



EINFACH  
TRAUMHAFT  
—REDEN

# TRAURITUALE VON A-Z

# HERZLICH WILLKOMMEN

So schön, dass du dir Traurituale von A-Z heruntergeladen hast!  
Hier teile ich mit dir 26 Ideen, wie du deine Trauung kreativer und deine Paare glücklich machen kannst! Mach Schluss mit Sandritual und wandernden Ringen - gestalte Zeremonien, die wirklich begeistern!

Ich bin **Manu Völkl** - Business-Mentorin für  
Trau- und Trauerredner\*in!

Seit mehr als 5 Jahren ist die Hochzeitswelt mein Zuhause.  
Meine Leidenschaft: Wirklich **einzigartige freie Trauungen** zu gestalten  
- von der Rede über den Ablauf bis hin zu wirklich perfekt passenden  
Ritualen. Dieses Wissen gebe ich als **Mentorin an Trauredner\*innen**  
weiter, die keinen Bock mehr haben, einer von vielen rosa Fischen im  
glitzernden Hochzeitsmeer zu sein. Ich begleite sie auf dem Weg zu  
ihrer eigenen Redner\*innen-Persönlichkeit - getreu dem Motto:  
**Sei der Regenbogenfisch zwischen all den rosa Glitzerfischen.**

Und jetzt wünsche ich dir viel  
Freude beim Entdecken &  
Umsetzen der  
Traurituale von A-Z!

DEINE MANU



# TRAURITUALE VON A-Z

Kreative Traurituale sind eine der großen Künste von uns Trauredner\*innen!

Oft flutscht es sofort und manchmal sitzen wir wie festgetackert auf dem Schlauch: Welches Ritual kann ich bloß mit diesem Paar machen?

Als kleine Inspiration und Absteighilfe vom Schlauch kommen jetzt 26 Ritualideen für dich und deine Paare.

Du kannst sie 1:1 so umsetzen, modifizieren, dich inspirieren lassen und anpassen, wie es zu deinen Zeremonien passt.

Übrigens: Ganz bewusst findest du in dieser Liste kein Sandritual, wandernde Ringe, Hochzeitskerzen und Co. Warum?

Weil sie sich auf tausenden von Websites zu vermeintlich kreativen Ritualen tummeln.

An dieser Stelle möchte ich nur Dinge mit dir teilen, die ich selbst schon gemacht und konzipiert habe oder die ich cool finde.



Foto: Sebastian Schwemmer

# TRAURITUALE VON A-Z

26 Ideen für dich & deine Paare - als Inspiration & Ideenquelle.  
(Jup, und manchmal sind die Anfangsbuchstaben ein bisschen konstruiert, aber  
ich musste ja schließlich das ABC voll kriegen.) 😊

RITUAL	DEINE NOTIZEN
<input type="checkbox"/> <b>ABDRÜCKE AUF LEINWAND</b> Hände, Pfoten, Füße und Co. auf einem Familien-/Paarbild verewigen.	
<input type="checkbox"/> <b>BESENSPRUNG</b> keltisch, Sprung ins Glück über Besen, der mit bunten Wunschbändern geschmückt ist.	
<input type="checkbox"/> <b>COCKTAIL MISCHEN</b> Verschiedene Zutaten zu einem leckeren Getränk mischen & anstoßen.	
<input type="checkbox"/> <b>DART SPIELEN</b> Nach dem Ja-Wort gemeinsam eine gewisse Punktzahl werfen als erste gemeinsame Aufgabe in der Ehe.	
<input type="checkbox"/> <b>ERINNERUNGSKISTE</b> Erinnerungen an gemeinsame Meilensteine & wichtige Ereignisse sammeln.	

