



**Dein Innerer Raum**

Wir starten schon jetzt, damit du ausreichend Zeit hast, dich **ganz in Ruhe vorzubereiten** und dich entspannt auf unsere gemeinsame Reise einzustimmen. Nimm dir in den nächsten zwei Wochen immer mal wieder (und gerne auch nur ein paar Minuten) Zeit, um dich voller Vor-Freude mit ein paar Gedanken zu beschäftigen und den Fokus so langsam auf die ruhigere Zeit und den Jahreswechsel zu lenken. Deine Fürsorge sollte dir selbst gelten – in dem Maße, in dem du jetzt bereit bist, sie dir zu geben. **Alles ist gut. Alles ist richtig.**

Für deine Gedanken, die Fragen und Anregungen kannst du ganz einfach dein Raunacht-Journal benutzen (siehe „Deine Raunacht-Umgebung“) oder dir diese Seiten ausdrucken. Natürlich bist du nicht auf das begrenzt, was du hier bekommst. Nutze alles, was sich dir zeigt und anbietet.

Die Raunächte sind eine sehr durchlässige Zeit und vielleicht wirst du feststellen, dass du ganz besonders viel oder erstaunlich **träumst**. Vielleicht durchläufst du ganz unterschiedliche **Stimmungen** in den nächsten Wochen, vielleicht beschäftigen dich **Fragen**, die sehr alt oder völlig neu sind. Vielleicht geschehen Dinge, die du dir irgendwie nicht so richtig erklären kannst oder du hast ganz überraschende **Begegnungen**. Schreibe gerne alles auf! Das muss gar nicht lang oder ausführlich sein. Oft reicht ein Wort oder ein kurzer Satz, um den Eindruck festzuhalten – und vielleicht erschließt sich dir ein Sinn, kommt eine Erkenntnis oder ergibt sich in den nächsten Wochen oder Monaten eine Möglichkeit, die sich hier schon angekündigt hat. **Diese Zeit ist magisch!**

Um das Jahr 2021 mit seinen Überraschungen, Veränderungen, Herausforderungen liebevoll – und endgültig – abschließen zu können, beantworte gerne in den nächsten Tagen die folgenden Fragen für dich. Du kannst dies so ausführlich oder so kurz und knapp tun, wie du möchtest. Meine Empfehlung ist, die Antworten schriftlich zu formulieren. Zum einen lässt dich das Schreiben Gedanken wirklich zuende denken und zum anderen hast du dann schwarz auf weiß, was das Jahr dir gegeben hat. Natürlich kannst du die Fragen (wie auch alle weiteren) ebenfalls mit deiner besten Freundin, deinem Partner, der Familie oder sogar im Kollegenkreis besprechen. Genauso kannst du sie auch einfach in deinem Kopf und deinem Herzen bewegen – und die Antworten ganz tief aus dir heraus aufsteigen lassen – und dann das Resultat notieren. Für den Fall nimm dir die Zeit und den Raum, dir die Fragen selbst laut vorzulesen. Sie erreichen so ganz andere Ebenen deines Bewusstseins als beim lautlosen Darüberhuschen.



**I. Zu welcher Zeit warst du im Jahr 2021 besonders niedergeschlagen, was hat dich nicht zur Ruhe kommen lassen, was beschäftigt dich immer noch mal mehr, mal weniger?**

---

---

---

---





