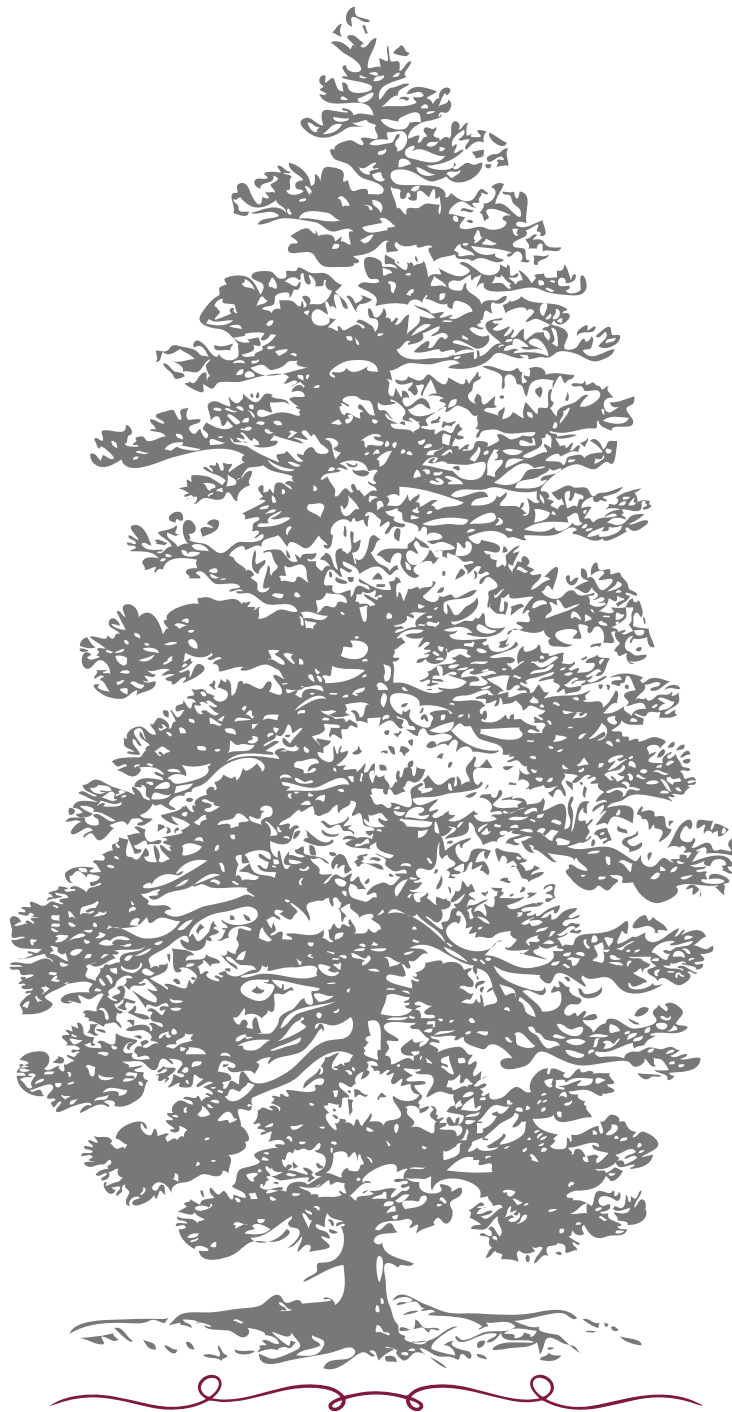




# Dein **roter** Faden durch die magische Zeit der Rauhnächte

12 Tage und Nächte voller Magie





## SCHÖN, DASS DU DA BIST

Ich lade dich ein, mit mir gemeinsam in die Stimmung der Rauhnächte einzutauchen, das alte Jahr zu verabschieden und mit Schwung in das neue Jahr zu tanzen.

Wir tauchen in die Energie von 2025 ein, lauschen auf unsere Herzensstimme und gestalten mit den verschiedensten Übungen das neue Jahr. Gönn dir eine Auszeit von deinem Alltag.

Finde Antworten auf alles was du aus dem alten Jahr zurücklassen willst, was du als Geschenke mit ins neue Jahr nimmst und stimme dich auf die letzten Tage des Jahres ein. Tanke Kraft, stelle deine Herzensstimme auf laut und bringe dein eigenes Herz zum Leuchten.

Ich freue mich, dich in dieser Zeit zu begleiten und zu inspirieren.

Deine  
Manuela





## DEIN WERKZEUGKOFFER

In Rauh Nächten geht es vor allem um die Resonanz mit dir selbst. Resonanz bedeutet, dich hineinzufühlen. Spüre dabei, was du und die Welt um dich herum braucht. Höre und lausche deinen Gedanken, deinen Träumen und deinem Körper. Verbinde dich mit der Natur und beobachte sie.

Nutze ein Tagebuch, Räucherwaren, Impulskarten, Duftessenzen und Kerzen intuitiv. Lege dir auch Buntstifte, Schere und Zeitschriften bereit, damit du deine Aufzeichnungen gestalten kannst und deiner Kreativität Raum gibst.

Du kannst dir einen Platz gestalten, an dem du jeden Tag dir Zeit gibst inne zu halten. Verbinde dich jeden Tag mit dem Monat des neuen Jahres. Schließe deine Augen und bitte den Geist des Monats zu dir. Bedanke dich bei ihm, dass er sich zeigt. Bitte deine innere Heilerin zu dir und stelle beiden deine Fragen oder lausche ihren Impulsen. Erlaube dir, dass deine inneren Bilder lebendig werden. Bedanke dich anschließend bei dem Monat und entlasse ihn. Bedanke dich auch bei deiner inneren Heilerin für ihren Beistand und Unterstützung.

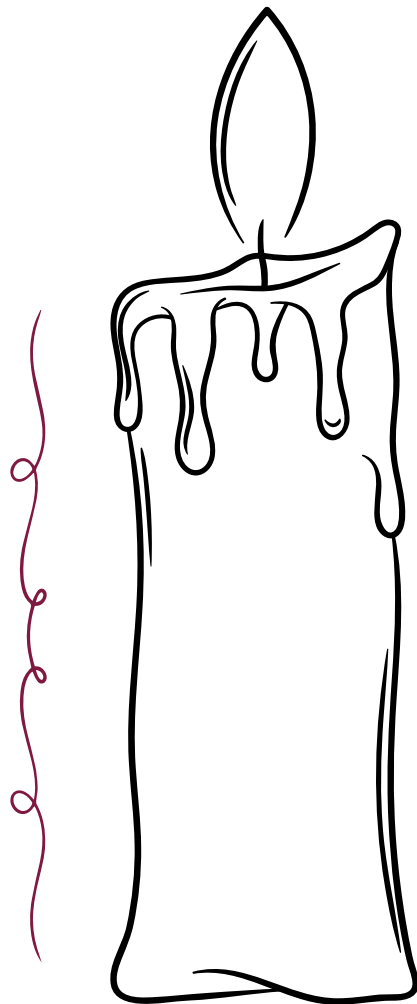
Wenn es etwas zu notieren gibt, dann kannst du es hier in dein Tagebuch schreiben.

Für jeden Tag gibt es eine Energie und einen Impuls. Diesen kannst du auch in deinen Tag integrieren.





# WINTERSONNLENDE 21. DEZEMBER 2025



## ENTZÜNDE DAS LICHT

Wir feiern heute die dunkelste Nacht und entzünden das Licht. Zünde heute symbolisch eine Kerze an und atme das Licht in dein Herz hinein. Mache diese Übung so lange, bis du spürst, dass dein Herzenslicht hell erstrahlt und du durch das Lichtportal schreiten kannst.





## DAS RITUAL DER 13 WÜNSCHE

Zwölf Wünsche werden dem Universum mit der Bitte um Erfüllung übergeben. Ein Wunsch bleibt übrig, den zu erfüllen, hat das Schicksal dir zugedacht. Ich finde die Vorbereitung dafür, das Überlegen der Wünsche für das, was du dir vom neuen Jahr wünschst, ist eine tolle Beschäftigung für die Tage bis Weihnachten. Überlege dir in Ruhe: Was ist dir wichtig? Was liegt dir am Herzen? Was würde das kommende Jahr vollkommen machen? Gehe dabei weise mit deinen Wünschen um, für jeden von ihnen, könntest du selbst zuständig sein. Falte die 13 Wunschzettel jeweils so, dass sie sich äußerlich nicht mehr unterscheiden. Gib diese in ein Säckchen, ein Glas oder in ein schönes Kästchen.

In der ersten Rauhnacht beginnt dein Ritual:

In jeder der Rauh Nächte, beginnend in der Nacht des 24. Dezember, möglichst, wenn es dunkel oder zumindest dämmerig ist, gehe hinaus und ziehe einen der Zettel aus dem Säckchen. Du übergibst ihn nun der geistigen Welt, indem du ihn ungeöffnet (in einer feuerfesten Schale) verbrennst. Schau nicht nach, welcher Wunsch es ist. Vertraue. Schaue zu, wie das Papier in Rauch aufgeht. Bleibe ganz still dabei und achte darauf, was sich in deinem Kopf und deinem Herzen bewegt. Vielleicht machst du dir später dazu Notizen. Übergib die Asche der Erde und danke zum Abschluss den Elementen für ihre Unterstützung.





## DAS RITUAL DER 13 WÜNSCHE

Du wirst sehen, die einzelnen Zettel verbrennen sehr unterschiedlich. Manche entzünden sich fast von allein und verbrennen rasch. Andere dagegen tun sich schwer. Bleibe dran beim Verbrennen und Sorge dafür, dass alles verglüht. Nimm sozusagen deine Wünsche in die eigenen Hände. Vertraue darauf, dass alles genauso so geschieht, wie es für dich und deine Entwicklung gut ist. So verfare nun zwölfmal.

Am 6. Januar, dem Tag der Heiligen Drei Könige, öffnest du dann den allerletzten Zettel. Entzünde vielleicht ein Räucherwerk und richte dich auf einen ganz besonderen Moment ein. Nimm ihn feierlich hervor und entfalte das Papier. Und dann lese den Wunsch, um den du dich im gerade anbrechenden Jahr selbst kümmern darfst. Du hast das ganze Jahr dafür Zeit. Bitte um Unterstützung, wenn du im ersten Moment ratlos bist, wie du deinen Wunsch erfüllen sollst.





HEILIGER ABEND  
24. DEZEMBER 2025



DAS LICHT IST GEBOREN

Wir feiern die heilige Nacht und wenn wir es uns erlauben, können wir den Zauber des Lichtes spüren. Genieße den Moment, er wird so nicht wieder kommen. Von Herzen wünsche ich dir frohe Weihnachten.





## DEINE REISE BEGINNT

Der Beginn (24. Dezember):

Mach den ersten Eintrag, der den Start der Rauhnächte markiert. Schreibe über deine Gefühle, Erwartungen und Wünsche für die kommenden Tage.

Deine täglichen Einträge vom 25. Dezember - 5. Januar, jede Rauhnacht geht von

00:00 Uhr bis 24:00 Uhr:

- Datum: Schreibe das aktuelle Datum auf und den dazugehörigen Monat im neuen Jahr. ( 25. Dezember 2025 steht für den Januar 2026)
- Erlebnisse des Tages: Teile besondere Momente, Begegnungen oder Erlebnisse.
- Gefühle und Gedanken: Reflektiere über deine Emotionen und Gedanken. Was bewegt dich? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen?
- Rituale und Bräuche: Wenn du Rituale praktizierst, halte sie fest.

