heine)

## *Die Geschichte des Räucherns*

Räuchern hat eine sehr lange Tradition und geht zurück bis zur Entdeckung des Feuers. Schon bald haben die Menschen erkannt, dass Kräuter die man ins Feuer wirft, um das man sich versammelt hat, Wirkungen haben. Es war anfangs auch eine Gabe, Dank oder Bitte an die Götter. Damit hat man seine Wünsche und Nachrichten direkt in den Himmel geschickt.

Einige Zeit lang war das Räuchern allerdings nur der Kirche vorbehalten. Hier wurde vor allem Weihrauch verräuchert, um den Geist zu weiten und besser in Verbindung mit Gott und dem Gebet zu geraten. Kein Wunder also, dass viele von uns noch heute bei Weihrauch an die Sonntagsmesse denken.

## *Der Klassiker: Weihrauch*

Viele verbinden mit dem Räuchern klassisch den Weihrauch. Einige lieben ihn, andere verschmähen ihn. Doch Weihrauch ist nicht gleich Weihrauch. Hier gibt es verschiedenste Qualitätsstufen, und auch Preisklassen. Der Weihrauch hat die Gabe, dass er andere Räucherwerke verstärkt, das heißt Weihrauch riecht nicht immer gleich nach Weihrauch – außer er wird alleine verräuchert. Ich bevorzuge ja eher heimisches Räuchergut, das bedeutet regionale Kräuter, regionale Harze ... wie Fichte zum Beispiel. Aber psssst: ich mag auch Styrax, oder weihnachtliche Gewürze wie Zimt, Sternanis und Kardamom.

## *Heimische Kräuter erwecken heimische Geister*

Auch auf Höfen wurde der Brauch nicht vergessen, man hatte allerdings nicht den Zugang zum

teuren importierten Weihrauch. So hat man sein Haus und Hof gerne mit heimischen Kräutern gereinigt, gesegnet oder geschützt. Vor allem Wacholder, heimische Harze und Salbei waren sehr beliebt.

## *Warum räuchern wir heute?*

Räuchern bedeutet sich zu erinnern. Der Duft der Pflanzen hat eine positive Wirkung auf unseren gesamten Körper. Wir atmen ihn ein, dadurch kommt er über unsere Lunge direkt ins Blut. Unser Geruchssinn beeinflusst unsere Gedanken, Gefühle und auch das Unterbewusstsein. Der Duft streichelt unsere Seele und setzt Impulse. Ob beruhigend, harmonisierend, belebend oder sinnlich anregend.

Beim Räuchern geht es darum, die Seele der Pflanze vom pflanzlichen Körper zu lösen, so entsteht ihre Wirkung im Duft. Diese wirkt direkt auf unsere Emotionen und unsere Psyche.

## *Zu welchem Anlass räuchert man eigentlich?*

Es gibt so viele verschiedene Anlässe, um zu räuchern: klassische Ritual-Räucherungen, das Räuchern nach dem Jahreskreis oder die bei uns bekannten und wieder an Beliebtheit gewinnenden Rohnächte um Weihnachten. Man kann aber auch zur Reinigung nach Krankheit oder Streit, zum Schutz eines neuen Heims räuchern oder, so wie ich es gerne mache, man räuchert einfach, weil es sich gerade gut anfühlt. Finde deinen Grund, fühl in dich hinein.

Wichtig ist immer, dass man sich im Vorhinein überlegt, warum möchte ich räuchern. Welche Lebensgeister will ich ansprechen? Möchte ich eine Reinigung nach einem Streit? Möchte ich zur Ruhe kommen? Suche ich Schutz, oder eine Umarmung?

Wenn ich weiß warum, dann kann ich mir die passenden Kräuter aussuchen. Und die meisten dazu findest du sogar in deinen Küchenschränken oder vor deiner Haustüre. Es empfiehlt sich die Kräuter und Gewürze vor dem Räuchern zu zerkleinern, zum Beispiel mit einem Mörser.

## *Was kann man räuchern?*

Alles. Ja alles. Kräuter, Wurzeln, Rinden, Harze. Sogar Salz (das neutralisiert). Es wird nicht alles

gut riechen. Es sei gesagt, dass das Räucherwerk „roh“ anders riecht als verräuchert. Das heißt, wenn du mutig bist und bereit dich fallen zu lassen, wirst du Verschiedenes ausprobieren und du wirst auf deiner Räucher-Reise auch ein paar Enttäuschungen erleben. Oder einfach Erfahrungen sammeln. Am Ende des Tages ist es deine Entscheidung, wie du mit deiner Erfahrung umgehst. Es ist auch nicht immer notwendig alle Kräuter zu mischen. Man kann auch nur ein Kraut verräuchern und hineinfühlen. Was bewirkt dieser Geruch in mir?

Man kann sich seine Räuchermischungen auch ganz einfach selbst zusammenstellen. Zum Beispiel aus dem Küchenkastl. Bei meinen Mischungen, die wir in diesem Onlinekurs zusammen machen werden, nehme ich die Kräuter immer zu gleichen Teilen. Meine Lieblings-Maßeinheit sind die Fingerspitzen.

#### *Wie räuchert man?*

Nach Gefühl! Ich persönlich halte mich da nicht an eine bestimmte Reihenfolge oder die Himmelsrichtungen. Ich gehe einfach meinem Gefühl nach. Oft erreichen mich die Fragen, „wie man

denn räuchert oder wie das geht?“ Das sind gute Fragen, die ich mir aber selbst nie gestellt habe, um ehrlich zu sein. Das Räuchern hat auf mich schon lange eine magische Faszination und Anziehung. Irgendwie ging das intuitiv und kommt direkt aus meinem Herzen. Sehr intensiv damit beschäftigt habe ich mich dann durch meine Ausbildung zur TEH-Kräuterpraktikerin, und auch beim weiterbildenden FNL-Lehrgang zur Kräuterexpertin war der Seminarblock „Rund ums Räuchern“ meine Herzensangelegenheit.

Es gibt so viele Möglichkeiten zu räuchern. Du kannst mit Kohle und Pfanne, Räucherbündel oder ganz sanft mit Stövchen arbeiten. Wichtig ist, dass du dir Zeit für dein Ritual nimmst, das Räucherwerk nicht aus den Augen lässt und danach immer gut durchlüftest. Als Faustregel gilt: Weniger ist mehr.

#### *Womit räuchert man?*

Es kommt ganz drauf an wie du gerne räucherst, demnach werden verschiedene Dinge benötigt. Du entscheidest was dir gut tut! Räuchere so oft, wie du möchtest.

## *Räuchern mit Stövchen*

Eine ganz sanfte Methode und ideal zum atmosphärischen Räuchern. Ich zünde mir gerne eine Räucherei an, wenn ich zum Beispiel arbeite, aber auch durch die Rauh Nächte kann man seine meditativen Momente mit dem Stövchen begleiten.

Dazu brauchst du:

- feuerfeste Schale mit Stövchen (z.B. Sieb)
- Teelicht
- Optional: Feder, um den Rauch in den Raum zu schicken
- Stäbchen
- Räucherwerk

Räuchern mit dem Sieb ist eher etwas Feines, zur Beduftung des Raumes, für die Stimmung und Atmosphäre und ein gutes Gefühl. Es entsteht wenig Rauch.





## *Räuchern mit Kohle*

Räuchern auf Kohle ist viel intensiver, kräftiger und man bekommt einen starken und schnellen Zugang zur Seele der Pflanzen. (Achtung, hier entsteht viel Feinstaub und viel Rauch!)

Reinigungsräucherungen für Haus und Hof mache ich gerne mit Kohle und in der Pfanne. Es lassen sich aber auch stimmungsvolle kleine Räucher-Rituale gut mit Kohle machen.

- Räuchergefäß (z.B. Eisenpfanne oder feuerfeste Schale ...)
- evtl. feuerfester Unterteller
- Feuerquelle (Kohle, Zunderschwamm oder Glut aus dem Ofen)
- Räuchersand (um die Feuerquelle zu isolieren)
- Feder, um den Rauch in den Raum zu schicken
- Stäbchen
- Räucherwerk

### *„Wilde“ Option & Maßeinheiten*

Die Zutaten für deine Räuchermischungen stammen vor allem aus deinem Küchenkastl. Jede Rezeptur beinhaltet aber eine „wilde“ Option, diese ist nicht notwendig, aber eine zusätzliche Möglichkeit, wenn du dir wilde Kräuter besorgen möchtest.

