



Leseprobe

Christine Dohler

Die weibliche Energie der Rauh Nächte

Eine magische Reise für Frauen - Die schönsten Impulse, Rituale und Meditationen für innere Einkehr und Reflexion

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 04. Oktober 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Entdecke die Kraft der weiblichen Weisheit in dir mit den Rauh Nächten

Die magische Zeit der Rauh Nächten zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag bietet den idealen Rahmen für innere Einkehr und Reflexion. Dieser liebevolle und inspirierende Impulsgeber für Frauen begleitet Tag für Tag und Nacht für Nacht auf einer Bewusstseinsreise, bei der Altes losgelassen werden kann und der Raum für Neues geöffnet wird. Impulse, Achtsamkeitspraktiken, Rituale und Reflexionsfragen stärken dabei die eigene weibliche Intuition und leiten Schritt für Schritt eine kraftvolle Transformation für das neue Jahr ein. Erlebe deine weibliche Weisheit und deine authentische Stärke als ein Geschenk, das dich durch dein ganzes Leben begleitet, und tauche ein in die besinnliche Zeit.



Autor

Christine Dohler

Christine Dohler hat Journalistik und Kommunikationswissenschaft an der Universität Hamburg studiert und wurde an der Henri-Nannen-Journalistenschule ausgebildet. Sie ist Redaktionsleiterin der *Emotion Slow* und schreibt u. a. für die *FAS*, *Die Zeit*, *Stern*, *Brigitte* und *Flow*. Außerdem ist sie systemischer Coach und Meditationslehrerin.

CHRISTINE DOHLER
Die weibliche Energie der Rauh Nächte



GOLDMANN

Christine Dohler

**DIE WEIBLICHE
ENERGIE DER
RAUHNÄCHTE**

Eine magische Reise für Frauen

Die schönsten Impulse,
Rituale und Meditationen für
innere Einkehr und Reflexion

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Inhalte ersetzen keine Therapie und keinen ärztlichen Rat.
Alle Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe Oktober 2023

Copyright © 2023: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Illustrationen: Adobe Stock: 10 (Good Studio), 26 (Mana_works),
42 (Irina Strelnikova), 62 (marinadreams), 130 (Mary Long), 146 (Mary Long),
190 (kanvictory), 195 (zolotons), 200 (Béa), 228 (Pandagolik),
242 (topvectors), 251 (Rimma), 254 (Good Studio)

Istock: 82 (ONYXprj)

Shutterstock: 5 (Kumer Oksana), 10 (GoodStudio), 42 (Marish),
74 (Mary Long), 88 (Olly Kava), 96 (thanya), 98 (Bibadash), 114 (Mary Long),
160 (dodoit), 172 (Marish), 195 (Busy Lola), 202 (GoodStudio),
202 (GoodStudio), 212 (Marish), 233 (PawLoveArt), 240 (AKSAMIT)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Ingrid Lenz-Aktaş

Satz: Satzwerk Huber, Germering

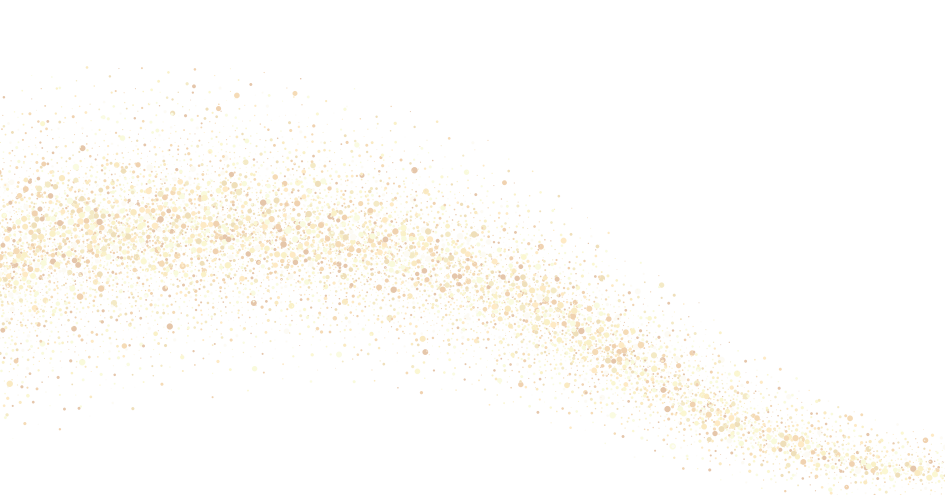
Druck und Bindung: PBTisk a.s., Příbram

Printed in Czech Republic

SC · CB

ISBN 978-3-442-22388-6

www.goldmann-verlag.de




Für alle Frauen, die ihre weibliche Weisheit und
innere Stärke entdecken möchten.

