

# Durch die Raumächte mit den Archteypen



Wenn die Nächte am dunkelsten sind und das Alte geht, erwacht die Magie in uns. Jene geheimnisvollen 12 Tage und Nächte zwischen den Jahren, laden uns ein, innezuhalten, zu träumen und uns mit den uralten Kräften der Erde und unseres Inneren zu verbinden.

# Willkommen du Wunderwerk,

...in einer Welt voller Mystik, Selbsterkundung und Magie. Dieses Booklet ist mehr als eine Sammlung von Worten und Bildern – es ist ein Tor zu den zeitlosen Kräften, die in uns ruhen. Archetypen sind universelle Urbilder, die in uns allen leben, unabhängig davon, wer wir sind oder woher wir kommen. Sie spiegeln die verschiedenen Facetten unserer Seele wider: Stärke und Verletzlichkeit, Führung und Hingabe, Kreativität und Transformation.

Die Raunächte, als magische Zeit zwischen den Jahren ist eine tolle Gelegenheit sich diesen Archetypen zu widmen. Jede der zwölf Nächte repräsentiert eine Qualität, eine innere Energie, die uns auf eine Reise ins neue Jahr begleiten möchte. Die Verbindung zu den Archetypen in dieser Zeit ermöglicht es uns, mit unterschiedlichen Facetten unseres Wesens in Kontakt zu gehen. So können wir Einsichten gewinnen, uns selbst neugierig begegnen und uns kraftvoll für das kommende Jahr ausrichten.

Ich habe dieses Workbook mit großer Freude und Liebe gestaltet und freue mich sehr, dich ein klein wenig durch diese besondere Zeit begleiten zu dürfen. Viel Freude dabei & alles Liebe für dich.

Von Herzen,

Florentine



# Wie du mit dem Workbook arbeiten kannst:

Dieses Booklet ist eine Einladung und soll dir bestenfalls Freude und Erkenntnisse schenken. Nutze es genau auf deine Art & Weise. Es gibt kein „Müssen“ und kein „Richtig oder Falsch“. Lass dich intuitiv leiten – alles, was du brauchst, liegt bereits in dir.

Hier sind einige Möglichkeiten, wie du mit den Inhalten arbeiten kannst:

- Lass die Bilder auf dich wirken: Nimm dir einen Moment Zeit, um die Bilder zu betrachten. Spüre, welche Gefühle oder Gedanken sie in dir auslösen. Vielleicht zeigt dir ein Bild eine Seite von dir, die du besser kennenlernen möchtest.
- Lies die Worte und tauche ein: Diese sind wie kleine Schlüssel, die eine Tür in deinem Inneren öffnen können.
- Lass dich von der Musik berühren: Die Songs die ich mit angegeben habe sind Lieder welche du nutzen kannst, um tiefer in die Energie des jeweiligen Archetyps einzutauchen (du kannst die Songs im PDF anklicken/Alternative: Spotify). Musik spricht eine Sprache, die direkt unser Herz erreicht. Vllt hast du auch eigene Musik die du für dich als passender erlebst.
- Schreiben: Schreibe auf, was die Texte, Bilder oder Musik in dir auslösen. Oder wähle eine der Reflexionsfragen, die dich anspricht, und lasse deine Gedanken frei fließen.
- Öffne dich energetisch für den Archetyp: Spüre, wie sich die Energie des Archetyps in deinem Körper anfühlt, und lasse dich von ihr durch den Tag begleiten.
- In Verbindung treten: Ich habe eine kleine „Aufgabe“ mit eingebaut, welche dich mit einer Person in Verbindung treten lässt, die die Qualität des Tages für dich verkörpert. Wertschätzung auszudrücken, führt zu Verbindung und erwärmt das Herz - probiers mal aus.

# Eine Einladung zu deiner Reise

Die Raunächte laden dich ein, nach innen zu gehen und dir selbst mit Neugier, Mitgefühl und Aufmerksamkeit zu begegnen. Jeder Archetyp, der dir in diesem Booklet begegnet, spricht eine bestimmte Qualität in dir an – eine Seite von dir, die ggf gesehen und gelebt werden möchte. Manche Archetypen fühlen sich vielleicht vertraut an, während andere dich herausfordern könnten. Sei sanft mit dir selbst und nimm nur das an, was sich für dich richtig anfühlt.

