

## **Die Rauhächte**

Übung: Altes loslassen, neue Ziele sinnvoll setzen

Nicht nur das alte Jahr neigt sich langsam dem Ende zu. Auch in vielen anderen persönlichen Bereichen kündigt sich in diesen Tagen ein bevorstehender Wechsel an. Spürbar wird das meist durch ein Gefühl der Unsicherheit, das sich von der Magengegend körperaufwärts ausbreitet. Das, was oft über viele Jahre hinweg als sinnvoll und „richtig“ galt, erscheint plötzlich in einem neuen veränderten Licht. Altes ist dabei noch nicht vergangen, Neues aber noch nicht wirklich greifbar, ganz so, als säße man irgendwie zwischen den Stühlen.

## **Zwischen den Jahren**

Auch die Zeit „zwischen den Jahren“ ist ein solcher Abschnitt, der den bevorstehenden Jahreswechsel einläutet. Der ideale Zeitpunkt also, um die Erfahrungen noch einmal in Ruhe Revue passieren zu lassen und Bilanz zu ziehen. Was habe ich alles

erlebt? Was davon hat mir gutgetan und was eher nicht? Wo halte ich vielleicht noch an alten Mustern fest, obwohl ich sie eigentlich gar nicht mehr benötige? Was gibt mir Kraft und wo verliere ich Energie?

## **Ruhe und Neuausrichtung**

Die Zeit der sogenannten Rauhnächte vom 25. Dezember bis zum 5. Januar lädt dazu ein, genau das zu tun. Viele haben Urlaub, etliche Geschäfte und Behörden haben geschlossen und auch sonst scheint die Zeit in diesen 12 Tagen und Nächten etwas gemächlicher abzulaufen. Es besteht also auch für den modernen Menschen nicht die gefühlte Gefahr, irgendetwas zu verpassen. Genau der richtige Zeitpunkt also, um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen, Bilanz zu ziehen, auf neue Impulse zu achten und denen im neuen Jahr auch zügig Taten folgen zu lassen.

## **Wie könnte das in der Praxis aussehen?**

Nehmen Sie sich Zeit für sich! Ziehen Sie sich an diesen Tagen täglich für ein oder zwei Stunden zurück und entspannen Sie. Egal ob drinnen oder

draußen. Einfach mal ein paar Minuten Pause machen und die Gedanken ziehen lassen.

### **Weg mit dem Alten!**

Nehmen Sie sich Papier und Stift zur Hand und notieren darauf stichpunktartig all das, was Sie im vergangenen Jahr verletzt, oder Ihnen schlicht nicht gutgetan hat. Gehen Sie dabei Monat für Monat durch und schreiben Sie einfach drauf los. Die Liste darf ruhig auch emotional werden, wenn Ihnen danach ist.

Beenden Sie die Aufzählung mit einem Satz der Dankbarkeit. Sinngemäß könnte der Abschluss wie folgt lauten:

*„Ich danke auch für all diese Erfahrungen, die mir gezeigt haben, dass ich genau dies ab sofort nicht mehr möchte. Ich danke auch allen, die daran auf irgendeine Weise mitwirkten. Ich verzeihe mir und allen Beteiligten. Ich lasse all das jetzt ein für alle Mal los und öffne mich für erfüllendere und bereicherndere Erfahrungen. Danke!“*

**Wichtig:**

Durch das Gefühl der Dankbarkeit nehmen Sie die Ist-Situation an und öffnen Ihren Geist gleichzeitig für die ersehnten Veränderungen. Durch den Akt des Verzeihens lösen Sie sich gleichzeitig emotional von unerwünschten Situationen. Sollte Ihr Geist dabei rebellieren, trösten Sie ihn damit, dass Verzeihen nicht automatisch bedeutet, erfahrene Kränkungen oder Unrecht zu tolerieren! Es ist lediglich eine Geisteshaltung, ähnlich dem, wie Sie sicherlich auch einem tollpatschigen Kleinkind verzeihen würden, dass mit dem Farbstift Ihre Tapete künstlerisch „verschönert“ hat.

Falten sie den Zettel nun und verbrennen Sie ihn an sicherer Stelle (Gartengrill, Kamin, Feuerschale, etc.). Veranstalten Sie dabei Ihr eigenes kleines Ritual für die Feuerbestattung Ihres Zettels. Achten Sie auch auf die Art und Weise wie das Papier verbrennt: schnell oder langsam, mit heller Flamme oder stark qualmend, usw.

### **Alles auf Anfang**

Nun ist der Weg frei. Machen Sie sich die nächsten Tage Gedanken darüber, was sie ab jetzt gerne stattdessen erleben möchten. Wie soll Ihr Leben nun künftig aussehen? Was ist Ihr Ziel und was

wäre der erste kleine Schritt, um dieses zu erreichen? Schreiben Sie's auf und beginnen Sie damit dieses Ziel zu visualisieren. Stellen Sie sich gedanklich vor, Ihre Wünsche wären bereits Realität.