Für dich.

Weil du bereit bist.





»Während der Rauhnächte heben sich die Schleier zum Unsichtbaren. Du kannst in dieser Zeit in die Tiefe deines Seins eintauchen, neue Perspektiven einnehmen, Altes bewusst hinter dir lassen und voller Energie in das kommende Jahr starten.

Sei offen für das Wunderbare und
lass dich verzaubern.«

Inhalt

Vorwort: Was bedeutet weibliche Energie?	11
Einstimmung auf die Rauhnächte	27
Rituale während der Rauhnächte	43
Vorbereitung auf die Rauhnächte	63
Impulse für jede Raunacht	75
Reise durch die Rauhnächte	81
25. Dezember: In die Ruhe finden	83
26. Dezember: Verbundenheit spüren	99
27. Dezember: Im Körper ankommen	115
28. Dezember: In Dankbarkeit und Würde leben	131

29. Dezember: Sich durch Vergebung befreien	147
30. Dezember: In die Intuition vertrauen	159
31. Dezember: Dein Leben gestalten	171
1. Januar: In Freude und Leichtigkeit sein	189
2. Januar: Liebe zu dir selbst	199
3. Januar: Im eigenen Rhythmus flowen	211
4. Januar: Deine Energie aktivieren	227
5. Januar: Weibliche Weisheit verankern	239
 Nachwort: Voller weiblicher Kraft durchstarten	 253
 Danksagung	 255
Meditationen als Download-Option	257
Literaturempfehlungen und weitere Tipps	258
Anmerkungen	261
Register	262

Vorwort

Was bedeutet *weibliche Energie?*

Wir leben in Zeiten von großen Veränderungen, und das ist gut so. Wir haben die Chance, die Kraft der weiblichen Energie neu zu entdecken und in unser Leben zu integrieren. Das ist unglaublich stark!

Denn die Zeit ist nun reifer denn je dafür. Wir werden gebraucht, denn wir tragen so viel Weisheit in uns.

Alle reden von Frauenpower, doch diese Energie wahrhaft zu spüren, zu halten und zu leben, ist etwas noch anderes als sie mit Worten einzufordern. Und das wird als Ergänzung dringend gebraucht.

Wenn ich von weiblicher Energie schreibe, geht es nicht um eine Geschlechterzuordnung, denn alle Menschen tragen weibliche und männliche Energie in sich.

Beide Energien haben ihre ganz eigenen Qualitäten, die bestenfalls ausgeglichen sind und eine Einheit in uns bilden.

Ganz allgemein halte ich nichts von Zuschreibungen, denn in meinem Erleben ist alles immer individuell.

Viele sind stereotype und binäre Geschlechterrollen und -merkmale, die ignorieren, dass es individuelle Unterschiede und Variationen gibt. Ich bin immer für eine offene und ganzheitliche Perspektive.