Zur Maßeinheit: Alle Mischungen sind zu gleichen Teilen gemischt, als Maßeinheit gelten grundsätzlich die Fingerspitzen, beim Räuchern mit der Kohle darf es aber pro Zutat ungefähr ein Teelöffel sein.

### *Gut zu wissen*

Es gilt weniger ist mehr! Lieber nachlegen, als alles auf einmal verräuchern. Achtung! Verkohltes und verbranntes Räucherwerk von der Hitzestelle entfernen. Vor dem Räuchern sollte man sich überlegen, warum möchte ich das? „Einfach so“ ist auch ein guter Grund. Wichtig ist, es soll sich gut für dich anfühlen. Denn Räuchern berührt die Seele, ob als Raumduft, oder als Ritual verräuchert. Nach dem Räuchern ist es wichtig, immer gut zu lüften. Somit können die bösen Geister, die schlechten Energien, die „schlechte dicke“ Luft weichen!



## *Räuchern mit Räucherbündel*

Du kannst aber auch mit Räucherbündel räuchern. Bei einem Räucherbündel werden getrocknete Kräuter eng aneinander gebündelt, daher kann es passieren, dass glühende Teile zu Boden fallen. Hier ist Vorsicht und Achtsamkeit beim Verräuchern erforderlich. Eine feuerfeste Schüssel die du unter die Bündel hältst, ist sehr zu empfehlen.

Utensilien:

- Räucherstab nach Wunsch
- feuerfeste Schale
- Sand
- Feuer

Das Bündel wird vorsichtig angezündet und dann ausgeblasen - somit fängt das getrocknete Kräuterwerk an zu glimmen. Damit kann man nun sein Räucherritual starten. Da alle Stäbe unterschiedlich sind, glühen manche länger und müssen, wenn man fertig ist, in den Sand gesteckt werden, damit die Glut erlischt. Andere wiederum rauchen nur für kurze Zeit und müssen immer wieder angezündet werden. Für Anfänger/innen empfiehlt es sich draußen mit dem Räuchern zu beginnen, um ein gutes Gefühl für den Stab und die Rauchentwicklung bekommt. Tipp: Besonders dicke Räucherstäbe sind vor allem für Rituale in der Natur geeignet, weniger für Innenräume.



### *Das brauchst du – deine Shoppingliste*

Damit du auch alles zum Start der Rauhnächte parat hast findest du im Membersbereich eine praktische Einkaufsliste zum bequemen Download



# DAS WÜNSCHE-RITUAL

*macht die Sehnsüchte aus deinem Herzen sichtbar*



Wunderschön und gleichzeitig kraftvoll: Vor dem 24. Dezember schreibst du dreizehn Herzenswünsche oder Intentionen für das neue Jahr auf kleine Zettel und gibst diese in ein schönes Gefäß. In jeder Rauhnacht ab dem 25. Dezember wird ein Zettel gezogen, diesen siehst du dir aber nicht mehr an, sondern hältst ihn kurz in der Hand. Anschließend lässt du ihn los und übergibst diesen Wunsch vertrauensvoll dem Universum.

Das kannst du in der Form tun, wie es sich für dich am stimmigsten anfühlt

- Wasser: Lass deinen Wunsch einen Fluss hinunterschwimmen
- Erde: Pflanze deinen Wunsch in die Erde (wenn du ihn auf Samenpapier schreibst kann daraus sogar wirklich etwas wachsen)
- Luft: Schicke deinen Wunsch als „Papierflieger“ in die Luft
- Feuer: Verbrenne den Wunsch in einer kleinen Schale

Nach der zwölften Rauhnacht am 5. Jänner hältst du dann den Wunsch in Händen, für dessen Verwirklichung du im Jahr 2021 selbst verantwortlich bist.

Übrigens: Wenn es sich nicht jeden Tag ausgeht, dass du einen Wunsch loslässt, dann kannst du auch mehrere Wünsche am Tag vertrauensvoll abgeben.

*Tipp: Im Membersbereich findest du online eine Vorlage für deine Wünsche als PDF zum Download*





# DEINE RAUHNÄCHTE

## *Die Themen zum Innehalten & Reflektieren*

*Erste Rauhnacht:* 25. Dezember – **DAS VERGANGENE JAHR LOSLASSEN**

Wir erinnern uns gedanklich an die schönen und traurigen Ereignisse des letzten Jahres und lassen sie dann los. So schaffen wir Platz für neue.

*Zweite Rauhnacht:* 26. Dezember – **IN DIE STILLE GEHEN**

Nach den Feiertagen gehen wir heute in die Stille und beobachten, welche Gedanken in unserem Geist auftauchen.

*Dritte Rauhnacht:* 27. Dezember – **UNS FÜR NEUES ÖFFNEN**

Heute gehen wir der Frage nach, in welchen Aspekten unseres Lebens wir uns noch stärker öffnen können.

*Vierte Rauhnacht:* 28. Dezember – **VERTRAUEN FINDEN**

Wir sehen uns Ereignisse aus der Vergangenheit an, die uns ins Zweifeln gebracht, aber aus heutiger Sicht unser Vertrauen gestärkt haben.

*Fünfte Rauhnacht:* 29. Dezember – **UNSEREN KÖRPER WERTSCHÄTZEN**

Wir konnten uns im letzten Jahr auf unseren Körper verlassen, der für uns arbeitet. Heute essen wir deshalb besonders achtsam und beobachten uns bei einem Spaziergang.

*Sechste Rauhnacht:* 30. Dezember – **GEFÜHLE WILLKOMMEN HEISSEN**

Vielleicht sind in den letzten Tagen und Rauhnächten starke Gefühle hochgekommen. Heute geben wir ihnen ganz bewusst den Raum – alles darf sein.

*Siebente Rauhnacht:* 31. Dezember – **HERZENSZIELE ENTDECKEN**

Heute machen wir uns auf die Suche nach unseren Wünschen. Welche sind es? Bis wann wollen wir sie verwirklichen? Wie fühlt es sich an, wenn wir sie erreicht haben?

*Achte Rauhnacht:* 1. Jänner – **MANIFEST AN UNS SELBST**

Damit unsere Ziele und Herzenswünsche wahr werden, braucht es vor allem eine Entscheidung FÜR sie. Heute sagen wir „Ja“ zu den Vorhaben, für die wir brennen.

*Neunte Rauhnacht:* 2. Jänner – **VERGEBUNG ZULASSEN**

Welche Menschen und Begebenheiten haben uns verletzt? Verzeihen wir. Vergebung ist äußerst kraftvoll, denn mit ihr machen wir uns selbst das größte Geschenk.

*Zehnte Rauhnacht:* 3. Jänner – **GELASSENHEIT UND LEICHTIGKEIT**

Heute beschäftigen wir uns damit, wie wir im nächsten Jahr leichter und gelassener reagieren können.

*Elfte Rauhnacht:* 4. Jänner – **DANKBARKEIT WAHRNEHMEN**

Dankbarkeit verändert alles. Heute legen wir den Fokus auf die Menschen und Dinge, die wir in unserem Leben haben.

*Zwölfte Rauhnacht:* 5. Jänner – **GESTÄRKT DURCHSTARTEN**

Die Zeit der Rauhnächte geht heute zu Ende. Gestärkt und gut vorbereitet begrüßen wir das neue Jahr und freuen uns, auf alles was kommt.

## *Zulassen*

(Danna Faulds)

Versuche einen Blitz einzufangen,  
oder einen Orkan aufzuhalten.

Stau einen Fluss, und er wird sich  
einen neuen Lauf suchen.

Widerstrebe, und die Strömung wird Dich  
mitreißen. Lasse zu, es wird Dich in höhere  
Gefilde tragen. Die einzige Sicherheit besteht  
darin, alles zuzulassen.

Das Wilde und das Schwache; Angst,  
Fantasien, Fehlschläge und Erfolg.

Wenn Verlust die Türen Deines Herzens  
aufreißt, oder Trauer Deine Sicht mit  
Hoffnungslosigkeit verschleiert, wird das  
schlichte Aushalten der Wahrheit zur Übung.  
Mit dieser Entscheidung, den gewohnten Weg  
zu Sein zu verlassen, wird deinen neuen Augen  
die ganze Welt offenbar.

