DEIN WUNSCHZETTEL FÜR DIE RAUNÄCHTE

„Wieder *dieselben* Wünsche wie letztes Jahr?“

✦ ✦ ✦

Bevor du deine Wünsche für 2027 aufschreibst: Sind das überhaupt noch **deine** Wünsche?

In drei Schritten zu Wünschen, die sich nach dir anfühlen

MIT SIGI HEIDI HOHNER, DIPLOM-PSYCHOLOGIN

BEVOR DU ANFÄNGST

Silvester, kurz vor *Mitternacht*.

Du sitzt mit einem Glas Sekt da und schreibst auf, was im neuen Jahr anders werden soll. Mehr Ruhe. Endlich Klarheit. Weniger Drama. Und ein Jahr später liegt fast derselbe Zettel vor dir. Nur die Jahreszahl ist neu.

Mit Disziplin hat das wenig zu tun. Dein Nervensystem liebt das Bekannte, und es schreibt deine Wünsche oft aus deiner alten Identität heraus: aus der Frau, die funktioniert, die gefallen will oder etwas beweisen muss. Solche Wünsche klingen auf dem Papier gut. Dein Körper glaubt ihnen nur nicht.

Darum schreibst du mit diesem Wunschzettel zuerst ehrlich auf, was jedes Jahr wiederkommt. Dann prüfst du, wem diese Wünsche gehören. Und am Ende steht da etwas, das sich nach dir anfühlt.

Warum gerade jetzt, in den Raunächten?

Die Raunächte sind die Nächte zwischen den Jahren. Das alte Jahr ist noch nicht ganz vorbei, das neue noch nicht ganz da. Ein Zwischenraum, in dem vieles leiser wird, draußen und in dir. In dieser Stille fällt es leichter, ehrlich hinzuschauen. Dein Wunschzettel ist die Vorbereitung darauf: Er hilft dir herauszufinden, was du wirklich willst. Dafür brauchst du nur eine ruhige Stunde und einen Stift. Die innere Weite, in die deine Wünsche hineinwachsen dürfen, entsteht dann in den Raunächten selbst.

Dein neues Jahr beginnt nicht am 1. Januar.
Es beginnt in dir.

So gehst du vor

1

Nimm dir eine ruhige Stunde, am besten jetzt im Advent, bevor die Raunächte beginnen. Handy weg, Tee daneben.

2

Geh die drei Schritte der Reihe nach durch. Schreib mit der Hand und lass deine Antworten so stehen, wie sie kommen.

3

Am Ende füllst du deinen Wunschzettel für 2027 aus. Häng ihn dorthin, wo du ihn jeden Tag siehst, und nimm ihn mit in die Raunächte.

SCHRITT 1 VON 3

„Welche Wünsche schreibe ich *jedes Jahr* auf?“

Schreib alles auf, was in den letzten Jahren auf deinem Zettel stand oder was du dir an Silvester still vorgenommen hast. Gerade die Wünsche, bei denen du innerlich seufzt, weil sie schon so oft dastanden.

1

2

3

4

5

6

7

Welcher Wunsch kommt am häufigsten vor?

Lies ihn langsam. Wird es in deinem Körper weit oder eng? Was spürst du?

✦

Vielleicht brauchst du gar keine neuen Wünsche, sondern eine größere Vorstellung davon, wer du sein kannst. Die Raunächte sind der Zwischenraum, in dem sie wachsen darf.

SCHRITT 2 VON 3

„Wünsche ich mir das *wirklich*?“

Jetzt wird es ehrlich, und das darf es auch. Manche Wünsche gehören der Frau, die jemanden beeindrucken, zurückgewinnen oder zufriedenstellen will. Nimm jeden Wunsch aus Schritt 1 und frag dich: Für wen will ich das eigentlich?

MEIN WUNSCH	BEEIN-DRUCKEN	ZURÜCK-GEWINNEN	ZUFRIEDEN-STELLEN	FÜR MICH
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○
	○	○	○	○

DER EHRLICHKEITSTEST

Stell dir vor, niemand würde je erfahren, dass dieser Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Kein Post, kein Gespräch, kein Blick von außen. Willst du ihn dann immer noch? Dann gehört er dir.

