

Tauche ein in die
magische Zeit der
Rauhnächte



1. Rauhacht – 25. Dezember

Loslassen, Reinigung, Abschluss – Der Übergang zwischen den Welten

Die erste Rauhacht fühlt sich oft an wie ein tiefer Atemzug nach einem langen Jahr.

Es ist der Moment, in dem die Welt stiller wird – nicht nur im Außen, sondern auch in Dir.

Diese Nacht ist der energetische Nullpunkt, der Riss zwischen zwei Welten: Dem, was war, und dem, was sein will.

In dieser Nacht öffnet sich ein Raum der Klarheit. Dinge, die Du vielleicht lange ignoriert hast – alte Muster, Enttäuschungen, unverarbeitete Erlebnisse – beginnen, an die Oberfläche zu steigen. Nicht, um Dich zu überfluten, sondern um gesehen zu werden.



**Der wichtigste Impuls dieser Nacht ist:
„Lasse los, was Du nicht mit ins neue Jahr tragen willst.“**



Loslassen bedeutet nicht vergessen. Es bedeutet anerkennen, würdigen und dann den inneren Griff lockern.

Vielleicht spürst Du alte Emotionen. Vielleicht kommen Dir Situationen in den Sinn, die Dich verletzt haben.

Oder Du spürst körperlich, dass dieses Jahr Spuren hinterlassen hat.

Die erste Rauhacht bringt all das ans Licht, was Du transformieren, abschütteln und aussortieren darfst, damit Platz entsteht.

Das ist auch der Grund, warum diese Nacht so entscheidend ist für den Januar. Der Januar ist der energetische Anfang des Jahres. Wenn Du jetzt Ballast mit Dir trägst, wird er sich im Januar deutlicher zeigen. Aber wenn Du bewusst aufräumst – im Innen und Außen – beginnt Dein Jahr mit Leichtigkeit, Klarheit und innerer Freiheit.

**Diese Rauhacht ist ein Tor.
Ein Tor, das Dich auffordert, die Vergangenheit nicht zu fürchten,
sondern in Liebe loszulassen.**

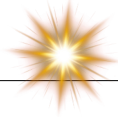
Loslassen ist der erste Schritt zu neuer Kraft.



1. Rauhnacht – 25. Dezember

Loslassen, Reinigung, Abschluss – Der Übergang zwischen den Welten

Welche Erfahrungen, Gefühle oder Muster aus diesem Jahr steigen jetzt in mir auf, wenn ich innerlich still werde?



Was trage ich noch in mir, das mich zurückhält, und was davon bin ich bereit, heute Nacht bewusst loszulassen?

Welche Enttäuschungen oder Verletzungen möchte ich lösen?



Wo spüre ich in meinem Körper, dass dieses Jahr Spuren hinterlassen hat?



2. Rauhnight - 26. Dezember

Innere Ruhe, Regeneration und emotionale Stabilität

Die zweite Rauhnight bringt eine ganz andere Energie.

Nachdem Du in der ersten Nacht Altes verabschiedet hast, öffnet sich nun ein Raum der Stille. Diese Stille kann ungewohnt sein. Manche fühlen sie als Frieden, andere als Leere.



Doch genau diese Leere ist heilig, denn in der Leere kann Neues entstehen.



Die zweite Rauhnight lädt Dich ein, zu spüren, was Ruhe für Dich bedeutet. Nicht die Ruhe, die entsteht, wenn „alles erledigt ist“, sondern die innere Ruhe, die aus Dir selbst kommt. Die Ruhe, die nicht von äußeren Umständen abhängt.

Es geht um die Fragen:

★ Was gibt Dir Halt?

★ Was nährt Dich und schenkt Dir Energie?

★ Was lässt Dich heimkommen zu Dir?

In dieser Nacht kannst Du sehr sensibel werden, weil Dein Nervensystem sich neu einstellt. Du nimmst deutlicher wahr, was Dich im Alltag stresst oder erschöpft. Und Du erkennst, welche Bereiche Deines Lebens nach Ruhe rufen. Vielleicht schon lange.

