

LESEPROBE

KREATIVE WEGE ZUR SELBSTLIEBE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Düfte und Rituale, deine Begleitung
durch die Raunächte und im Alltag

INKLUSIVE
RAUNÄCHTE-
JOURNAL

BRIGITTE GRABHER

Haftungsausschluss:

Die in diesem Buch beschriebenen Rituale und Methoden wurden sorgfältig zusammengestellt. Die Autorin übernimmt jedoch keine Haftung für eventuelle Schäden, die durch die Anwendung der beschriebenen Rituale, Übungen und Methoden entstehen könnten. Die Inhalte stellen keine Heilversprechen dar und ersetzen weder therapeutische noch medizinische Behandlungen. Sie spiegeln die persönlichen Erfahrungen und Ansichten der Autorin wider und sind möglicherweise nicht für jeden geeignet. Im Zweifelsfall wird dringend empfohlen, fachkundige Beratung in Anspruch zu nehmen. Alle Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und gegebenenfalls durch Quellen belegt. Trotzdem übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen von Dritten. Es ist nicht beabsichtigt, Personen oder Gruppen zu diskriminieren. Die Autorin gehört keiner religiösen oder politischen Gruppierung an.

Anwendbarkeit und Sicherheit:

Ergänzend wird darauf hingewiesen, dass die Übungen und Rituale auf eigene Gefahr durchgeführt werden. Im Falle gesundheitlicher Bedenken sollte vorab ein Arzt oder Therapeut konsultiert werden.

Zustimmung zu Änderungen: Die Autorin und der Verlag behalten sich das Recht vor, Änderungen und Ergänzungen vorzunehmen.

Verlag: Kreative Wege
Inhaberin: Brigitte Grabher
6850 Dornbirn, Beckenhag 6a

Autorin & Herausgeberin:
Brigitte Grabher
www.kreative-wege.com

ISBN: 978-3-200-10717-5
1. Auflage im Verlag Kreative Wege, 2025

© 2025 Kreative Wege, Brigitte Grabher.
Alle Rechte vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Teile dieses Buches in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Jeannette Bell, www.lernpunkt.org
Buch-Mentorin und Vermarktung: Heike Paschke, www.heikepaschke.com
Layout: Katja Zimiak, www.buecherklinik.de
Cover/Illustrationen: Claudia Sperl, www.labelschmiede.com

Frühere Ausgabe:
Erstveröffentlichung im Oktober 2024 über Amazon KDP
ISBN: 979-8343157222

BRIGITTE GRABHER – KREATIVE WEGE
Aromapraktikerin – Emotionscoach
Ritualleiterin – Selbstliebetrainerin



Liebe Leserin,

herzlichen Glückwunsch zu deiner Entscheidung, Selbstliebe durch die Kraft ätherischer Öle in dein Leben zu bringen. Als langjährige Begleiterin auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung freue ich mich sehr, dich auf dieser Reise willkommen zu heißen.

In dieser Leseprobe bekommst du einen inspirierenden Einblick in ein wichtiges Thema meines Buches:

„Wie kann ich eine Raumenergie schaffen, in der ich mich wohlfühle?“

Diese Frage taucht immer wieder auf, und die energetische Raumreinigung spielt dabei für viele Menschen eine entscheidende Rolle. In dieser Leseprobe teile ich bereits einige wertvolle Informationen, die dir dabei helfen können, diesen Prozess für dich zu gestalten.

Dieses Buch ist jedoch weit mehr als nur eine Anleitung zur energetischen Raumreinigung. Es ist eine Begleitung auf deiner Reise zu mehr Selbstliebe – unterstützt durch die Kraft ätherischer Öle und die tiefgreifende Weisheit der Raunächte.

Im ersten Teil des Buches wirst du lernen, wie du ätherische Öle gezielt einsetzen kannst, um dein Wohlbefinden zu steigern und Selbstliebe in deinen Alltag zu integrieren.