# ERSTE RAUHNACHT:

*25. Dezember – Das vergangene Jahr loslassen*

Das vergangene Jahr war für viele von uns ein ganz besonderes Jahr. Heute erinnern wir uns gedanklich an die schönen und traurigen Ereignisse dieses letzten Jahres und lassen sie dann los, so schaffen wir Platz für neue. Für dieses Ritual kannst du es dir besonders schön gemütlich machen. Zünde eine Kerze an und gib die Räucher Mischung in ein Stövchen. Dann lässt du das Jahr (vielleicht auch unterstützt durch deinen Kalender) gedanklich vorüberziehen. Wichtig ist, dass du die Ereignisse von Monat zu Monat betrachtest und versuchst nicht zu werten. Die Ereignisse des vergangenen Jahres sind weder gut noch schlecht. Alle haben ihren Platz auf deinem ganz

individuellen Weg auf dem du dich befindest. Sie haben dich zu dem gemacht was du bist. Statt zu bewerten kannst du beobachten, welche Emotionen die vergangenen Erlebnisse auslösen. Machen sie dich traurig oder glücklich, freust du dich oder hättest du etwas gerne anders erlebt, siehst du manches mit etwas Abstand anders? Lass alle Empfindungen da sein – sie haben alle ihre Berechtigung. Lass das ganze Jahr an dir vorüberziehen und bleibe so lange dabei, bis du das Gefühl hast, du hast das letzte Jahr losgelassen. Dann atme tief ein und aus, sag noch einmal „Danke“ für das Jahr und lösche die Kerze bewusst aus.



Affirmation des Tages:

*„Alle meine Erfahrungen sind Teil meines Weges und haben mich zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.“*



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch

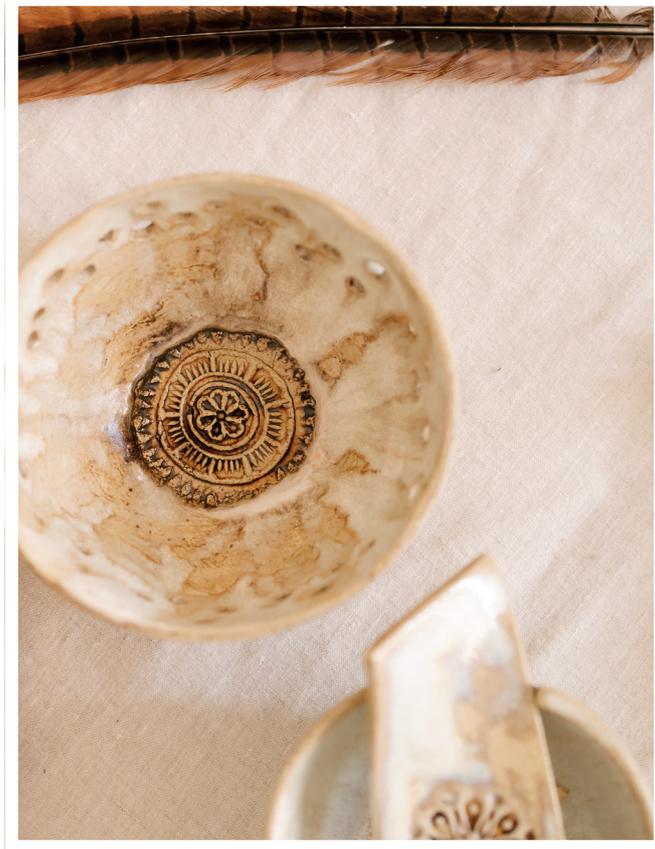


Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Salbei  
Wacholder  
Thymian  
Rosmarin  
„Wilde“ Option: Alantwurzel*

Zum Loslassen eignen sich Kräuter mit starker reinigender Wirkung. Salbei, Wacholder und Thymian reinigen nicht nur die Luft von allerhand Viren und Bakterien, sondern auch von schlechten Energien. Der Rosmarin hat eine herzöffnende Wirkung und unterstützt das Loslassen. Die Wurzel des Alant, der „wilden“ Option, die leicht nach Banane duftet, stärkt dein Urvertrauen und hilft dir Altes loszulassen.



# ZWEITE RAUHNACHT:

*26. Dezember – In die Stille gehen*

Die vergangenen Tage waren vermutlich von Feierlichkeiten rund um das Weihnachtsfest geprägt. Vielleicht bist du auch gerade erst so richtig im „Urlaubsmodus“ angekommen. Deshalb versuchen wir heute unseren Geist zu beruhigen, indem wir still werden und beobachten welche Gedanken auftauchen. Still zu werden kann sich im ersten Moment richtig unangenehm anfühlen, vor allem wenn du nicht geübt darin bist. Wenn wir keine Ablenkung im Außen mehr haben wird unser Geist richtig laut. Das ist auch der Grund, warum ganz viele Menschen nach ihrer ersten Meditation sagen: „Das ist nichts für mich.“ Durch die Ruhe und die Zuwendung zu uns selbst, ohne Ablenkung von außen, gewinnen wir allerdings unglaublich viel Kraft und neue Erkenntnisse. Je nachdem, wie geübt du darin bist in die Stille zu gehen, kannst du heute entweder eine Meditation machen oder aber auch eine andere Form wählen. Mach zum Beispiel einen Spaziergang, stell dich dann an einen schönen Ort und schau

einfach einige Minuten in die Ferne. Atme tief ein und aus und genieße den Moment, in dem niemand etwas von dir braucht. Wenn du eine Räucherschale hast, kannst du auch eine andere Form von „still werden“ ausprobieren. Setze dich vor die Räucherschale und mach einen kurzen Scan durch deinen Körper von den Zehenspitzen bis zum Scheitel: Wie fühlst du dich? Kribbelt es irgendwo? Bist du müde oder hellwach? Ist dir kalt oder warm? Anschließend konzentriere dich ganz auf die Räucherschale: Was kannst du wahrnehmen? Ein Knistern? Einen Duft? Welchen?

Wenn Gedanken kommen, auch wenn es ganz viele sind, ist das vollkommen in Ordnung. Nimm sie an, nimm sie wahr, bewerte sie nicht und lass sie vorüberziehen wie Wolken. Einen nach dem anderen. Am Ende der Übung atme tief ein und aus und bedanke dich bei dir selbst, dass du dir die Zeit für dich genommen hast.



Affirmation des Tages:

*„Ich nehme meine Gedanken und Gefühle wahr,  
bewerte sie nicht und lasse sie weiterziehen.“*



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken  
in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder  
vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Sternanis  
Nelken  
Orangenschalen  
„Wilde“ Option: heimisches Harz*

Die Mischung von Sternanis, Nelken und Orangenschalen hat eine besonders warme, umarmende Wirkung. Dieses harmonische Gefühl der Geborgenheit wird durch die Gewürznelken unterstützt. Sternanis und Nelken sollten vor dem Verräuchern leicht angemörsert werden.



# DRITTE RAUHNACHT:

27. Dezember – Uns für Neues öffnen

Es gibt unterschiedlichste Assoziationen die mit dem Begriff „uns zu öffnen“ in Verbindung gebracht werden. Sie sind so vielfältig, wie wir Menschen selbst, denn jeder/jede versteht darunter etwas Anderes. Ganz häufig geht eine Öffnung mit der Sorge von größerer Verletzlichkeit einher, dabei kann unser Leben so viel reicher und erfüllter werden, wenn wir uns öffnen. Heute geht es darum, dass du dich fragst, was es für dich heißt, offener und durchlässiger zu werden. Damit es dir leichter fällt deine Gedanken im Reflexionsteil festzuhalten – hier ein paar Inspirationen unter welchen Aspekten du dich mit dem Thema auseinandersetzen kannst.

Uns zu öffnen heißt uns so zu zeigen wie wir sind d.h. unsere Mauer einzureißen, die Maske abzuliegen und aufzumachen – unsere Verletzlichkeit annehmen. Wo kannst du heute ein Stück authentischer sein als sonst? Wie könntest du diese Öffnung stärker im nächsten Jahr mit einfließen lassen?

Uns zu öffnen heißt uns zu öffnen für die Anliegen unserer Mitmenschen, man sagt ja auch „ein offenes Ohr haben“, d.h. achtsam zuzuhören

und wirkliches Interesse daran zu haben wie es unserem Gegenüber geht. Wie oft fragen wir „Wie geht es dir?“ und warten die Antwort eigentlich gar nicht ab? Welchen Menschen könntest du im nächsten Jahr mehr Aufmerksamkeit schenken?

Uns zu öffnen heißt tolerant gegenüber anderen Lebensweisen zu sein, interessiert an anderen Sichtweisen. Andere Lebenskonzepte nicht als Gefahr zu sehen, sondern als Chance etwas Neues kennenzulernen und zu lernen. Das bereichert unser Leben ungemein. Was oder wem gegenüber bist du skeptisch oder hast eine versteckte oder offensichtliche Ablehnung? Wie könntest du dich in dieser Beziehung im nächsten Jahr mehr öffnen?

