



HERZ ÜBER KOPF

Rauhnächte-Workbook

24.12. bis 06.01.

Name:

Willkommen

Die Rauhnächte werden auch die 12 heiligen Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag genannt und gelten seit alters her als heilige Zeit, in der möglichst nicht gearbeitet werden sollte, sondern gefeiert, Rückschau gehalten und alte Erlebnisse des vergangenen Jahres aufgearbeitet und losgelassen werden sollen.

Es gibt vieles zu lesen über die Rauhnächte. Wir wollen sie gemeinsam nutzen, um das Jahr zu beschließen, in Frieden zu bringen, was noch in den Frieden gebracht werden darf und so Klarheit und Raum für Neues zu erschaffen.

Meine Intention

Wo möchte ich diese Rauhnächte meinen Schwerpunkt legen?

So nutzt du dieses Workbook

Nimm dir pro Tag ein paar Minuten Zeit. Lies den Impuls, beantworte die Fragen schriftlich und notiere dir auch Träume und Zeichen. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern um ehrliche.

24.12. - Rauhnacht 1

Deine Fragen

Was war schön in diesem Jahr?

Was ist in diesem Jahr geschehen, wofür ich dankbar sein kann?

Welche Erlebnisse waren besonders einschneidend?

Was habe ich erfahren und gelernt?

Was waren die Geschenke in diesem Jahr?

Wer war an meiner Seite und hat mich durch das Jahr begleitet?

24.12. - Rauhnacht 1

Deine Fragen

Was hat sich verändert?

Was war das Motto dieses Jahres?

Was habe ich zu Ende gebracht?

Was habe ich besonders gut gemacht?

Was steht noch offen?

Was lasse ich zurück, was nehme ich mit?

24.12. - Rauhnacht 1

Träume und Zeichen

Was zeigt sich in Träumen, Begegnungen, Symbolen oder Sätzen?



Die 13 Wünsche der Rauhnächte

