

# MEIN RAUHNACHTS- TAGEBUCH

**DATUM:** .....



## WIE IST DAS WETTER AM HEUTIGEN TAG?

Notiere hier das Wetter und die Stimmung, die es mit sich bringt. (z.B. „sonnig und klar“ oder „neblig und mystisch“)

.....

.....



## WELCHE GEFÜHLE UND GEDANKEN KAMEN HEUTE HOCH?

**Welche inneren Gefühle und Gedanken haben dich heute begleitet?**

Beschreibe diesen Tag mit ein paar Adjektiven:

(z.B. „ruhig, intensiv, kraftvoll“)

.....

.....



## DANKBARKEIT FÜR DEN HEUTIGEN TAG

**Wofür bist du und dein Tier heute besonders dankbar?**

Hier geht es darum, die kleinen und großen Dinge zu würdigen, die euch Freude und

Verbundenheit geschenkt haben. (z.B. „für den langen Spaziergang in Stille“, „für die liebevollen Momente der Nähe“)

.....

.....



## WAS HABT IHR GEMEINSAM ERLEBT?

**Beschreibe besondere Erlebnisse oder Rituale, die ihr heute zusammen geteilt habt.**

Vielleicht habt ihr ein kleines Ritual gemacht, einfach Zeit in Ruhe verbracht oder seid gemeinsam in der Natur gewesen. (z.B. „Wir haben zusammen meditiert“ oder „Die Ruhe des Waldes genossen“)

.....

.....



## ORAKEL-KARTE DES TAGES (OPTIONAL)

**Ziehe eine Karte aus einem Orakel- oder Krafftier-Deck.** Notiere, welches Krafftier oder Symbol sich gezeigt hat und was dir diese Karte für den Tag mitgeben möchte.

(Tipp: In meinem Adventskalender in Türchen Nr. 5 findest du ein Krafftier-Orakel als Inspiration!)

.....

.....



## WAS HABE ICH GETRÄUMT?

**Was habe ich letzte Nacht geträumt?** Notiere dir deinen Traum oder deine Träume direkt nach dem Aufstehen, damit du es nicht vergisst. Vielleicht hast du von einem speziellen Tier geträumt oder einen Traum, der dich immer wieder begleitet.

.....

.....



## ACHTSAME BERÜHRUNG:

**Beende die Rauhacht mit einer sanften Berührung oder einem bewussten Streicheln,** um deinem Tier zu zeigen, wie wichtig es in deinem Leben ist. Schenke ihm deine ganze Präsenz.

## RITUAL ZUR REINIGUNG UND LOSLASSEN: 🙌✨

**Schreibe alles auf, was du loslassen möchtest** – alte Muster, Ängste, Sorgen – und lass diese Gedanken bewusst ziehen. Dein Tier ist oft ein Spiegel deiner Energie und spürt, wie du dich von Ballast befreist.

👉 Diese Vorlage ist ein Leitfaden für eine liebevolle und besinnliche Reflexion mit deinem Tier. Drucke sie aus oder halte sie in einem Notizbuch fest, um eure besondere Reise durch die Rauhächte gemeinsam zu dokumentieren.

Ich wüńsche dir zauberhafte Rauhächte! ✨

von Herzen, deine Andrea 🌸

\*\*\*\*\*

Andrea Jeger, Balance für Mensch & Tier, [www.andrea-jeger.ch](http://www.andrea-jeger.ch), [info@andreaegger.ch](mailto:info@andreaegger.ch)