Der Februar im kommenden Jahr wird oft als energetisch zäher Monat erlebt. Die kalte Jahreszeit, ein langsamer Körper, wenig Licht.

Wenn Du in dieser Rauhnight Klarheit über Deine Bedürfnisse bekommst, wird der Februar zu einer Phase der Stabilität, nicht der Erschöpfung.

*Diese Nacht schenkt Dir das Fundament,
um das neue Jahr mit innerer Gelassenheit zu leben.*



2. Rauhnacht - 26. Dezember



Innere Ruhe, Regeneration und emotionale Stabilität

Was gibt Dir Halt?

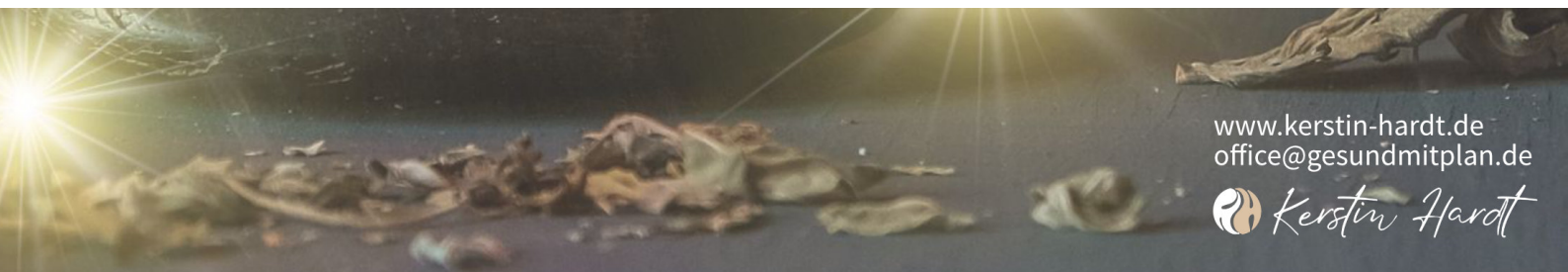




Was nährt Dich und schenkt Dir Energie?

Was lässt Dich heimkommen zu Dir?





3. Rauhnacht – 27. Dezember

Intuition, innere Stimme, sanfte Richtungsimpulse

Die dritte Rauhnacht hat eine sanfte, aber sehr klare Schwingung. Die Welt zwischen den Jahren ist weit offen, und genau jetzt flüstert Deine innere Stimme besonders deutlich.



**Nicht als laute Ansage, sondern als feiner Impuls:
Ein Gefühl, ein Bild, eine Sehnsucht.**



In dieser Nacht geht es darum, Dich mit Deiner inneren Führung zu verbinden. Der Teil in Dir, der schon weiß, wohin Dein Weg führt, noch bevor Dein Verstand es begreift.

Frage Dich:

★ Was zieht mich an?

★ Wovon träume ich?

★ Welche leise Wahrheit spüre ich in mir und versucht sich seit Monaten zu zeigen?

Die dritte Rauhnacht öffnet Dein Herz für die Botschaft, die in Dir lebt. Kein großes Drama, kein zwingender Wandel – nur die einfache Wahrheit. Und diese Wahrheit ist entscheidend für den März.

Der März ist der Monat des Aufbruchs: Die Natur erwacht, das Licht kehrt zurück, Entscheidungen wollen getroffen werden.

Alles, was du in dieser Nacht fühlst, zeigt Dir die Richtung, in die Du im März wachsen wirst.

*Diese Rauhnacht ist wie ein Kompass.
Wenn du still wirst, zeigt er dir den Weg.*



3. Rauhnacht - 27. Dezember

Intuition, innere Stimme, sanfte Richtungsimpulse



Was zieht mich an?

Wovon träume ich?



Welche leise Wahrheit spüre ich in mir und versucht sich seit Monaten zu zeigen?



4. Rauhnacht - 28. Dezember



Wahrheit, Klarheit, mutige innere Entscheidungen

Die vierte Rauhnacht ist intensiver. Sie bringt Klarheit, manchmal auch eine konfrontierende.



