



IM FLÜSTERN DER NÄCHTE DIE 12 HEILIGEN NÄCHTE

MIT PETRA THIMM

Die Hüterinnen deiner Seelenreise

Die Raunächte – jene 12 mystischen Nächte zwischen den Jahren – gelten seit Jahrhunderten als Zeit des Wandels, der Innenschau und der Verbindung zur Anderswelt. In alten Kulturen wurden sie genutzt, um das Vergangene zu ehren, das Kommende zu erspüren und mit den Kräften der Natur, der Ahnen und des eigenen Inneren in Kontakt zu treten.

Dieses Workbook möchte dich auf deiner ganz persönlichen Reise durch die 12 Raunächte begleiten – mit weiblichen Archetypinnen als Hüterinnen und Ratgeberinnen.

Jede der zwölf Seiten ist einer Raunacht und einem Monat des kommenden Jahres gewidmet.

Du begegnest einer Archetypin, die dich durch das jeweilige Thema führt – sei es Wurzeln, Vision, Herz, Wandlung oder Licht.



Deine Reise kann
beginnen!

Du kannst dieses Workbook intuitiv nutzen – Tag für Tag, Nacht für Nacht oder ganz nach deinem Rhythmus.

Es ist ein Ort für deine Gedanken, Träume, Erkenntnisse und dein inneres Leuchten.

25./26.12. ~ 1. Raunacht

Jänner - "Die Ahnin" & Die Quelle deines Daseins



Botschaft der Hüterin:

„Erinnere dich, wer du bist. Deine Wurzeln tragen dich.“

Reflexionsfragen:

- Welche Qualitäten habe ich von meinen Ahnen übernommen?
- Was darf in mir heil werden, das ich für sie noch trage?

Visualisierungsübung:

Schließe die Augen und stelle dir vor, du stehst barfuß auf einem weichen Waldboden. Unter dir wachsen Wurzeln tief in die Erde – sie verbinden dich mit deinen Ahnen. Du spürst ihre Kraft, ihre Geschichten, ihre Liebe. Eine alte Frau tritt aus dem Nebel, legt dir die Hand aufs Herz und sagt: „Du bist Teil von uns. Du bist getragen.“ Atme diese Weisheit ein.

Symbol

Lebensbaum

Themen:

Wurzeln, Herkunft, Heilung

Ritual & Kreative Übung

Gestalte einen Familienstammbaum oder einen Ahnenalter mit Fotos deiner Vorfahren, Kerzen, Erinnerungsstücke

26./27.12. ~ 2. Raunacht

Februar - "Die Seherin" - Verbindung zum Höheren Selbst



Botschaft der Hüterin:

„Öffne dein inneres Auge - deine Seele kennt den Weg.“

Reflexionsfragen:

- Was erfüllt mich zutiefst?
- Welche Schöpferkraft will ich leben?

Visualisierungsübung:

Du sitzt in einem Kreis aus Sternenlicht.

Über dir öffnet sich ein Himmel voller Symbole und Bilder. Die Seherin reicht dir einen Kristall – darin spiegelt sich deine Bestimmung. Du blickst hinein und siehst Szenen deines zukünftigen Lebens. Lausche der Stimme deiner Seele: „Was will durch dich geboren werden?“ Nimm die Vision mit in dein Herz.

Symbol

Stern/Sternenhimmel

Themen:

Höheres Selbst, Vision,
Träume

Ritual & Kreative Übung

Schreibe deine Träume auf oder meditiere mit der Frage: „Was will durch mich geboren werden?“

Gestalte ein Visionsboard mit Bildern deiner spirituellen & irdischen Ziele.

notizen

27./28.12. - 3. Raunacht

März - "Die Wilde Frau" - Loslassen & Sinnlichkeit



Botschaft der Hüterin:

„Lass los, tanze, spüre - du bist lebendig“

Reflexionsfragen:

- Was darf in mir sterben, damit Neues geboren wird?
- Wo spüre ich Lust und Lebendigkeit?

Visualisierungsübung:

Du tanzt barfuß um ein Feuer inmitten eines Waldes.