### **Noch Zweifel?**

Sollten sich dabei Zweifel oder negative Gedanken breitmachen, so kennen Sie ja bereits die Macht des Feuers. Notieren Sie diese falls nötig erneut und ab damit in die „transformierenden Flammen“.

### **Was dann?**

Bleiben Sie auch nach den Rauh Nächten am Ball und versuchen Sie, jeden Tag ganz unverkrampft Ihren gesetzten Zielen einen kleinen Schritt näher zu kommen. Sie werden spüren, dass Sie mit der Zeit immer dankbarer und zufriedener werden, denn auch wenn die Einzelschritte vielleicht sehr klein sein mögen, steht an deren beherztem Ende ganz sicher Ihr Ziel.

Hinweis: Es kann durchaus sein, dass es Phasen gibt, in denen Sie alleine vielleicht nicht weiter kommen oder sich gedankliche Hindernisse auftun,

die Sie überfordern. Ein Einzel-Coaching in der Natur kann dann eine recht sinnvolle Hilfestellung sein. Es hilft Ihnen dabei, das meist mentale Hindernis aufzuspüren und mit gezielten Coaching-Übungen zu überwinden zu lernen.

Angenehme Rauh Nächte und eine schöne Weihnachtszeit!

## Über den Autor

Der gebürtige Coburger, Jahrgang 1972, lebt und arbeitet als Natur-Coach, Autor und psychologischer Berater in seiner Heimatstadt, ganz im Norden Bayerns. Nach dem Studium der Wirtschaftsinformatik und der langjährigen Tätigkeit als IT- und Internetfachmann begann er bereits vor mehr als 14 Jahren sich aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme mit alternativen Behandlungsmethoden für stress- und angstbedingte Erkrankungen auseinanderzusetzen. Zahlreiche Ausbildungen hierzu folgten.

Dirk Stegner bietet regelmäßig auch Vorträge, Workshops und Seminare zu seinen Buchthemen an. Weitere Informationen zu aktuellen Terminen erhalten Sie hier: [www.der-natur-coach.de](http://www.der-natur-coach.de)



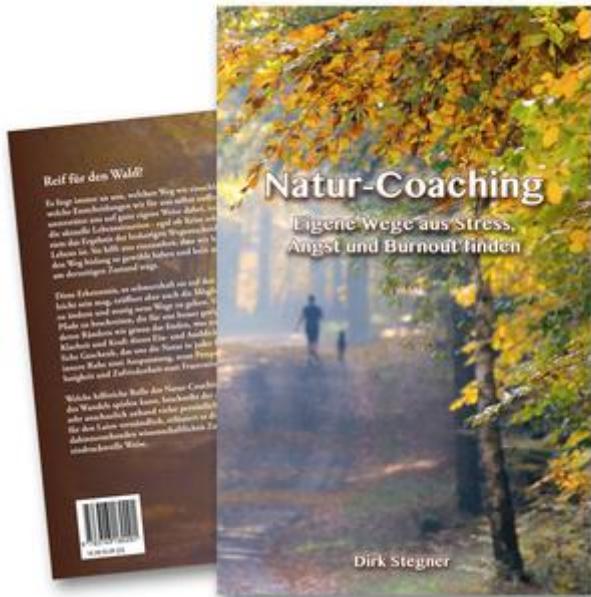
## Warum es keine Angsthasen gibt

Ein Buch über Ängste und wie man sie loswird

Taschenbuch, September 2022

Printausgabe (ISBN 978-3-7568-0012-4)

E-Book (ISBN 978-3-7568-4710-5)



## Natur-Coaching

**Eigene Wege aus Stress,  
Angst und Burnout finden**

Hardcover, Februar 2017

Printausgabe (ISBN 978-3-7431-8029-1)

E-Book (ISBN 978-3-7431-4779-9)



## **Weisheit zwischen Wald und Wiese**

**Wie die Natur lernt und  
was wir von ihr lernen können.**

Hardcover, November 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7481-1142-9)

E-Book (ISBN 978-3-7481-6990-1)



## **In Wahrheit ich**

**Wie die Sichtweisen anderer  
mein Leben bestimm(t)en.**

Taschenbuch, März 2018

Printausgabe (ISBN 978-3-7460-8948-7)

E-Book (ISBN 978-3-7528-8180-6)



## **Trennungsgedanken**

### **Über die Nebenwirkungen der Digitalisierung einer analogen Welt.**

Taschenbuch, März 2020

Printausgabe (ISBN 978-3-7528-9886-6)

E-Book (ISBN 978-3-7504-4911-8)