

Rituale zum Jahreswechsel

# Wintersonnenwende & Raunächte





Das Jahr neigt sich dem Ende und ich möchte dir zwei Rituale vorstellen, die ich seit ein paar Jahren zelebriere.

Sie helfen mir dabei, eine größere Perspektive auf mich, mein Leben und mein Wirken einzunehmen, Altes zu verabschieden, Neues zu träumen und mich jeden Tag in die Stille zu begeben.

Herzliche Grüße  
Peggy

# Wintersonnenwende

## TEIL 1: VERABSCHIEDEN 🙄🔥★

Am 21.12. ist Wintersonnenwende. Der kürzeste Tag im Jahr lädt dazu ein, ein kleines Feuerchen zu machen. Sobald es dunkel ist, kannst du starten.

Nimm dir Zeit, zünde eine Kerze an und schreibe auf einzelne Zettel alles, was du noch in diesem Jahr loslassen möchtest: Ängste, Sorgen, Probleme, belastende Beziehungen, negative Glaubenssätze, hinderliche Verhaltensweisen.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, lies dir jeden Zettel nochmal durch und verabschiede dich in Ruhe.

Nun brauchst du eine feuerfeste Schale (ein Blumentopf aus Ton tut es auch). Zünde jeden Zettel einzeln an und wirf ihn hinein. Beobachte, wie er langsam verglüht und zu Asche wird.

Jetzt ist Platz für Neues.

## TEIL 2: DAS NEUE EINLADEN

Du brauchst 13 Zettel und einen Stift.

Nimm dir Zeit und spüre in dich hinein.

- Was wünschst du dir für das neue Jahr?
- Was ist dir wichtig?
- Welche Qualitäten sollen sich (noch mehr) entfalten?

Schreib jeden Wunsch auf einen Zettel und falte ihn so zusammen, dass du deinen Wunsch nicht mehr sehen kannst.

Pack alle Zettel in ein schönes Gefäß und stell es beiseite.

Das war der erste Teil des Rituals für die Raunächte.

## Raunächte

Der zweite Teil des Rituals begleitet die einzelnen Raunächte.

Sie sind die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren. Eine Zeit der inneren Einkehr, des Loslassens, der Reflektion und Manifestation, an deren Ende ein Neubeginn steht.

Die erste Raunacht ist die Nacht vom 25. auf den 26. Dezember. Du kannst die einzelnen Raunächte immer abends mit einem Ritual begehen oder am Morgen, bevor die Sonne aufgeht (oder auch mitten in der Nacht 😊).

In jeder Raunacht ziehst du einen Zettel aus deiner Wünschensammlung. Dabei gehört der Wunsch der ersten Raunacht zum Januar, der zweite zum Februar usw.

Notiere den Monat jeweils auf der Rückseite des Wunschzettels.



Du hast also für jeden Monat im neuen Jahr einen Wunsch, der dich in dieser Zeit begleitet, auf den du deine Aufmerksamkeit legen, dich fokussieren und üben kannst.

Am 6. Januar nimmst du den letzten, den 13., Zettel und öffnest ihn. Dieser Wunsch ist deine Leitidee für das ganze Jahr.

Und, wenn du magst, kannst du dir in jeder Nacht ein paar Fragen stellen und deine Antworten in einem Tagebuch notieren. Hier kommen meine Anregungen ...

# Raunacht 1 #

**25.12.**

## **Sich seiner selbst bewusst werden**

Was tut mir gut?

Was weniger?

Was möchte ich

im kommenden Jahr erreichen?

# Raunacht 2 #

**26.12.**

## **Frei sein**

Wovon möchte ich mich befreien?



Wo wünsche ich mir Veränderung?

# Raunacht 3 #

**27.12.**

## **Verbunden sein**

Vertraue ich meiner Intuition?



Was sagen mir äußere Ereignisse  
über meine Innenwelt?

# Raunacht 4 #

**28.12.**

## **Kraft wecken**

Was schenkt mir Energie?

Wo bin ich mutig,  
wo verlässt mich der Mut?

Wofür lohnt es sich zu kämpfen?

# Raunacht 5 #

**29.12.**

## **Sicher fühlen**

Was brauche ich,  
um mich sicher zu fühlen?

Führe ich das Leben,  
das zu mir passt?

# Raunacht 6 #

**30.12.**

## **Heimat finden**

Wo fühle ich mich zu Hause?



Sind Geben und Nehmen  
in meinen Beziehungen im Gleichgewicht?

# Raunacht 7 #

**31.12.**

## Leicht werden

Was kann ich gut loslassen?

Was nicht so?

Wo bin ich kreativ und fühle Freude?

# Raunacht 8 #

**01.01.**

## **Innerlich strahlen**

Was macht mich zu etwas ganz Besonderem?



Was fällt mir besonders leicht?

Wo liegen meine Stärken?

Glaube ich an mich selbst?

# Raunacht 9 #

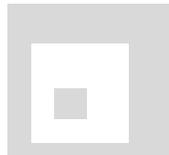
**02.01.**

## **Klar sein**

Wo herrscht in meinem Leben häufig Chaos?

Welche inneren Orientierungspunkte habe ich?

Wo und wann kann ich gut beobachten?



# Raunacht 10 #

**03.01.**

## **Harmonie empfinden**

Wann versuche ich, Konflikte zu vermeiden?



Wie fühlt sich Harmonie an?

# Raunacht 11 #

**04.01.**

## **Das Neue begrüßen**

Wo spüre ich Platz,  
an dem etwas Neues wachsen kann?



Wann möchte ich am liebsten alles kontrollieren?

An welchen Menschen oder Dingen hänge ich?

# Raunacht 12 #

**05.01.**

## **Sinn finden**

Wo bin ich Wegweiser für andere?



Wie kann ich mich selbst glücklich machen?

Blicke ich optimistisch in meine Zukunft?