

live mindful - feel free

## WORKBOOK FÜR DEINE RAUHNÄCHTE

Wie schön, dass Du Dir die Zeit nimmst, um intensiv mit Dir zu sein. Man sagt, die Tage und Nächte vom 21. Dezember bis zum 6. Januar haben eine besondere Magie. Es ist die Zeit zwischen den Jahren, des Übergangs und der Mystik.

Wie viel Mystik Du in Deine Rauhnächte hineinwebst, möchte ich gern Dir überlassen. Überliefert ist, dass es eine lang zurückreichende Tradition hinter diesen Bräuchen gibt.

Ich mag an den Rauhnächten, dass sie mir Themenschwerpunkte anbieten und mir dadurch eine Struktur zur Selbstreflexion geben. Die Fragen zu den Themen variere ich gern von Jahr zu Jahr, je nachdem, was gerade lebendig in mir ist. Und ich wäre nicht Gabriela, wenn da nicht doch so ein bisschen feinstoffliche Energie mitschwingen würde. ;-)

Dieses Workbook kannst Du auf berufliche und private Themen beziehen.

*Deine Gabriela*



# NACHT FÜR NACHT

## 21. Dezember - Julnacht, Wintersonnenwende

Dies ist die längste Nacht des Jahres. Ich finde, hier ist es erst einmal Zeit, um eine Kerze anzuzünden. Dann lasse Dich nieder und halte inne. Sortiere Dich für die bevorstehenden Tage.

Mögliche Fragen:

- Was ist gerade lebendig in mir?
- Was möchte ich aus diesem Jahr zurücklassen?  
Warum möchte ich das?
- Was darf in mein Leben treten? Wie erhalte ich die Kraft dafür?

Mögliche Handlungen:

- Stille Meditation und Besinnung
- Schreibe eine Wunschliste
- Befreie Räume von alten, störenden Energien (z. B. Räuchern)

## 24. Dezember - Weihnacht, Heiligabend

Die Nächte werden bereits wieder kürzer. Um 24 Uhr ist der eigentliche Beginn der Rauhnächte.

Mögliche Fragen:

- Welche besonders wertvollen Erfahrungen habe ich gemacht?
- Welche Erlebnisse waren besonders einschneidend?
- Was war das größte Geschenk an mich selbst dieses Jahr?

Mögliche Handlungen:

- Dekoriere Festschmuck im ganzen Haus
- Führe eine Dankesritual durch
- Erbitte Segen (z. B. von den Ahnen oder dem Göttlichen)



# NACHT FÜR NACHT

## 25. Dezember - Januar - Die Basis

Oft ist dies ein Tag mit der Familie. Sie ist die Grundlage von allem, körperlich wie seelisch. Hier sind Deine Wurzeln.

Mögliche Fragen:

- Was ist die Basis auf der ich stehe?
- Was bereitet mir in Bezug auf Deine Familie Freude?
- Was darf in Heilung gehen?

Mögliche Handlungen:

- Verteile Geschenke und genieße die Freude, die dabei entsteht
- Zünde für jeden geliebten Menschen eine Kerze an
- Nimm Fragen, die Du hast, mit in Deinen Traum und erbitte Antworten (manchmal dauert die Lieferung übrigens etwas...)

## 26. Dezember - Februar - Innere Führung

Dieser Tag ist Deiner Anbindung an Deine innere Stimme gewidmet. Gib ihr heute Raum, um zu Dir zu sprechen. Hier erhältst Du oftmals andere Antworten als aus dem Kopf.

Mögliche Fragen:

- Was begleitet mich in das neue Jahr?
- Gibt es ein Motto, Symbol oder Satz, das/der mir Kraft gibt?
- Worauf suche ich eine Antwort im neuen Jahr?

Mögliche Handlungen:

- Baue Dir in Deiner Wohnung einen Kraftort
- Meditiere und lausche Deiner inneren Stimme
- Wähle ein Kleidungsstück in Deiner Kraftfarbe



# NACHT FÜR NACHT

## 27. Dezember - März - Herzöffnung

Im März beginnt das Frühjahr. Zarte Pflanzensprosse brechen durch die Erde und beginnen sich dem Licht zu öffnen.

Mögliche Fragen:

- Wer hat Dir Hilfe und Anregungen gegeben, Freude und Glück gebracht?
- Wer war da, als es Dir nicht gut ging?
- Was möchtest Du in diesem Jahr vermehrt wachsen sehen?

Mögliche Handlungen:

- Beginne Deine "Wachstums-Collage" mit Wünschen und Zielen
- Tue etwas, wobei Dein Herz zu hüpfen beginnt
- Bereinige alte Angelegenheiten

## 28. Dezember - April - Auflösung

Während der Frühlingszeit kann manchmal der Winter wieder einkehren - Aprilwetter halt. Bildlich ist damit gemeint, dass das Alte versucht das Neue zu verhindern.