Der Abschluss (6. Januar):

Fasse die Rauhnächte zusammen. Reflektiere über die vergangenen Tage und schreibe deine Ziele und Absichten für das kommende Jahr noch mal nieder.

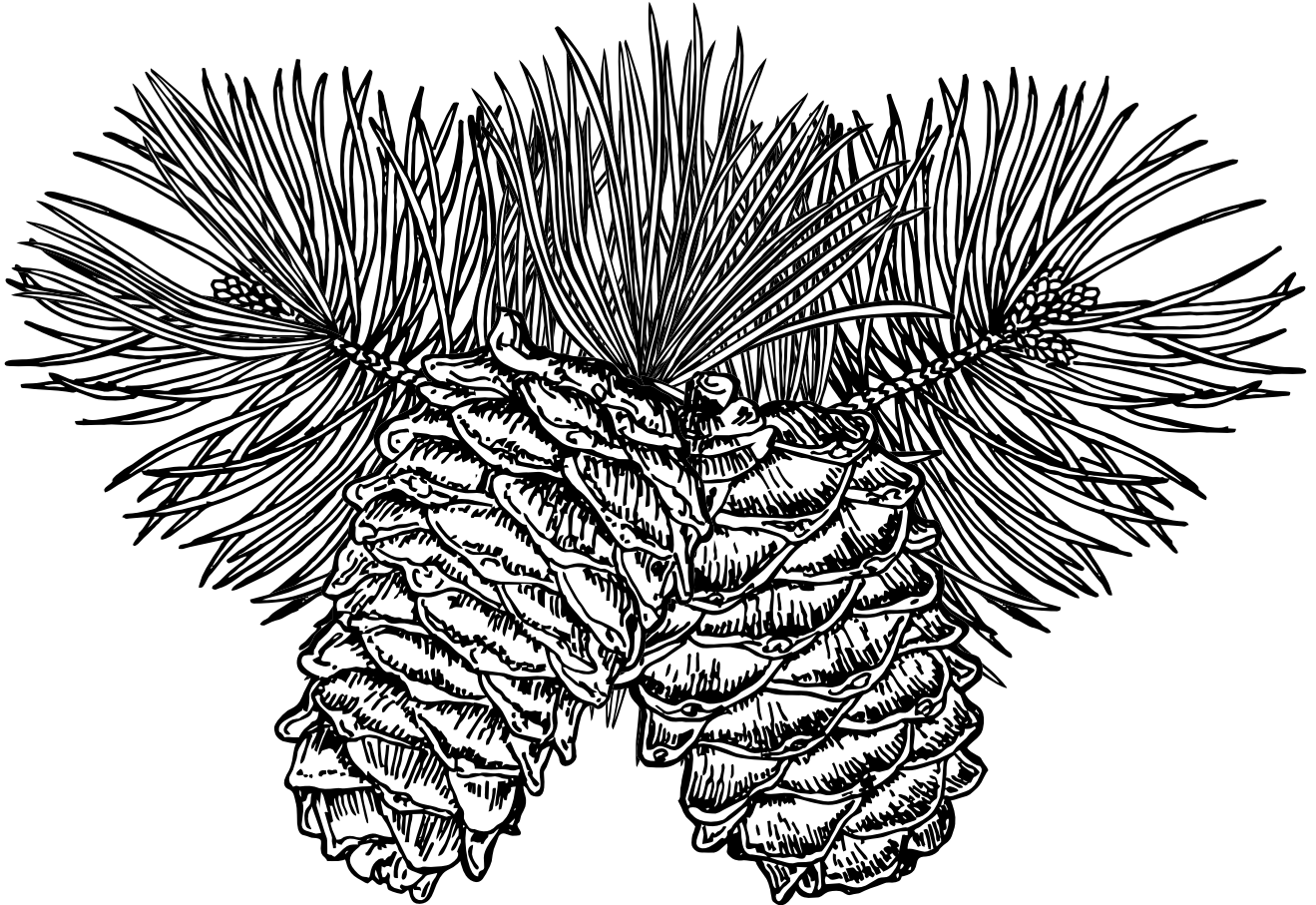




PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ERSTE RAUHNACHT  
25. DEZEMBER 2025



DIE ERSTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN MONAT JANUAR UND  
SIE TRÄGT DAS THEMA BASIS.

Nutze den Tag, um deine eigenen Wurzeln zu stärken. Wie fest ist dein Fundament? Wenn du möchtest zünde eine Kerze für deine Familie und Ahnen, für deinen Frieden und deine Dankbarkeit an.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Ich lade dich ein, dir deine eigene Affirmation für den Januar 2026 zu formulieren. Welcher Leitsatz soll dich durch den Januar begleiten. Du kannst auch bei Spotify oder YouTube nach einem Mantra suchen, welches dich anspricht. Hab ganz viel Spass beim eintauchen in diese magische Zeit und erlaube dir leise zu werden und gut auf dein Inneres zu lauschen.

Für deine Aufzeichnungen beobachte genau was heute alles passiert, wie dein inneres Wetter ist und welche Träume du hast. Bitte vor dem Einschlafen um Botschaften und Antworten auf deine Fragen.

Um deine Wurzeln gut zu spüren empfehle ich dir eine kleine Übung. Setze oder stelle dich mit beiden Füßen fest auf die Erde. Lege dein Bewusstsein ganz auf deine Füße. Schicke ihnen deinen Atem und bedanke dich bei ihnen. Sie tragen dich durch jeden Tag. Stelle dir dann vor, dass aus deinen Fußsohlen Wurzeln wachsen. Große feste Wurzeln, die bis hinunter ins Herz von Mutter Erde wachsen. Erlaube dir die Energie zu spüren und sie über deinen Atem in dich einfließen zu lassen. Lass es solange geschehen, wie du es genießen kannst. Nach der Übung kannst du deine Wurzeln auch malen. Lass dich einfach von der Energie tragen und genieße das Entstehen deines Wurzelbildes.

Deine Manuela

PS: Die erste Rauhnacht geht vom 25.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



ZWEITE RAUHNACHT  
26. DEZEMBER 2025



DIE ZWEITE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN MONAT FEBRUAR UND  
TRÄGT DAS THEMA INNERE  
FÜHRUNG.

Nimm dir heute Zeit und verbinde dich mit deiner  
Inneren Führung. Zünde dir eine Kerze an,  
mach es dir gemütlich und spüre deine Verbindung  
zur deiner Quelle.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Vielleicht hast du Fragen und suchst nach Antworten. Traue dich sie zu stellen und in der Stille eine Antwort darauf zu bekommen. Wie genau geht das mit der Stille?

Lege dir etwas zum Schreiben bereit. Stell dir einen Timer auf fünf, zehn oder fünfzehn Minuten. Setze dich ganz gemütlich hin und schließe die Augen wenn du magst. Konzentriere dich auf deinen Atem und stell dir die Frage, die du hast. Es muss gar nichts passieren. Atme einfach und erlaube dir zu lauschen was kommt. Nachdem dein Wecker geklingelt hat nimm deine Schreibsachen und notiere dir, was gerade da ist. Schreibe einfach deine Gedanken auf. Jeden der gerade in deinem Kopf ist. Du wirst spüren, wenn du genug geschrieben hast. Lass dir dafür Zeit. Je öfter du dich verbindest und je geübter du dadurch wirst, um so leichter wird es dir fallen.

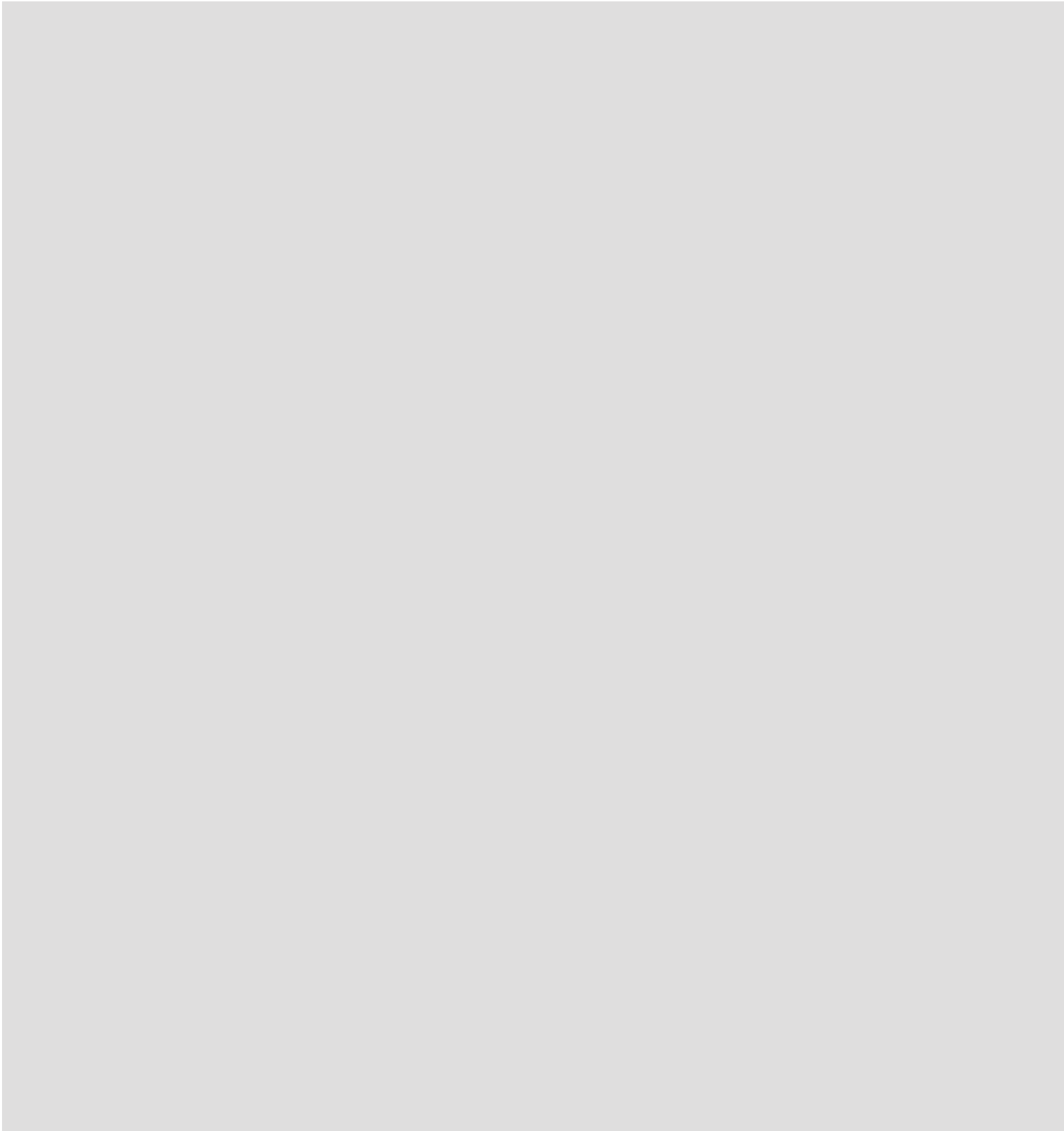
Deine Manuela

PS: Die zweite Rauhnacht geht vom 26.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