**Es ist die Nacht, in der Masken fallen.
Vor allem die, die Du selbst trägst.**



Sei ehrlich zu Dir und schaue genau hin:

- ✨ Wo machst Du Dir selbst etwas vor?
- ✨ Wo sagst Du „Ja“, obwohl Du „Nein“ meinst?
- ✨ Welche Entscheidung schiebst Du seit Monaten vor Dir her?

Diese Nacht fordert Dich auf, mutig zu Dir selbst zu sein, denn ohne Wahrheit gibt es keine echte Veränderung.

Wir Menschen fürchten manchmal Klarheit, weil sie oft eine Konsequenz nach sich zieht, aber diese Rauhnacht zeigt Dir, dass Klarheit eine Befreiung ist und keine Bedrohung.

Genau darum prägt sie den April.

Der April ist ein Monat voller Bewegung: Dinge beschleunigen sich, Veränderungen kommen ins Rollen.

Wenn Du in dieser Rauhnacht Deine Wahrheit erkennst, wird der April nicht chaotisch, sondern transformierend. Du wirst wissen, welche Wege Du gehen willst und welche Du endlich verlassen darfst.

Diese Nacht schenkt dir den Mut zur inneren Aufrichtigkeit.



4. Rauhnacht - 28. Dezember

Wahrheit, Klarheit, mutige innere Entscheidungen



Wo machst Du Dir selbst etwas vor?

Wo sagst Du „Ja“, obwohl Du „Nein“ meinst?



Welche Entscheidung schiebst Du seit Monaten vor Dir her?



5 Rauhnacht – 29. Dezember

Heilung, Herzöffnung, alte Wunden erkennen

Die fünfte Rauhnacht bringt Dich in Berührung mit dem, was in Dir noch heilt oder heilen darf. Das kann eine alte Erfahrung sein, ein wiederkehrendes Muster, ein Schmerz, der leise, aber treu im Hintergrund wirkt.

Diese Nacht lädt Dich ein, liebevoll auf das zu schauen, was Du vielleicht schon lange weggeschoben hast. Nicht um Dich zu überfordern, sondern um Dich innerlich zu befreien.



Heilung beginnt immer mit Ehrlichkeit.



Mit dem Mut zu sagen:

★ „Ja, das tut noch weh.“

★ „Ja, das Thema begleitet mich noch.“

★ „Ja, ich darf mich selbst annehmen.“



In dieser Rauhnacht kann Dein Herz weicher werden. Vielleicht spürst Du Melancholie, Sehnsucht, Verletzlichkeit. All diese Gefühle sind Zeichen dafür, dass sich etwas in Dir lösen will. Oft zeigt sich die fünfte Rauhnacht durch Erinnerungen: Bilder aus der Kindheit, frühere Beziehungen, Momente, in denen Du Dich alleine oder nicht gesehen gefühlt hast. Diese Nacht wirkt wie eine Hand auf Deinem Herzen – warm, sanft, heilend.

Warum ist das so wichtig für den Mai? Der Mai ist der Monat der Blüte, der Öffnung, der Lebendigkeit. Alles sprießt, alles entfaltet sich. Das gilt auch für Dich.

Die Themen, die Du in dieser Rauhnacht erkennst, sind genau die Themen, die sich im Mai zeigen werden, damit Du sie heilen kannst.

*Es ist, als würde Dein Herz sagen:
„Sieh mich. Hör mich. Lass mich wachsen.“
Diese Nacht ist ein Geschenk.*

5 Rauhnacht – 29. Dezember



Heilung, Herzöffnung, alte Wunden erkennen

Welche alten Erfahrungen, Muster oder Schmerzen tauchen in mir auf, wenn ich ehrlich nach innen spüre?

