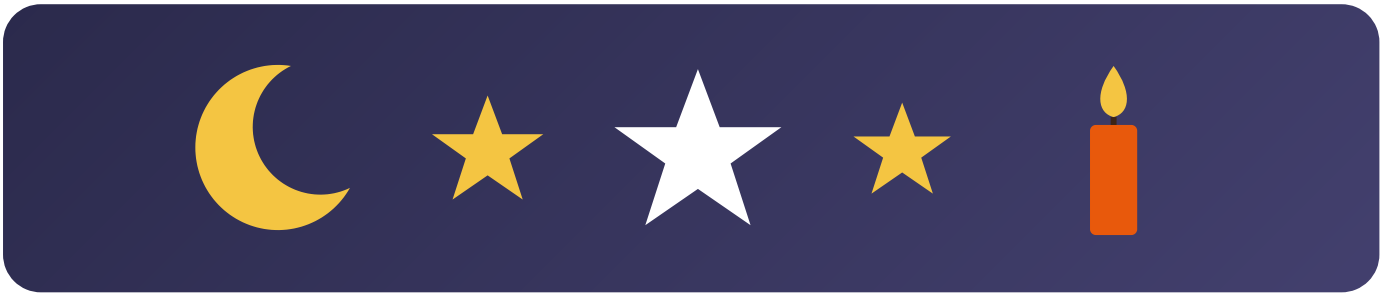
13 Wünsche für die Rauhnächte

Ein schönes Ritual für den Jahreswechsel: 13 Wünsche aufschreiben, in jeder der 12 Rauhnächte einen Zettel ungelesen verbrennen – und den letzten Wunsch selbst in die Hand nehmen. Mit Anleitung, Kalender und 13 Wunschzetteln zum Ausschneiden.



So funktioniert das Ritual

1. Vor den Rauhnächten 13 Wünsche auf die Zettel schreiben.
2. Zettel einzeln falten, mischen und in ein Gefäß legen.
3. In jeder der 12 Rauhnächte einen Zettel ziehen und ungelesen verbrennen.
4. Den 13. Zettel öffnest du am 6. Januar – um diesen Wunsch kümmerst du dich selbst.

Das brauchst du

- Dieses PDF, ausgedruckt
- Eine Schere und einen Stift
- Ein schönes Glas oder eine Schachtel
- Eine feuerfeste Schale und Streichhölzer
- Ruhe und ein paar Minuten am Abend

Inhalt

1	Anleitung und Kalender	S. 2
2	13 Wunschzettel zum Ausschneiden	S. 3
3	Wünsche gut formulieren und Tagebuch	S. 4

Kurz zur Sicherheit: Verbrenne die Zettel nur in einer feuerfesten Schale auf einer nicht brennbaren Unterlage, nie unbeaufsichtigt und mit Abstand zu Vorhängen. Kinder nur mit Erwachsenen. Alternativ kannst du die Zettel zerreißen oder vergraben.

Anleitung und Kalender

Schritt für Schritt

1. **Vorbereiten:** Nimm dir vor dem 24. Dezember Zeit, in Ruhe über das kommende Jahr nachzudenken.
2. **Aufschreiben:** Schreib 13 Wünsche auf die Zettel – einen pro Zettel, positiv und in der Gegenwart formuliert.
3. **Falten und mischen:** Falte jeden Zettel zweimal, sodass du ihn nicht mehr lesen kannst, und leg alle in ein Gefäß.
4. **Jede Nacht ein Zettel:** Zieh an jedem der 12 Abende einen Zettel und verbrenne ihn ungelesen. Der Brauch sagt: Um diese Wünsche kümmert sich das Universum.
5. **Der 13. Wunsch:** Am 6. Januar bleibt ein Zettel übrig. Lies ihn – um diesen Wunsch kümmerst du dich im neuen Jahr selbst.

Mein Rauhnächte-Kalender

Rauhnacht	Nacht vom … auf …	Steht für	Zettel verbrannt
1.	24./25. Dezember	Januar	☐
2.	25./26. Dezember	Februar	☐
3.	26./27. Dezember	März	☐
4.	27./28. Dezember	April	☐
5.	28./29. Dezember	Mai	☐
6.	29./30. Dezember	Juni	☐
7.	30./31. Dezember	Juli	☐
8.	31. Dez./1. Januar	August	☐
9.	1./2. Januar	September	☐
10.	2./3. Januar	Oktober	☐
11.	3./4. Januar	November	☐
12.	4./5. Januar	Dezember	☐
13.	6. Januar	dein eigener Wunsch	öffnen

13 Wunschzettel

ausschneiden, beschriften, zweimal falten

Wunsch 1

Wunsch 2

Wunsch 3

Wunsch 4

Wunsch 5

Wunsch 6

Wunsch 7



Wunsch 8

Wunsch 9

Wunsch 10

Wunsch 11

Wunsch 12

Wunsch 13



Tipp: Auf dickeres Papier drucken – dann lassen sich die Zettel nicht durchlesen.

Wünsche gut formulieren

So formulierst du Wünsche

- Positiv: „Ich bin gelassen“ statt „Ich bin nicht mehr gestresst“
- In der Gegenwart, als wäre es schon so
- Konkret, aber nicht zu eng
- Wünsche für dich – nicht für andere
- Große und kleine Wünsche mischen

Beispiele

- Ich habe genug Zeit für mich.
- Ich fühle mich in meinem Körper wohl.
- Ich lerne etwas Neues, das mir Freude macht.
- In meiner Familie ist es harmonisch.
- Ich traue mich, Nein zu sagen.

Mein Tagebuch zu den Rauhnächten

Nacht	Was ich heute gespürt, geträumt oder gedacht habe
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	