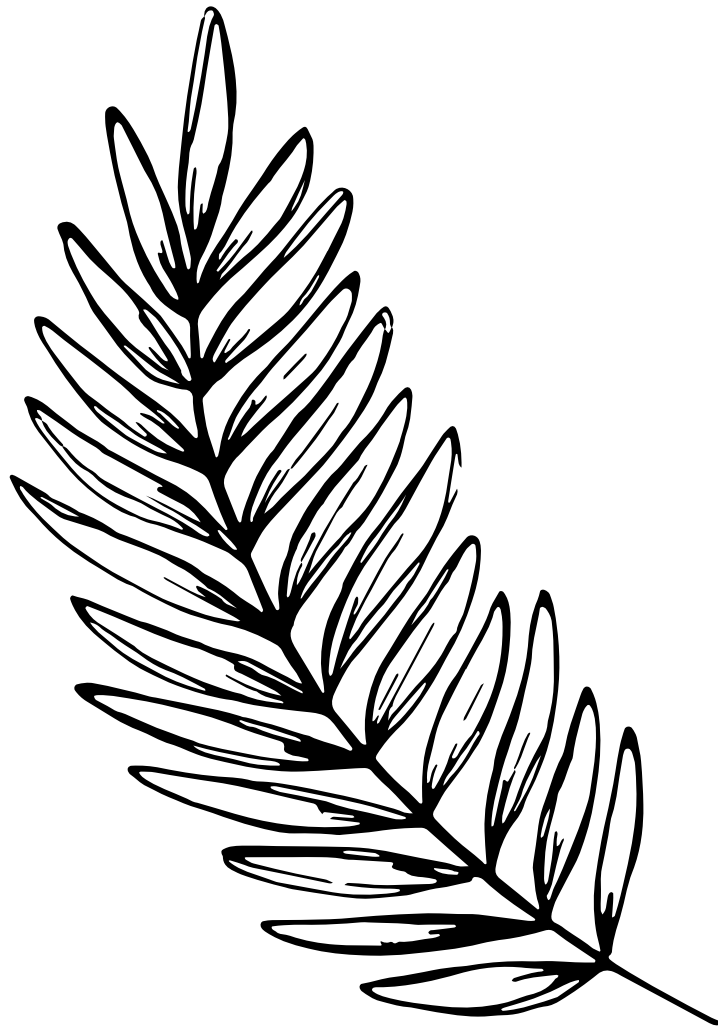


PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





DRITTE RAUHNACHT  
27. DEZEMBER 2025



DIE 3. RAUHNACHT STEHT FÜR  
DEN MONAT MÄRZ UND HAT ALS  
THEMA HERZÖFFNUNG.

Was lässt dich und dein Herz erblühen? Was erfüllt  
dich? Wem hast du dein Herz geöffnet und wer hat  
in deinem Herzen einen Platz gefunden?





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Im März macht sich die Natur wieder bereit zum Erblühen.

Was lässt dich und dein Herz erblühen?

Was erfüllt dich?

Wem hast du dein Herz geöffnet und wer hat in deinem Herzen einen Platz gefunden?

Heute ist ein guter Tag, dass du dir deiner Herzensmomente 2021 bewusst wirst. Was hat sich richtig gut angefühlt? Schreibe sie auf, suche Fotos dazu raus und teile sie mit deinen Herzensmenschen.

Vielleicht sind sie auch das Fundament für all die Dinge für die du dein Herz im neuen Jahr öffnen möchtest.

Suche heute auch darauf Antworten. Nimm dir heute Zeit aufzuschreiben, was du im neuen Jahr für Wünsche, Ziele und Visionen hast und was du bereit bist dafür zu tun. Ich selbst suche mir dazu Bilder aus einer Zeitschrift und klebe sie in mein Rauhachtstagebuch. Dabei lasse ich mich einfach leiten, was mein Herz anspricht.

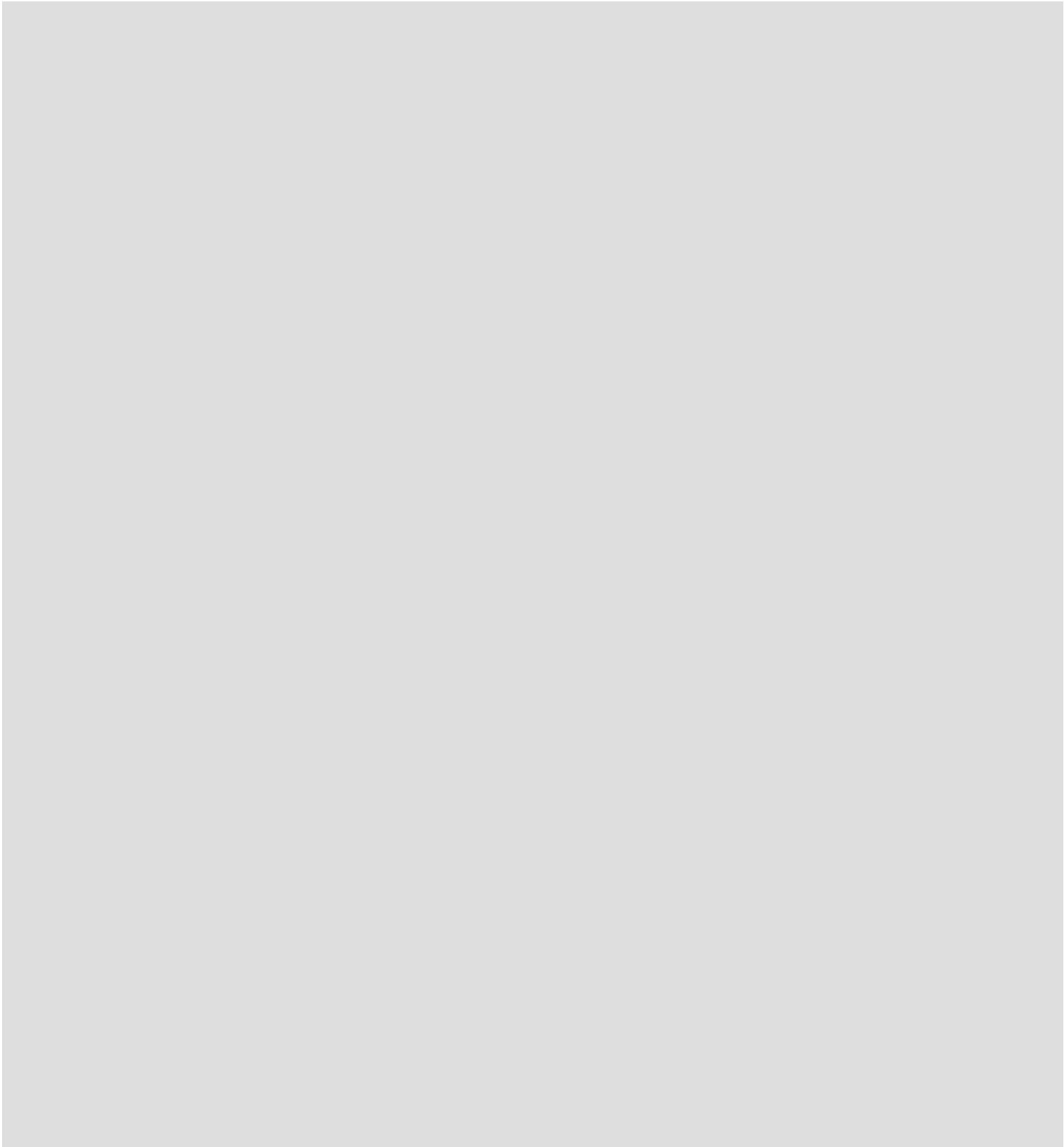
Deine Manuela

PS: Die dritte Rauhacht geht vom 27.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





VIERTE RAUHNACHT  
28. DEZEMBER 2025



DIE 4. RAUHNACHT STEHT FÜR  
DEN MONAT APRIL UND HAT  
DAS THEMA AUFLÖSUNG.

Heute haben wir die Gelegenheit alles, was für uns  
in den vergangenen Rauhnächten nicht so gut  
gelaufen ist, zu wandeln.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Heute haben wir die Gelegenheit alles, was für uns in den vergangenen Rauh Nächten nicht so gut gelaufen ist, zu wandeln. Schreibe alles, was du verändern möchtest auf ein anderes Blatt, was oder wie es anstatt sein soll. Anschließend verbrennst du den Text mit den negativen Dingen. Stärke die für dich positiven Bilder in einer kleinen Meditation. Stelle dir alles vor, wie es sein soll und tauche es in ein helles, leuchtendes Segenslicht. So nehmen wir dem Alten und Gewohnten seine Kraft und stärken das Neue. Richte dich positiv aus. Auch Glück ist eine Entscheidung.

Deine Manuela

PS: Die vierte Rauh nacht geht vom 28.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr

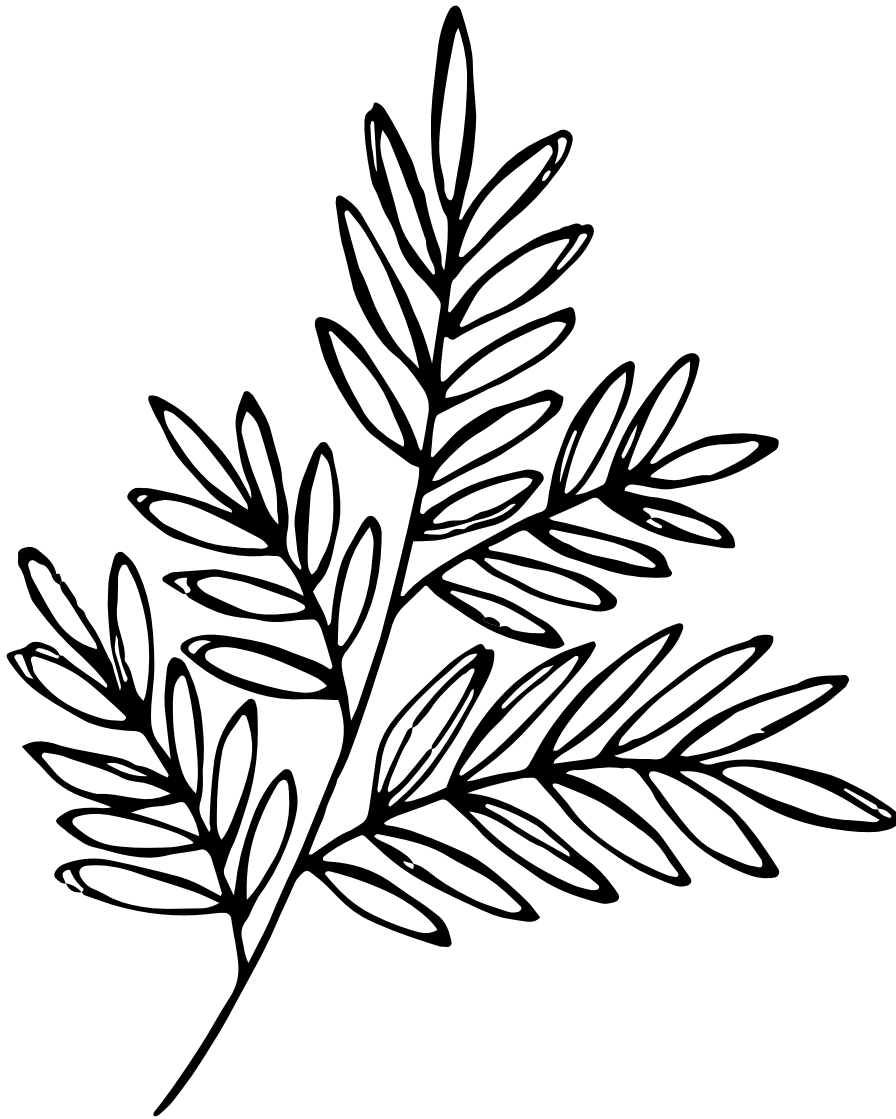




PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



FÜNFTE RAUHNACHT  
29. DEZEMBER 2025



DIE 5. RAUHNACHT STEHT FÜR  
DEN MONAT MAI UND DAS  
THEMA IST FREUNDSCHAFT.