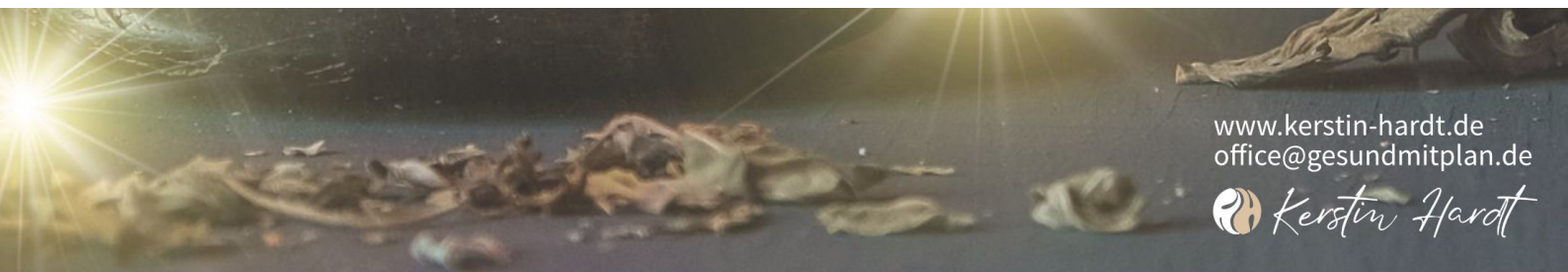


Was habe ich in diesem Jahr oder vielleicht schon viel länger weggeschoben?



Wo in mir spüre ich noch Verletzlichkeit, Melancholie oder Sehnsucht und was braucht dieser Teil von mir, um heilen zu dürfen?

Wie kann ich mir selbst heute Nacht mit mehr Liebe, Mitgefühl und Annahme begegnen?



6. Rauhnacht - 30. Dezember

Vision, Ausrichtung, Zukunftsbilder

Die sechste Rauhnacht öffnet eine klare, lichte Weite. Sie ist die Nacht der Visionen. Nicht die Art von Vision, die Du durch Nachdenken erzeugst, sondern die Art, die Dich findet. Plötzlich taucht ein Bild auf. Eine Idee. Ein Wunsch, der größer ist als Dein Alltag.

Ein Gefühl von: „Dorthin möchte ich wachsen.“

Diese Visionen müssen nicht logisch sein. Sie müssen nicht machbar aussehen. Sie sind Samen, die in Dein Inneres gesät werden, ohne jegliche Einschränkungen.



**In dieser Nacht darfst Du groß träumen.
Frei. Mutig. Unzensiert.**



Frage Dich:

- ★ Welche Zukunft ruft Dich?
- ★ Welches Leben fühlt sich wahr an, wenn Du alle Angst weglässt?
- ★ Was wäre möglich, wenn Du nicht versagen könntest?

Diese Nacht schenkt Dir Kontakt mit Deinem inneren Horizont und genau das prägt den Juni. Der Juni ist kraftvoll, hell, extrovertiert. Ein Monat, der Visionen Energie gibt.

Was Du in dieser Rauhnacht empfängst, kann im Juni ins Wachsen kommen. Als Projekt, als Begegnung, als Entscheidung oder als unwiderstehlicher Impuls.

*In dieser Nacht setzt Du den Kurs.
Nicht mit dem Kopf, sondern mit Deiner Seele.*



6. Rauhnacht - 30. Dezember



Vision, Ausrichtung, Zukunftsbilder

Welche Zukunft ruft Dich?



Welches Leben fühlt sich wahr an, wenn Du alle Angst weglässt?



Was wäre möglich, wenn Du nicht versagen könntest?



7. Rauhnacht - 31. Dezember



Mut, Selbstbehauptung, innere Stärke

Die siebte Rauhnacht hat eine feurige Energie. Sie ruft Dich dazu auf, Deine innere Kraft zu spüren. Nicht als Härte, sondern als Klarheit.



**Hier geht es um Mut:
Mut, zu Dir zu stehen.
Mut, Grenzen zu setzen.
Mut, „Nein“ zu sagen.**



Mut, „Ja“ zu sagen, zu dem, was Du wirklich willst.

In dieser Nacht darfst Du Dich fragen:

- ✨ Wo mache ich mich selbst klein?
- ✨ Wo wünsche ich mir mehr Stärke?
- ✨ Welche Entscheidung schiebe ich aus Angst vor Ablehnung auf?