Die Verbindung zu den Archetypen in den Raunächten kann dir helfen, dein inneres Gleichgewicht zu stärken, neue Einsichten zu gewinnen und bewusster ins neue Jahr zu tanzen.

Lass dich von diesem Booklet sanft führen, und denke daran: Du musst gar nichts. Alles, was du machst, darf leicht und spielerisch sein. Darin selbst entsteht Berührung.

Heilung geschieht dann, wenn wir uns selbst in unserem Erleben liebevoll bezeugen.

Die Archetypen sind wie alte Freunde, die uns daran erinnern, wer wir (auch noch) sind. Sie sind keine starren Rollen, sondern lebendige Energien, die wir in uns tragen – bereit, gelebt und erforscht zu werden. Während der Raunächte, dieser Zeit der Einkehr und Neuorientierung, können wir diese Kräfte in uns entdecken und stärken.

Nimm dir Zeit. Höre auf dein Herz. Und vor allem: Vertraue darauf, dass alles, was du auf dieser Reise erlebst, genau richtig für dich ist.

# Der wilde Mann

24/25.12 | Januar



Der Wilde Mann ist die ungezähmte Kraft in dir, die keine Regeln braucht, um sich selbst zu validieren. Er ist roh, kraftvoll und voller Leben. Sein Herz schlägt im Rhythmus der Erde, seine Seele brennt für Freiheit und Echtheit. Der Wilde Mann fordert dich heraus, all das abzustreifen, was dich begrenzt, und dir zu erlauben, deine ursprüngliche Kraft zu spüren. Er erinnert dich daran, dass wahre Stärke darin liegt, du selbst zu sein - kompromisslos, authentisch und lebendig.

- Wo halte ich mich selbst zurück & was würde passieren wenn ich mich freilassen würde?
  - Wie erlebe ich Sicherheit in mir & was ermöglicht mir das?
  - Was sind die kleinsten Schritte mich mit meiner wilden, ungezähmten Kraft verbinden?
  - Was erlebe ich, wenn ich den wilden Mann in meinem Körper spüre?
- Welche Person verkörpert für mich den wilden Mann?  
Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*"Ich liebe & lebe mein wildes, freies Wesen"*

Song to dance to: [Batzorig Vaanchig - the beautiful steppe](#)

# Der Krieger

25/26.12 | Februar



Der Krieger steht für Mut, Stärke und Entschlossenheit. Er schützt, was ihm heilig ist, und tritt für seine Werte ein – klar, wach und voller Bewusstsein. Der Krieger erinnert dich daran, dass wahre Stärke aus dem Herzen kommt: mutig, aber auch mitfühlend. Er fordert dich auf, deinen Platz einzunehmen und für dich selbst und das Leben, das du führen möchtest, einzustehen.

- Wo in meinem Leben möchte ich mutiger sein?
- Was möchte ich beschützen? Was ist mir heilig?
- Was bedeutet es für mich mit mir im Frieden zu sein?
- Wo darf ich lernen für mich einzustehen & meine Grenzen zu setzen?
- Wie fühlt sich die Verbindung von Mitgefühl & Stärke in meinem Körper an?
- Was erlebe ich, wenn ich in meine Beine spüre? Sprechen sie?

Welche Person verkörpert für mich den Krieger? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich schütze was mir heilig ist und richte mich auf“*

Song to dance to: Trevor Morris - Battle for the hill of the ash

# Der Magier

26/27.12 | M&PZ



Der Magier ist der Hüter deiner inneren Weisheit. Er sieht über das Offensichtliche hinaus und vertraut auf seine Intuition und geistige Klarheit. Der Magier erinnert dich daran, dass du die Kraft hast, dein Leben bewusst zu gestalten. In dir liegt die Fähigkeit, Wandel und Heilung zu bewirken – nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen in die Macht deines Geistes und Herzens.