Uns zu öffnen heißt offen sein für Neues, für etwas das wir noch nie gemacht haben. Wir leben ganz oft in unserem Alltagsrott und hinterfragen viele Dinge gar nicht. Etwas auszuprobieren und damit wieder Anfänger/in zu werden, kommt selten vor. Überleg dir eine Sache, die du im nächsten Jahr zum allerersten Mal machen könntest.



Affirmation des Tages:

*„Ich nehme meine Verletzlichkeit an,  
breite die Arme weit aus und umarme das Leben.“*



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken  
in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder  
vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Lindenblüte  
Hagebutte  
Rose  
„Wilde“ Option: Engelwurz-Wurzel*

Lindenblüten haben eine fröhliche Wirkung auf uns und ermöglichen uns, uns leichter zu öffnen. Diese Wirkung wird von der Rose und ihrer Frucht, der Hagebutte unterstützt. Die Engelwurz stärkt unser Selbstwertgefühl und erhellt unseren Geist.



Affirmation des Tages:

*„Ich gebe den Widerstand auf,  
gegen das was war  
und vertraue darauf,  
dass es das Leben gut  
mit mir meint.“*

# VIERTE RAUHNACHT:

28. Dezember – Vertrauen finden

Vielleicht hat es im letzten Jahr Ereignisse gegeben, die dein Vertrauen erschüttert haben. Dein Vertrauen in andere Menschen, dein Vertrauen in dich selbst, dein Vertrauen in das Leben. Vielleicht bist du verletzt und besorgt, dass das in Zukunft wieder passieren könnte. Diese Gedanken sind berechtigt – ja, es könnte in Zukunft wieder passieren, allerdings darfst du darauf vertrauen, dass du auch dann die Kraft und die Fähigkeiten hast so eine Situation noch einmal zu bewältigen. Du hast es ja schon einmal geschafft! Was war es, das im letzten Jahr dein Vertrauen erschüttert hat? Als Inspiration für deine Reflexionszeit gibt es heute ein paar Impulse die dir helfen mehr Zuversicht in dein Leben zu lassen und dir weniger Sorgen zu machen.

Je stärker wir in der Gegenwart bleiben, desto leichter fällt es uns zu vertrauen. Wenn etwas passiert ist, das unser Vertrauen erschüttert hat, kreisen unsere Gedanken oft stundenlang um das Ereignis, das in der Vergangenheit passiert ist. Unser Kopfkino spielt die Situation immer und immer wieder durch. Wir können allerdings weder die Vergangenheit verändern, noch wissen was in Zukunft passiert. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft noch nicht passiert – das heißt alles was uns bleibt ist die Gegenwart. Wenn wir uns ständig mit der Vergangenheit beschäftigen, fehlt uns die Kraft in der Gegenwart unsere Zukunft zu gestalten. Deshalb: Immer wenn du dich gedanklich mit der Vergangenheit beschäftigst sag laut „Stopp“. Es funktioniert.

Wenn wir die Kontrolle und den Widerstand aufgeben, wird das Leben leichter. Etwas das uns unglaublich schwer fällt, aber sehr wirkungsvoll ist. Wenn wir nämlich ständig die Kontrolle behalten möchten, spießt sich das gehörig mit dem Vertrauen. Viele Dinge haben wir einfach nicht in der Hand. Das gilt vor allem für Ereignisse, die uns völlig sinnlos vorkommen – und ja, auch die gibt es. Wenn wir den Widerstand aufgeben, gegen all das was wir nicht verändern können und unser Vertrauen sowohl in uns, als auch in andere Menschen und auch in das Leben zurückgewinnen, verspüren wir vielleicht wieder etwas Leichtigkeit.

Die wahre Kraft von Ereignissen wird uns oft erst viel später bewusst. Viele Ereignisse, die sich in unserem ersten Empfinden ganz schrecklich anfühlen, ergeben zu einem späteren Zeitpunkt Sinn. Veränderungen die wir unbedingt wieder rückgängig machen wollen, weil sie unser Leben zutiefst erschüttern, stellen sich im Nachhinein als die wichtigsten Einschnitte heraus, weil sie eine Wendung gebracht haben, die wir nicht erahnen können. „Manche Stürme sind nicht dazu da, um zu zerstören, sondern den Weg freizuräumen.“

Sieh dir heute nochmal die Ereignisse des letzten Jahres an, die dein Vertrauen erschüttert haben. Lass den Gedanken zu, dass du durch sie vielleicht stärker geworden oder gewachsen bist. Vielleicht hast du neue Fähigkeiten erlernt oder neue Seiten an dir kennengelernt.



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Haselnuss  
Lavendel  
Sternanis  
"Wilde" Option: Alantwurzel*

Die Haselnuss, ob als Nuss, oder Kätzchen verräuchert, stärkt unser Vertrauen in uns selbst und andere. Sie hilft uns selbst zu verzeihen. Lavendel und Melisse wirken beruhigend und helfen uns ausgeglichener zu sein und die richtige Balance zu finden. Der Sternanis unterstützt diese Mischung mit seiner wärmenden und harmonischen Wirkung. Die Alantwurzel steht für Urvertrauen.

## *Ich sehe dich*

(Auszug aus dem Essay von Karla Paul  
aus dem Buch *The Future is Female!*  
[www.buchkolumne.de](http://www.buchkolumne.de))

Heute. Ich öffne die Augen. Einatmen, ausatmen, Helligkeit, alles noch da. Ich bin vor dem Tag aufgewacht, die ersten Sonnenstrahlen stehlen sich durch die Gardinen, Licht und Wärme, weiche Laken um mich herum, der Kühlschrank voll, welch Glück. Mein Herz schlägt 72mal in der Minute, regelmäßig und zuverlässig versorgt es mich mit Kraft, über 100000mal den ganzen Tag über. 15000mal atme ich ein und aus. Beides funktioniert ohne mein Zutun, ein perfektes System, eine vollkommene Maschine, die am Leben hält, heilt, liebt und kämpft, nur für mich, selbst im Schlaf.

Nach dem Duschen bleibe ich vor dem Spiegel stehen. Ich. Das bin ich, schon viele Jahre, mit einigen Veränderungen, vielen Krankheiten, Unfällen, alles überstanden und stärker als zuvor.

Es war nicht immer einfach, eigentlich eher selten und manchmal auch sehr knapp. Die Narben zeugen davon, ebenso die Streifen, die Male, manches ist weicher, manches ist härter geworden. Außen und innen. Sanft fahre ich mit den Händen über die neuen blauen Flecke, die Muskeln, die Dellen und die Unebenheiten, die Haare und Falten, alles meines.

Alles schön.

Es tut mir leid, dass ich das jemals anders sah. Es tut mir leid um all die Male, wo ich meinen Körper äußeren Zuschreibungen überließ, ihn kleinredete, und zugelassen habe, dass andere Menschen ein Urteil darüber fällten. Es tut mir leid, dass ich über viele Jahre nicht erkannte, was für ein Wunderwerk ich bin. Ich entscheide über mich, ganz allein. Millionen von Frauen weltweit geht es anders, aber ich kann, also werde ich. Ich entscheide mich für mich, für Liebe. Mein Körper ist am Leben: sichtbar.

Ich: dankbar.

„Nie mehr will ich mich anders ansehen als mit Liebe und mir Anerkennung zollen für das täglich Geleistete. Für das Atmen und Schlagen, das Gehen und Rennen, das Sprechen und Zuhören, das Verstehen und auch einfach nur das Sein.“

# FÜNFTE RAUHNACHT:

*29. Dezember – Unseren Körper wertschätzen*

Wir konnten uns im letzten Jahr auf unseren Körper verlassen. Trotzdem nehmen wir das oft nicht so wahr, sondern beschäftigen uns eher damit, wie viele Kilos wir im vergangenen Jahr zu- und abgenommen haben oder welche Falten und Runzeln dazugekommen sind. Heute möchten wir aus diesen Äußerlichkeiten ganz bewusst aus-

steigen und unserem Körper dafür danken, dass er uns dieses Leben ermöglicht. Suche dir heute etwas zum Essen aus, von dem du weißt, dass es dir gut tut und dich nährt und lass deine Gedanken über deinen Körper bei einem ausgiebigen Spaziergang zu, indem du ihn beobachtest.