Die weibliche Energie individuell zu entdecken, geht vor allem über das Fühlen, über Hingabe und Vertrauen. Sie drückt sich u. a. in Weisheit und Intuition aus. Die männliche Energie in dir entfaltet sich zum Beispiel über das Handeln. Etwas zu befruchten, das in die Welt kommen möchte, und dies zu leben und kontinuierlich zu verteidigen – nicht im Sinne von Kampf, sondern in einer selbstbewussten Selbstverständlichkeit. Wir brauchen beide Seiten in uns, sie sollten auf Augenhöhe und in Harmonie sein, damit wir aus der Einheit und jenseits aller Rollen leben können und unser volles Potenzial entfalten. Bis ich das für mich entdeckte, dauerte es eine ganze Weile. Ich dachte lange, Feminismus und Frauenpower zu leben, funktioniert, indem ich versuche, lauter zu sein, als ich von Natur aus bin. Ich dachte, ich müsste eine Führungsposition einnehmen oder komplett für mich allein sorgen, um zu beweisen, dass alles auch ohne Mann geht und ich stark bin. Ich dachte, ich müsste an Demos teilnehmen und Petitionen unterschreiben, um mehr Rechte zu erhalten. Aber das alles fühlte sich für mich noch nicht danach an, dass ich diese Frauenpower auch wirklich lebte und damit wirkte. Als ich den sanften und teilweise stillen Weg wählte, entdeckte ich dabei zufällig und zwanglos meine Stärke, weil ich dranblieb und mir selbst treu blieb.

Ich richtete meinen Blick zuerst konsequent auf mich und in meine innere Welt und startete an der Basis. Und vor allem: Ich richtete mich selbst im Inneren auf. Ich entdeckte, dass da in mir eine Frau war, die am Boden lag, sich kleinmachte und sich nicht traute, aufzustehen und gesehen zu werden. Aus Angst, verurteilt zu werden. Aus Angst, angegriffen zu werden. Aus Angst, zu vereinsamen. Aus dem Mangel, kein Vorbild zu haben. Aus dem Mangeldenken, nicht wertvoll zu sein. Aus Angst, andere zu verschrecken. Doch je mehr ich mit dem Herzen verstand, wie wichtig es ist, aufzustehen, und wie sicher es ist, die eigene Größe zu zeigen, gelang es mir immer mehr. Ich gehe jeden Tag einen Schritt weiter.

Außerdem entdeckte ich, dass ich das männliche Prinzip im Extrem lebte und das weibliche sehr oft vernachlässigte und sogar unterdrückte. Wow! Ich passte mich also an, indem ich mich selbst unter Druck setzte, über meine Grenzen ging und sehr im Außen war. Doch in den Extremen brennen wir aus oder kommen in eine Stagnation. Wenn ich mich zu sehr pushe und immer aktiv und in der Macherenergie bin, im Verstand, dann erschöpfe ich. Wenn ich allein mit meiner inneren Welt verbunden bin, ganz viel in mir entsteht, ich es aber nicht ins Leben bringe, dann bin ich nicht im Flow. Es gilt zu wissen, wann es Rückzug, wann es Aktion erfordert und wie wir uns durch Phasen bringen, in denen weder das eine noch das andere möglich ist.

Wenn wir über Energie reden, geht es auch darum, wo wir unser wertvolles Gut lassen oder wie wir uns

auspowern. Wenn ich auf mein Leben schaue, dann habe ich viel zu viel Energie damit verschwendet, mich anzupassen, es anderen recht machen zu wollen, für sie etwas energetisch zu tragen oder ihre Probleme lösen zu mögen. Ich habe zu viel Energie mit Befürchtungen verschwendet, mit Gedankenkreisen und Gesprächen über Männer, die sich nicht richtig einlassen wollten.

Es kostet viele Frauen Kraft, Familie, Arbeit und sich selbst zu managen. Und für alleinstehende Frauen gibt es kaum eine Lobby oder soziale Unterstützung, sie müssen alles allein stemmen ohne Entlastungen. Noch immer werden wir auf unser Aussehen reduziert. Es kostet viel zu viel Kraft, wenn wir einer Norm entsprechen wollen.

Was mir oft fehlte, waren Vorbilder, an denen ich mich im Anderssein orientieren konnte. Bis ich erkannte, dass es das nicht geben kann, weil Neues entsteht.