- Was bedeutet Magie für mich?
- Was hilft mir meine innere Weisheit deutlicher wahrzunehmen?
- Wie bin ich in Beziehung mit meiner Intuition/Bauchgefühl?
- Was wünsche ich mir mehr in meinem Leben zu erleben?
- Was bedeutet es für mich, eine Brücke zwischen Herz und Geist, Erde und Himmel zu sein?
- Was erlebe ich, wenn ich zu meinem Herzen hin spüre? Spricht es?

Welche Person verkörpert für mich den Magier? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich bin ein machtvolleres, göttliches Wesen – einfach weil ich bin“*

Song to dance to: Ben Böhmer – Voodoo

# Der Vater

27/28.12 | April



Der Vater verkörpert Schutz, Stabilität und Liebe. Er steht für die Kraft, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Der Vater erinnert dich daran, dass Stärke nicht darin liegt, perfekt zu sein, sondern präsent und wohlwollend. Er lädt dich ein, mit offener Hand zu geben, mit Geduld zu führen und in dir selbst eine Quelle von Sicherheit und Halt zu finden.

- Was schenkt mir Energie?
- Welche ungestillten Bedürfnisse & Sehnsüchte trage ich in mir?
- Was bedeutet für mich Selbstfürsorge & wie sieht das für mich aus?
- Welche Qualitäten bedeuten für mich ein liebevoller Vater zu sein? Was würde ich erleben, wenn ich mir mehr davon schenken könnte?
- Was bedeutet es für mich, ein sicherer und verlässlicher Halt zu sein – für mich und für andere?
- Was erlebe ich, wenn ich den Vater in meinem Körper spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Vater? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich begleite mich und andere mit Liebe, Wärme und Gelassenheit“*

Song to dance to: “José Gonazles – Killing for Love”

# Der Weggefährte

28/29.12 | Mai



Der Weggefährte steht für Verbundenheit, Loyalität und Vertrauen. Er erinnert dich daran, dass du auf deinem Lebensweg nicht alleine bist. Er verkörpert die Kraft der Gemeinschaft und den tiefen Wert von Beziehungen, die uns nähren und begleiten. Der Weggefährte lädt dich ein, Beziehungen bewusst zu gestalten und dir zu erlauben, sowohl Unterstützung zu geben als auch zu empfangen.

- Was brauche ich dafür, Nähe & Unterstützung zulassen zu können?
- Welche Menschen stehen mir verlässlich zur Seite, und wie kann ich diese Verbindungen stärken?
- Wo in meinem Leben wünsche ich mir mehr Unterstützung, und wie kann ich sie einladen?
- Wie kann ich selbst ein treuer Weggefährte für mich und andere sein?
- Was erlebe ich, wenn ich in mein Gesicht spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Weggefährten?  
Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Es ist eine wahre Stärke nach Hilfe & Unterstützung zu fragen“*

Song to dance to: “HNNY – Cheer up, my Brother”

# Der Heiler

29/30.12 | Juni



Der Heiler trägt die Kraft der Transformation und der inneren Heilung in sich. Er erinnert dich daran, dass Heilung ein Prozess ist, der Geduld und Hingabe braucht. Die Heiler sieht die Wunden und erkennt zugleich die darin liegende Weisheit. Er lädt dich ein, dich selbst mit Mitgefühl zu halten und deinem Körper, deinem Herzen und deiner Seele den Raum zu geben, den sie brauchen, um zu heilen.

- Was wäre wenn ich mir, meinem Timing und meiner Art des Heilens vertrauen würde?
- Was fühlt sich für mich wohltuend und heilsam an?
- Welche Wunde in mir ruft nach meiner liebevollen Aufmerksamkeit und Fürsorge?
- Wie würde es aussehen, wenn ich mich mir heute wohlwollend zuwenden würde?
- Was erlebe ich, wenn ich in meine Hände spüre? Sprechen sie?

