

Mein Rauhnächte-Traumtagebuch

12 Nächte · 12 Monate · 24. Dezember bis 6. Januar

Dieses Tagebuch gehört _____

Erste Nacht _____

MEIN RAUHNÄCHTE-TRAUMTAGEBUCH

So nutzt du die zwölf Nächte

Nach einem verbreiteten Brauch steht jede Rauhnacht für einen Monat des neuen Jahres. Halte jeden Morgen fest, was du geträumt hast, und lies im Lauf des Jahres nach.

1 **Neben das Bett legen**

Stift und Tagebuch griffbereit, damit du gleich nach dem Aufwachen schreiben kannst.

2 **Sofort aufschreiben**

Träume verblassen in wenigen Minuten. Erst schreiben, dann aufs Handy schauen.

3 **Auch Bruchstücke zählen**

Ein Bild, eine Farbe, ein Gefühl reicht. Kein Traum? Notiere, wie du aufgewacht bist.

4 **Gefühle festhalten**

Wie hat sich der Traum angefühlt? Das sagt oft mehr als die Handlung.

5 **Im Monat nachlesen**

Schlag zu Monatsbeginn die passende Nacht auf und schau, was dich damals beschäftigt hat.

1. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

24./25. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN JANUAR

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

2. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

25./26. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN FEBRUAR

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

3. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

26./27. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN MÄRZ

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

4. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

27./28. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN APRIL

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

5. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

28./29. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN MAI

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

6. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

29./30. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN JUNI

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

7. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

30./31. DEZEMBER · STEHT FÜR DEN JULI

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

8. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

31. DEZEMBER / 1. JANUAR · STEHT FÜR DEN AUGUST

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

9. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

1./2. JANUAR · STEHT FÜR DEN SEPTEMBER

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe | Freude | Neugier | Hoffnung | Unruhe | Angst | Traurigkeit | Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

10. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

2./3. JANUAR · STEHT FÜR DEN OKTOBER

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe · Freude · Neugier · Hoffnung · Unruhe · Angst · Traurigkeit · Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

11. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

3./4. JANUAR · STEHT FÜR DEN NOVEMBER

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe · Freude · Neugier · Hoffnung · Unruhe · Angst · Traurigkeit · Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

12. Rauhnacht

Datum _____ Aufgewacht um _____

4./5. JANUAR · STEHT FÜR DEN DEZEMBER

SCHLAFQUALITÄT

unruhig 1 2 3 4 5 tief

DER TRAUM

HAUPTGEFÜHL · einkreisen

Ruhe · Freude · Neugier · Hoffnung · Unruhe · Angst · Traurigkeit · Verwirrung

SYMBOLE, DIE MIR AUFFIELEN

MENSCHEN

ORTE

FARBEN

WAS WILL MIR DER TRAUM VIELLEICHT SAGEN?

Ein gutes neues Jahr

Möchtest du wissen, was ein Rauhnacht-Traum bedeuten kann? Lass ihn kostenlos deuten auf

fassir.ai/de