Wenn du mit dir selbst befreundet wärst, wie  
würdest du von dir denken, über dich sprechen, für  
dich da sein?





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Nimm dir heute Zeit über dich und dein Jahr nachzudenken. Was hast du alles geschaffen und auf was bist du stolz? Was magst du an dir? Versuche dich heute in einem liebevollen und anerkennendem Licht zu sehen, schreibe es auf und erzähle es dir. Mindestens 12 Dinge für die du dich wirklich feierst. Wenn du magst bastel dir Konfetti und werfe es danach für dich.

Es ist Zeit, dir selbst ein liebebe:r Freund:in zu sein.

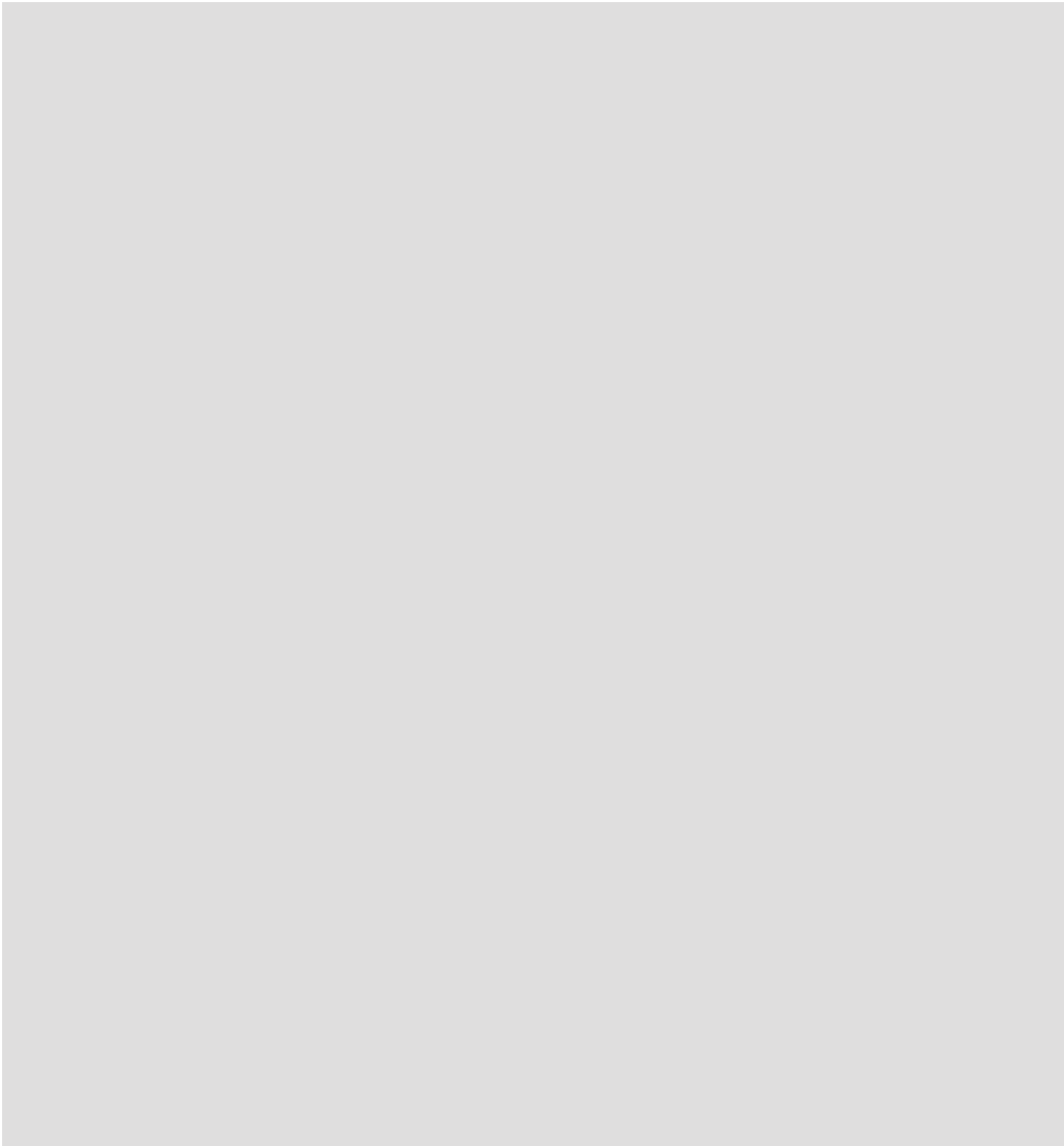
Deine Manuela

PS: Die fünfte Rauhnacht geht vom 29.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



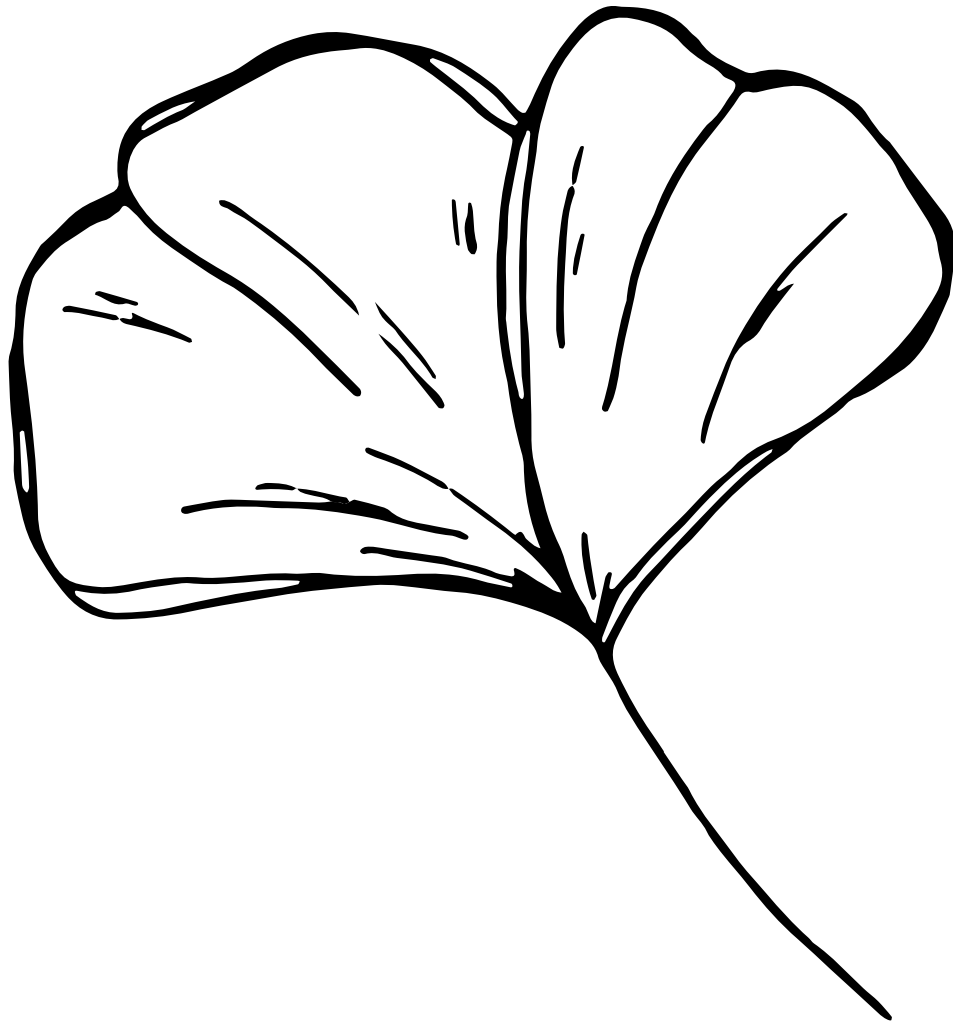


PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





SECHSTE RAUHNACHT  
30. DEZEMBER 2025



DIE 6. RAUHNACHT STEHT FÜR  
DEN MONAT JUNI UND DAS  
THEMA IST BEREINIGUNG.

Nutze den heutigen Tag dafür, das alte Jahr in  
deinem Geiste nochmals Revue passieren zu lassen.





## INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Nutze den heutigen Tag dafür, das alte Jahr in deinem Geiste nochmals Revue passieren zu lassen. Was braucht noch deinen Segen, für was möchtest du dich noch bedanken, was verdient von dir noch angeschaut zu werden? Geh in die Stille, bitte darum, dass du die richtigen Bilder bekommst und lass dir Zeit.

Nach der Innenschau, geh durch dein Zuhause, räume auf, trenne dich von allem was kaputt ist und du nicht mehr brauchst. Wenn du magst, räuchere die Räume. Du kannst Räuchermischungen nehmen oder Räucherstäbchen. Ich selbst räuchere gerne mit dem heiligen Holz oder Salbei. Wenn du keine Räucherware zu Hause hast, dann gehe singend und tönend durch deine Räume und lächle. Auch dadurch wird sich die Energie verändern. dabei. Es lohnt sich mit leichtem Gepäck ins neue Jahr zu gehen.

