

DIE RAUHNÄCHTE INS JAHR 2026

Eine Reise durch die
magische Zeit



Kirsten Hanser: www.kirstenhanser.de

Bilder von Vincent Schulz – www.astroart.berlin

Mit der Wintersonnenwende am 21.12. wird das Licht neu geboren.

Die Schütze Zeit, die vier Wochen davor liegt, gilt unserem Ankommen, bei uns und unseren Potenzialen. Unserer Vision, unserer Lebensfreude, den klaren Botschaften die wir in uns tragen.

Wenn die Sonne dann ins Zeichen Steinbock wandert, markiert dies den Moment der Wintersonnenwende. Nun treten wir in einen stillen Raum, konzentrieren uns auf das Wesentliche in unserem Leben.

Und knüpfen an uraltes Wissen an.

Jenes unserer Ahnen und Weisen, jenes der weisen Frauen und Heilerinnen.

THE ONLY WAY OUT IS IN.

Dazu laden nun die Rauhnächte ein.

Vom Zeitpunkt der Wintersonnenwende an, wenn die Tage wieder länger werden, können wir den Kontakt zu unseren Ahnen, Ihrer Stärkung, unserem Glauben und Ruf aufnehmen.

Doch bisher, traditionell die letzten Jahre, haben wir uns sehr mit der Vergangenheit beschäftigt, oder die Vergangenheit hat uns beschäftigt.

Wir übten uns auch darin, immer wieder im Jetzt zu sein. Um die Gegenwart als Wichtigstes zu etablieren.

Weil uns nicht klar war, wieviel Möglichkeiten uns zur Verfügung stehen, um unsere Zukunft zu kreieren, zu lenken, und zu gestalten.

In diese Ära gegen wir jetzt, und diese Rauhnächte Werkstatt begleitet dich ins neue Jahr.

Ab der Wintersonnenwende entspricht jeder darauffolgende Tag einem Monat des neuen Jahres.

Deshalb sind jene Tage so besonders. Um zu ritualisieren, sie achtsam und anders zu gestalten, bewusst und fokussiert.

Dieses Handbuch dient deiner geistigen stillen Begleitung durch die Tage ab dem 21.12.2025.

Während der Rauhnächte kannst du Dir das Jahr 2026 einladen, welche kraftvollen Affirmationen zeigen sich. Welche Bilder zeigen sich?

Manifestiere Sie.

Wir begegnen wieder der Zahl 12.

12 Monate, 12 Rauhnächte, 12 Tierkreiszeichen.

Dies beinhaltet gleichzeitig die vier.

Vier Himmelsrichtungen, vier Elemente, vier Jahreszeiten, vier Körpersäfte und Temperamente. Eine göttliche Zahl.

Die Rauhnächte laden dich dazu ein, deine Frequenz zu verändern, durch bestärkende Gedanken und Handlungen.

Wir begegnen den Kräften und Mächten der Natur, auf dem Zeitstrahl Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Zünde für jede dieser Nächte eine Kerze an, vielleicht auch ein Licht, welches Du in den Garten oder auf den Balkon stellst.

21.12. - Januar

STEINBOCK SATURN



DIE WÜRDIGUNG DESSEN, WAS WAR

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Welchen Platz möchte ich in dieser Gesellschaft, in der ich lebe, einnehmen?

Welche Verantwortungen bin ich bereit zu übernehmen?

Aus welchen Erfahrungen schöpfe ich Reife?

Welche gesunden Grenzen werde ich in Zukunft ziehen?

Die Gestaltung des Tages

Gönn Dir einen Spaziergang in der Natur, allein und in Ruhe. Nimm alles um dich herum mit allen Sinnen wahr. Konzentriere dich nur auf deine Schritte, dann nur auf die Geräusche, dann nur auf die Gerüche. Auf das, was Du siehst und was du schmeckst. Nacheinander und alles zusammen.

Formuliere eine Affirmation, die dich in deinem Januar begleiten wird:

22.12. - FEBRUAR

WASSERMANN, URANUS



ZUKUNFTSBEGRÜßUNG FÜR DAS NEUE UND UNGEWOHNT

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Welche Veränderungen lasse ich in Zukunft in mein Leben?

Worauf bin ich neugierig?

Welche Farbe hat meine Zukunft, welche Farbe wähle ich jetzt ganz bewusst?

In welcher Gemeinschaft sehe ich mich und visioniere mich dort hinein?

Die Gestaltung des Tages

Unternehm etwas, was brandneu für dich ist. Egal welche Unternehmung, ob Naturerlebnis, Billard spielen, oder Kunstausstellung. Besuche einen Ort, an dem du noch nie warst. Den du dir aussuchst, und vielleicht auch jemanden mitnimmst oder dort triffst.

Formuliere eine Affirmation, die dich im Februar begleiten wird:

23.12. - MÄRZ

FISCHE, NEPTUN



GLAUBE UND ZUVERSICHT STÄRKEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Wem oder was möchte ich mich im neuen Jahr voller Liebe hingeben?