Meine finale Motivation ist, das Vorbild zu sein, das ich in der Welt immer gesucht habe: die moderne, weise, selbstbewusste, feinfühlig, kreative Frau. Verbunden mit den Wurzeln und entschlossen im Herzen, ihren Weg zu gehen. Als Pionierin. Für alle anderen Frauen nach ihr, die sich inspiriert fühlen, auch anders oder besser gesagt: auf ihre ureigene Weise zu sein und ausgerichtet in die Zukunft zu gehen. Das Höchste und Beste zu leben, im Sinne aller anderen. Die eigene Schöpferkraft vollkommen zum Ausdruck zu bringen, indem ich mein Leben selbst erschaffe und immer wieder verändere, um der Welt mit jedem Atemzug zu zeigen: Die weibliche Energie ist die stärkste Kraft im Universum. Sie erschafft

Leben. Ohne dass der Verstand je greifen könnte, wie das geht. Allein aus der eigenen Weisheit und Intuition. Ein Kind kann man nicht in Gedanken formen. Ein Kunstwerk entsteht nicht aus Kontrolle.

Und Liebe ist kein Konzept.

Wir können uns in einer Liebesbeziehung mit dem Leben erschaffen. Und es gibt keinen Vergleich. Du bist auf deinem Weg, ich auf meinem. Wir alle haben dieselbe Richtung: Wir wollen aus unserer vollen Kraft schöpfen. Das bedeutet nicht, dass wir alle die Welt retten und unsere Jobs verlassen, um Coach oder Yogalehrerin zu werden. Nein! Es kann deine Bestimmung sein, genau in deiner Aufgabe zu wachsen, ob als Mutter, Lehrerin, Angestellte. Es kann deine Aufgabe sein, in diesem Leben nur dich zu retten. Und das wäre nicht egoistisch. Wir Frauen wirken im Sein. Das bedeutet, wenn wir wahrhaftig in unserer Stärke leben, sind wir angekommen.

Um die weibliche Kraft in allen Wesen auf sanfte Art zu stärken und mit der männlichen in eine harmonische Einheit zu führen und um die Zeit der Rauhächte als besonders motivierenden und entspannten Transformationsweg zu nutzen, schreibe ich dieses Buch. Nicht als Ratgeber, sondern als Impulsgeber. Denn zu dieser Stärke gehört dazu, selbst zu entscheiden, was das Beste für dich ist. Wenn wir uns von Stereotypen und Verallgemeinerungen lösen wollen, dann sollten wir anders und befreiter leben. Dabei habe ich nicht Antworten auf alle Fragen. Aber du kannst sie für dich entdecken, wenn du dich mit dir selbst verbindest, vor allem mit deinem

Körper. Und dabei unterstütze ich dich sehr gern. Es geht darum, Eigenverantwortung zu übernehmen. Und es geht nicht nur um Wissen, sondern um Bewusstheit. Um den Weg zu finden, führt nichts an der eigenen Erfahrung und Intuition vorbei, die dich dahin lenkt, wo du dein volles Potenzial leben kannst. Und du brauchst etwas Mut. Du darfst der Beweis und das lebende Beispiel für weibliche Stärke sein. Und dein Weg wird so besonders und einzigartig sein wie du selbst!

Ab und zu höre ich, es sei egoistisch, sich so viel Zeit für sich selbst zu nehmen und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Dann höre auch ich in mir Zweifel wie: Darf ich glücklich sein, wenn auf der Welt so viel Schlimmes passiert? Darf ich mir Zeit nehmen für in Relation gesehen eher Nebensächliches wie eine Auszeit, wenn ich immer gebraucht werde und die Welt vor unfassbaren Problemen wie Krieg und Klimakrise steht? Diese Zerrissenheit ist verständlich, aber dazu möchte ich etwas sagen: Es ist egoistischer, nicht die Verantwortung für das eigene Leben, den Energiehaushalt und für die ureigene Bestimmung zu übernehmen. Wir alle haben individuelle Fähigkeiten, mit denen wir die Welt bereichern und besser machen können (wenn wir wollen), und es ist wichtig, dass sich jede/r, die/der es irgendwie kann, die Zeit nimmt, herauszufinden, was die eigene Superkraft ist, um diese in die Welt zu bringen. Dafür muss man nicht unbedingt etwas machen, es reicht, diese Frau zu sein und diese Energie automatisch auszusenden. Und dann ganz natürlich im Alltag zu leben. Besonders

Kinder lernen von anderen, indem sie beobachten und fühlen. Um aber ganz bei uns zu sein und dies auch ausstrahlen, sollten wir erst zur Ruhe kommen. Im Dauerlauf findet uns keine Idee, und wir kommen nie an.