Diese Wünsche gehören mir:

Diese Wünsche lege ich freundlich zur Seite:

✦

Jeder Wunsch, den du freundlich zur Seite legst, schafft Platz.
In den Raunächten darf sich dieser Platz mit Weite füllen.

SCHRITT 3 VON 3

„Was möchte ich stattdessen *fühlen*, erleben, verändern?“

Wünsche aus deiner neuen Identität beginnen mit einem Gefühl. Dein Nervensystem kann ein Gefühl üben, lange bevor sich im Außen etwas zeigt. Darum fängst du hier mit dem Gefühl an und lädst ein, was zu dir passt.

Fühlen · So möchte ich mich 2027 fühlen, an einem ganz normalen Dienstag:

Erleben · Das möchte ich 2027 erleben:

Verändern · Das darf sich 2027 verändern, und damit beginne ich:

Kleiner Tipp: Schreib deine Wünsche positiv. Um ein „nicht“ zu verstehen, muss dein Gehirn das Bild zuerst aufrufen: Bei „nicht mehr so viel arbeiten“ sieht es vor allem die Arbeit. Ein positiver Satz zeigt ihm gleich das Ziel. Also „Ich darf mich ausruhen.“ statt „Ich will nicht mehr so viel arbeiten.“

Mein *Wunschzettel* für 2027

Fünf Wünsche, die sich nach mir anfühlen.
Jeder beginnt mit „Ich darf …“ oder „Ich bin …“.

✦ *Ich* _____

✦ *Ich* _____

✦ *Ich* _____

✦ *Ich* _____

✦ *Ich* _____

Das Gefühl, das ich ins neue Jahr mitnehme:

_____

Unterschrieben am _____ , von mir für mich.

_____

_____

✦

Dein Wunschzettel ist der Anfang. Die eigentliche Veränderung beginnt dort, wo du dir selbst mehr zutraust. Nimm ihn mit in die Raunächte.

SIGI HEIDI HOHNER

RAUNÄCHTE 2026/27 · LIVE MIT SIGI

DREI MAGISCHE NÄCHTE

WEITE. WUNDER. MANIFESTATION.

Dein Wunschzettel zeigt dir, was du wirklich willst. Jetzt geht es darum, wer du sein darfst, wenn es wahr wird. Stell dir den Abend des 2. Januar vor: Du klappst den Laptop zu, und das neue Jahr fühlt sich zum ersten Mal weit an. Du weißt, wer du darin sein willst, und dein Körper glaubt es dir.

Nicht deine Wünsche sind zu groß.
*Deine Vorstellung von dir selbst ist **zu klein**.*

Genau diese Vorstellung erweitern wir gemeinsam, an drei Abenden zwischen den Jahren.

---

27. DEZEMBER 2026

Weite

Du schaffst Raum für deine Energie und für Wünsche, die größer sein dürfen.

29. DEZEMBER 2026

Wunder

Du erkennst die Glaubensmuster, die dich bremsen, und gibst deiner Sehnsucht Platz.

2. JANUAR 2027

Manifestation

Mit Visualisierung, Frequenzarbeit und klaren Entscheidungen richtest du dich auf 2027 aus.

3 Live-Abende online à 90 Minuten ✦ Raunachtsjournal ✦ Aufzeichnungen ✦ kein Vorwissen nötig

227 € inkl. MwSt. · Der erste Abend ist am 27. Dezember.

DREI MAGISCHE NÄCHTE BUCHEN

Einmal buchen, alle drei Abende dabei. Verpasst du einen, schaust du die Aufzeichnung.

SIGIHEIDIHOHNER.COM/RAUNAECHTE



Ich bin Sigi Heidi Hohner, Diplom-Psychologin, Autorin und Coach in München. Ich begleite Menschen an Schwellen, und die schönste davon ist die zwischen zwei Jahren. Ich freu mich auf dich an diesen drei Abenden.

Alles wird gut. Und noch viel besser. Deine Sigi

SIGI HEIDI HOHNER · SIGIHEIDIHOHNER.COM · @SIGIHOHNER