Mit welchen Menschen spüre ich mein Herzchakra kraftvoll pulsieren?

Welche Freude lasse ich im neuen Jahr noch mehr zu?

Woran glaube ich von ganzem Herzen und wie ritualisiere ich dies zukünftig?

Die Gestaltung des Tages

Dieser Tag braucht Farben und Kreativität. Etwas Bunt und Fantasiereiches. Und nun ist auch deine Fantasie gefragt. Ob du hingebungsvoll den Weihnachtsbaum schmückst, oder voller Freude Geschenke verpackst, ein Bild malst und Lieder singst. Sei bunt!

Formuliere eine Affirmation, die dich im März begleiten wird:

24.12. - APRIL

WIDDER, MARS



DIE EIGENE STÄRKE KRAFTVOLL ZUM AUSDRUCK BRINGEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Was kann ich besonders gut und fühle mich dabei besonders stark und einzigartig?

Welche Wut kann ich noch in Kraft verwandeln, wie heißt sie?

Wo brauche ich es lauter und selbstbestimmter?

Wie konstruktiv gehe ich in Zukunft mit Konflikten und Ärgernissen um?

Die Gestaltung des Tages

An manchen Weihnachtsfesten knallt einiges aufeinander, was Spannungen erzeugt. Dann nimm es, um deinen Umgang mit Spannungsfeldern kennenzulernen und dir zu versprechen, dass du es in Zukunft nochmal umgestaltest, auf dass es ehrlicher und lustiger wird. Gönn dir in der Vorbereitung etwas, wo du besonders laut sein kannst. Zum Beispiel lautes singen in der Kirche? Oder joggen vorm Schmausen mit Lieblingsmusik.

Formuliere eine Affirmation, die dich im April begleiten wird:

25.12. - MAI

STIER, VENUS



**SINNliches UND LUSTVOLLES
GENIEßEN, DIE EIGENEN WERTE
VOR AUGEN.**

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Wann fühle ich mich am allerwohlsten, wo und bei was?

Welchen Genuss möchte ich noch mehr in mein Leben lassen?

Mit welchen liebevollen Gesten, Handlungen und Worten gönne ich mir mehr Selbstliebe?

Welche Werte werden in Zukunft für mich wichtig sein?

Die Gestaltung des Tages:

Heute steht alles unter der Überschrift Genuss. Gönn dir bei allen Handlungen einen haptischen Aha Moment. Behandle Deinen Körper wie deinen Tempel. Die warme Dusche, ein warmes Bad, eine besonders gut duftende Creme, mit der du dich genussvoll eincremst. Ein Kaffee mit aufgeschäumter Milch in aller Ruhe und Muße. Massagen. Wie es dir gefällt.

Formuliere eine Affirmation, die dich im Mai begleiten wird:

26.12. - JUNI

ZWILLINGE, MERKUR



LERNEN, ZUHÖREN, GESTALTEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Was will ich im neuen Jahr unbedingt lernen?

Was möchte ich mit meinen Händen gestalten?

Wo möchte ich flexibler und spontaner werden?

Was brauche ich, damit ich meine Gedanken und mein Mindset so lenke, dass genau jenes dabei rauskommt, was ich will?

Gestaltung des Tages

Der heutige Tag gehört deiner Vielseitigkeit und deinem Einfallsreichtum.

Lass diesen Tag kurzweilig und divers sein. Unterhalte dich mit verschiedenen Menschen, auch Fremden. Setz immer wieder gute Gedanken in deine automatischen Gedankenabläufe. Unternimm sehr unterschiedliches, und bringe mindestens einen Menschen zum Lachen.

Formuliere eine Affirmation, die dich im Juni begleiten wird:

27.12. - JULI

KREBS, MOND



SEELISCHE WURZELN VERANKERN, ZUHAUSE SEIN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Wo möchte ich leben, was passt gut zu mir?

Mit wem möchte ich zusammenleben?

Welche Menschen möchte ich in meiner Nähe spüren?

Wie lebe ich Familie in Zukunft, wer ist meine Familie oder soll es werden?

Gestaltung des Tages

Heute mal Kind sein, in aller Freundschaft und mit allem Drum und Dran. Verwöhnen lassen, launisch sein, ausprobieren was besonders Spaß macht. Und das ganze bitte schön kuschlig. Unvernünftig und träumerisch. Verschönere auch deine Wohlfühlorte ohne Putz Wahn. Vielleicht räumst du dein zuhause um. Oder du gehst auf Immobiliensuche in Süditalien.

Formuliere eine Affirmation, die dich im Juli begleiten wird:

28.12. - AUGUST

LÖWE, SONNE



DIE EIGENEN FUNKEN SPRÜHEN LASSEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Welche Lust möchtest du noch mehr ausleben?

Du bist Schöpferin deines Lebens, gestalte und kreierte?

Was entzündet dein inneres Strahlen?

Worauf freust du dich im nächsten Jahr aus vollem Herzen?