Bahnbrechende Erfolge, Erkenntnisse und Veränderungen sind oft entstanden, weil es ein Mensch anders gemacht hat, weil ein Mensch eine entscheidende Idee hatte, weil jemand auf die eigene Intuition gehört hat (auch in der Wissenschaft). Deswegen: Wenn deine Gabe für die Welt nur das Leben eines Menschen positiv beeinflusst, dann ist es wert, dass du deiner Leidenschaft und Freude gefolgt bist und weiter folgst. Dass du auf Eingebungen gehört hast. Dass du etwas anders und für dich gemacht hast. Dass du nicht blind dem Wahnsinn in der Welt gefolgt bist, sondern deiner ureigenen Wahrheit.

Das Buch ist als Einladung zu verstehen. Es gibt kein Richtig und es gibt kein Falsch. Manchmal wirst du dich in den Worten wiederfinden, ein anderes Mal nicht. Es ist okay. Es gibt nicht den einen Weg, sondern nur deinen. Und du wirst gesehen, geliebt und begleitet – was auch immer du aus deinem Herzen heraus tust. Wenn du es möchtest: Erlaube, dass sich alles zeigen darf. Und was für dich relevant ist, kannst du direkt oder aber auch entspannt im Verlauf des kommenden Jahres genauer anschauen. Im Anhang findest du auch weiterführende Literaturempfehlungen von mir zu den verschiedenen Aspekten.

Und bevor du nun tiefer eintauchst, und als Einstimmung und Vorbereitung auf diese Zeit, möchte ich dir

noch ein wenig von mir und meinem bisherigen Weg und meinem Hintergrund erzählen, der mich geprägt hat: Ich bin als neugieriges, sensibles, fantasievolles und ruhiges Kind in einer Kleinstadt in Westfalen aufgewachsen – und habe mir viele der positiven Eigenschaften aus meiner Kindheit bewahrt: vor allem die Neugier und die Freude daran, die Welt zu erforschen und zu entdecken. Auch mein Gespür für die Natur, Tiere und das Übersinnliche war immer präsent.

Weil das Schreiben meine liebste Ausdrucksform ist und die Neugier immer noch lebendig in mir ist, wurde ich Journalistin. Schreiben, reisen und die Geschichten von Menschen sowie Orten zu sammeln, waren immer schon meine Leidenschaft. Ich habe sie mir bis jetzt erhalten und noch weiter aufgefächert. So schreibe ich mittlerweile mit viel Freude in Büchern über meine Erkenntnisse über das Leben und meine Reise zu mir selbst – ohne bereits alles selbst gemeistert zu haben, aber ich habe einen großen Erfahrungsschatz sammeln dürfen. Außerdem habe ich viele Workshops und Ausbildungen (u. a. als systemische Coachin, Meditationslehrerin, Yoga Nidra-Lehrerin) gemacht, um Wissen und Erfahrung im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und modernen Spiritualität zu bündeln und diese in eigenen Retreats, Zeremonien und Workshops weiterzugeben. Worüber ich schreibe, habe ich selbst ausgiebig erfahren sowie studiert und lebe ich im Alltag.

Ich habe schon unzählige Zeremonien, Workshops, Online-Kurse, Einzelcoachings und Retreats für Frauen

gegeben (und biete diese auch weiterhin an) und durfte dabei die unglaubliche Stärke und Weisheit der weiblichen Energie erleben. Ich habe immer wieder gemerkt, wie wichtig es ist, sich mit anderen Frauen auf dieser tiefen Ebene zu verbinden und zu merken: Wir sind dort alle gleich, wir haben ähnliche Ängste und Herausforderungen in unserem Leben zu unterschiedlichen Zeitpunkten. Mir ist dabei auch bewusst geworden, wie viel Frauen tragen, vor allem auch für andere. So viel Verantwortung, Erschöpfung, Ohnmacht, so viel Schmerz, so viel Liebe und Hoffnung. In dem Feld der weiblichen Energie finden wir alles: tiefe Liebe und tiefes Leid.