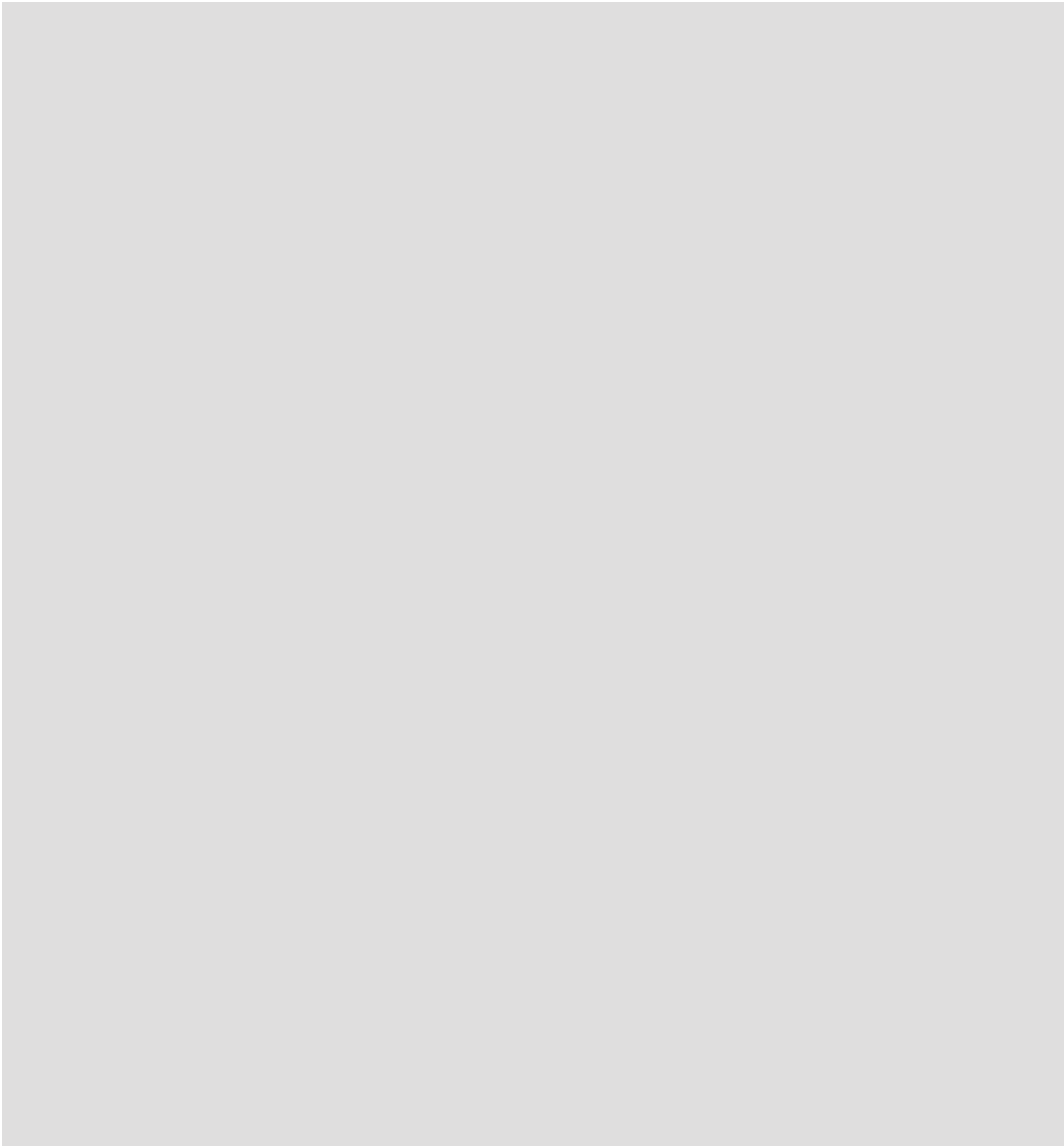
Deine Manuela

PS: Die sechste Rauhnacht geht vom 30.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr





# PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





SIEBTE RAUHNACHT  
31. DEZEMBER 2025



DIE 7. RAUHNACHT STEHT FÜR  
DEN MONAT JULI UND DAS  
THEMA IST VORBEREITUNG AUF  
DAS KOMMENDE JAHR.

Bereite dich auf den heutigen Abend  
und den Jahreswechsel vor.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Wir können die Umstände nicht verändern, doch was wir daraus machen liegt ganz in unseren Händen. Bereite den heutigen Jahreswechsel gut vor. Nimm ein Bad, lege dir etwas Schönes zum Anziehen raus, plane etwas Besonderes zu essen und verbringe den Abend mit Menschen, die du magst. Egal, was du tust oder geplant hast, begehe den heutigen Abend so, wie du selbst gerne begrüßt werden möchtest. Tanze in das neue Jahr hinein oder überschreite bewusst die Grenze. Es macht so viel Spaß bewusst in die Veränderung zu gehen, mitzugestalten und mit dem Lebensfluß zu fließen. Stell dir vor, dass du aus 2025 in 2026 flanierst. Würdevoll, anmutig und mit einem Lächeln. Heiße das neue Jahr mit offenen armen willkommen und lade es ein.

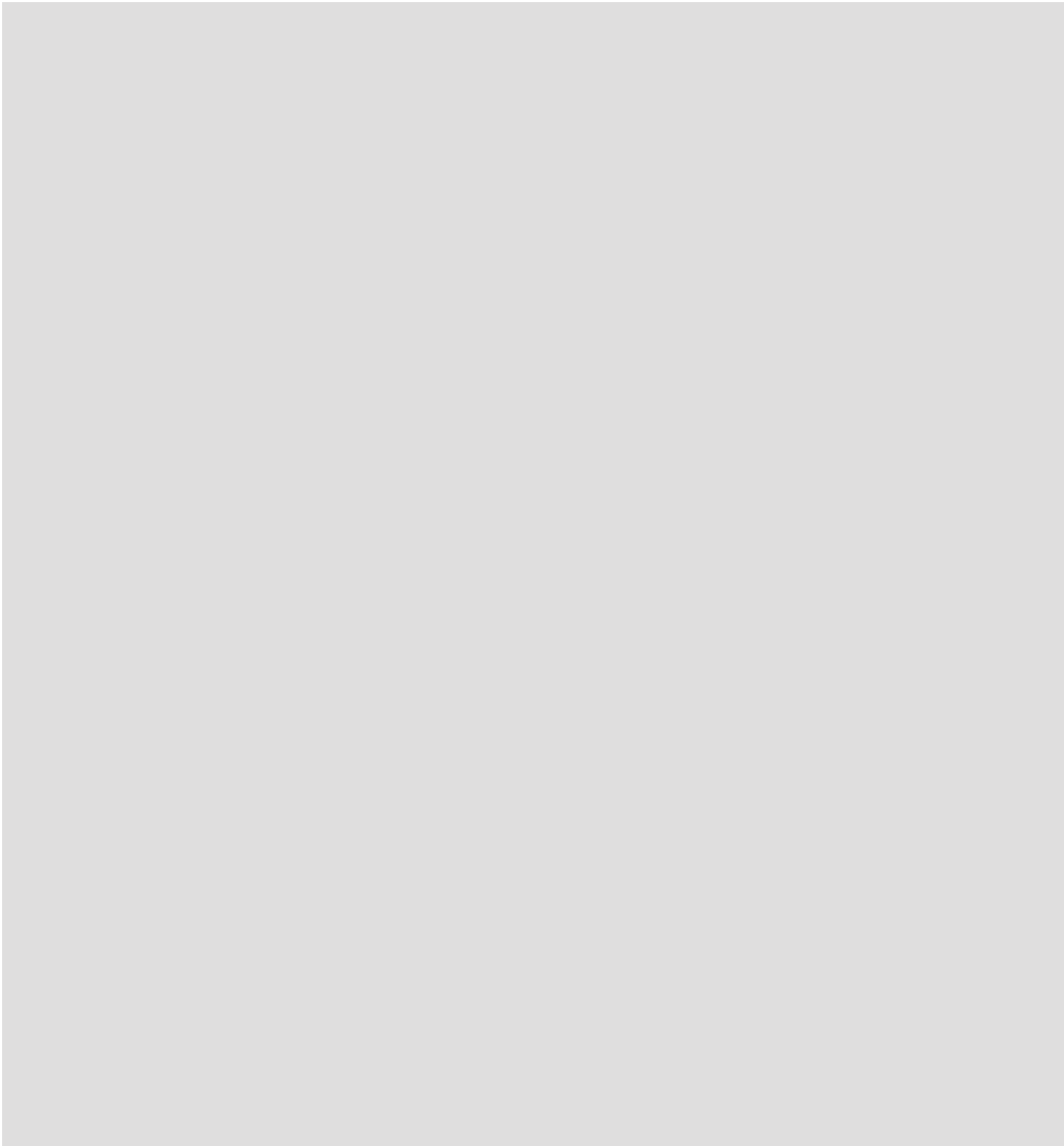
Deine Manuela

PS: Die siebte Rauhnacht geht vom 31.12.2025 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





ACHTE RAUHNACHT  
01. JANUAR 2026



DIE ACHTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN MONAT AUGUST UND  
DAS THEMA IST DIE GEBURT DES  
NEUEN JAHRES.

Herzlich Willkommen 2026



© Rauh Nächte Manuela Motzel



## INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Wie das neue Jahr beginnt, so wird das ganze Jahr. Es gibt so viele schöne Bräuche, die das Glück symbolisieren. Mit Glücksklee, Glückspilzen, Glücksschweinchen und Glückskäfern verschenken wir das Glück an Freunde und liebe Menschen. Mit Lichtern und Blumen an Bäumen und im Wasser segnen wir das neue Jahr. Vielleicht singst du "viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen", schicke in jeden Monat des neuen Jahr ein Lächeln und gute Gedanken. Mache alles was dein Herz zum Hüpfen bringt und Freude sprühen lässt. Es gibt viele Möglichkeiten.

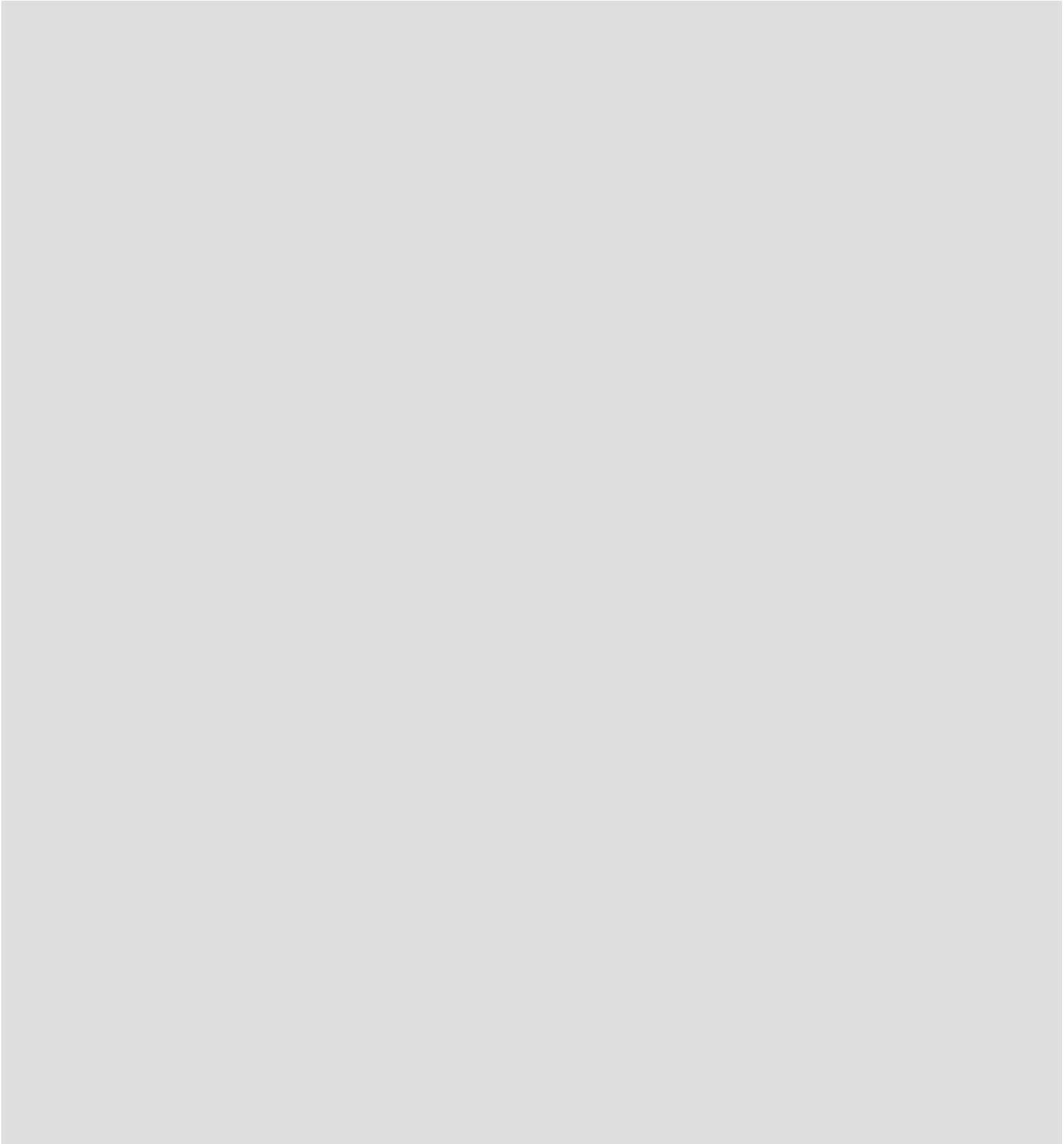
Deine Manuela

PS: Die achte Ruhnacht geht vom 01.01.2026 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





NEUNTE RAUHNACHT  
02. JANUAR 2026



DIE NEUNTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN MONAT SEPTEMBER  
UND DAS THEMA IST HEUTE DAS  
SEGENSLICHT.