Affirmation des Tages:

*„Ich erkenne, was für ein Wunderwerk mein Körper ist und danke ihm für das, was er täglich für mich leistet.“*



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Lindenblüte*

*Lavendel*

*Zitronenmelisse*

*„Wilde“ Option: Frauenmantel*

Lavendel gibt uns Zufriedenheit und wirkt ausgleichend. Melisse unterstützt uns dabei, uns von außen abzugrenzen. Mit dem Duft der Lindenblüte werden wir sanftmütiger und anmutend, dies stärkt die Liebe zu uns selbst. Der Frauenmantel gibt uns die notwendige Geborgenheit und Lebensfreude zurück.

## *Das Gasthaus*

(Rumi)

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.  
Jeden Morgen ein neuer Gast.  
Freude, Kummer und Niedertracht.  
Auch ein kurzer Moment der Achtsamkeit  
Kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!  
Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,  
die gewaltsam alle Möbel  
aus dem Haus fegt,  
erweise dennoch jedem Gast die Ehre.  
Vielleicht bereitet er dich vor,  
auf ganz neue Freuden.

Dem dunklen Gedanken,  
der Scham, der Bosheit,  
begegne ihnen lachend an der Tür  
und lade sie zu dir ein.  
Sei dankbar für jeden, der kommt,  
denn alle sind dir zur Führung geschickt  
worden aus einer anderen Welt.

# SECHSTE RAUHNACHT:

*30. Dezember – Gefühle willkommen heißen*

Vielleicht sind in den letzten Tagen und Rauh-  
nächten starke Gefühle hochgekommen. Du  
hast dich doch einigen emotionalen Themen  
gewidmet. Du hast das alte Jahr Revue passieren  
lassen und losgelassen. Du hast in dich hineinge-  
spürt in welcher Beziehung du dich mehr öffnen  
kannst und die Themen „Vertrauen“ und „die Liebe  
zu deinem Körper“ auf dich wirken lassen.

Der Grund warum wir uns mit manchen Gefühlen  
schwerer tun als mit anderen ist, dass wir sie in  
Schubladen stecken und sie bewerten. Egal wel-  
che Gefühle hochgekommen sind, ob es Angst,  
Glück, Trauer, Wut, Freude waren ... alle diese  
Gefühle haben ihren Platz und dürfen da sein.

Das ist der erste Schritt für einen liebevollen  
Umgang mit uns selbst und einen achtsamen  
Umgang mit unseren Gefühlen und genau darum  
geht es heute. Spüre in dich hinein und schreibe  
dir im Reflexionsteil auf, welche Gefühle aufge-  
kommen sind und welche heute noch da sind.  
Sätze wie „Du brauchst keine Angst zu haben“

sind völlig entbehrlich. Die Angst ist ja schon  
da und dann hilft es überhaupt nicht zu sagen  
„du brauchst keine Angst zu haben“. Es ist auch  
nicht unsere Aufgabe zu beurteilen wovor jemand  
Angst haben sollte und wovor nicht. Besser als  
zu sagen „Du musst keine Angst haben oder sei  
nicht traurig ...“ ist, das Gefühl anzuerkennen und  
durchzufühlen.“ Hilfreich ist es, wenn wir uns da  
an unseren Körperempfindungen orientieren. „Wo  
fühlst du das Gefühl?“ „Wie spürt es sich an?“  
„Wird es stärker oder schwächer?“

Gefühle bewusst zu spüren und anzunehmen,  
kann sich wirklich grauenhaft und lebensbedroh-  
lich anfühlen. Wir möchten alle nur nicht das  
fühlen, das gerade da ist. Das ist vollkommen in  
Ordnung. Hier ist es wichtig zu wissen: Kein Ge-  
fühl bleibt ewig – es kommt und geht. Wenn wir  
uns dem Gefühl bewusst zuwenden, anstatt es zu  
unterdrücken, können wir es loslassen und uns  
danach wieder freier fühlen.



Affirmation des Tages:

*„Ich erkenne an, dass alle meine Gefühle  
ihre Berechtigung haben und da sein dürfen.“*



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken  
in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder  
vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Haselnuss  
Orangenschalen  
Wacholder  
Zimt  
„Wilde“ Option: Frauenmantel*

Die Haselnuss hilft dir, deine Gefühle anzuneh-  
men. Die herzerwärmende Wirkung der Orange  
und vom Zimt umarmen dich und lassen alles  
sein, was ist. Der Wacholder ist ein Mutbringer  
und wirkt stärkend. Als „wilde“ Option empfehle  
ich dir den Frauenmantel, der beschützend  
seinen Mantel um dich legt und dir Geborgen-  
heit schenkt.

*„Die Einladung“*

(von Oriah Mountain Dreamer)

„Es interessiert mich nicht,  
wovon Du Deinen Lebensunterhalt bestreitest.  
Ich möchte wissen, wonach Du Dich sehnst  
und ob Du es wagst, davon zu träumen,  
Deine Herzenswünsche zu erfüllen.

Es interessiert mich nicht, wie alt Du bist.  
Ich möchte wissen, ob Du es riskieren wirst,  
verrückt vor Liebe zu sein,  
vernarrt in Deine Träume,  
in das Abenteuer, lebendig zu sein.“

# SIEBENTE RAUHNACHT:

31. Dezember – Herzensziele entdecken

Morgen starten wir in ein neues Jahr, deshalb ist heute (aber natürlich auch noch ab morgen), ein sehr guter Zeitpunkt, um auf eine Entdeckungsreise zu gehen. Mach dich auf den Weg deine Herzensziele für das nächste Jahr zu finden. Wofür brennst du? Was macht dich glücklich? Was möchtest du erreichen? Ganz oft, wenn es darum geht unsere Wünsche und Träume an die Oberfläche zu holen, beschränken wir uns selbst in der Sorge, dass wir zu groß denken könnten, oder dass unsere Herzensziele nicht zu verwirklichen sind. Damit das heute nicht passiert, bekommst du ein paar Impulse die dich unterstützen sollen, deine Herzensziele ganz frei zu erkunden und aufzuschreiben.

Erlaube dir hinzuschauen und sei mutig. Ja, eine Bestandaufnahme zu machen und ohne Einschränkungen zu überlegen was deine Herzenswünsche sind braucht Mut. Es könnte ja herauskommen, dass unser Herzenswunsch eigentlich ganz etwas anderes ist, als das was du gerade jetzt machst. Jedoch ist genau das so unglaublich wichtig!

Das „Wie“ ist im ersten Schritt nicht so wichtig. Überlege dir in diesem Schritt nicht wie du diesen Herzenswunsch oder diese Vision umsetzen kannst und ob überhaupt. Wir kennen Sätze wie: „Das geht aber nicht, weil ...“ in unserem Kopf.

Es gibt jedoch immer Wege, wenn wir wirklich für etwas brennen und wissen was wir wollen.

Vergleiche dich nicht mit anderen. Der Erfolg anderer Menschen und das was sie erreicht haben, verführen uns oft dazu die Herzenswünsche nicht in uns selbst, sondern im Vergleich mit anderen Menschen zu suchen. Das bringt uns keine positiven Gedanken, sondern versetzt uns, in eine negative Gedankenspirale. Deine Herzenswünsche, welche es auch immer sind, können jemand anderen nicht glücklich machen. Genau so ist es auch umgekehrt.

Was ist wirklich deine Motivation? Wenn du deinen Herzenswünschen nähergekommen bist, dann hinterfrage nochmal die Motivation dahinter. Sie ist es nämlich, die dir den Anschub gibt auch bei Niederlagen oder Rückschlägen nicht aufzugeben. Ganz oft steckt nämlich hinter der offensichtlichen Motivation noch eine versteckte Motivation bzw. ein Gefühl. Wir möchten gerne unseren Herzenswunsch in die Tat umsetzen, weil wir das Gefühl fühlen möchten, das wir haben, wenn es geschafft ist. Dieses Gefühl sollten wir uns bis ins kleinste Detail ausmalen und den Herzenswunsch so genau wie möglich beschreiben.



Affirmation des Tages:

„Ich erlaube es mir, meine Herzensziele zu erkunden, egal wie groß sie auch sein mögen.“



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

## DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

Lavendel  
Holunderblüte  
Rosmarin  
„Wilde“ Option: Johanniskraut

Rosmarin und die Holunderblüte helfen dir den Fokus zu schärfen und mit Energie etwas Neues zu starten, deine Herzensziele zu entdecken. Der Lavendel gibt die notwendige Klarheit für dieses Vorhaben. Wenn du noch etwas extra Sonne brauchst und vielleicht etwas Angst vor dem „Neuen“ hast, kann dich das Johanniskraut in deiner Räuchermischung unterstützen.