Der zweite Teil widmet sich dem Thema Selbstliebe. Hier erwarten dich wertvolle theoretische Hintergründe, aber auch praxisnahe Rituale, die du leicht in dein Leben einbauen kannst.

Im dritten Teil tauchen wir tiefer in die historische und kulturelle Bedeutung der Raunächte ein. Diese besondere Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag bietet dir eine einzigartige Gelegenheit, innezuhalten, in dich zu gehen und tiefgreifende Veränderungen anzustoßen.

Der vierte Teil des Buches zeigt dir schließlich, wie du moderne, alltagstaugliche Rituale gestalten kannst, um die Verbindung zwischen Selbstliebe, den Raunächten und den ätherischen Ölen zu erleben. Mit Reflexionsfragen, Geschichten und praktischen Anleitungen kannst du die Magie dieser Zeit voll ausschöpfen und für deine persönliche Weiterentwicklung nutzen. Ich freue mich sehr, dich durch dieses Buch auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe und innerem Wachstum begleiten zu dürfen.

Herzlichst
Brigitte Grabher
Aromapraktikerin – Emotionscoach
Ritualleiterin – Selbstliebetrainerin



Teil 1:

Grundlagen der ätherischen Öle

1.1 Meine persönliche Geschichte

Vor über 30 Jahren, nach der Geburt meines dritten Kindes, fühlte ich mich völlig aus der Bahn geworfen. Mein Körper war ausgelaugt, und ich hatte keine Kraft mehr. Die vielen Aufgaben und Verantwortungen überwältigten mich.

Trotz meiner drei gesunden Kinder, eines fürsorglichen Ehemanns und eines schönen Zuhauses fühlte ich mich unverstanden. Meine Stimmung war am Boden, und niemand schien meine Lage zu begreifen. Alle sahen nur die äußeren Umstände und meinten, ich hätte doch alles, was man sich wünschen kann.

In meiner Verzweiflung suchte ich nach einem Weg, mir selbst zu helfen. Da fiel mir ein Fläschchen Rosenholzöl ein, das ich einmal auf einem Markt gekauft hatte. Der Duft war nicht mein Favorit, aber ich entschied mich, es auszuprobieren. Ich träufelte es mehrere Tage hintereinander in die Duftlampe, einfach weil mir nichts Besseres einfiel.

Nach einigen Tagen passierte das Unerwartete: Der Duft von Rosenholz erfüllte den Raum. Plötzlich spürte ich, wie sich meine Stimmung hob. Es war, als ob ein dunkler Schleier gelüftet wurde.

Es fühlte sich an, als ob Licht in mein Inneres drang. Diese Veränderung war so erleichternd; ich hatte endlich das Gefühl, wie-

der auf dem Weg der Besserung zu sein. Von da an ging es langsam bergauf.

Der Duft von Rosenholz wurde für mich ein Symbol der Hoffnung und des Neubeginns. Meine persönliche Erfahrung zeigt, wie tiefgreifend ätherische Öle unsere Emotionen und unser Wohlbefinden beeinflussen können. Um dich auf deiner eigenen Reise der Selbstliebe zu unterstützen, möchte ich dir verschiedene Übungen vorstellen, die dir helfen, die Kraft der ätherischen Öle gezielt zu nutzen.

Nach dieser persönlichen Erfahrung mit Rosenholzöl wurde mir bewusst, wie kraftvoll ätherische Öle sein können. Sie haben das Potenzial, unser emotionales Wohlbefinden tiefgreifend zu beeinflussen. Um diese wertvollen Essenzen besser zu verstehen und gezielt für deine Selbstliebe und dein Wohlbefinden einsetzen zu können, möchte ich dir im folgenden Abschnitt grundlegendes Wissen über ätherische Öle vermitteln.

Lass uns gemeinsam in die Welt der ätherischen Öle eintauchen und entdecken, wie sie dein Leben bereichern können.