Für uns gilt es zu verstehen, dass wir nicht allein sind und uns gegenseitig in diesem unsichtbar verwebten Netz stärken. Mal ist die eine ausgebrannt und am Ende ihrer Kräfte, während andere die Power spüren - und umgekehrt. Mal lehnen wir uns zurück, mal halten wir. Wichtig ist, und darum wird es in diesem Buch gehen, dass wir erkennen, dass wir Ressourcen haben, auf die wir uns verlassen und stützen können. Und manche davon sind nicht sichtbar. Eine Frau, die völlig angedockt ist - bei sich, dem Kreislauf des Lebens und den Kräften um uns -, verliert sich nicht in dieser Welt, egal wie heftig der Sturm auch ist. Und das brauchen wir.

Wie oft saß ich in Frauenrunden und hatte Gänsehaut - wegen der berührenden Geschichten dieser Frauen. Aber auch, weil ich die weibliche Energie in jeder Zelle und vor allem in meinem Unterbauch spüren durfte. Als ich das erste Mal einen umfassenden Zugang

zu dieser Kraft fand, war ich tief berührt, voller Demut und Ehrfurcht. Und bis heute begleitet mich der feste Glaube daran, dass die weibliche Energie in ihrer vollen Entfaltung diese Welt ändern kann. Das wird dringend gebraucht, denn der Weltschmerz tut weh. Es schmerzt zu erleben, wie die Umwelt zerstört wird, jeden Tag so viele Tiere aussterben, Krieg, Kinderleid. Ich fühle es. Aber ich habe entschieden, dass es mich nicht ohnmächtig macht und belastet. Ich gehe nicht ins Leid und leide mit. Wütend bin ich, ja. Aber Wut ist eine wunderbare Kraft, die mich antreibt, etwas zu verändern. Ich entziehe mich den Problemen auf der Erde nicht, indem ich nur in der magischen Welt unterwegs bin oder mich woandershin wünsche. Das wäre ein destruktiver Schritt und depressiver Gedanke. Nein, es gibt so viel Wunderwunderschönes daran, hier und jetzt eine Frau zu sein und auf dieser Erde zu leben. So viel! Es ist ein Traum!

Ich bin privilegiert, weil ich in einem sicheren Land lebe, in dem ich als Frau frei sein kann und entscheide, wie ich leben und arbeiten will. Das ist leider noch nicht selbstverständlich. Gleichzeitig spüre ich ab und zu auch den Druck, etwas daraus zu machen. Es ist eine große Ehre, über die weibliche Energie schreiben zu dürfen. Ich nehme die Verantwortung (vor allem auch für die folgenden Generationen) an, in dem Wissen, dass es nicht perfekt ist, aber du kannst den Faden weiterspinnen, in deinem Umfeld.

Bevor ich über die Rauh Nächte geschrieben habe und seitdem ich auch jedes Jahr eine Online-Reise anbiete,

habe ich selbst einige Jahre diese besondere Zeit intensiv wahrnehmend und reflektierend verbracht. Dabei versuche ich immer, meinen eigenen Zugang zu finden und mich nicht allein einer Methode oder Technik zu verschreiben. Letztlich sind dies alles Brücken und Stützen auf demselben Weg, der in die Einheit mit dir selbst und allem anderen führt. Auch gehöre ich keiner Religion oder Glaubensrichtung an. Selbst wenn ich katholisch getauft bin, habe ich die Kirche als Institution verlassen, weil sie mich als Frau nicht anspricht. Aber ich habe einen tiefen Glauben in das Leben und etwas, das höher und weiser ist als ich selbst. Damit kreierte ich meinen eigenen Weg.

Während der Rauh Nächte heben sich die Schleier zum Unsichtbaren. Du kannst in dieser Zeit in die Tiefe deines Seins eintauchen, neue Perspektiven einnehmen, Altes bewusst hinter dir lassen und voller Energie in das kommende Jahr starten. Sei offen für das Wunderbare und lass dich verzaubern.

Besonders wichtig ist mir zu betonen, dass du dir in dieser zauberhaften, wertvollen und einmaligen Zeit zwischen den Jahren auf keinen Fall selbst Druck machst, das Beste aus den Rauh Nächten herauszuholen. Denn meine Erfahrung ist, dass wir uns schon oft genug bemühen, alles perfekt zu machen und alle unsere Rollen als Mutter, Freundin, Partnerin, Kollegin, Unternehmerin zu erfüllen. Ich ertappe mich jedenfalls immer selbst dabei und sage mir dann: Du gibst dein Bestes. Das darf reichen.