# TRAURITUALE VON A-Z

RITUAL	DEINE NOTIZEN
<input type="checkbox"/> <b>FEUERSCHALE</b> Hochzeitspaar entzündet, gute Wünsche der Gäste verbrennen	
<input type="checkbox"/> <b>GEWÜRZMISCHUNG</b> Verschiedene Zutaten verbinden & sich nach der Hochzeit schmecken lassen.	
<input type="checkbox"/> <b>HANDFASTING</b> Keltisch, Hände des Paares verbinden, Knoten festziehen, damit sich die Verbindung nicht mehr löst.	
<input type="checkbox"/> <b>INS HOLZ NAGELN</b> Nagelherz hämmern & mit Gummibändern oder Garn ausfüllen	
<input type="checkbox"/> <b>JA ZU BUNTEN GLÄSERN</b> Trinkgläser mit Porzellanfarbe oder Fingerabdruckherzen gestalten	

# TRAURITUALE VON A-Z

RITUAL	DEINE NOTIZEN
<input type="checkbox"/> <b>KARTE MIT REISEZIELEN</b> Bisherige oder Wunsch-Ziele auf Weltkarte pinnen.	
<input type="checkbox"/> <b>LIEBESTRANK BRAUEN</b> Glühwein oder Punsch als Liebestrank kochen	
<input type="checkbox"/> <b>(OHNE KLECKERN) POURING</b> Bild mit Pouring-Technik gestalten (Anleitungen gibt's ausführlich bei Google)	
<input type="checkbox"/> <b>PUZZLE BAUEN</b> Unterschiedliche Teile, die sich perfekt ergänzen.	
<input type="checkbox"/> <b>(QUADRATISCHES) MINI-HAUS</b> Gemeinsam das Traumhaus bauen aus Lego, Holz oder z.B. von Teifoc	

# TRAURITUALE VON A-Z

RITUAL	DEINE NOTIZEN
<input type="checkbox"/> <b>RUCKSACK PACKEN</b> Mit allem, was das Paar für die Lebenswanderung so braucht.	
<input type="checkbox"/> <b>SCHNÄPSCHEN TRINKEN</b> Mit den Gästen das erste Mal aufs Hochzeitspaar anstoßen.	
<input type="checkbox"/> <b>TRIKOT BESCHRIFTEN</b> Fußball-, Handball-, Eishockey-... Trikot zum gemeinsamen Team-Shirt gestalten	
<input type="checkbox"/> <b>(UNFASSBAR) VIELE SAMEN</b> Persönliche Blumensamen-Mischung zusammenstellen, um die Liebe blühen zu lassen.	
<input type="checkbox"/> <b>VERTEILEN DES HOCHZEITSBROTS</b> Das Paar gibt sich ein Stück, dann den Schwiegereltern, dann an alle Gäste austeilen.	

# TRAURITUALE VON A-Z

RITUAL	DEINE NOTIZEN
<input type="checkbox"/> <b>WHISKEY VERGRABEN</b> Schottisch, ein Jahr (oder einen Monat) vor der Hochzeit vergraben, bei der Hochzeit ausgraben, öffnen und anstoßen	
<input type="checkbox"/> <b>X-BELIEBIGE LONGDRINKS</b> Machbar mit allen Getränken aus zwei Zutaten. Einfach mischen (Gin Tonic, Radler, Whisky-Cola...) & genießen.	
<input type="checkbox"/> <b>YIN &amp; YANG</b> Auf Leinwand, als Puzzle, auf oder aus Holz...	
<input type="checkbox"/> <b>ZEITKAPSEL</b> Kiste mit Erinnerungen & guten Wünschen der Gäste, am ersten Hochzeitstag öffnen	

# DAS REICHT DIR NOCH NICHT?

Da hab ich was für dich!

Im brandneuen **Online-Kurs "Traurituale 2.0"** zeige ich dir ein einfaches System, um für jedes einzelne deiner Hochzeitspaare **kreative, coole und einzigartige Traurituale zu entwickeln**, die so richtig zu ihnen (und zu dir) passen!

Trage dich jetzt ganz unverbindlich in die **Warteliste für Traurituale 2.0** ein und hol dir mein geballtes Rituale-Know-How aus über 100 einzigartigen Zeremonien!

[ZUR WARTELISTE](#)

Ich freu mich auf dich!  
Deine Manu!



# ÜBER MICH



## Manuela Vökl

Selbstständige Trau- und Trauerrednerin

Traumerfüllerin seit 2018

Dunkelbunt & Hellschwarz Trauerrednerin seit 2020

Einfach traumhaft reden seit 2022

### KONTAKT

[schreibmir@einfachtraumhaftreden.de](mailto:schreibmir@einfachtraumhaftreden.de)

Tel: 0163/2176997