Diese Rauhnacht bringt eine Entschlossenheit mit sich. Eine Kraft, die Dir sagt: „Ich nehme meinen Platz ein.“ Manchmal zeigt sich diese Energie über eine innere Unruhe, manchmal über Klarheit, manchmal über das Gefühl, dass etwas „nicht länger geht“.

Diese Nacht bereitet Dich auf den Juli vor. Einen Monat, der Dich oft herausfordert. Nicht um Dich zu testen, sondern um Dich zu stärken.

*Diese Rauhnacht zeigt Dir: Hier wirst Du im Juli wachsen.
Hier wirst Du mutig sein müssen und mutig sein können.*

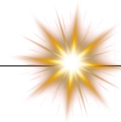


7. Rauhnacht - 31. Dezember



Mut, Selbstbehauptung, innere Stärke

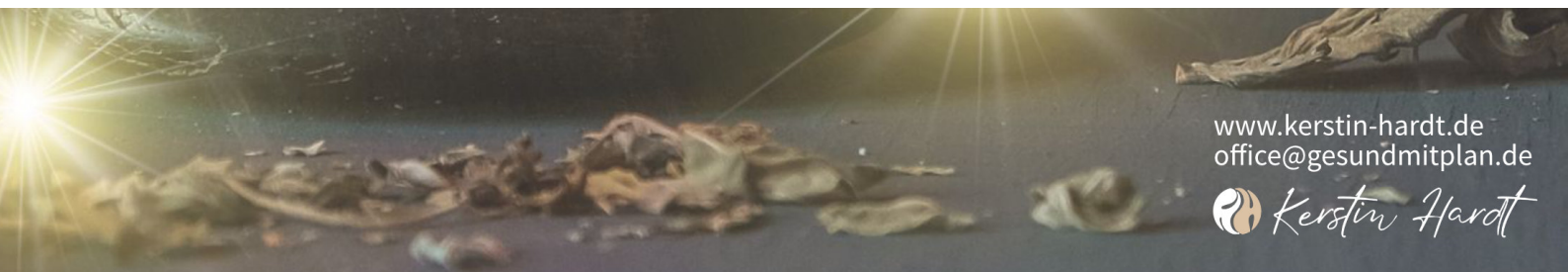
Wo mache ich mich selbst klein?



Wo wünsche ich mir mehr Stärke?



Welche Entscheidung schiebe ich aus Angst vor Ablehnung auf?



8. Rauhnacht – 1. Januar

Transformation, Wandel, Altes ablegen

Diese achte Rauhnacht ist intensiv. Sie ist die Nacht des Feuers, der Wandlung, der Erneuerung.



In dieser Nacht verbrennt das, was nicht mehr in dein Leben gehört.



Diese Wandlung kann sich zeigen als:

- ✧ klare Erkenntnis
- ✧ tiefe Erschöpfung
- ✧ plötzliche Einsicht
- ✧ Loslassen von Menschen, Situationen oder alten Identitäten
- ✧ das Gefühl, dass etwas stirbt, damit etwas Neues entstehen kann

Diese Nacht ist nicht immer leicht, aber sie ist ehrlich und wahr. Sie befreit Dich. Sie bedeutet Transformation. Transformation bedeutet nicht Chaos. Transformation bedeutet: Die nächste Version Deiner selbst steht bereit.

In dieser Nacht wirst du daran erinnert,

- ✧ dass Du Dich verändern darfst,
- ✧ dass Du Dich entwickeln darfst,
- ✧ dass Du die Kraft hast, Dich selbst neu zu erschaffen.

Und genau das prägt den August. Der August ist ein Monat großer Energie: Er bringt Wachstum, Kraft, Hitze, Beschleunigung. Er ist ein Monat, in dem Du mutig handeln darfst, in dem Du alte „Häute“ abstreifst, in dem Du Dich in Deiner klarsten Form zeigen darfst.

Diese Rauhnacht ist ein Feuer, das Dich in der Tiefe reinigt.



