

Mini Guideline für deine persönliche Raunacht

DIE ZWÖLFTEN – DIE 12 SEELEN-TORE

Die Rauhnächte liegen außerhalb der gewöhnlichen Zeit. Sie öffnen einen Raum zwischen den Jahren, zwischen Atemzügen, zwischen dem, was sich vollendet hat, und dem, was Gestalt annimmt.

Jede dieser Nächte trägt ein eigenes Seelen-Tor in sich. Eine Qualität. Eine Richtung. Eine leise Einladung für einen kommenden Monat.

Diese Mini-Guideline begleitet dich dabei, deine Rauhnächte auf eine einfache, klare und persönliche Weise zu gestalten – getragen von Wahrnehmung, Rhythmus und Vertrauen.

Die innere Haltung

Die Rauhnächte wirken durch Aufmerksamkeit. Sie entfalten sich über Präsenz und Lauschen. Ein stiller Moment am Tag oder am Abend genügt.

Wichtiger als jede Form ist deine innere Bereitschaft, wahrzunehmen, was sich zeigt.

Die 12 Seelen-Tore

Jede Raunacht steht in Verbindung mit einem Monat des kommenden Jahres.

Du kannst diese Zuordnung bewusst benennen oder sie intuitiv wirken lassen.

Mini Guideline für deine persönliche Raunacht

DIE ZWÖLFTEN – DIE 12 SEELEN-TORE

Eine mögliche Orientierung:

1. Rauhnacht – Januar
2. Rauhnacht – Februar
3. Rauhnacht – März
4. Rauhnacht – April
5. Rauhnacht – Mai
6. Rauhnacht – Juni
7. Rauhnacht – Juli
8. Rauhnacht – August
9. Rauhnacht – September
10. Rauhnacht – Oktober
11. Rauhnacht – November
12. Rauhnacht – Dezember

Diese Zuordnung dient als innerer Kompass, nicht als feste Vorgabe.

Deine persönliche Praxis (ca. 10–15 Minuten)

1. Ankommen

Zünde eine Kerze an oder öffne kurz ein Fenster. Spüre den Übergang zwischen außen und innen.

2. Wahrnehmen

Richte deine Aufmerksamkeit auf den Tag und frage dich leise:

Mini Guideline für deine persönliche Raunacht

DIE ZWÖLFTEN – DIE 12 SEELEN-TORE

Welche Qualität zeigt sich heute?

Ein Bild, ein Gefühl, eine Stimmung oder ein Gedanke können dein Schlüssel sein.

3. Festhalten

Notiere ein Wort, ein Symbol oder eine kurze Empfindung.

Kein Deuten, kein Ordnen – reines Sammeln.

4. Ablegen

Lege deine Wahrnehmung innerlich in den entsprechenden Monat und überlasse ihr dort ihren eigenen Reifeprozess.

Zeichen und Träume

In den Rauhnächten spricht das Unbewusste besonders klar.

Achte auf Träume, wiederkehrende Bilder, feine Hinweise im Alltag und innere Resonanzen.

Alles darf gesammelt werden.

Verstehen wächst mit der Zeit.

Mini Guideline für deine persönliche Raunacht

DIE ZWÖLFTEN – DIE 12 SEELEN-TORE

Vertrauen in den Rhythmus

Die Rauhnächte wirken über Monate hinweg.
Manches zeigt sich im Frühling.
Manches im Hochsommer.
Manches kurz vor dem nächsten Winter.
Deine Aufgabe liegt im Lauschen und im Dabeibleiben.

Einladung zur Wintersonnenwende

Am 21.12. um 11:00 Uhr begegnen wir in einem kostenlosen Video-Livechat dem Wendepunkt des Jahres, richten das innere Licht neu aus und bereiten bewusst den Übergang in die Rauhnächte vor.

Du bist herzlich eingeladen, diesen Schwellenmoment gemeinsam zu gehen.
Das Licht kehrt zurück, mit ihm dein innerer Kompass. Ich freu mich, wenn du dabei bist. Mehr Infos in der morgigen Mail!