

# Rauhnächte 2024 - 2025

## Checkliste

### Was sollte ich zu Hause haben?

- ♥ Rauhnightjournal/Tagebuch, für deine Träume, Notizen und einen schönen Stift
- ♥ Eine Kerze und Streichhölzer. Wenn du nicht räuchern magst, gibst du eine Kerze mit Wald/Kräuterduft eine schöne Atmosphäre.
- ♥ Eine feuerfeste Schale zum Verbrennen von Papieren, wie z.B. deiner 13 Wünsche.
- ♥ Kräuter, falls du räuchern möchtest. Eventuell einen Rauchfeder sowie Sand und Räucherkohle.

### Wie gestalte ich das tägliche Rauhnightritual?

- ♥ **Morgens:** Notiere nach dem Aufwachen deine Träume in dein Traum-Tagebuch
- ♥ **Tagsüber:** Wähle bereits am Morgen, ob das Tagesritual passt, wann du es durchführen willst oder du lieber der Inspiration folgst.  
Zu jeder Zeit am Tag, kannst du die aktuellen Fragen zum Tag beantworten und wenn du magst, schreibe dir die Antworten in dein Traum-Tagebuch.
- ♥ **Abends:** Nimm dir Zeit für dich. Vielleicht magst du Musik, dann lade dir die [Playlist](#) herunter.  
Zünde zu Beginn des Rituals (d)eine Kerze an.  
Rufe dir am Abend in Erinnerung, was du Tagsüber beobachtet hast, auch das kannst du gerne aufschreiben.  
Ziehe einen Wunsch aus den 13 Wünschen und verbrenne ihn.  
Lösche am Ende des Rituals die Kerze.

### Richtig wünschen und loslassen

- ♥ Beginne deine Wünsche immer mit den Worten: „Ich wünsche mir...“.
- ♥ Schreibe sie in ganzen Sätzen, möglichst genau, kurz und prägnant auf.
- ♥ Verwende keine Konjunktive wie „sollte“, „müsste“, „hätte“... .
- ♥ Formuliere deine Wünsche bezogen auf dich und nicht auf einen anderen Menschen.
- ♥ Benenne gerne einen Zeitpunkt, bis wann dein Wunsch sich erfüllen soll.
- ♥ Lasse gedanklich von dem los, was der Erfüllung deines Wunsches im Weg stehen könnte.

### Welche Leitfragen kann ich für mich jeden Tag stellen?

- ♥ Was hast du heute geträumt?
- ♥ Welchen Menschen bist du begegnet?
- ♥ Hast du heute etwas Besonderes beobachtet?
- ♥ Gab es ein Thema, das dich besonders beschäftigt hat?
- ♥ Hast du ein Tier wahrgenommen?
- ♥ Wie war das Wetter tagsüber?
- ♥ Die Schlüsselfrage: Welches Motiv treibt mich heute an?  
Liebe, Leben, Leidenschaft?

**Anmerkung:** Es ist auch möglich, ohne jegliche Vorbereitung durch die Rauhnächte zu reisen. Jedoch je mehr du dir einen Rahmen gestaltest um den Kopf frei zu haben, umso leichter wird es dir fallen, zur Ruhe zu kommen und dich dem Moment hinzugeben.  
Bedenke, bei allem, was ich dir anbiete und wir hier machen, legen wir eine Grundlage, die das Leben für jeden von uns nachhaltig bewusster und leichter macht.

Wenn du weitere Fragen und/oder zusätzliche Inspirationen hast, stelle sie einfach in die Gruppe.