8. Rauhnacht - 1. Januar



Transformation, Wandel, Altes ablegen



Welche Erkenntnis oder innere Wahrheit drängt sich mir gerade auf, auch wenn sie unbequem ist?

Welche Identität, Rolle oder Erwartung habe ich lange getragen, die jetzt gehen darf, damit etwas Neues entstehen kann?



Wo spüre ich in mir die Kraft der Erneuerung, und welche Version meiner selbst möchte ich zukünftig leben?



9. Rauhnacht - 2. Januar



Dankbarkeit, Fülle, innere Ernte

Die neunte Rauhnacht ist sanft, warm und nährend. Es ist die Nacht, die dich einlädt, deine inneren Schätze zu sehen, denn oft vergessen wir, was wir schon haben. Wir konzentrieren uns auf das, was fehlt und übersehen dabei die Fülle, die uns trägt.

Diese Nacht öffnet Dir die Augen für Dich:

- ✧ für das, was Dir gelungen ist,
- ✧ für das, was Du überlebt hast,
- ✧ für das, was du geschaffen hast,
- ✧ für die Liebe, die Du gibst und empfängst.



Dankbarkeit ist kein oberflächliches „Positivdenken“. Dankbarkeit verändert Deine Frequenz. Sie richtet Dein Herz auf das aus, was wächst, nicht auf das, was fehlt.

In dieser Nacht darfst du dich fragen:

- ✧ Wofür bin ich wirklich dankbar?
- ✧ Welche Fülle ist schon da?
- ✧ Was darf ich endlich anerkennen?

Diese Energie formt den September. Den Erntemonat, den Übergang vom Sommer in die Innenkehr.

*Wenn Du die neunte Rauhnacht bewusst erlebst,
wird der September ein Monat des inneren Reichtums.*



9. Rauhnacht - 2. Januar



Dankbarkeit, Fülle, innere Ernte



Wofür bin ich wirklich dankbar?

Welche Fülle ist schon da?





Was darf ich endlich anerkennen?



10. Rauhnight - 3. Januar

Ordnung, Struktur, Klarheit im Außen und Innen

Die zehnte Rauhnight ist eine Ordnungsnacht im Sinne von innerer Ausrichtung und äußerer Klarheit.

**Hier zeigt sich,
wo Dein Leben in Unordnung geraten ist und wo Chaos herrscht,
wo Du Dich verlierst und wo Du Verantwortung abgibst.**

Diese Nacht kann erstaunlich klar sein. Plötzlich weißt Du:

★ „Hier brauche ich Struktur.“

★ „Dort muss ich Grenzen setzen.“

★ „Das darf ich organisieren.“

★ „Dieser Teil meines Lebens braucht Aufmerksamkeit.“

Ordnung ist nicht eng. Ordnung ist Freiheit. Ordnung bedeutet, dass Deine Energie nicht in Chaos versickert, sondern fließen kann.

Genau das wird im Oktober entscheidend. Der Oktober ist ein Monat der Übergänge, in dem Du das Jahr sortierst, Ergebnisse ziehst und Dich auf die dunkle Jahreszeit vorbereitest.

Alles, was in dieser Rauhnight sichtbar wird, spielt im Oktober eine Rolle.

*Diese Nacht ist wie ein innerer Besen, der ganz behutsam und liebevoll
das Alte wegfegt, um Platz für Neues zu schaffen.*