. Gönn dir Ruhe und widme dich der Segnung  
des neuen Jahres.





## INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Gönne dir heute Ruhe und widme dich nochmal der Segnung des neuen Jahres. Entzünde ein Licht, werde ganz still, verbinde dich mit deiner Quelle und erbitte ein goldenes Licht. Es soll dich und das neue Jahr segnen. Wenn du selbst ganz von diesem goldenen Licht erfüllt bist, stelle dir die einzelnen Monate von 2026 vor und schicke jedem einzelnen Monat dieses Segenslicht.

Segne so lange, bis es sich richtig gut anfühlt und schreibe anschließend auf wie es dir dabei gegangen ist.

Auch wenn du es nicht gewohnt bist deine inneren Bilder entstehen zu lassen, ist es ganz einfach. Nutze einfach deine Vorstellungskraft und deine Fantasie. Innere Bilder entstehen daraus. Erinnerung dich, wie du als Kind in deine Fantasiebilder eingetaucht bist, wenn du dir etwas gewünscht hast. Solltest du dir keine Bilder vorstellen können, wechsle auf andere Sinne oder schaue dir so lange ein Foto an, bist du es bei geschlossenen Augen auch sehen kannst.

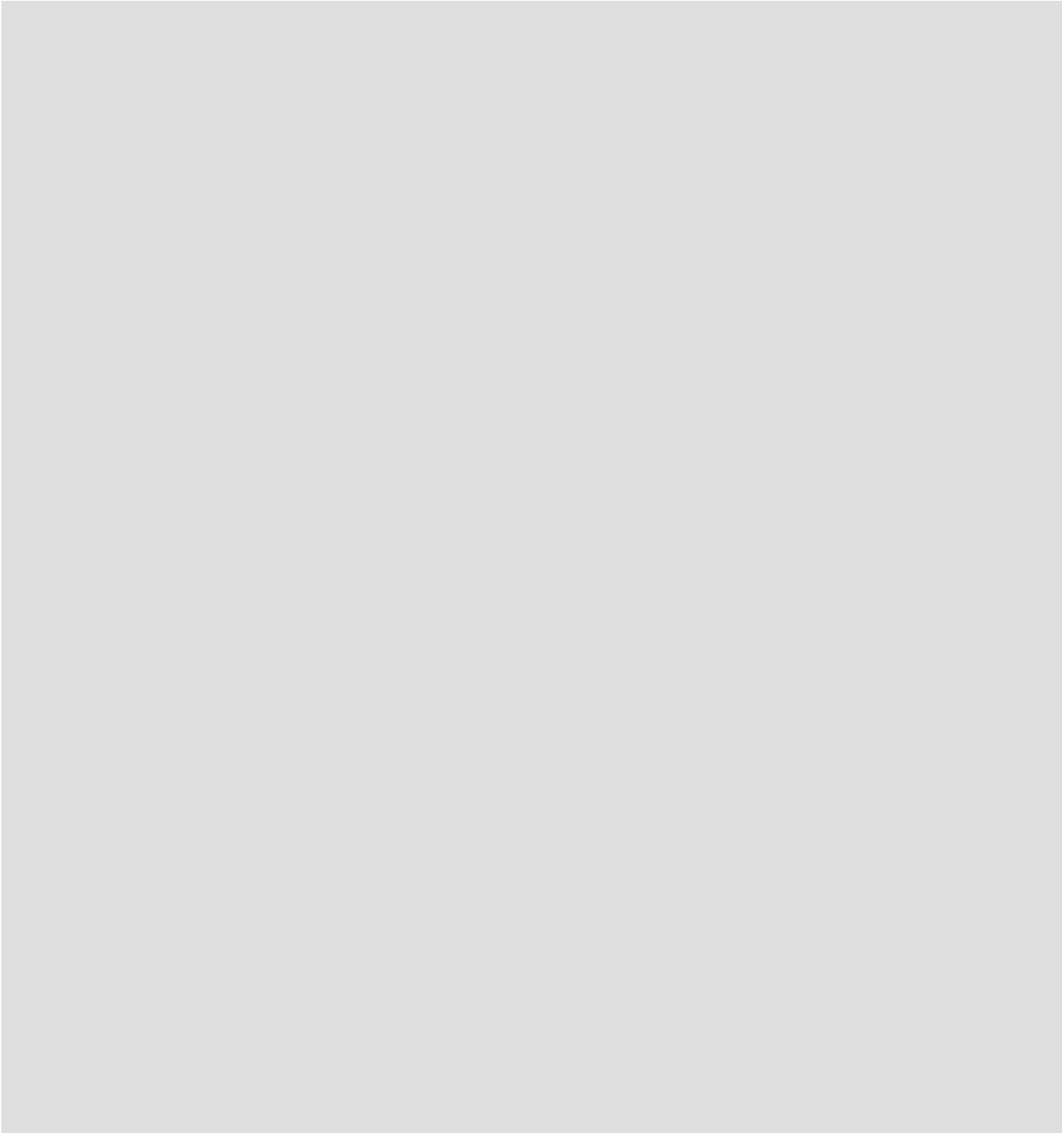
Deine Manuela

PS: Die neunte Rauhnacht geht vom 02.01.2026 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



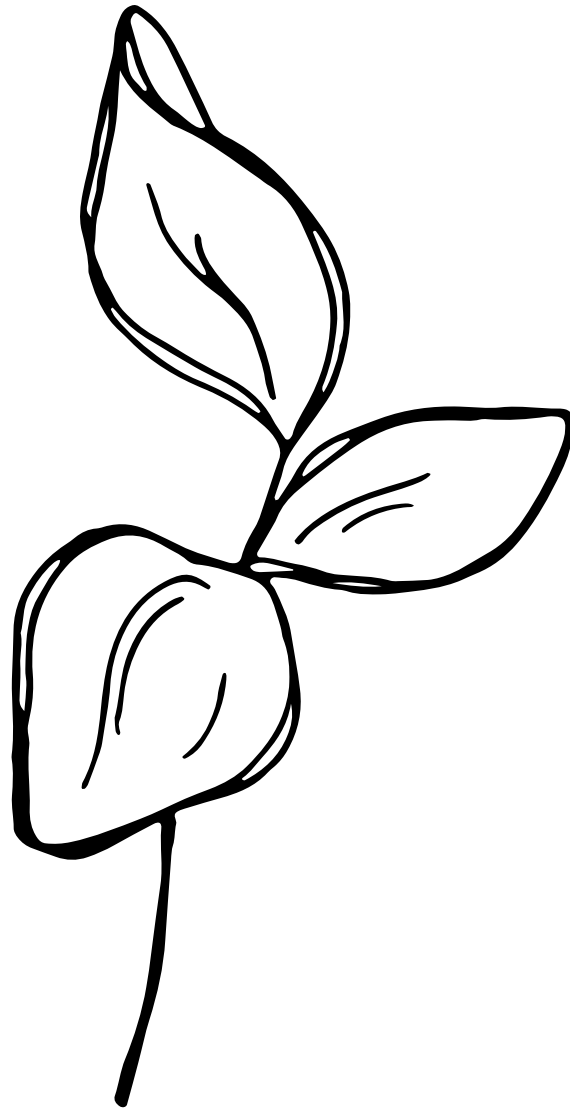


# PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





ZEHNTE RAUHNACHT  
03. JANUAR 2026



DIE ZEHNTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN MONAT OKTOBER UND  
DAS THEMA HEUTE IST VISION  
UND VERÄNDERUNG.

Das Vergangene liegt hinter uns und die Zukunft  
wird aus dem Moment des Jetzt geschmiedet.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Was möchtest du in diesem Jahr anders haben? Was bist du bereit dafür zu tun? Veränderungen bringen Veränderung. Schau dir heute genau an, welchen Weg du in Zukunft gehen möchtest und welche Entscheidungen und Veränderungen in deinem Handeln dafür notwendig sind. Schreib dir eine "Not-to-Do Liste" für 2026.

Was willst du im Herbst ernten und welche Saat ist dafür notwendig gesät zu werden. Mach dir bewusst, welche Kraft deine Gedanken haben und forme sie so, wie du dir dein Leben vorstellst. Richte jeden Gedanken danach aus. Du kannst jederzeit damit anfangen. Sei du die Veränderung.

Wenn du magst, kannst du über den Satz "Das einzig Beständige ist der Wandel" meditieren. Du kannst dir deine Impulse dazu aufschreiben.

Ich lade dich ein, mit deinem "zukünftigen Ich" Kontakt aufzunehmen. Schreibe einen Brief, den dein Ich im Oktober 2026 schreibt, um dir zu erzählen, wie dein Jahr bis dahin war und welche wundervollen Dinge du erreicht hast, auf was du stolz bist und wie du dich fühlst. Kreiere deine Welt, in der du leben möchtest. Es macht so viel Spaß und hat eine enorme Kraft. Nutze auch hier deine Fantasie und Vorstellungskraft. Alles ist erlaubt, wenn es sich gut anfühlt. Alles ist möglich.