Welche Person verkörpert für mich den Heiler? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Durch achtsames Gewahrsein heile ich - indem ich bezeuge“*

Song to dance to: “FACESOUL- Grow”

# Der Liebende

30/31.12 | Juli



Der Liebende verkörpert Leidenschaft, Verspieltheit und die tiefe Sehnsucht nach Verbundenheit – mit sich selbst, mit anderen und mit dem Leben. Er erinnert dich daran, dass wahre Liebe in dir beginnt und dass du dazu geschaffen bist, zu fühlen, zu berühren und berührt zu werden. Der Liebende lebt mit offenem Herzen und lädt dich ein, die Schönheit in dir und um dich herum zu feiern.

- Wie erlebe ich im Bereich Liebe & Sexualität Erfüllung?
- Was bedeutet Genuss für mich?
- Wieviel Raum nehme ich mir für Zärtlichkeit / mit mir selbst?
- Was tue ich wenn ich mich selbst liebe?
- Was erfüllt mich mit Leidenschaft und lässt mein Herz weit werden?
- Was erlebe ich, wenn ich in meinen Bauch spüre? Was spricht er?

Welche Person verkörpert für mich den Liebenden? Schreibe ihr und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Meine Sexualität ist wertvoll, göttlich & gewollt - ich zeige mit darin“*

Song to dance to: “Glass animals - Gooey”

# Der Künstler

31.12/01.01 | August



Der Künstler ist die schöpferische Kraft in dir, die voller Fantasie, Ausdruck und Lebensfreude sprudelt. Er erinnert dich daran, dass Kreativität nicht perfekt sein muss, sondern sich lebendig, authentisch und frei zeigt. Der Künstler lädt dich ein, zu erschaffen – mit deinen Händen, deinem Körper, deiner Stimme und deinem Herzen. Alles, was du gestaltest, trägt ein Stück deiner Seele in sich.

- Wo in meinem Leben möchte ich mich auf neue, kreative Weise ausdrücken?
- Welche Tätigkeit macht mir richtig Freude?
- Was macht mich einzigartig, und wie kann ich diese Einzigartigkeit sichtbar machen?
- Wann erlebe ich ein Gefühl von Flow?
- Was erlebe ich, wenn ich in mein Becken spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Künstler? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich bin einzigartig & ich bin ich – das ist meine Superpower“*

Song to dance to: “Alex Serra – So free”

# Der Verletzliche

01/02.01 | September



Der Verletzliche ist der Teil in dir, der es wagt, offen und ehrlich zu sein - auch dann, wenn es Unsicherheiten oder Schmerz bedeutet. Er erinnert dich daran, dass wahre Stärke darin liegt, dich so zu zeigen, wie du bist, trotz Angst vor dem Urteil anderer. Der Verletzliche lädt dich ein, in deiner Offenheit Vertrauen zu finden und zu erkennen, dass Verletzlichkeit der Schlüssel zu tiefer Verbundenheit ist - mit dir selbst und mit anderen.

- Was hat mir als Kind Freude bereitet? Was habe ich gern gespielt?
- Wo in meinem Leben würde ich mich gern verletzlicher zeigen?
- Was erlebe ich, wenn ich mich meinen Gefühlen zuwende & wie kann ich mich darin unterstützen?
- Wann habe ich mich das letzte mal als verbunden erlebt & was hat das möglich gemacht?
- Was erlebe ich, wenn ich die Krone meines Kopfes spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Verletzlichen? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*"Meine Verletzlichkeit ist ein Geschenk für mich und diese Welt."*

Song to dance to: "Jacob Collier - little Blue"

# Der alte Weise

02/03.01 | Oktober



Der Alte Weise ist die Stimme der inneren Weisheit, die aus Erfahrung, Tiefe und Stille geboren wird. Sie sieht die Dinge, wie sie wirklich sind, ohne Eile, ohne Urteil. Der Alte Weise erinnert dich daran, dass alles seine Zeit hat und dass in dir bereits alle Antworten ruhen. Seine Energie schenkt Klarheit, Vertrauen und die Gelassenheit, deinen Weg mit Würde zu gehen.