10. Rauhnacht - 3. Januar



Ordnung, Struktur, Klarheit im Außen und Innen

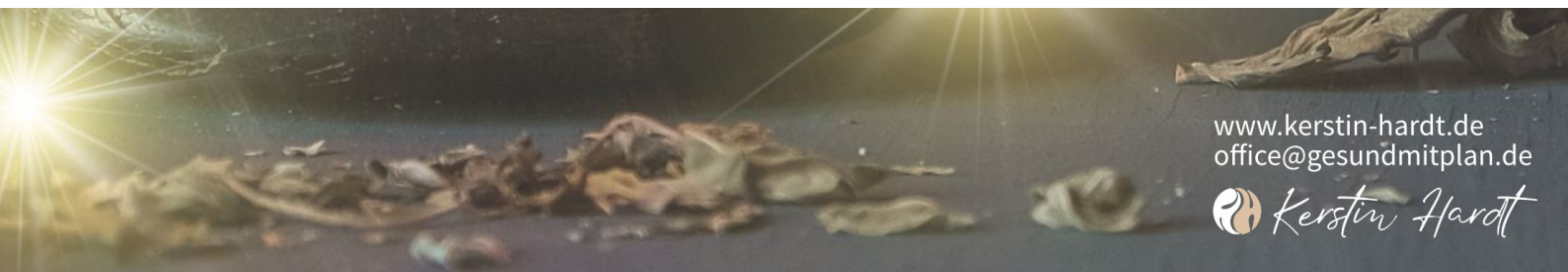
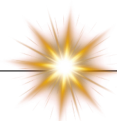


In welchen Bereichen meines Lebens spüre ich Unordnung oder Chaos, und was zeigt mir das über meine aktuellen Prioritäten?

Wo verliere ich Energie, weil mir Struktur, Übersicht oder Klarheit fehlt?



Welche Grenze darf ich setzen, um meine innere Ordnung zu schützen und meine Kraft zu bewahren?



11. Rauhnacht - 4. Januar



Beziehungen, Seelenverbindungen, Nähe und Distanz

Die elfte Rauhnacht bringt Dich tief in das Thema Verbindung. Es ist eine Nacht voller Herzenergie.

Hier geht es um Deine Beziehungen zu Partnern, Freunden, Familie, aber vor allem auch ZU DIR.



Diese Nacht zeigt:

- ✧ wen Du wirklich in Deinem Leben willst
- ✧ welche Beziehungen Dir Kraft geben
- ✧ welche Dir Kraft nehmen
- ✧ wo Du Nähe zulässt
- ✧ wo Du Dich verschließt
- ✧ wo Du Dich nach Verbundenheit sehnst



Frage Dich:

- ✧ Welche Menschen tun meiner Seele gut?
- ✧ Welche Beziehung braucht Klärung?
- ✧ Welche Begegnung darf ich heilen?
- ✧ Wo darf ich mein Herz öffnen oder schützen?

Der November ist ein introspektiver Monat. Ein Monat des Rückzugs, des Tiefgangs, der inneren Prozesse.

Dafür legt diese Rauhnacht die Basis. Sie zeigt Dir, welche Beziehungen im November wichtig oder einer Prüfung unterzogen werden.

*Diese Nacht ist wie ein Blick auf dein Beziehungsfeld.
Ehrlich. Klar. Liebevoll.*



11. Rauhnacht - 4. Januar



Beziehungen, Seelenverbindungen, Nähe und Distanz



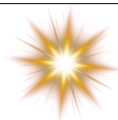
Welche Menschen tun meiner Seele gut?

Welche Beziehung braucht Klärung?



Welche Begegnung darf ich heilen?

Wo darf ich mein Herz öffnen oder schützen?



12. Rauhnacht – 5. Januar



Abschluss, Ganzheit, Segnung – die Krönung des Jahres

Die zwölfte Rauhnacht ist die mächtigste von allen.



**Sie ist die Nacht der Vollendung.
Die Nacht, in der sich der Kreis schließt.**



Hier spürst Du die Essenz der gesamten Raunächte:

- ★ Was du losgelassen hast,
- ★ was Du geheilt hast,
- ★ was Du erkannt hast,
- ★ was Dein Herz Dir gezeigt hat.

In dieser Nacht stehst Du vor dem kommenden Jahr wie vor einem weiten, klaren Feld. Diese Nacht ist nicht laut. Sie ist würdevoll, ruhig, weise.