Deine Manuela

PS: Die zehnte Rauhnaht geht vom 03.01.2026 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



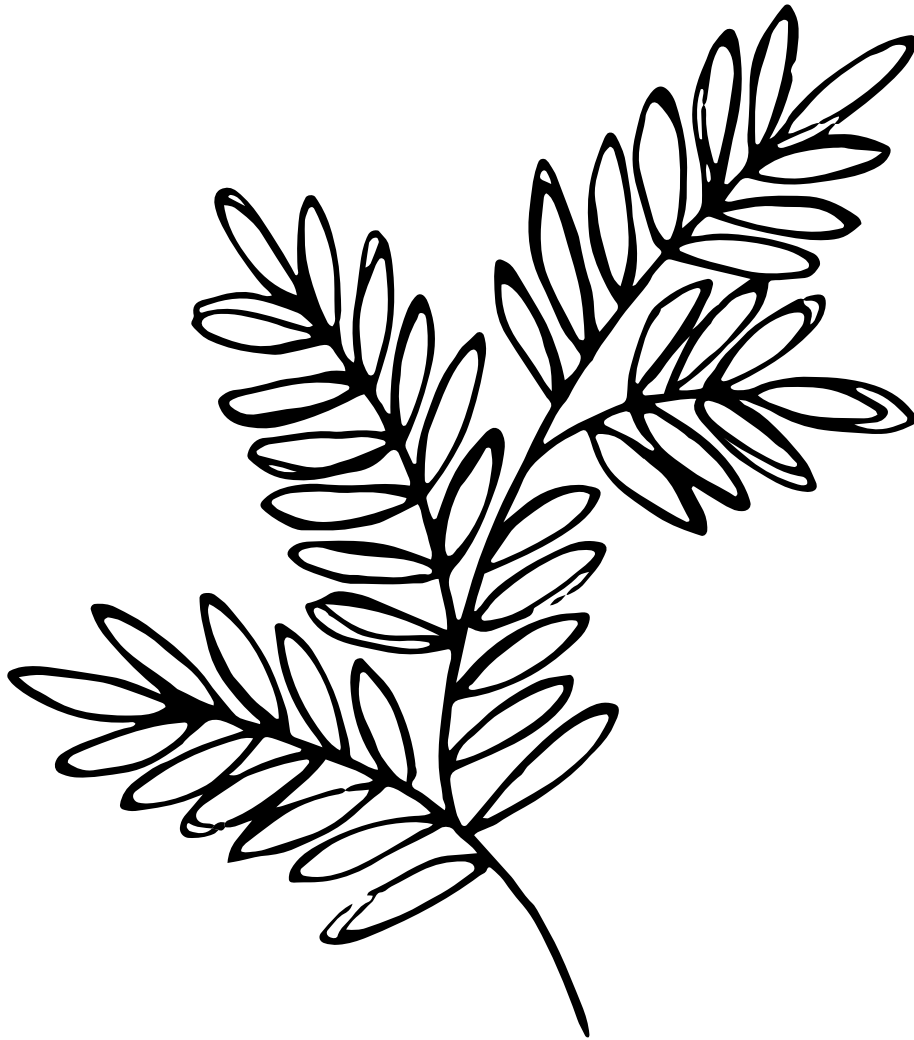


PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





ELFTE RAUHNACHT  
04. JANUAR 2026



DIE ELFTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN NOVEMBER UND DAS  
THEMA FÜR HEUTE IST DAS  
LOSLASSEN, ABSCHIED NEHMEN  
UND DEN TOD.

Nicht nur unser Leben ist endlich,  
sondern auch das Jahr.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Im November beginnt sich die Natur zurückzuziehen und es stirbt langsam alles ab. Welchen Sinn soll das neue Jahr für dich haben? Was ist dein Lebenssinn? Was möchtest du, nächstes Jahr im November über 2026 erzählen?

Willst du es einfach nur gelebt haben oder soll es jeden Moment eine Freude sein?

Vielleicht denkst du, das hab ich doch schon gestern gemacht. Ja und nein. Wir gehen heute noch eine Schicht tiefer. Wir beschäftigen uns heute mit der Endlichkeit.

Nicht nur unser Leben ist endlich, sondern auch das Jahr. Mach dir diese Endlichkeit bewusst. Sie kann dir helfen, dich zu ordnen und zu fokussieren.

Durch das Beschäftigen mit unserer Endlichkeit empfinde ich mein Leben noch bewusster als ein unglaubliches Geschenk. Stell dir vor, wir würden alle in diesem Jahr jeden Tag als Geschenk sehen und so leben. Was für eine grandiose Vorstellung. Bist du dabei? Lass es uns jeden Tag aufs Neue versuchen. Schreibe dir dafür eine Erinnerung in deinen Kalender.

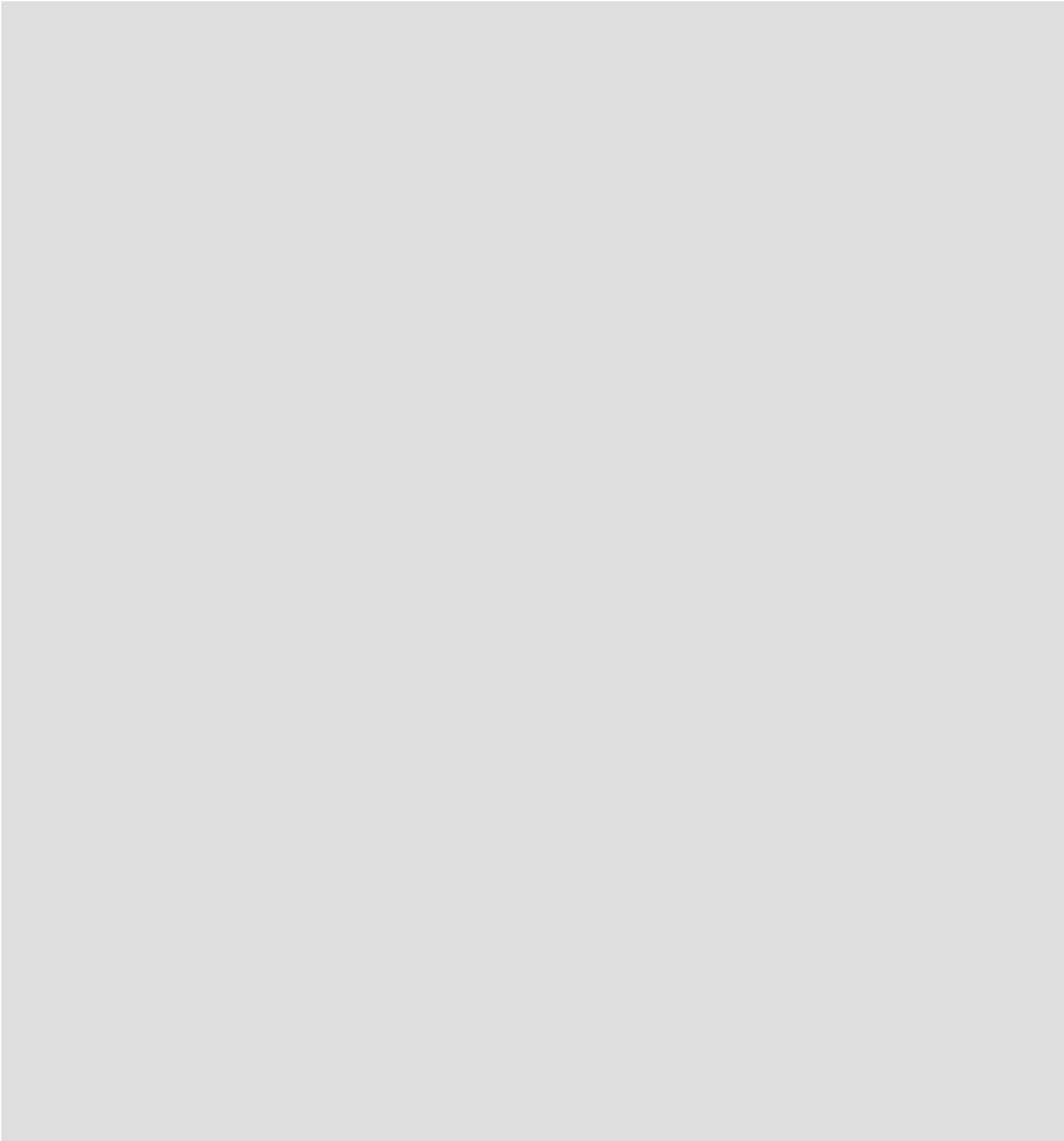
Deine Manuela

PS: Die elfte Rauhnacht geht vom 04.01.2026 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr



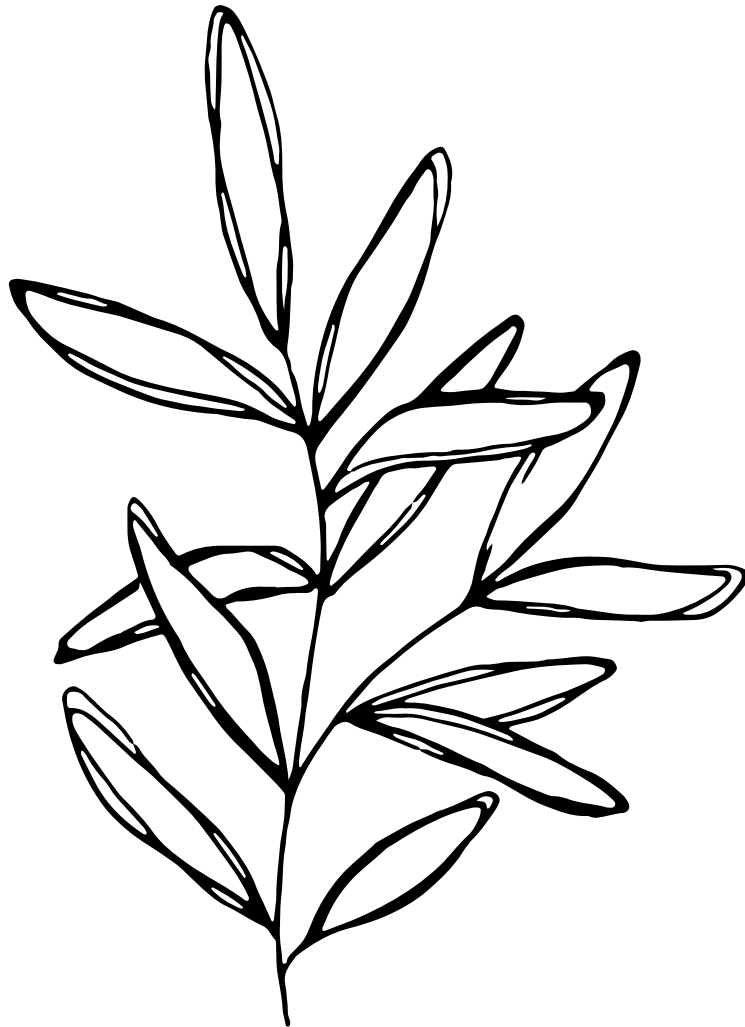


PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





ZWÖLFTE RAUHNACHT  
05. JANUAR 2026



DIE ZWÖLFTE RAUHNACHT STEHT  
FÜR DEN DEZEMBER UND DAS  
THEMA VON HEUTE IST  
RÄUCHERN UND BEREINIGEN.

Heute hast du nochmals die Gelegenheit bewusst  
die vergangenen Tage und Nächte an dir  
vorbeiziehen zu lassen.





# INSPIRATIONEN FÜR DEN TAG

Heute hast du nochmals die Gelegenheit bewusst die vergangenen Tage und Nächte an dir vorbeiziehen zu lassen. Alles, was sich für dich noch nicht ganz stimmig anfühlt, kannst du heute noch, wie auch in der sechsten Rauhnacht, wandeln.

Glaube an die Wunder in deinem Leben. Alles ist möglich.

Ich selbst nutze die letzte Rauhnacht, um alles in Ordnung zu bringen. Ich lese mir meine Aufzeichnungen nochmal durch. Schaue, ob noch etwas erledigt werden darf. Ich suche noch klärende Gespräche wo es nötig ist und schenke den Dingen noch Achtung wo es sich wichtig anfühlt.