Die Wilde Frau wirbelt mit dir, lacht, ruft: „Lass los, was dich klein macht!“ Du wirfst symbolisch alte Muster ins Feuer. Dann spürst du den Wind, den Duft der Erde, das Kitzeln deiner Haut.

Du bist lebendig. Du bist frei.

Symbol

Flamme

Themen:

Loslassen, Sinnlichkeit, Naturkraft

Ritual & Kreative Übung

Feuerritual mit Naturwesen - verbrenne „Altes“, lade Fruchtbarkeit ein.

Barfußgehen in der Natur, achtsames Spüren und Wahrnehmen mit allen Sinnen.

28./29.12. ~ 4. Raunacht

April - "Die Liebende" - Herzqualität & Wahrheit



Botschaft der Hüterin:

„Dein Herz ist dein Kompass - folge ihm mutig.“

Reflexionsfragen:

- Welche Entscheidung wartet darauf, aus dem Herzen getroffen zu werden?
- Was hindert mich noch, meiner inneren Wahrheit zu folgen?

Visualisierungsübung:

Lege deine Hände auf dein Herz. Spüre den warmen Puls deines inneren Kompasses. Die Liebende erscheint in einem rosengoldenen Licht und fragt dich:

„Was ist deine Wahrheit?“

Du gehst mit ihr durch ein Tor aus Rosenblättern und sie zeigt dir einen Weg, der sich leicht und klar anfühlt. Folge ihm in deinem inneren Raum.

Symbol

Rose

Themen:

Herzqualität, Wahrheit, Entscheidungen

Ritual & Kreative Übung

Herzmeditation mit der Frage: „Was ist jetzt wahr für mich?“

Schreibe einen Brief aus deinem Herzen an dich selbst.

29./30.12. - 5. Raunacht

Mai - "Die Schwester" - Beziehungen & Gemeinschaft



Botschaft der Hüterin:

"In echter Verbindung wächst dein Licht."

Reflexionsfragen:

- Welche Beziehungen nähren mich - welche rauben mir Kraft & Energie?
- Mit wem möchte ich meinen Weg weitergehen?

Visualisierungsübung:

Du sitzt in einem Kreis von Frauen, jede mit einem Licht in der Hand.

Die Schwester reicht dir ihre Hand und sagt: „Du bist nicht allein.“ Ihr lacht, weint, tanzt gemeinsam. Spüre, mit wem du dich verbunden fühlst. Wer stärkt dich? Wer darf mit dir weitergehen? Du bist Teil eines lebendigen Netzwerks.

Symbol

Kreis

Themen:

Beziehungen, Gemeinschaft, Freude, Schwesternschaft

Ritual & Kreative Übung

Zünde eine Kerze für jede wichtige Beziehung an und sprich deine Wünsche bzw. einen Segen aus.

Gestalte ein Beziehungsnetz mit Symbolen und Farben.

30./31.12. - 6. Raunacht

Juni - "Die Tänzerin" - Vergangenheit & Lebensfreude



Botschaft der Hüterin:

"Tanze dich frei - das Leben will durch dich strahlen."

Reflexionsfragen:

- Was hält mich noch zurück, das Leben in seiner Fülle zu genießen?
- Welche alten Geschichten darf ich neu schreiben?

Visualisierungsübung:

Du stehst auf einer Bühne deines Lebens.

Die Tänzerin lädt dich ein, alles Alte abzustreifen - wie ein Kostüm. Du tanzt dich frei, wirbelst durch Erinnerungen, lässt sie los. Am Ende stehst du strahlend da, leicht und offen. Sie flüstert: „Das Leben will durch dich tanzen.“

Symbol

Spirale

Themen:

Freiheit, Lebensfreude,
Vergangenheit

Ritual & Kreative Übung

Tanz- oder Schüttel-Ritual
zur Befreiung von alten
Fesseln.

Gestalte eine Collage deiner
Lebensfreude.

31.12./01.01. ~ 7. Raunacht

Juli - "Die Visionärin" - Wahrheit & Vision



Botschaft der Hüterin:

"Erkenne, was echt ist - und folge deinem inneren Feuer."