- Welche Botschaft möchte meine innere Weisheit mir heute mitteilen?
- Wo darf ich mir selbst mehr Zeit und Geduld schenken, um meinen Weg zu erkennen?
- Was habe ich in meinem Leben bereits gelernt, das mich jetzt stärken kann?
- Was glaube ich zu wissen/verkörpern, was kein anderer weiß/verkörpert?
- Was erlebe ich, wenn ich in meine Füße spüre? Sprechen sie?

Welche Person verkörpert für mich den alte Weisen? Schreibe ihr und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich ehre meinen Lebensweg & schaue mit Liebe auf mich“*

Song to dance to: “Ram Dass - Heart takes flight”

# Der Wandler

03/04.01 | November



Der Wandler verkörpert die Kraft der Veränderung und Erneuerung. Er erinnert dich daran, dass das Leben in Bewegung ist und dass jeder Wandel – so herausfordernd er auch sein mag – eine Möglichkeit zur Transformation bietet. Der Wandler lädt dich ein, Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen, und darauf zu vertrauen, dass du aus jeder Veränderung gestärkt hervorgehen kannst.

- Warum bin ich hier?
- Welche Veränderung wünsche ich mir & wie kann ich diese unterstützen?
- Wenn Zeit & Geld keine Rolle spielen würden. Was würde ich tun?
- Wer werde ich, wenn ich mir erlaube, mich neu zu orientieren?
- Wie trete ich in Beziehung mit dem Tod?
- Was erlebe ich, wenn ich in meine Kehle spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Wandler? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich finde Freude, Zuversicht und Vertrauen in der Veränderung“*

Song to dance to: “Paul Kalkbrenner - Sky & Sand”

# Der Kaiser

04/05.01 | Dezember



Der Kaiser verkörpert Würde, Führungskraft und Verantwortung. Er erinnert dich daran, dich zu führen aus deiner Mitte. Mit innerer Klarheit, souverän und mit Präzision. Der König lädt dich ein, deinen Platz einzunehmen – mit Weisheit, Stärke und Mitgefühl. Der König weiß um seine Macht und nutzt sie mit Verantwortung und Gewahrsein. Der König verfügt über die Adlerperspektive und sieht das große Ganze.

- Wo in meinem Leben erlebe ich Fülle und Reichtum? Wo mag ich mehr davon einladen?
- Was geschieht in mir wenn ich die Wörter: Würde, Liebe, Macht & Verantwortung spüre?
- Wie trete ich in Beziehung mit meiner inneren Größe?
- Warum bin ich jetzt & hier auf der Erde?
- Für was ehre ich mich? Auf was bin ich stolz?
- Was erlebe ich, wenn ich in meine Mitte spüre?

Welche Person verkörpert für mich den Kaiser? Schreibe ihm und drücke deine Wertschätzung aus.

*„Ich sehe mein Leben als mein persönliches Königreich an“*

Song to dance to: “Maya Luna- Song for him”

Ich wünsche dir von Herzen ein kraftvolles,  
friedvolles, buntes neues Jahr

2025

voller Liebe & lichtvolle Gedanken auch in  
dunklen Momenten.

*Bleib verbunden*

Wenn dich diese Arbeit berührt hat, lade ich dich herzlich ein, Teil meiner wachsenden Community zu werden. In meinem Newsletter teile ich Inspirationen, Übungen und Ankündigungen zu meiner Trauma sensiblen Arbeit – wie einer begleitenden Archetypen-Reise, Community Calls & Sepcials. Gemeinsam entdecken wir, was es bedeutet, ganz im eigenen Lebensfluss anzukommen. Melde dich hier <https://florentinebastet.de/kontakt/> an, um nichts zu verpassen!

*Teile die Magic*

Hat dich dieses Booklet inspiriert? Dann teile es gerne mit Menschen, die ebenfalls auf ihrem persönlichen Weg sind.

Danke, dass du dir selbst diesen Raum geschenkt hast. Mögen die Archetypen dich weiterhin begleiten und stärken – ich freue mich auf auf dich!



*Just keep going ....*