ikonist:a

ZUM AUSDRUCKEN

Rauhnächte-Journal 2026

Zeit für dich, auch wenn du arbeiten musst

AM 4. ADVENTSWOCHENENDE

Deine Stunde im Advent

Nimm dir am 19. oder 20. Dezember eine Stunde Zeit und hak ab, was erledigt ist.

- [ ] **Die Arbeit gedanklich ablegen**
  Schreib auf der nächsten Seite auf, was im Januar auf dich wartet.
- [ ] **Die zwölf Fragen ansehen**
  Im Plan auf Seite 4 kannst du sie tauschen, wie es für dich passt.
- [ ] **13 Wünsche vorschreiben**
  Die Karten zum Ausschneiden findest du auf Seite 10.
- [ ] **Einen kleinen Platz einrichten**
  Journal, Stift, Kerze, Streichhölzer und eine feuerfeste Schale an einen Ort legen.
- [ ] **Deinen Moment finden**
  Wann und wo hast du Ruhe? Stell dir eine tägliche Erinnerung im Handy.

Meine Rauhnacht-Zeit, zum Beispiel 21 Uhr: _____

Mein Platz, zum Beispiel Sofa oder Bett: _____

So funktioniert dein Journal

An freien Abenden nimmst du dir 20 Minuten oder länger, an Arbeitstagen reichen fünf Minuten. Einen Abend ausgelassen? Hol die Frage nach oder lass sie ziehen.

Bevor die Feiertage beginnen

Was auf dem Papier steht, darf aus dem Kopf. Dann klopft nachts um zwei auch nicht die To-do-Liste an.

Das wartet im Januar auf mich

Das offene Projekt, das Gespräch, das du im neuen Jahr führen willst, die Idee, die dir seit Wochen durch den Kopf geht.

Das darf warten

Das gebe ich ab

Darauf freue ich mich zwischen den Jahren

Mein Rauhnächte-Plan

Unser Vorschlag: die großen Fragen an freien Abenden, die kurzen an Arbeitstagen. Kreuz an, wann du wirklich arbeitest. Passt eine Frage nicht zu deinem Tag, zieh einen Pfeil zu einem anderen Datum. Nach jedem Abend malst du den Kreis aus.

DATUM	BEI MIR	FRAGE DES ABENDS	ERLEDIGT
Fr 25.12. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Ankommen:** Wie geht es mir gerade wirklich?	○
Sa 26.12. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Highlights:** Welcher Moment hat mich dieses Jahr richtig glücklich gemacht?	○
So 27.12. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Stolz:** Was habe ich geschafft, das ich mir vorher kaum zugetraut hätte?	○
Mo 28.12. Arbeit · 5 Min.	☐ frei ☐ Arbeit	**Energie:** Was hat mir heute Kraft gegeben, und was hat sie mir genommen?	○
Di 29.12. Arbeit · 5 Min.	☐ frei ☐ Arbeit	**Dankbarkeit:** Wofür bin ich heute dankbar?	○
Mi 30.12. Arbeit · 5 Min.	☐ frei ☐ Arbeit	**Überraschung:** Was habe ich dieses Jahr über mich gelernt?	○
Do 31.12. Silvester · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Loslassen:** Was lasse ich im alten Jahr zurück?	○
Fr 1.1. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Menschen:** Wer hat mir gutgetan, und mit wem will ich mehr Zeit verbringen?	○
Sa 2.1. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Wünsche:** Was soll im neuen Jahr mehr Platz bekommen?	○
So 3.1. frei · lang	☐ frei ☐ Arbeit	**Jahresthema:** Welches Wort soll mich durch die nächsten zwölf Monate begleiten?	○
Mo 4.1. Arbeit · 5 Min.	☐ frei ☐ Arbeit	**Mitnehmen:** Was nehme ich aus den Rauhnächten mit in den Arbeitsalltag?	○
Di 5.1. Arbeit · 5 Min.	☐ frei ☐ Arbeit	**Erster Schritt:** Womit fange ich in den ersten Januarwochen an?	○

Wohnst du in Baden-Württemberg, Bayern oder Sachsen-Anhalt, ist auch der 6. Januar ein Feiertag. Dann kannst du den letzten Abend entspannter angehen.

FREITAG, 25. DEZEMBER · FREIER ABEND

Ankommen

Wie geht es mir gerade wirklich?

Körper, Kopf, Herz: Was meldet sich zuerst? Du musst nichts schönreden.
Schreib auf, was da ist.

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

SAMSTAG, 26. DEZEMBER · FREIER ABEND

Highlights

Welcher Moment hat mich dieses Jahr richtig glücklich gemacht?

Wo warst du, wer war dabei, und was hat den Moment so gut gemacht?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

SONNTAG, 27. DEZEMBER · FREIER ABEND

Stolz

Was habe ich geschafft, das ich mir vorher kaum zugetraut hätte?

Auch kleine Mutproben zählen: das schwierige Gespräch, der neue Weg, das Nein zur richtigen Zeit.

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

DONNERSTAG, 31. DEZEMBER · SILVESTER

Loslassen

Was lasse ich im alten Jahr zurück?

Der Abend ist oft schon verplant. Nimm dir die Frage am besten am Nachmittag vor, bevor Besuch kommt oder du unterwegs bist.