Reflexionsfragen:

- Wofür "brenne" ich wirklich?
- Welche Träume sind echt - welche dienen nur meinem Ego?

Visualisierungsübung:

Du gehst durch einen dunklen Tunnel. Die Visionärin trägt eine Fackel und leuchtet dir den Weg. Du siehst Schatten an den Wänden - alte Illusionen, Ego-Wünsche. Du atmest tief und gehst weiter, bis du in ein helles Tal trittst. Dort liegt deine wahre Vision - klar, kraftvoll, echt.

Nimm sie in dein Herz.

Symbol

Medizin- / Sonnenrad

Themen:

Blockaden, Vision, Wahrheit

Ritual & Kreative Übung

Schreibe auf, was dich blockiert und verbrenne es.

Zünde ein Kerze für deine Vision an.

01.01./02.01. - 8. Raunacht

August - *“Die Hüterin des Wandels”* - Samen säen & Neubeginn



Botschaft der Hüterin:

“Segne das Alte - und öffne dich
für das Neue.”

Reflexionsfragen:

- Welche emotionalen Verbindungen nähren mich nicht mehr?
- Welche neuen Möglichkeiten zeigen sich mir?

Visualisierungsübung:

Du stehst auf einem Feld, bereit zu säen. Die Hüterin reicht dir eine Handvoll Samen – jeder steht für eine neue Möglichkeit. Du verbeugst dich vor dem Vergangenen, segnest es. Dann pflanzt du bewusst die Samen für deinen neuen Weg. Spüre die Vorfreude auf das, was wachsen will.

Symbol

Samenkorn

Themen:

Abschied, Neubeginn,
Samen säen

Ritual & Kreative Übung

Schreibe einen Abschieds-
brief an alte Muster und
übergib sie der Erde.

Pflanze symbolisch einen
Samen für deinen Neuanfang.

02.01./03.01. ~ September

September - "Die Priesterin der Mitte" - Erntezeit & Balance



Botschaft der Hüterin:

„Finde deine innere Mitte – sie ist dein heiliger Ort.“

Reflexionsfragen:

- Was habe ich in diesem Jahr bereits erreicht bzw. geerntet?
- Was stärkt mich, was schwächt mich?

Visualisierungsübung:

Du sitzt in einem Tempel aus Licht und Stille. Die Priesterin reicht dir eine goldene Waage. Auf der einen Seite liegt deine Ernte – auf der anderen deine Kraft. Du spürst, was dich stärkt und was dich schwächt. Sie sagt: „Deine Mitte ist heilig. Kehre immer wieder zu ihr zurück.“

Symbol

Waage

Themen:

Ernte, Balance,
Selbstfürsorge

Ritual & Kreative Übung

Schreibe einen Abschiedsbrief an alte Muster und übergib sie der Erde.

Pflanze symbolisch einen Samen für deinen Neuanfang.

03.01./04.01. - 10. Raunacht

Oktober - "Die Wandlerin" - Transformation & Rollenlosigkeit



Botschaft der Hüterin:

„Du bist mehr als jede Rolle – du bist reines Sein.“

Reflexionsfragen:

- Welche Rollen, Masken und Erwartungen möchte ich ablegen?
- Wie sieht mein Leben aus, wenn ich ganz ich selbst bin?

Visualisierungsübung:

Du stehst vor einem Spiegel aus Wasser.

Die Wandlerin lädt dich ein, hineinzublicken. Du siehst alle deine Rollen, Masken, Erwartungen – und lässt sie nacheinander los. Am Ende siehst du dein wahres Selbst: klar, leuchtend, frei. Sie sagt: „Du bist mehr als jede Geschichte.“

Symbole

Maske, Spiegel, Schmetterling

Themen:

Transformation, Rollenlosigkeit, Selbstbild

Ritual & Kreative Übung

Spiegelritual zur Begegnung mit deinem wahren Selbst.

Male oder schreibe deine „beste Version“.

04.01./05.01. – 11. Raunacht

November – “Die Schamanin” – Ahnengedenken & Sinn des Lebens



Botschaft der Hüterin:

„Die Schleier lichten sich – höre die Stimme deiner Seele.“

Reflexionsfragen:

- Was ist der tiefere Sinn meines Lebens?
- Welche Botschaft geben mir meine Ahnen?