Affirmation des Tages:

*„Ich entscheide mich dazu,  
meine Herzenswünsche  
in die Hand zu nehmen  
und weiß, dass ich  
bereits alles in mir habe,  
sie zu verwirklichen.“*

# ACHTE RAUHNACHT:

## 1. Jänner – Manifest an uns selbst

Heute sagen wir „Ja“ zu den Vorhaben und Zielen die wir verwirklichen möchten. Wir können unsere Herzenswünsche finden, sie aufschreiben, ja sogar an den Kühlschrank kleben. Wenn wir jedoch nicht bewusst die Entscheidung für sie treffen, wird nichts aus ihnen. Es gibt unterschiedlichste Faktoren die uns davon abhalten, diese Entscheidung zu treffen. Mach dich heute auf die Suche nach ihnen und schreib sie auf. Für deine Inspiration gibt es wieder ein paar Impulse dazu:

### Wir halten uns gerne eine Hintertür offen

Aus Angst vor Enttäuschung oder der Sorge, dass wir unseren Herzenswunsch nicht verwirklichen können halten wir es uns gerne offen unser Vorhaben abubrechen. Am liebsten fangen wir im „stillen Kämmerlein“ an, damit wir im Falle des Falles, wenn wir es doch nicht schaffen, niemandem „Rechenschaft“ schuldig sind. Wenn wir nämlich anderen Menschen von unserem Vorhaben erzählen, machen wir uns verletzlich.

### Wir trauen uns zu wenig zu

Wenn du die Entscheidung für etwas triffst, dass du angehen, umsetzen, verändern möchtest, musst du dir selbst von Herzen zutrauen, dass du

es schaffen kannst. Es ist unerlässlich, dass du vollkommen davon überzeugt bist, dass du die Kraft, die Fähigkeiten und die Kompetenz hast, dein Vorhaben umzusetzen. Du bist stärker als du denkst! Du schaffst das!

### Wir meinen es nicht wirklich ernst

„Ich kann es ja mal probieren ... vielleicht funktioniert es, vielleicht nicht.“ Mit so wenig Verbindlichkeit werden unsere Vorhaben meistens nichts. Dabei geht es gar nicht darum, dass die Dinge immer so laufen müssen wie wir es uns vorstellen. Ganz oft schlagen sie andere Wege ein, aber sie funktionieren trotzdem.

Deshalb schau dir heute noch einmal deine Herzenswünsche an. Suche dir einige aus, die du wirklich in die Tat umsetzen möchtest und sag von Herzen „Ja“ zu ihnen. Es ist völlig in Ordnung, wenn du Aufregung oder Respekt vor der bevorstehenden Aufgabe verspürst. Das ist eine gute und motivierende Energie. Wenn du möchtest, kannst du heute ein kleines Manifest in deinen Reflexionsteil schreiben, mit dem du dich verpflichtest diese Herzenswünsche in deine Hand zu nehmen und im nächsten Jahr anzugehen.



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

### DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Oregano*  
*Minze*  
*Lorbeer*  
*Wacholder*  
*„Wilde“ Option: Schafgarbe*

Oregano, das dir wahrscheinlich als Küchenkraut ein Begriff ist, steht für Lebensmut und Neubeginn. Die Minze und der Lorbeer haben eine klärende und energetisierende Wirkung auf Körper und Geist. Wacholder bringt zusätzlich den Mut für die neuen Vorhaben im neuen Jahr. Als „wilde“ Option empfehle ich die Schafgarbe, welche als intuitionsfördernd gilt und Visionen unterstützt.



Affirmation des Tages:

„Ich übernehme selbst  
die Verantwortung  
für den Frieden  
in meinem Leben  
und vergebe.“

# NEUNTE RAUHNACHT:

## 2. Jänner – Vergebung zulassen

Es ist etwas passiert, das uns erschüttert. Jemand hat uns zutiefst verletzt, indem er oder sie etwas getan oder gesagt hat. Wir sind unglaublich enttäuscht und wütend und wünschen uns, dass die Person ihren Fehler einsieht. Wenn das nicht der Fall ist, kreisen unsere Gedanken ständig um dieses Unrecht das passiert ist. Wir spüren körperliche Symptome wie beispielsweise Magen- oder Kopfschmerzen. Wir ärgern uns vielleicht über uns selbst, denn wir hätten ja anders reagieren können. Wir denken uns: „Einfach akzeptieren was passiert ist und verzeihen? Sicher nicht. Wo kommen wir da hin? Wo bleibt da die Gerechtigkeit?“ Solche Kränkungen und Verletzungen rauben uns sehr viel Kraft und Energie, wenn wir nicht aus diesem Kreislauf aussteigen können. Vergebung ist die einzige Möglichkeit in so einer Situation wieder zur Ruhe zu kommen und Frieden zu finden.

### **Wenn wir vergeben, machen wir uns selbst das größte Geschenk**

Wir können die andere Person nicht ändern, selbst wenn wir es uns sehnlichst wünschen, dass sie ihr Fehlverhalten einsieht, sich aus tiefstem Herzen bei uns entschuldigt und versteht, warum wir so gekränkt sind. Das alles haben wir nicht in der Hand. Deshalb haben nur wir es in der Hand aus der Situation (und damit aus dem Leid) auszusteigen und wieder Frieden herzustellen. Wir vergeben den Menschen nicht um ihretwillen, sondern um unseretwillen.

### **Vergeben heißt nicht das gutzuheißen oder zu entschuldigen was passiert ist**

Wir können das was unsere Eltern, unsere Freundin, unsere Geschwister oder wer auch immer gemacht haben nicht in Ordnung finden und trotzdem vergeben. Denn damit machen wir uns frei von der Willkür der anderen. Wenn wir nämlich nur mit einer Sache abschließen können, wenn der andere so reagiert, wie wir es uns erhoffen, machen wir uns völlig abhängig und können nicht frei handeln.



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

### **Vergeben hat nichts mit Schwäche zu tun**

Ganz im Gegenteil. Wenn du verzeihst was passiert ist, dann findest du zurück zu deiner Stärke und kannst deinen Weg weitergehen, unabhängig davon was passiert ist.

### **Vergebung bringt uns zurück in die Gegenwart**

Wenn wir im Groll wegen einer Sache sind die uns verletzt hat, dann kreisen unsere Gedanken ständig um die Vergangenheit. Das ist sehr anstrengend und macht uns auf Dauer regelrecht krank. Wir können die Vergangenheit nicht ändern. Wenn wir allerdings vergeben, abhaken und loslassen, dann können wir wieder in dem Moment leben, der tatsächlich real ist, nämlich der Gegenwart. Wir sind wieder im Hier und Jetzt und können wieder gestalten.

### **Vergebung ist ein ganz bewusster Prozess**

Wenn du dich entschieden hast, dass du dein Leben nicht mehr von vergangenen Ereignissen steuern lassen möchtest, sondern du selbst die Steuerfrau/der Steuermann sein möchtest dann mach es ganz bewusst. Stell dir die Person vor und sprich mit ihr. Lass sie an deinen Gefühlen teilhaben und sag dann „ich finde es überhaupt nicht gut was du gemacht hast, es hat mich unglaublich verletzt – ich bin so enttäuscht, aber ich verzeihe dir“. Du kannst der Person einen Brief schreiben und wenn du möchtest, diesen verbrennen.

### **DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:**

*Wacholder*

*Haselnuss*

*Zimt*

*„Wilde“ Option: Palmkätzchen  
(Weidenkätzchen)*

Verräucherte Haselnüsse erinnern an Kindheit, sie helfen uns in ein angenehmes Gefühl einzutauchen und fördern die Harmonie. Der Wacholder gibt uns Mut und stärkt uns von innen heraus. Der vertraute Duft von Zimt erwärmt Herz und Seele gleichermaßen. Palmkätzchen, vielleicht hast du noch welche von Ostern über, stehen für Lebenskraft und unterstützen den Prozess des Verzeihens und Versöhnens.