1.8 Exkurs zum Thema Energie

Die Gründe und Konzepte für energetische Raumreinigungen sind vielfältig. Der Einsatz von ätherischen Ölen für diesen Zweck basiert auf meinen eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen. Die Betrachtungsweise und Definition von Energien, die sich in Räumen festsetzen können, habe ich aus den Ausführungen von Georg Huber übernommen.

Energie ist ein weit gefasster Begriff. Die Energie, die uns umgibt und durch uns fließt, ist eine kraftvolle und allgegenwärtige Ursubstanz. Diese „göttliche Energie“ trägt viele Namen, sei es „Heiliger Geist“, „Quelle“, „allumfassendes Bewusstsein“ und andere mehr.

Durch unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Taten geben wir dieser Ursubstanz eine konkrete Form und erschaffen dadurch unterschiedliche Energien. Stell dir die göttliche Ursubstanz wie ein unsichtbares Feld voller Möglichkeiten vor. Mit unseren inneren und äußeren Handlungen gestalten wir dieses Feld und erzeugen die Energie, die unser Leben und unsere Umgebung beeinflusst.

„Göttliche Ursubstanz + Gedanken, Gefühle, Worte und Taten = Energie.“ (Huber G., 2017)

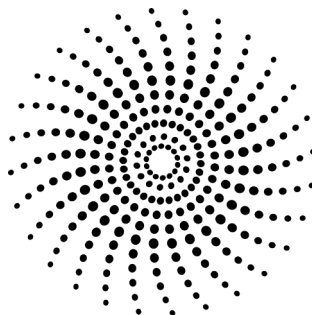
Diese Vorstellung hilft uns, die Intention und Bedeutung hinter der energetischen Raumreinigung besser zu verstehen, auch wenn es sich dabei nicht um eine wissenschaftlich bewiesene Erklärung handelt.

Es gibt in dieser Anschauung verschiedene Energiefelder, die sich unterschiedlich verhalten. Manche lösen sich schnell wieder auf, während andere eine starke Ladung haben und länger bestehen bleiben. Wenn du immer wieder dieselben Gedanken hast, entsteht eine Regelmäßigkeit, die ein spezifisches Energiefeld formt. Wenn du oft über ein Ziel oder einen Wunsch

nachdenkst, gibst du dieser Energie einen klaren Auftrag. In Situationen, in denen starke Emotionen im Spiel sind, wie bei einem heftigen Streit, wird ebenfalls ein kraftvolles Energiefeld geschaffen. Energiefelder, die über einen längeren Zeitraum anhalten, bezeichnet man als Elementale. Elementale sind per se weder gut noch schlecht, sondern ihre Wirkung hängt davon ab, wie wir sie nutzen. Diese Energien können uns unterstützen und hilfreich sein oder aber hinderlich und nicht dienlich. Durch bewusste Gedanken, Gefühle, Worte und Taten können wir die Energie in unserem Umfeld gestalten und beeinflussen. Diese Erkenntnis zeigt uns, dass wir die Macht haben, unsere Realität in eine gewünschte Richtung zu lenken, um ein harmonisches Umfeld zu schaffen.

Wünsche, Süchte, Neigungen, Ängste, Schatten, Besetzungen, aber auch Begabungen, Ziele und Heilungen – all das sind Beispiele für sogenannte Elementale. Diese starken Energiefelder werden von Menschen durch ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen erschaffen und beeinflusst.

Ein Elemental löst sich erst auf, wenn sein Auftrag erfüllt ist oder wenn wir diese Energie bewusst transformieren. Es kann sich wandeln und neue stärkende Energiefelder können daraus entstehen. Das Ziel der energetischen Reinigung ist somit das Umwandeln schwächender energiegeladener Energien, die sich in Räumen als Energiefeld festgesetzt haben. Diese Energiefelder können wir wahrnehmen und sie können unser Wohlbefinden stark beeinflussen. (Huber, G., 2017)