Um Mitternacht, wenn sich die Rauhnacht Türen schließen, öffne ich all unsere Fenster und lasse den Dreikönigwind in die Räume. Er bringt nochmal Segen. Wenn du Glück hast und der Himmel klar ist, dann kannst du die Dreifaltigkeit am Himmel erkennen und drei Wünsche gehen in Erfüllung.

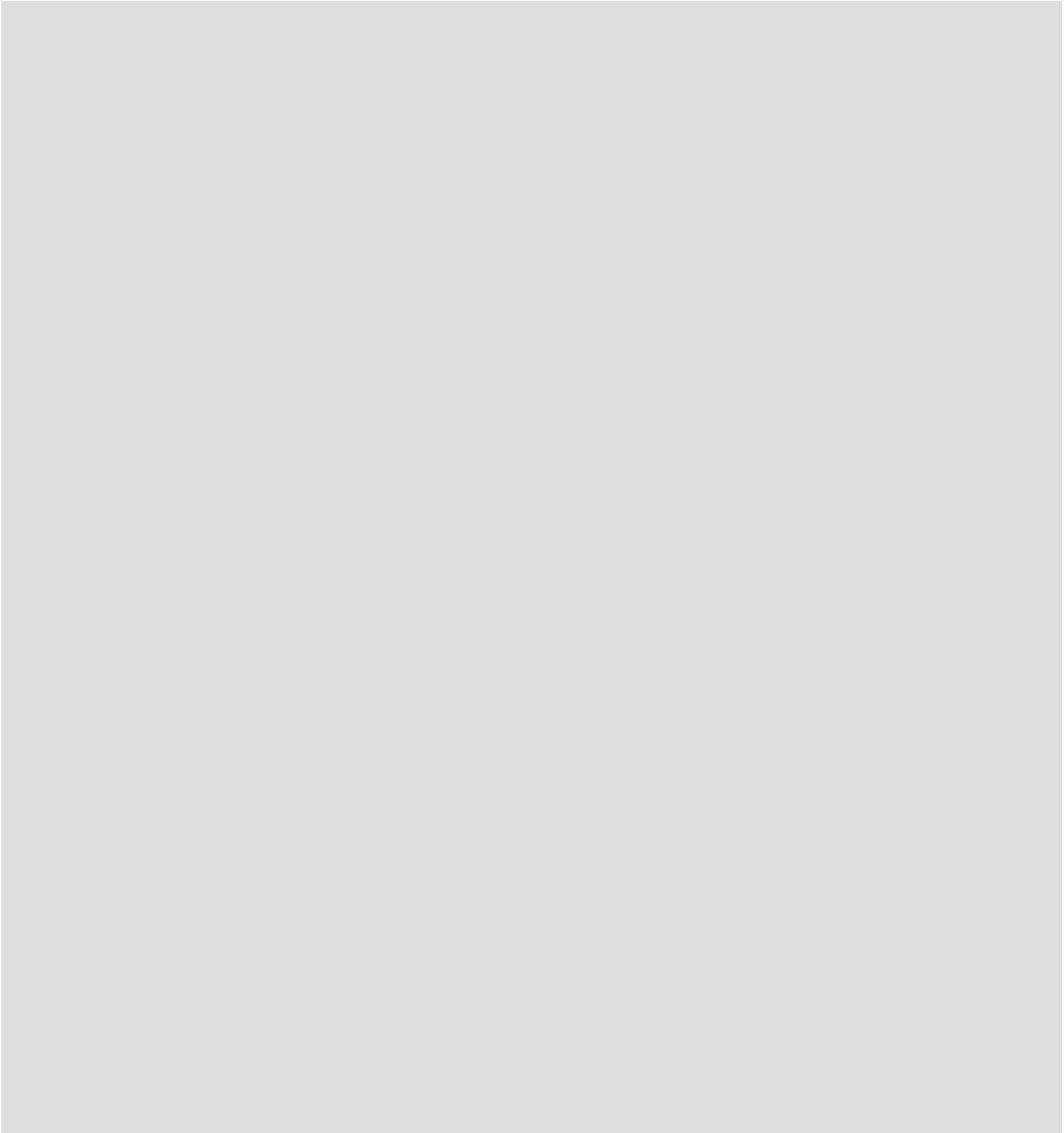
Deine Manuela

PS: Die zwölfte Rauhnacht geht vom 05.01.2026 von 0:00 Uhr bis 23:59 Uhr





PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN





HEILIGE DREI KÖNIGE  
06. JANUAR 2026



HEILIGE DREI KÖNIGE

Mit dem heutigen Tag enden die Rauhnächte.  
Das Schicksal ist gewoben.





## WAS KOMMT NACH DEN RAUHNÄCHTEN?

Ab morgen gehen viele von uns wieder ihrer Arbeit nach – und die Räder, die über die Feiertage stillstanden, beginnen sich langsam wieder zu drehen. Und doch passiert oft genau jetzt etwas: Das Rauhnachtstagebuch wandert ins Regal, der Alltag übernimmt das Ruder – und überall verfallen Menschen in einen wilden Aktionismus. Ich sage dazu ganz bewusst: Stopp. Im Jahreskreis hat der Winter gerade erst begonnen. Es ist die Zeit, in der wir unsere Wurzeln stärken. Die Zeit, in der deine Visionen und Ziele Raum brauchen. Jetzt wird manifestiert, damit du im Frühjahr mit Kraft und Klarheit in die Umsetzung gehen kannst. Nutze das Jahr 2026, um mit der Kraft des Jahreskreises in deine eigene Stärke zu kommen – mental so stabil, dass dich nichts mehr aus der Bahn werfen kann. 2026 steht im Zeichen des Feuerpferdes. Ein neuer Zyklus beginnt. Bewegung. Fluss. Schwung. Neuanfänge, die auf Wahrheit gebaut sind. Freiheit, neue Entscheidungen zu treffen. Die Energie des Feuerpferdes bringt Vorwärtsdrang, Dynamik, Umbruch und Vertrauen – aber auch Kreativität und Lebenskraft. Wer offen ist für neue Wege, neue Chancen und eine tiefere Verbindung zur eigenen Führung, wird diese Kraft deutlich spüren.

Neu 2026: Jahresbegleitung durch die vier Jahreszeiten. Neben dem Mentalen Fitnessstudio wird es erstmals eine Jahresbegleitung in den vier Jahreszeiten geben. Wir werden als Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterprenerinnen durchs Jahr flanieren – kraftvoll ergänzt durch die Rituale der Jahreskreisfeste. Deine persönliche Season of Growth beginnt.



# WAS KOMMT NACH DEN RAUHNÄCHTEN?

Die Hypnose wird im nächsten Jahr weiter eine zentrale Rolle spielen. Im Februar startet der Workshop „Selbst. Sein.“ in die nächste Runde: Dein Weg in Freiheit und Authentizität.

In acht Workshops wirst du:

- die Kraft deines Unterbewusstseins nutzen
  - dein inneres Team stärken
- inneren Widerstand in Hingabe verwandeln
- Klarheit gewinnen: Was will ich? Wer bin ich?

Nach diesem Prozess wirst du dich nicht mehr so leicht aus der Bahn werfen lassen.

Denn es ist einfach Zeit, dich selbst zu sein.

Dich erwarten:

- acht Workshops mit Hypnose
- eine Flatrate für persönliche Fragen über acht Monate
- Austausch und Begleitung in einer WhatsApp- oder Signalgruppe
- ausführliche Reflexionsfragen zum Start

Mir ist wichtig, dass du gut vorbereitet bist – und weißt, wohin deine Reise gehen darf. Ein neues Level: Hypnose in der Gruppe  
Mit der Gruppenthypnose heben wir die Workshops auf ein neues Level. Mit deinem Unterbewusstsein arbeitest du nachhaltiger, tiefer und wirksamer an deinem Selbst.Sein. Ich werde dieses Format auch in mein 1:1-Angebot integrieren.

Alle Termine und Angebote findest du auf meiner Webseite unter Workshops, Ritualen und meinem mentalen Muskeltraining.

[www.manuelamotzel.de](http://www.manuelamotzel.de)



## WAS KOMMT NACH DEN RAUHNÄCHTEN?

Du kannst natürlich auch für dich alleine dranbleiben. Integriere eine nährnde Routine in deinen Alltag. Spüre genau hinein, was zu dir passt. Meine Erfahrung zeigt, dass die wichtigsten mentalen Muskeln, die wir trainieren können, der Fokus, die Dankbarkeit und die Reflexion sind. Das sind für mich die Grundmuskeln. Nutze den Start in den Tag, um dich darauf zu fokussieren, was du wirklich möchtest. Jeder Gedanke hat das Potenzial, dein Leben zu verändern. Schreibe dir täglich mindestens fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich. Dankbarkeit ist erforscht und inzwischen ein Teil der positiven Psychologie. Nutze die Reflexion. Wöchentlich und monatlich. Reflexion ist ein wesentlicher Bestandteil meiner täglichen Routine. Sie hilft mir, den Blick nach innen zu richten und immer wiederzuerkennen, wie weit ich gekommen bin und wo ich gerade stehe.

Wenn du diese drei kraftvollen Übungen in deinen Alltag integrierst, verspreche ich dir, dass sich dein Leben sehr verändern wird. Sollte es dir schwerfallen, alleine dranzubleiben, dann komm ins Mentale Fitnessstudio oder gönne dir ein Gruppenprogramm und lass dich von einer starken Gemeinschaft tragen.

[www.mentales-fitnessstudio.de](http://www.mentales-fitnessstudio.de)





## ÜBER MICH

Ich glaube an ein Leben, in dem wir verbunden, klar und handlungsfähig bleiben – auch dann, wenn das Außen chaotisch wird. Nicht, weil alles leicht ist. Sondern weil wir wissen, wie wir uns selbst halten können. Diese Haltung habe ich nicht aus Büchern gelernt, sondern aus meinem Leben:

Als Kind, das sich oft „zu viel“ fühlte.

Als junge Frau, der man sagte, sie würde nie richtig laufen.  
Als Mutter, Partnerin, Unternehmerin. Und zuletzt, als ich nach einer Hüftoperation mit einem tauben Bein vor einem Alltag stand, der komplett neu sortiert werden musste. Getragen haben mich meine mentalen Muskeln. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Lösungen zu sehen. Gefühle zu halten, ohne in ihnen unterzugehen. Und Vertrauen zu finden – in mich und in das Leben.

Genau deshalb brenne ich für die Season of Growth und die Rituale der Jahreskreisfeste.

Weil sie das verbinden, was uns stark macht:

innere Arbeit  
zyklisches Denken  
spirituelle Wurzeln  
und praktische Klarheit

Ich bin Manuela Motzel – systemische Familientherapeutin, Hypnose-Coachin und Gründerin des ersten Mentalen Fitnessstudios. Seit über 17 Jahren begleite ich Menschen dabei, innere Blockaden zu lösen, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verbinden und in ihre eigene Kraft zurückzufinden. In meiner Arbeit geht es nicht darum, dich zu verändern. Sondern darum, dich zu erinnern: Alles, was du suchst, liegt bereits in dir. Ich halte den Raum, in dem du es wiederfinden kannst – Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Schreib mir gerne , wenn du Fragen hast:

[kontakt@manuelamotzel.de](mailto:kontakt@manuelamotzel.de)

Meine Angebote findest du unter

[www.manuelamotzel.de](http://www.manuelamotzel.de)