Affirmation des Tages:

„Ich erkenne, welche Dinge  
ich in meinem Leben ändern  
kann und packe sie an.  
Ich gebe den Widerstand  
gegen das auf, was ich  
nicht ändern kann.“

# ZEHNTE RAUHNACHT:

## 3. Jänner – Gelassenheit und Leichtigkeit

Viele von uns wünschen sich mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Leben. In unserem vollgepackten Alltag gelingt uns das nicht immer so gut, vermutlich auch, weil die beiden sehr miteinander verbunden sind. Es gibt ein wundervolles Gelassenheitsgebet, das den Zusammenhang sehr gut beschreibt:

*„Ich wünsche mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann;  
den Mut,  
Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann;  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

### „Ich wünsche mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen die ich nicht ändern kann.“

Unser täglicher Kampf und damit der Verlust der Leichtigkeit in unserem Leben beruht ganz oft darauf, dass wir im Widerstand mit dem sind was gerade ist. Wir wollen es einfach nicht wahrhaben und akzeptieren, dass wir in einer Situation sind, die wir nicht ändern können. Und da muss es sich gar nicht um riesengroße Herausforderungen handeln. Gelassenheit und Leichtigkeit hängen also unmittelbar zusammen. Wenn wir aber eine Situation, die wir nicht verändern können, voll und ganz akzeptieren und den Widerstand aufgeben, kehrt mehr Leichtigkeit in unser Leben ein.

### Ich wünsche mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Immer wieder befinden wir uns in einer Situation,

in der es uns nicht gut geht und wir aus welchen Gründen auch immer, trotzdem nichts daran ändern. Dann fühlt sich unser Leben unglaublich schwer an und wir haben das Gefühl ein Opfer der äußeren Umstände und total hilflos zu sein. Das ist tatsächlich aber fast nie der Fall. Wenn wir nämlich wirklich nichts an der Situation ändern können, dann können wir versuchen unsere Haltung zu ändern und den Widerstand aufgeben. Wenn wir tatsächlich etwas ändern können, dann gibt es immer eine Möglichkeit. Wir müssen es auch nicht alleine schaffen. Wenn wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen oder sich in unserem Leben ein Thema aufgetan hat mit dem wir überfordert sind, dann können wir uns Hilfe holen. Was es auch immer ist, das dich belastet, das dich davon abhält, dass dein Leben sich leichter und schöner anfühlt, geh es an, räume es aus, fang mit Mini-Schritten an – du kannst immer etwas tun.

### Ich wünsche mir die Weisheit das eine vom anderen zu unterscheiden.

Das ist ein sehr wesentlicher Punkt, denn wenn wir da nicht hinschauen können und gut hineinspüren wird es auch schwierig mit der Leichtigkeit und Gelassenheit in unserem Leben. Vor allem dann, wenn wir nicht danach handeln. Wenn wir in Situationen, in denen wir offensichtlich nichts tun können, strampeln, kämpfen und die Tatsachen nicht akzeptieren wollen. Wenn wir uns in Situationen, in denen wir leicht etwas ändern können einreden, dass wir machtlos sind. Diese Unterscheidung treffen zu können, verändert alles.



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

### DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Lavendel  
Wacholder  
Orangenschalen  
„Wilde“ Option: Alantwurzel*

Eine herzerwärmende Mischung von Orange und Lavendel, die Gelassenheit, Balance und Zufriedenheit unterstützt. Wacholder gibt uns den nötigen Mut, anzunehmen und zu genießen. Der Duft der Alantwurzel wirkt aufrichtend, sonnig und glücklich.

„Nicht die Glücklichen sind dankbar,  
es sind die Dankbaren  
die glücklich sind.“

(Francis Bacon)

# ELFTE RAUHNACHT:

## 4. Jänner – Dankbarkeit wahrnehmen

Dankbarkeit ist eine unglaublich kraftvolle und transformierende Energie. Sie mehr in unser Leben zu bringen, kann es vollkommen zum Positiven verändern. Halte deshalb heute die Augen offen und mache dir die Menschen und Dinge bewusst, für die du dankbar sein kannst.

Selbst wenn wir uns gerade in einer äußerst schwierigen Situation befinden, kann Dankbarkeit uns wieder Halt geben. Die kleinen Momente in denen ein Fünkchen Freude und Zufriedenheit aufblitzt, fungieren in solchen Phasen unseres Lebens wie dünne Strohhalme, an denen wir uns immer wieder aufrichten und entlanghanteln können. Je geübter wir in solchen Situationen sind, noch das Gute in unserem Leben zu erkennen, desto leichter finden wir wieder Mut und Zuversicht. Deshalb ist es unglaublich wichtig, Dankbarkeit regelmäßig in unserem Alltag zu praktizieren. Alles was wir dafür brauchen, ist ein klein wenig Übung und den Willen, unseren Blick auf die Dinge zu lenken, die wir haben.

Uns Ziele zu setzen und sie erreichen zu wollen, ist nichts Schlechtes, vor allem dann, wenn wir mit dem was JETZT ist, im Einklang sind und es zu schätzen wissen. Das Wundervolle ist: Wir können an jedem Ort und zu jeder Tageszeit üben, dankbar zu sein.

**Dankbarkeits-Übung:**  
Statt uns heute am Abend vor dem Schlafen gehen zu überlegen, was alles nicht geklappt hat, rufen wir uns drei Momente oder Begebenheiten in Erinnerung, für die wir dankbar sind. Wenn es dir schwer fallen sollte, diese Momente zu bemerken, kannst du am Morgen ein paar getrocknete Kichererbsen oder Murmeln in deine rechte Hosen- oder Jackentasche geben. Immer wenn ein Moment der Dankbarkeit aufblitzt, wandert die Kichererbse oder Murmel in deine linke Tasche. Am Abend leerst du die Taschen. Es ist erstaunlich, dass sich selbst an Tagen, die wir als völlig katastrophal empfinden, etwas Gutes finden lässt und wir mit einem schönen Gefühl einschlafen können.



Affirmation des Tages:

„Ich bin dankbar für die Menschen und Dinge die in meinem Leben sind.“



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

### DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Thymian  
Wacholder  
Hagebutte  
Rosmarin  
"Wilde" Option: Johanniskraut*

Die verräucherte Frucht der Rose, die Hagebutte verströmt Positivität, Ruhe und Zuversicht, der Rosmarin hilft beim Loslassen und die Kombination Thymian und Wacholder reinigt negative Stimmungen, so dass wir uns beim Annehmen und Dankbar sein leichter tun. Das Johanniskraut schiebt die restlichen Zweifelswolken auch noch zur Seite.



Affirmation des Tages:

„Ich erlaube mir, meine Träume  
in die Tat umzusetzen,  
weil ich davon überzeugt bin,  
dass ich es kann.“

# ZWÖLFTE RAUHNACHT:

## 5. Jänner – Gestärkt durchstarten

Die Zeit der Rauhnächte geht heute zu Ende. Bewusst öffnen wir Fenster und Türen und lassen so die Vergangenheit raus und frischen Wind herein. So begrüßen wir gestärkt und gut vorbereitet das neue Jahr. Im Laufe der Rauhnächte hast du vielleicht Dinge für dich gefunden, die du gerne verändern möchtest oder die du erstmals richtig angehen möchtest. Damit dir das gelingt, beschäftige dich noch heute damit, welches Mindset dir dabei helfen kann.

Beginne ganz langsam dich von Erwartungen frei zu machen.

Das was uns davon abhält etwas zu verändern oder unsere Träume zu leben, ist ganz oft unser Wunsch nach Harmonie. Wir möchten die Erwartungen der anderen erfüllen, egal ob das jetzt Eltern, Partner, Kinder, der Chef oder unsere Freunde sind. Die Sorge, dass es Diskussionen oder Streit gibt, wenn wir für das Einstehen was uns wichtig ist, hält uns davon ab. Wenn du allerdings ein Leben lebst, um die Erwartungen anderer zu erfüllen und jegliche Konflikte zu vermeiden, dann enttäuschst du damit zwar nicht die anderen, aber dich selbst. Das ist es nicht wert! Dafür ist dein Leben viel zu kostbar. Du hast es verdient glücklich und erfüllt zu sein.

Glaub an dich und vertraue auf deine Fähigkeiten. Du kennst bestimmt den Spruch von Pipi Langstrumpf: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ Du bist stärker als du denkst und du kannst darauf vertrauen, dass in dem Moment in dem du sie brauchst, die Fähigkeiten da sein werden, damit du deine Träume in die Tat umsetzt. Wichtig ist, dass du anfängst. Irgendwo. Wenn das Ganze im Laufen ist und du dir ganz genau vorstellen kannst wie du dich fühlst, wenn du dein Ziel erreicht hast, dann hast du schon einen großen Schritt nach vorne gemacht. Wenn du nicht mehr weiter weißt, kannst du um Hilfe fragen, einen Umweg machen oder neu starten. Es gibt immer einen Weg und du wirst ihn finden!