Mögliche Fragen:

- Welche alten Muster von mir kenne ich?
- In welchen davon habe ich die letzten Tage gesteckt ?
- Was möchte ich verändern?

Mögliche Handlungen:

- Schreibe alles Negative auf, was während der Rauh Nächte passiert ist (z. B. Albträume, Streit, schlechte Nachrichten)
- Schreibe daraus ein positives Drehbuch für das neue Jahr
- Verbrenne die alten Geschichten



# NACHT FÜR NACHT

## 29. Dezember - Mai - Freundschaft

An diesem Tag geht es um Verbundenheit und Beziehung. Das ist sowohl nach innen zu Dir als auch nach außen in die Welt gemeint.

Mögliche Fragen:

- Gibt es etwas, dass Du Dir selbst nicht vergeben hast?
- Wozu gibt es ein "Ja" zu Dir selbst?
- Wozu gibt es ein "Ja" in Deinem Leben?

Mögliche Handlungen:

- Schenke Dir selbst einige Minuten eine "warme Dusche" an wohlthuenden und anerkennenden Worten.
- Sei Dir selbst heute ein guter Freund/eine gute Freundin
- Schenke Deinen Freund:innen eine liebevolle Geste

## 30. Dezember - Juni - Reinigung

Dieser Tag gilt auch als Festtag der heiligen Familie. Darum ist es ein guter Tag sich der Familie zu widmen.

Mögliche Fragen:

- Was hat meine Mutter mir mitgegeben?
- Was hat mein Vater mir mitgegeben?
- Welche Gaben habe ich aus meiner Ahnenreihe erhalten?

Mögliche Handlungen:

- Meditiere mit Deinen Ahnen
- Reflektiere noch einmal das vergangene Jahr
- Nimm Dir etwas Zeit und widme Dich noch einmal Deiner Collage mit Deinen Wünschen und Zielen



# NACHT FÜR NACHT

## 31. Dezember - Juli - Übergang

Dieser Tag ist die Vorbereitung auf das Kommende. Ein neues Jahr beginnt. Heute heißt es den Übergang zu gestalten.

Mögliche Fragen:

- Was sind die Möglichkeiten, die vor mir liegen?
- Wo und in welcher Weise werde ich ab jetzt zur Gestalterin/zum Gestalter meines Lebens?
- Was möchte ich im alten Jahr zurücklassen?

Mögliche Handlungen:

- Ein Bad/eine Dusche nehmen und das Alte abspülen
- Währenddessen träume die Vision Deines neuen Jahres
- Vertreibe böse Geister und Gedanken mit oder ohne Lärm

## 1. Januar - August - Geburt

1582 wurde der 1. Januar zum Jahresanfang erklärt. Seither bestimmt der gregorianische Kalender wann Sylvester ist. Es ist die Geburt des neuen Jahres.

(Quelle: ARD Alpha)

Mögliche Fragen:

- Wie möchte ich diesen Tag verbringen?
- Was braucht heute meine besondere Aufmerksamkeit?
- Gibt es eine Stimme in mir, die sagt: "Ja, ich darf..." oder "Ich erlaube mir...."?

Mögliche Handlungen:

- Verschenke Glückssymbole
- Schreibe "Ja" in vielen Farben und Schriften auf ein Blatt Papier
- Wünsche Dir selbst Glück und spüre, wie es empfangen wird.



# NACHT FÜR NACHT

## 2. Januar - September - Gold

Gold steht für die Vollkommenheit der Seele. Der Herbst steht für die Ernte. Vereine beides und besinne Dich auf Deine Kraft.

Mögliche Fragen:

- Wo im Körper spüre ich mein Zentrum, meinen Ruhepol?
- Wie kann ich auch im Alltag kraftvoll bleiben?
- Welche "Ernte" möchte ich dieses Jahr einfahren?

Mögliche Handlungen:

- Sorge für Erdung, z. B. durch einen Gang in der Natur
- Lasse in Deiner Vorstellung Gold durch Deinen Körper fließen
- Schenke der weisen Stimme in Dir an diesem Tag besonders viel Gehör

## 3. Januar - Oktober - Vision

Unser Mindset hat erheblichen Anteil daran, wie sich das Leben unter unseren Füßen entfaltet. Sei aufmerksam für Deine Gedanken. Du kannst Dich jeden Tag aufs Neue entscheiden, was Du denkst.

Mögliche Fragen:

- Welche Gedanken denke ich gerade?
- Womit verbringe ich am meisten Zeit?
- Was soll sich zukünftig ändern und verbessern?