Es geht von Anfang an um das Vertrauen, dass sich genau das Passende für dich zeigen, öffnen, schließen,

entwickeln wird. Das steht schon jetzt fest, alles andere ergibt sich von selbst aus deiner Ausrichtung. Weniger ist oft mehr! Tiefe entsteht durch Fokus und Dranbleiben. Das Einzige, was du tun darfst, ist, dich für die Erfahrung mit spielerischer Neugier und Empathie dir selbst gegenüber zu öffnen und eine innere Bereitschaft zu haben, dir ein wenig mehr Zeit für dich zu nehmen und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Wechsele vom Tun ins Sein. Vom Außen ins Innere, um dann wieder entspannt ins Außen zu gehen. Das ist schon alles. Einfach nur erlauben, dass mehr Ruhe und auch ein Funken Magie in dein Leben kommen darf.

Du kannst diese Zeit allein verbringen oder im Kreise vieler Menschen. Es spielt keine Rolle - bitte nimm dir nur ein bisschen mehr Zeit als sonst, was ganz einfach ist, wenn du auf passiven Konsum in Form von Social Media, viel Fernsehen oder einen Teil der Verpflichtungen des Alltags verzichtest. Lass gern locker.

Dieses Buch ist nicht zur Selbstoptimierung gedacht, sondern als sanfte Impulsgeberin. Du entscheidest, was dich inspiriert und zur Ruhe bringt. Rituale, Meditationen, Journaling sind alles so wunderschöne Arten, um mit dir in Kontakt zu kommen und unverhofft einen magischen Moment zu erleben oder erstaunliche Einsichten zu bekommen. Das kann im besten Sinne süchtig machen, wenn wir unseren Zugang erst einmal gefunden haben. Deswegen ist das Angebot in diesem Buch so groß und verschieden. Suche dir deins raus. Es kann sehr simpel sein. Und wenn es nur ein Impuls ist, der dich zu einer

Selbsterkenntnis führt oder dich in eine nie erfahrene Ruhe bringt, dann würde mich das schon sehr freuen.

Erlaube dir fürs Erste, eine neue Erfahrung zu machen und dich für die Magie des Lebens zu öffnen. Alles ist bereits in dir. Du darfst es nun erkennen und erfahren. Wie wunderschön!

Sämtliche Impulse, Meditationen und Rituale sind für dich nur Brücken dorthin, wo du dir selbst in deiner eigenen Wahrheit und vollen Stärke begegnen kannst. Sie sollen deine inneren Räume öffnen und dir neue Erfahrungshorizonte schenken - und nicht mehr Enge und Druck erzeugen. Ein Ritual kann ganz einfach sein und dennoch voller Sinnlichkeit und Bedeutung wie etwa: auf dem Sofa chillen und den Raum bewusst für einen Tagtraum öffnen, damit du dich frei, leicht und inspiriert fühlst.

Was für ein Privileg und Geschenk, diese spannende Reise machen zu können. Und ich verspreche dir, dass du einiges für deinen Alltag mitnehmen kannst. Die Ruhnächte sind der Auftakt für ein bewussteres, intuitiveres und gelasseneres Leben.

Und vielleicht wird es Momente geben, die für dich emotional herausfordernd sind. Da möchte ich dir zurufen: Du bist nicht allein! Niemals! Teile dich mit, hole dir Unterstützung.

Ich gehe an deiner Seite - und alle anderen, die sich in das Unbekannte wagen und damit den Raum der Möglichkeiten unendlich weit öffnen. Sei dir bewusst: Irgendwo auf der Welt geht jemand auch gerade durch

ein tiefes Tal oder hat den Gipfel erstürmt. Und wir gehen alle in dieselbe Richtung: nach Hause.

Ich wünsche dir vor allem anderen viel Freude bei jedem einzelnen Schritt! Du wirst dich im Gehen finden.

Deine Christine