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

FREITAG, 1. JANUAR · FREIER ABEND

Menschen

Wer hat mir gutgetan, und mit wem will ich mehr Zeit verbringen?

Denk an Familie, Freundinnen, Kolleg:innen und auch an die Begegnungen, die nur kurz waren.

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

SAMSTAG, 2. JANUAR · FREIER ABEND

Wünsche

Was soll im neuen Jahr mehr Platz bekommen?

Mehr Ruhe, mehr Bewegung, mehr Zeit für ein Hobby? Schreib es auf, auch wenn es noch keinen Plan dafür gibt.

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

Fünf Minuten nach Feierabend

Kerze an, dreimal tief durchatmen, Frage lesen, ein paar Stichworte. Ganze Sätze braucht es nicht. Abends geht gar nichts mehr? Nimm die Frage mit in den nächsten Morgen.

MO 28.12. Energie

Was hat mir heute Kraft gegeben, und was hat sie mir genommen?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt ☐ morgens beantwortet

DI 29.12. Dankbarkeit

Wofür bin ich heute dankbar?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt ☐ morgens beantwortet

MI 30.12. Überraschung

Was habe ich dieses Jahr über mich gelernt?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt ☐ morgens beantwortet

MO 4.1. Mitnehmen

Was nehme ich aus den Rauhnächten mit in den Arbeitsalltag?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt ☐ morgens beantwortet

DI 5.1. Erster Schritt

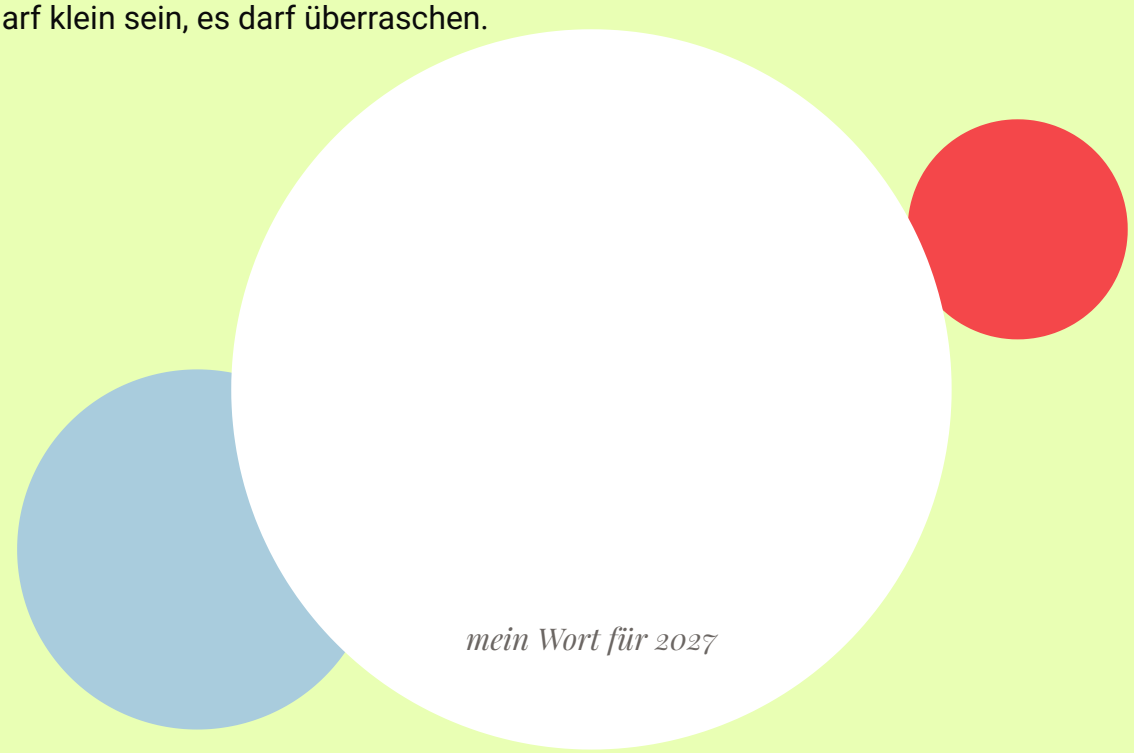
Womit fange ich in den ersten Januarwochen an?

Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt ☐ morgens beantwortet

SONNTAG, 3. JANUAR · FREIER ABEND

Mein Wort *fürs neue Jahr*

Welches Wort soll mich durch die nächsten zwölf Monate begleiten?
Blätter durch deine Worte der letzten Nächte. Schreib eines in den Kreis.
Es darf klein sein, es darf überraschen.



Mein Wort für diese Nacht: _____ ☐ Wunsch verbrannt

NACH DER LETZTEN RAUHNACHT

Mein 13. Wunsch

Öffne den Zettel, der übrig geblieben ist. Um diesen Wunsch kümmerst du dich im neuen Jahr selbst. Schreib ihn hier ab, damit er dich begleitet.

13 Wünsche zum Ausschneiden

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

So geht's

Schreib in deiner Stunde im Advent auf jede Karte einen Wunsch, schneide sie aus, falte sie und misch sie. An jedem Rauhnacht-Abend ziehst du eine und verbrennst sie ungelesen über einer feuerfesten Schale. Die 13. Karte bleibt übrig: Um diesen Wunsch kümmerst du dich selbst.