Visualisierungsübung:

Du gehst durch einen Nebel in einen alten Wald. Die Schamanin wartet am Feuer. Sie räuchert dich mit Beifuß, spricht Worte der Erinnerung.

Du siehst deine Ahnen, spürst ihre Präsenz. Sie zeigen dir Bilder deines Lebenssinns. Du nimmst diese tiefe Einsicht mit zurück in dein Herz.

Symbole

Nebe, Rauch, Federn!

Themen:

Tiefe, Wandlung, Mysterium

Ritual & Kreative Übung

Räucherritual für Mutter Erde
oder Ahnenaltar gestalten

Schreibe deine
Lebensgeschichte in drei
Kapiteln

05.01./06.01. – 12. Raunacht

Dezember – “Die Lichtbringerin” – Licht & Neuausrichtung



Botschaft der Hüterin:

„Das Licht kehrt zurück – träume dein Leben neu.“

Reflexionsfragen:

- Was habe ich aus den Raunächten mitgenommen?
- Wie sieht meine lichtvolle Version von mir aus?

Visualisierungsübung:

Du stehst in der Dunkelheit – und plötzlich erscheint die Lichtbringerin mit einer Kerze. Sie reicht sie dir und sagt: “Träume dein Leben neu.” Du gehst durch alle Raunächte, sammelst Erkenntnisse, segnest das Vergangene. Am Ende stehst du im Licht – bereit für dein neues Jahr, dein neues Sein.

Symbole

Kerze

Themen:

Klarheit, Rückkehr des Lichts
Neuausrichtung

Ritual & Kreative Übung

Lichtmeditation & Botschaft
an dein zukünftiges Selbst
schreiben

Gestalte ein Jahresmandala
mit Symbolen und Worten

06.01.2026 – Dein Licht für das neue Jahr!

Du bist durch zwölf Nächte gegangen.

Du hast gelauscht, sortiert, geträumt, losgelassen, empfangen.

Du bist den Hüterinnen deiner Seelenreise begegnet – in ihrer Weisheit, Kraft und Liebe.

Du hast deine Wurzeln gespürt, Visionen empfangen, dein Herz geöffnet und dein Licht berührt.

Nun stehst du am Schwellenpunkt.

Die Raunächte enden – und ein neues Jahr beginnt. Du trägst alles in dir, was du brauchst.

ABSCHLUSS-RITUAL:

Zünde eine Kerze an und sprich laut oder in Gedanken:

„Ich danke den Hüterinnen meiner Seelenreise. Ich segne das Vergangene und öffne mich für das Neue. Ich bin bereit, mein Leben bewusst zu träumen.“

Halte einen Moment inne.
Spüre das Licht in dir.
Spüre die Kraft deiner inneren Stimme. Sprich:



“Ich bin Licht. Ich bin Wandel. Ich bin Schöpfung. Ich bin bereit.

 Über mich

PETRA THIMM

Energetikerin, Medium & spirituelle
Weg- und Heilbegleiterin

Ich begleite Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst –
achtsam, intuitiv und mit tiefem Vertrauen in die Weisheit
der Seele. In meiner Arbeit verbinde ich energetische
Heilmethoden, mediale Impulse und uraltes Frauenwissen
zu einem Raum, in dem Wandlung geschehen darf.

Die Raunächte sind für mich eine heilige Zeit – ein Tor
zwischen den Welten, ein Ruf nach innen, eine Einladung
zur Rückverbindung mit dem, was wirklich zählt. Dieses
Workbook ist aus meinem Herzen entstanden, um dich
durch diese besondere Zeit zu begleiten – mit Klarheit,
Tiefe und liebevoller Führung.

Möge es dich erinnern, wer du bist.
Möge es dich stärken, deinen Weg zu gehen.
Möge es dich verbinden – mit deinem Licht.

In Verbundenheit,
Petra

2465 Höflein, Weinbergsiedlung 28/1
www.impulsarbeit.at – petra.thimm@dreil.at
+43 660 46 44 910