1.9 Energetische Raumreinigung mit ätherischen Ölen

1.9 Energetische Raumreinigung mit ätherischen Ölen

Die energetische Raumreinigung ist in vielen Kulturen auf der ganzen Welt tief verwurzelt. Diese Reinigung kann das Wohlbefinden in unserem Lebens- und Arbeitsumfeld erheblich verbessern. Die angesammelten energetischen Rückstände, die sich durch Stress, Konflikte oder die täglichen Herausforderungen in unseren Räumen festgesetzt haben und unser emotionales sowie mentales Gleichgewicht beeinträchtigen, können mit ätherischen Ölen transformiert werden, um eine Atmosphäre der Klarheit und Frische zu schaffen. Sie sollen dazu in einer Duftlampe verdampft und in einem Raumspray verwendet werden.

Vor einer energetischen Raumreinigung sollte zunächst der Raum physisch aufgeräumt und gereinigt werden. Erst danach können ätherische Öle zum Einsatz kommen, um die energetische Reinigung zu vollziehen.

Die energetische Reinigung bedarf einiger Vorbereitungen. Zunächst sollte bewusst Kontakt mit dem jeweiligen Raum aufgenommen werden, um nachzuspüren, wie sich die Raumenergie anfühlt. Es kann sein, dass belastende Gedanken, Emotionen oder Erinnerungen auftauchen. Dafür braucht man Ruhe und Zeit. Eine Raumreinigung kann nicht zwischendurch schnell erledigt werden.

Außerdem benötigt man eine Mischung aus ätherischen Ölen, die man für den Reinigungsprozess verwenden möchte. Im Abschnitt 1.10 sind zur Reinigung geeignete Öle aufgeführt. Reinigende Öle können nach Belieben mit den anderen ätherischen Ölen, die in diesem Buch beschrieben werden, kombiniert werden, um eine Duftnote zu kreieren, die den individuellen Ansprüchen gerecht wird. So eignen sich entspan-

nende, beruhigende Öle, wenn man sich anschließend ausruhen möchte, und aktivierende Öle, wenn für anschließende Tätigkeiten Konzentration erforderlich ist.

Die energetische Raumreinigung beginnt immer bei der Eingangstür. Von dort aus schreitet man durch den gesamten Raum, um alle Ecken zu erreichen. Will man ein ganzes Haus reinigen, fängt man im Keller an und arbeitet sich nach oben durch alle Räume.

Unterstützt wird der Reinigungsprozess auf mentaler Ebene, indem stärkende Affirmationen gedacht oder gesprochen werden. Diese helfen, alte, blockierende Muster loszulassen und die Energie im Raum in positive Schwingungen zu verwandeln.

Die folgenden Abschnitte zeigen dir Schritt für Schritt, wie du die energetische Reinigung mit ätherischen Ölen durchführen kannst.





So zauberst du deinen eigenen Raumspray

Du brauchst dafür eine 50 ml Sprühflasche mit Zerstäuber, idealerweise aus Glas. Glas ist besonders gut geeignet, da PET-Flaschen nicht immer optimal für ätherische Öle sind.

Fülle die Flasche zunächst zur Hälfte mit 30%igem Ansatzkorn. Alternativ kannst du auch Alkohol aus der Apotheke verwenden, dieser hat jedoch einen höheren Alkoholgehalt – hier reicht es, die Flasche zu etwa einem Drittel zu füllen.

Nun kommen die duftenden Essenzen dazu. Gib eine Gesamttropfenanzahl von etwa 30 Tropfen einer reinigenden, aufheiternden ätherischen Ölemischung, wie z.B. Zypresse, Lavendel und Grapefruit, in die mit Alkohol gefüllte Flasche. Schüttle gründlich und fülle mit Wasser auf. Dein ganz persönlicher Raumspray ist jetzt bereit.

Du kannst ihn sofort verwenden, um deinen Räumen eine gereinigte und erfrischende Atmosphäre zu verleihen.



Affirmationen zur Reinigung

Dieser Raum ist erfüllt von Liebe, Licht und positiver Energie.

Ich lasse alle negativen Energien los und lade Frieden und Harmonie ein.