Geh lieber viele kleine Mini-Schritte als wenige Große. Zerlege dein Vorhaben, deinen Wunsch nach Veränderung in ganz kleine Etappen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du bei Kräften bleibst und dir nicht die Luft ausgeht viel größer. Versuche auch statt zu sehr Schwarz-Weiß, lieber in Grautönen zu denken. Versuche nicht alles richtig zu machen, sondern dir von Anfang an darüber klar zu sein, dass du Fehler machen wirst, dass du Tage haben wirst, an denen dir das was du dir vornimmst, nur mehr schlecht als recht gelingt. Das ist kein Grund alles hinzuwerfen. Mach einfach am nächsten Tag weiter.



Höre dir den Audio-Impuls an



Notiere dir deine Gedanken in deinem Tagebuch



Gib auch heute wieder vertrauensvoll einen Wunsch ab

Danke dir selbst, heute zum Abschluss auch noch einmal dafür, dass du dir selbst das größte Geschenk gemacht und die Rauhnächte bewusst verbracht hast. Du hast dich mit vielen intensiven Themen auseinandergesetzt und kannst sehr stolz auf dich sein. Wir wünschen dir ein wundervolles Jahr! Gehe deinen eigenen Weg und gestalte dein Leben so, wie du es dir erträumst. Du bist einzigartig und wertvoll.  
Deine Anja & Karin

### DEINE RÄUCHER-REZEPTUR DES TAGES:

*Oregano*  
*Minze*  
*Lorbeer*  
"Wilde" Option: *Fichte - Nadeln oder Harz*

Mit der Unterstützung der erfrischenden und aufmunternden Kräuter wie Oregano und Minze bist du bereit durchzustarten. Der Lorbeer wirkt positiv auf deine persönliche Entwicklung und Selbstverwirklichung. Die Nadeln der Fichte oder auch ihr Harz klären deinen Geist und wirken schützend und segnend auf das, was vor dir liegt.



# DAS TAGEBUCH

*für deine Rauh Nächte*



## DER REFLEXIONSTEIL

Hier kannst du deine Gedanken zu den Audios und deine Erkenntnisse in den Rauh Nächten festhalten. Du kannst das Tagebuch auch zusätzlich als Traumtagebuch verwenden. Die Träume in den Rauh Nächten können eine besondere Aussagekraft haben und dir wichtige Hinweise geben.



























# DIE KRÄUTER VON A-Z

Kräuter haben viele Eigenschaften und Inhaltsstoffe,  
sowie eine feinstoffliche Wirkung.  
Hier findest du nochmal eine kleine Übersicht der Wirkungsweise und Themen,  
der von uns verwendeten Kräuter beim Verräuchern.

Räuchern bedeutet sich zu erinnern und kann bei jedem  
von uns andere – ganz individuelle – Gefühle hervorheben.

Die Zutaten für deine Räuchermischungen stammen vor allem aus deinem Küchenkastl.  
Jede Rezeptur beinhaltet aber eine „wilde“ Option, diese ist nicht notwendig, aber eine zusätzliche  
Möglichkeit, wenn du dir wilde Kräuter besorgen möchtest.

Zur Maßeinheit: Alle Mischungen sind zu gleichen Teilen gemischt, als Maßeinheit  
gelten grundsätzlich die Fingerspitzen, beim Räuchern mit der Kohle darf es  
aber pro Zutat ungefähr ein Teelöffel sein.

*Alant*, *Inula helenium* – **Anjas Lieblingswurzel**  
**„Makes my heart shine and shine“**  
selbstwertstärkend, aufrichtend, Schutz,  
Freiheit, Urvertrauen und Loslassen

*Engelwurz*, *Angelica archangelica*  
erhellend, engelhaft, herzberührend, stärkend,  
Freiheit, stärkt das Selbstwertgefühl

*Frauenmantel*, *Alchemilla vulgaris*  
Geborgenheit, Lebensfreude, Positivität

*Fichte*, *Picea abies* (Nadeln oder Harz)  
klärt den Geist, fördert die Konzentrations-  
fähigkeit

*Hagebutte*, Frucht *Rosa canina*  
Positivity, Ruhe und Zuversicht, Geduld,  
entspannende Wirkung

*Haselnuss*, *Corylus avellana*  
stärkt Vertrauen, Versöhnen mit uns selbst,  
steht für Weisheit, hilft beim Ankommen,  
wirkt beschützend

*heimisches Harz von Fichte, Lärche, Tanne, ...*  
reinigend, tiefe Stille, Frieden, Schutz und Kraft

*Holunderblüte*, *Sambucus nigra*  
Fokus, Selbstfindung

*Johanniskraut*, *Hypericum perforatum*  
positiv, sonnig, entspannend, hilft gegen  
Angst und klärt Spannungen, hilft den Fokus  
zu finden

*Lavendel*, *Lavandula angustifolia*  
Ausgeglichenheit, Zufriedenheit,  
Gleichgewicht, Ruhe, innere Balance

*Lindenblüte*, *Tilia*  
wirkt anmutend, sanftmütig, entspannend,  
Fröhlichkeit, lässt das Herz tanzen,  
mütterliche Liebe

*Lorbeer*, *Laurus nobilis*  
klärt den Geist und das Denken, stärkt  
Visionen, Ausdauer, Umsetzung, persönliche  
Entwicklung, Selbstverwirklichung

*Melisse*, *Melissa officinalis* – **Anjas Liebling-  
kraut** „Calm down und räucher weiter!“  
wirkt beruhigend, unterstützt Abgrenzung  
von außen

*Minze*, *Mentha*  
erfrischend, klärend, aufmunternd, fördert  
die Energie in Körper und Geist, hilft im  
Hier und Jetzt zu sein, motivierende Wirkung,  
macht klaren Kopf

*Nelke*, *Syzygium aromaticum*  
Geborgenheit, Sicherheit

*Orangenschale*, *Citrus sinensis*  
herzerwärmend, Harmonie, Ruhe, Stille

*Oregano/Dost*, *Oreganum vulgare*  
Neubeginn, neue Themen, Fröhlichkeit,  
Lebensmut, wirkt stressabbauend  
und ausgleichend

*Palmkätzchen (Weidenkätzchen)*, *Salix* –  
**Anjas Geheimitipp** „Kuscheln geht immer!“  
Neubeginn, Lebenskraft, Verzeihen und  
Versöhnen, auch mit sich selbst, Hoffnung,  
Kreativität, Lebensfluss, Elfenpflanze

*Rosenblüten*, *Rosa*  
herzöffnend, lieblich, verzaubernd, verbindend  
und versöhnend, Harmonie, aphrodisierend

*Rosmarin*, *Rosmarinus officinalis*  
herzöffnend, Loslassen, anregend, stimulierend

*Salbei*, *Salvia officinalis*  
reinigend, befreit von Negativem,  
wirkt konzentrationsfördernd

*Schafgarbe*, *Achillea millefolium*  
Intuitionsfördernd, unterstützt Visionen

*Sternanis*, *Illicium verum*  
harmonisierende Wirkung, wärmend,  
positiv, süß

*Thymian*, *Thymus vulgaris*  
reinigend, gegen schlechte Luft,  
schützt, stärkt, Lebensmut

*Wacholder*, *Juniperus communis* –  
**Anjas Lieblings Gehölz** „Weil wir öfter einen  
**Mutausbruch haben sollten!**“  
Schutzbaum, reinigend, stärkend,  
gegen schlechte Energien, desinfizierend,  
mutmachend

*Zimt*, *Cinnamomum*  
Herz und Seele erwärmend, umarmend,  
süß, herzöffnend, Gemütlichkeit

A photograph of a handwritten note on a piece of paper. The note is written in blue ink and says "Ich wünsche mir". The paper is placed on a textured, light-colored fabric surface. A fountain pen with a black barrel and a gold-colored cap is lying next to the note. The cap is removed and is lying to the left of the note. There are several small, dried yellow flowers scattered around the note and the pen. The background is a textured, light-colored fabric.

Ich wünsche mir

[www.meine-rauhnaechte.online](http://www.meine-rauhnaechte.online)

[www.gaensebluemchensonnenschein.com](http://www.gaensebluemchensonnenschein.com)  
[@gaensebluemchensonnenschein](https://www.instagram.com/gaensebluemchensonnenschein)

[www.jubeltage.at](http://www.jubeltage.at)  
[@jubeltage](https://www.instagram.com/jubeltage)