Gestaltung des Tages

Heute dreht sich alles um deine Lust. Die Lust aufzustehen, zu tanzen, zu lachen, zu feiern. Heute bitte keine unnötigen Pflichterfüllungen. Sondern schaffe dir möglichst viel Freiraum und gestalte kreativ. Werde dir darüber bewusst, dass der Tag dir gehört.

Formuliere eine Affirmation, die dich im August begleiten wird:

29.12. - SEPTEMBER

JUNGFRAU, MERKUR



ERNTENZEIT UND UNKRAUT JÄTEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Was möchtest du endlich in Ordnung bringen?

Was stärkt deine Gesundheit in aller Kraft?

Auf welche Ressourcen kannst du bauen ohne Zweifel?

Welche Vorsicht wirfst du nun einfach über Bord?

Gestaltung des Tages

Der heutige Tag liebt den Detox. Vielleicht beginnst du mit deinem Yoga auf der Matte, einer schönen Dusche, einem leckeren selbstgemachten Smoothie. Heute darf alles in Ruhe sein, gesund und entspannend. Alles, was dich stärkt und deinen Ressourcen stärkt will gelebt werden.

Formuliere eine Affirmation, die dich im *September* begleiten wird:

30.12. - OKTOBER

WAAGE, VENUS



DIE BALANCE VON GEBEN UND NEHMEN

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Mit wem möchte ich mich noch vorm Jahresende versöhnen und in Harmonie kommen?

Wem und was schenke ich ab jetzt meine Liebe?

Wo lasse ich noch mehr Schönheit zu?

Welche Verbindungen werden im Jahr 2026 aufblühen?

Gestaltung des Tages

Lass Schönheit in dein Leben. Nicht für andere, sondern für dich. Was ist besonders schön? Ein Kaffee im Bett, länger zu kuscheln, oder ein Bademanteltag. Lass das Leben auf dich regnen, bleib gut bei dir und gleichzeitig in guter Resonanz. Vielleicht verabredest du dich mit einem Menschen, dem du unbedingt noch etwas Wichtiges sagen möchtest.

Formuliere eine Affirmation, die dich im *Oktober* begleiten wird:

31.12. - NOVEMBER

SPORPION, PLUTO



MEINE LEIDENSCHAFT UND WILDE LUST

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Wie möchte ich zukünftig meine Sexualität ausleben?

Was ist abgeschlossen in meinem Leben und ich lasse es gehen?

In welchem Lebensbereich lebe ich ab jetzt intensiv und voller Fokus?

Wo habe ich mich verrannt und lass es jetzt einfach mal sein?

Gestaltung des Tages

Heute ist es an der Zeit deine bisherigen Affirmationen, die du für jeden Monat aufgeschrieben hast, auf einen Zettel zu schreiben. Dir dann draußen in der Natur einen guten Ort zu suchen, oder auch den Balkon. Und diese Zettel nochmal durchzulesen und sie dann zu verbrennen. Besorge dir Weihrauch, oder Myrrhe und Zedernholz und räuchere deine Wohnung aus. Jede Ecke, und spreche gute Wünsche in die Ecken. Ritualisiere den letzten Tag des Jahres.

Formuliere eine Affirmation, die dich im *November* begleiten wird:

1.1. - DEZEMBER

SCHÜTZE, JUPITER



MEINE VISION UND MANIFESTATION VOM NEUEN JAHR

Setz dich in aller Ruhe hin, lege eine Hand auf deine Nabelregion, die dich mit allem verbindet und eine Hand auf dein Herz. Nimm Kontakt auf zu dir.

Frage dich:

Was möchte ich in diesem Jahr in meine Leben einladen?

Welches Ritual, Meditation oder Gebet gehört ab jetzt als fester Bestandteil in mein Leben?

Wohin werde ich in diesem Jahr reisen?

Was macht mich glücklich?

Gestaltung des Tages

Der heutige Tag braucht deine Fantasie und Entdeckerfreude. Entweder durch einen Ausflug ins Unbekannte. Oder die Arbeit an einem Visionboard. Vielleicht nimmst du all deine alten Zeitungen und kreierst dir daraus eine Collage für das Jahr. Faul sein ist heute auch schön, doch nicht nur. Am Jupitertag brauchen wir Weite.

Formuliere eine Affirmation, die dich kraftvoll ins neue Jahr begleitet, und die Überschrift für dein neues Jahr sein wird.

Ich danke dir für die Teilnahme an diesem wunderbaren Event.

Wenn du mehr erfahren möchtest, dann besuche meine [Webseite](http://www.kirstenhanser.de) www.kirstenhanser.de oder lasse dich begleiten mit meinen [Astronews](#).

Entdecke die Verbindung von Astrologie und Yoga in meinen [Seminaren](#), [Retreats](#) und unterhaltsamen [Videos](#). Hol dir [Anregungen und Unterstützung](#) bei der Klärung kosmischer Fragen in meinen [Telefon- / Videoberatungen](#) und erlebe individuelle astrologische Inhalte für besondere Anlässe. Tauche ein in die faszinierende Welt des [AstroZEN Yoga](#) und finde dein inneres Gleichgewicht.

Du bist willkommen in der Astronews-Community