Meine Gedanken und Gefühle sind klar und positiv.
Dieser Raum unterstützt mich in meiner Kraft und Kreativität.

Ich fühle mich sicher und geborgen in diesem Raum.
Alle Energien in diesem Raum sind jetzt gereinigt und transformiert.

Ich bin umgeben von heilender und schützender Energie.
Dieser Raum ist ein Ort der Ruhe und des Friedens.

Du kannst die reinigende, klärende Wirkung der ätherischen Öle verstärken, indem du gezielt Affirmationen nutzt. Diese positiven Aussagen helfen dir, die gewünschte Energie zu verankern und die Atmosphäre im Raum nachhaltig zu verändern. Wähle die Affirmationen, die dich am meisten ansprechen, und wiederhole sie während der Reinigung, um deine Absicht zu stärken und Klarheit zu schaffen.



Anleitung – Ritual – Reinigung

Vorbereitung:

Wähle eine ätherische Ölmischung, die speziell für Reinigung steht. Gib etwa 5 bis 10 Tropfen dieser Mischung in eine Duftlampe und fülle sie mit Wasser auf. Platziere die Duftlampe möglichst zentral im Raum, damit sich der Duft gleichmäßig verteilen kann.

Bereite zusätzlich einen Raumspray nach Anleitung, wie weiter oben schon beschrieben, zu. Schüttle die Flasche gut, bevor du den Spray im Raum versprühst, um die Luft zu klären und zu reinigen.

Setze dich in Ruhe hin und nimm dir einen Moment, um deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Wie fühlt sich die Energie im Raum an? Notiere deine Eindrücke und Wahrnehmungen auf einem Blatt Papier, um diese Reise der Selbstwahrnehmung festzuhalten.

Durchführung:

Zünde das Teelicht unter dem Wasser-Öl-Gemisch an.

Schließe Fenster und Türen. Gehe dann durch den Raum und sprühe den Raumspray in alle Ecken sowie an Stellen, an denen du störende Energien wahrnimmst oder vermutest. Achte darauf, nicht in offene Flammen zu sprühen.

Verstärke den Reinigungsprozess, indem du Affirmationen aussprichst oder dir innerlich denkst.

Lasse Fenster und Türen für ca. 30 Minuten geschlossen.

Öffne anschließend die Fenster und lüfte gründlich.

Wiederhole den Reinigungsvorgang bis zu drei Mal und lüfte nach jedem Durchgang.

Entsorge deine zu Beginn gemachten Notizen über unangenehme Wahrnehmungen.

Spüre, wie sich die Energie im Raum klärt und harmonisch in den Moment einfügt.

Beobachte, wie sich der Duft im Raum verbreitet und welche Wirkung er auf deine Stimmung hat.



Das Ende dieser Leseprobe ist erreicht, doch dies ist erst der Anfang deiner Reise. Wenn dir dieser Auszug gefallen hat, wirst du das gesamte Buch lieben. Es bietet dir noch mehr inspirierende Rituale, praktische Anleitungen und tiefgehendes Wissen über die Kraft ätherischer Öle in den Raunächten. Neben den vorgestellten Inhalten findest du viele weitere Übungen, die dich auf deinem Weg zu mehr Selbstliebe und Klarheit unterstützen.

Das Buch begleitet dich durch alle zwölf Raunächte und zeigt dir, wie du diese magische Zeit bewusst und voller Selbstliebe gestalten kannst. Stell dir vor, wie du in der Winterstille den Duft deiner ätherischen Öle tief einatmest und die Schwere des vergangenen Jahres Stück für Stück loslässt. Die Raunächte bieten dir eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen.

Hol dir das gesamte Buch und entdecke die transformative Kraft der ätherischen Öle. Lass dich durch die Raunächte begleiten, um voller Selbstliebe und innerem Frieden in deinen Alltag zurückzukehren.

Klicke [HIER](#) und du kommst zur Bestellseite von Amazon.

Duftende Grüße
Brigitte

