

## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Prolog</b>	<b>9</b>
<b>Isabelle – Wenn der Wind draußen peitscht</b>	<b>12</b>
<b>Das Jahr neigt sich dem Ende zu</b>	<b>14</b>
<b>Die Zeit wird kommen</b>	<b>16</b>
<b>Der Ursprung der Rauhnächte</b>	<b>17</b>
<b>Alte Überlieferungen</b>	<b>20</b>
<b>Die Nacht des Jahres</b>	<b>24</b>
<b>Die Rauhnächte im Jahreszyklus – Kalendarische Abweichungen</b>	<b>28</b>
<b>Ursprung des Begriffs Rauhnächte</b>	<b>29</b>
<b>Rauhnächte – Wolfs- und Losnächte</b>	<b>30</b>
<b>Die Zeit außerhalb der Zeit – Mond- und Sonnenjahr</b>	<b>33</b>
<b>Bräuche und Rituale</b>	<b>35</b>
<b>Ursprung der Rauhnächte-Tradition</b>	<b>37</b>
<b>Die Grenzen zur Anderswelt werden durchlässiger</b>	<b>39</b>
<b>Träume</b>	<b>44</b>
<b>Mythologische und kulturelle Aspekte zur Lichtgeburt</b>	<b>48</b>
<b>Das fruchtbare Potenzial der Dunkelheit</b>	<b>55</b>
<b>Die Zeit zwischen den Jahren – Tiefste Dunkelheit und Geburt des Lichts</b>	<b>61</b>
<b>Das Rad des Jahres</b>	<b>63</b>
<b>Mythen, Märchen, Sagen</b>	<b>65</b>
<b>Wintersonnenwende – Julnacht</b>	<b>69</b>
<b>Heiligabend</b>	<b>75</b>
<b>Die Wilde Jagd</b>	<b>80</b>
<b>Sprechende Tiere</b>	<b>84</b>
<b>Dämonen, Geister, Werwölfe, Druden</b>	<b>87</b>
<b>Gute Geister</b>	<b>94</b>
<b>Perchtenläufe</b>	<b>96</b>
<b>Geheimnisvolle Rauhnacht-Rituale aus alter Zeit</b>	<b>99</b>
<b>Rauhnachtrituale für die heutige Zeit</b>	<b>125</b>
Ein Altar als Kraftplatz und Erdung	129
13 ist eine transformative Zahl	134

<b>Rituale für die 12 Rauhächte</b>	<b>135</b>
13 Wünsche und ihr magischer Zauber	137
<b>Der magische Hausputz</b>	<b>141</b>
Für alles ist ein Kraut gewachsen	147
12 Rauhächte sind 12 Rächernächte	154
<b>Die magische Wirkung der Meditation</b>	<b>158</b>
Tratak – Die Lichtmeditation	159
<b>Flüche und negative Energien verbannen</b>	<b>164</b>
Der Apfelbann	165
Das gebrochene Ei	166
<b>Das magische Dankbarkeitsritual</b>	<b>167</b>
<b>Magische Rituale zum Loslassen</b>	<b>168</b>
Zettel zerreißen und/ oder verbrennen	168
Die Magie der Knoten	170
<b>Feurige Rituale</b>	<b>172</b>
Die Feuerzeremonie	172
<b>Magische Botschaften</b>	<b>173</b>
Das Ahnentischchen	173
Das Traumtagebuch	174
Magische Rituale in freier Natur	176
Waldspaziergang	176
Selbstreflexion	178
<b>Orakeln als magisches Ritual</b>	<b>179</b>
Wachsgießen und Wachsorakel	180
Orakeln und Gummibärchen	181
Aus dem Kaffeesatz lesen	181
Odins Weisheit für die Rauhächte	184
<b>Die erste Rauhacht: Mit Altem abschließen</b>	<b>186</b>
<b>Die zweite Rauhacht: Still werden</b>	<b>194</b>
<b>Die dritte Rauhacht: Das Herz öffnen</b>	<b>204</b>
<b>Die vierte Rauhacht: Vertrauen zum inneren Ich</b>	<b>212</b>
<b>Die fünfte Rauhacht: Stärkung des Selbstwertgefühls</b>	<b>220</b>

<b>Die sechste Rauhnight: Kommunikation</b>	<b>228</b>
<b>Die siebte Rauhnight: Emotionale Wahrnehmung</b>	<b>236</b>
<b>Die achte Rauhnight: Entscheidungsfindung</b>	<b>244</b>
<b>Die neunte Rauhnight: Ordnen</b>	<b>252</b>
<b>Die zehnte Rauhnight: Achtsamkeit und Harmonie</b>	<b>258</b>
<b>Die elfte Rauhnight: Dankbarkeit</b>	<b>266</b>
<b>Die zwölfte Rauhnight: Erwachen</b>	<b>274</b>
<b>Literatur (Auswahl)</b>	<b>280</b>
<b>Zur Autorin</b>	<b>282</b>
<b>Ein herzliches Dankeschön</b>	<b>283</b>
Bücher von Dr. Angela Fetzner	283
<b>Leseprobe</b>	<b>284</b>
Wicca - Das Geheimnis der neuen Hexenkunst	284