Mögliche Handlungen:

- Meditiere mit dem Bild Deiner Collage oder erstelle Dir eine, falls noch nicht geschehen
- Wähle einen Gegenstand oder ein Symbol für Deine Vision
- Benenne den nächsten konkreten Schritt für Deine Veränderung



# NACHT FÜR NACHT

## 4. Januar - November - Loslassen

Etwas loslassen heißt Abschied nehmen und jeder Abschied ist auch ein kleiner Tod. Er findet jeden Tag im Leben statt.

Mögliche Fragen:

- Was ist endgültig vorbei?
- Was ist mir wichtig für mein Leben?
- Was wird am Ende meines Lebens über mich gesagt werden?

Mögliche Handlungen:

- Miste Deinen Schrank, Keller oder Schreibtisch aus
- Begrabe symbolisch etwas in der Erde, das Du loslassen möchtest
- Schreibe Deine eigene Trauerrede

## 5. Januar - Dezember - Wunder

Dieser Tag ist besonders, denn Du kannst noch einmal zurückblicken auf die letzten Nächte und Tage und wiedergutmachen, was nicht so toll gelaufen ist.

Mögliche Fragen:

- Was hat mich belastet?
- Welche Themen brauchen besondere Zuwendung?
- Welche Wunder dürfen in diesem Jahr geschehen?

Mögliche Handlungen:

- Gehe mit der Absicht zu Bett, Dich an Deinen Traum zu erinnern
- Schreibe Belastendes auf einen Zettel und verbrenne ihn
- Zünde für jedes Wunder, das Du in Deinem Leben haben möchtest, eine Kerze an



# NACHT FÜR NACHT

## 6. Januar - Segen und Abschluss

Um Mitternacht enden die Rauhnächte und die besondere Energie dieser Zeit nimmt wieder ab. Der Alltag hält wieder Einzug.

Mögliche Fragen:

- Wie kannst Du im Alltag achtsam sein?
- Was braucht gerade Deine ganze Aufmerksamkeit?
- Wofür möchtest Du Dich heute bedanken?

Mögliche Handlungen:

- Mache Dir selbst ein Geschenk, das Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert
- Erbitte Segen für Deine Wünsche, Ziele und Visionen
- Schreibe einen Brief an Dich selbst

Die Rauhnächte sind nun vorbei. Beobachte aufmerksam im kommenden Jahr, was sich Dir zeigt. Nicht immer kommt die Lieferung wie wir es erwarten. Oft gehen die Lieferungen sogar im Trubel der Tage unter.

Dann erinnere Dich daran, dass das Leben auch ohne Dich weiterlebt. Schenke Dir lieber etwas mehr Zeit mit Dir selbst und höre Dir aufmerksam zu.

Sorge so gut Du kannst auch für Dich.

Überrasche Dich manchmal selbst, nur so, aus reiner Neugier und Verspieltheit.

Vor allem sei freundlich und mitfühlend mit Dir, denn Du hast ein Leben in Leichtigkeit und Freude verdient.



# DU WILLST MEHR?

Du bist auf den Geschmack gekommen mehr Achtsamkeit und Verbundenheit mit Dir selbst in Deinen Alltag zu bringen, weißt aber nicht genau wie?  
Dann möchte ich Dir hier noch mehr Möglichkeiten an die Hand geben.

## ACHTSAMKEITSIMPULSE FÜR DIE OHREN

Folge mir auf Spotify und hole Dir Impulse für mehr Achtsamkeit auf die Ohren. Leicht umsetzbar und ohne viel Gedöns. Scanne einfach den QR-Code. Du kommst direkt zu meinem Kanal.



## MASSGESCHNEIDERT FÜR DICH

Du magst es lieber individuell?  
Dann bist Du in einem 1:1-Coaching genau richtig. Hier können wir tief auf Deine Themen eingehen. und passende Lösungen für Dich finden.

*Verändern  
ist ein Tunwort*

01

## MEDITIER MIT MIR

Du bist gern in einer Community unterwegs? Ich habe verschiedene Gruppen für unterschiedliche Level und Themen im Angebot. Alle Termine findest Du unter [www.gabrielavoss.de/termine](http://www.gabrielavoss.de/termine)

02

03

## LASS UNS SPRECHEN

Für ein persönliches Kennenlern-Gespräch stehe ich Dir gern zur Verfügung. Vereinbare Deinen Termin per Mail oder Messengerdienst oder rufe gleich an unter 0172-4245747.

04





WANDERN WIR AUS  
DER TIEFE DER  
NACHT,  
KOMMT,  
VISIONEN ERWACHT,  
TRÄUME GEBOREN  
AUS EIGENER  
MACHT,  
WIR WEBEN DIE  
WELT HEUTE NACHT.

(Schwitzhüttenlied)