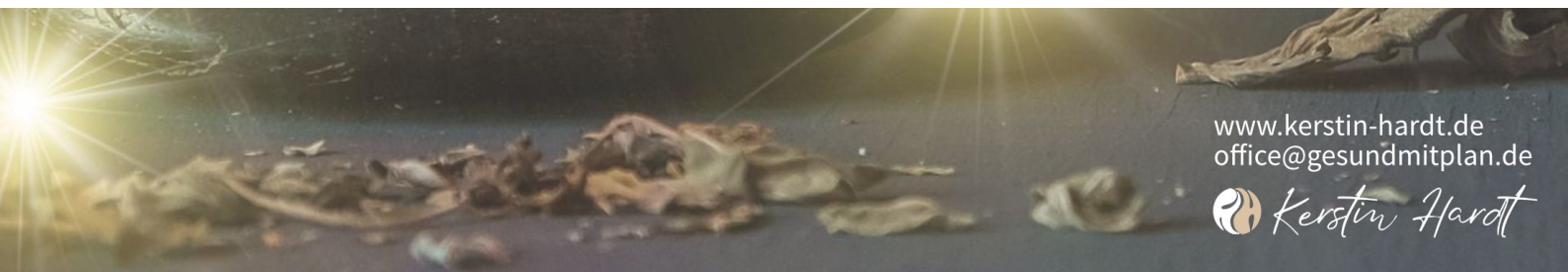
Frage Dich:

- ★ Was ist die wichtigste Botschaft dieser Raunächte für mich?
- ★ Wohin führt mein Weg im neuen Jahr?
- ★ Welches Thema wird mein Leitstern?
- ★ Was möchte ich in diesem Jahr schützen und nähren?

Was Du hier erkennst, prägt den Dezember des kommenden Jahres – den Monat der inneren Ernte, der Rückschau, den Monat, der alles zusammenführt.



*Diese Rauhnacht ist ein Segen.
Sie ist das Schlusslicht und die Krone.
Sie ist die Einladung, dein Jahr bewusst zu beginnen und bewusst zu leben.*



12. Rauhnacht – 5. Januar



Abschluss, Ganzheit, Segnung – die Krönung des Jahres



Was ist die wichtigste Botschaft dieser Rauhnächte für mich?

Wohin führt mein Weg im neuen Jahr?

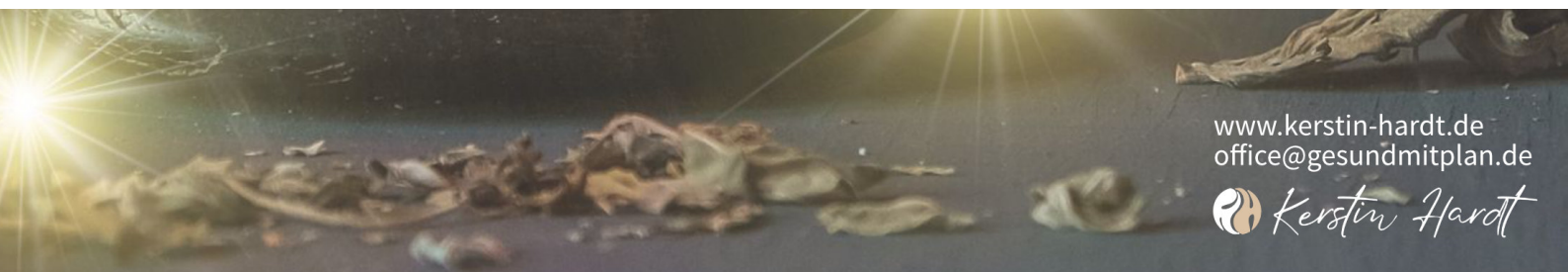




Welches Thema wird mein Leitstern?

Was möchte ich in diesem Jahr schützen und nähren?





Dankeschön!

Mein Dankeschön für Dich

Wenn Du Unterstützung bei der Umsetzung benötigst oder noch Fragen offen sind, klicke  hier und Du erhältst ein kostenfreies Gespräch.

office@gesundmitplan.de

Oder folge mir gerne auf Instagram,
und ich nehme Dich mit in meine Welt 

[Kerstin.hardt](https://www.instagram.com/Kerstin.hardt)

*Ich freue mich auf Dich!
Deine Kerstin*



Mehr über mich findest Du auf  www.kerstin-hardt.de

www.kerstin-hardt.de
office@gesundmitplan.de

 *Kerstin Hardt*