



TAG EINS

ES IST OKAY!

Niemandem geht es immer gut: Traurigkeit oder Frustration gehören ebenso zum Leben wie Dankbarkeit und Glück. Du kannst aber lernen, die Gefühle, die sich für dich nicht gut anfühlen, zu akzeptieren. Sage dir, dass es Okay ist, diese Gefühle zu haben. Und schau was passiert!

Gehe heute durch den Tag und jedes Mal, wenn ein ungutes Gefühl hoch kommt, sagst du dir „Es ist okay!“



TAG ZWEI

ICH BIN GUT!

Nicht alles im Leben ist ein Wettbewerb. Richtige dich nach deinen persönlichen Zielen aus, anstatt auf das zu schauen, was andere um dich herum erreichen. Gehe Schritt für Schritt deinem Ziel entgegen und versuche dich heute, nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Feiere stattdessen deine kleinen und großen Erfolge!

Und wer weiß: Vielleicht freust du dich sogar mit den Personen links und rechts von dir über ihre Erfolge.



TAG DREI

SCHÖN, DASS ES DICH GIBT!

Wann hast du das letzte Mal einer Freundin oder einem Freund gesagt, wie wichtig er dir ist? Vielleicht wäre es wieder einmal an der Zeit. Jetzt gleich!

Schreibe heute ein paar nette Worte per What's App, SMS oder E-Mail und versende sie. Wie wäre es mit einem Freundschaftsspruch, ergänzt mit ein paar persönlichen Worten?

DANKE, DASS ES DICH GIBT!

Perfekt ist das Leben nie, aber es gibt besondere Momente, die es lebenswert machen und es gibt Menschen, die diese Momente perfekt machen. Zu diesen Menschen zählst du.

Danke, dass es dich gibt!



TAG VIER

ERKENNE DEIN POTENZIAL!

Wie oft sagen wir vorschnell „Das kann ich nicht“ oder „Ich bin zu alt dafür“. Oft stimmen diese Aussagen aber gar nicht und wir erkennen unser eigenes Potenzial nicht, das wir eigentlich besitzen.

Wirf heute immer wieder einen Blick auf dein Mindset: Was ist es wirklich, was dich zurückhält? Ist es einfach nur bequemer, an alten Denkmustern festzuhalten? Und wo kannst du trotzdem den Schritt wagen?



TAG FÜNF

ZEIT FÜR EINE NEUE ABENDROUTINE

Wie stehst du zu deinen Routinen? Routinen bedeutet nicht gleich Alltagstrott. Um dir etwas Gutes zu tun und abends wirklich zu entspannen, kannst du dir heute überlegen, wie die deinen Abend am besten gestalten kannst. Aktivitäten, die wirklich entspannen und achtsam sind, sind die Aktivitäten, die man viel mit den Händen macht, da du dich dabei nur auf diese Tätigkeit fokussierst: Kochen, Zeichnen, Stricken, etwas Basteln. Egal was, es muss dir nur Spaß machen!

20:30 Uhr

Dimme alle Lichtquellen und reduziere den Einfluss von Blaulicht

20:40 Uhr

Lege dein Handy weg und trink in Ruhe einen beruhigenden Tee

21:00 Uhr

Lies ein inspirierendes Buch

21:30 Uhr

Gehe heute mal früher ins Bett, als üblich und denke an 3 Dinge, die deinen Tag heute bereichert haben



TAG SECHS

FOLGE DEINER INTUITION!

Unsere Intuition kann uns in vielen Situationen des Lebens helfen. Trotzdem haben viele von uns verlernt, auf sie zu hören: Das üben wir heute!

Folge heute deinem Bauchgefühl und iss, wenn du hungrig bist, schlafe, wenn du müde bist und tue Dinge, die dir Freude bereiten. Lass dich heute von deiner Intuition leiten. Bleibe dabei stets neugierig und schau, was passiert.



TAG **SIEBEN**

NEUE WOCHE, NEUES GLÜCK!

Überlege dir heute sieben Sachen, die du diese Woche gerne schaffen möchtest - egal ob ein Spaziergang nur für dich oder das Weihnachtsshopping.

MO
DI
MI
DO
FR
SA
SO



TAG **ACHT**

LÄCHELN BITTE!

Ein Lächeln kann uns auch an schwierigen Tagen ein gutes Gefühl schenken. Außerdem kostet es nichts und gibt auch anderen Personen, die es empfangen, so viel Freude und Glück.

Gehe heute lächelnd durch den Tag: Egal ob im Bus, beim Einkaufen oder Zuhause. Schenke dir und deinen Mitmenschen heute bewusst ein Lächeln - und schau' was passiert!



TAG NEUN

NICHT SELBSTVERSTÄNDLICH!

Für uns erscheint es selbstverständlich, genügend zu Essen zu haben, ein Dach über dem Kopf, Wärme und Wasser. Für Millionen Menschen auf der Erde ist es das nicht. Gehe deshalb heute einmal ganz bewusst durch deinen Tag und formuliere deine Gedanken aus:

Der Bus kommt pünktlich - es könnte auch anders sein. Draußen ist es kalt aber wir haben es drinnen warm - es könnte auch anders sein....



TAG ZEHN

5 MINUTEN SELF-CARE!

Selfcare muss nicht nur auf einen Abend pro Woche geschoben werden. Zwischendurch kleine und bewusste Entscheidungen zu treffen, die dir gut tun, ist genauso Self-care, wie ein Wellnessabend. Frage dich heute einmal: Was tut mir gerade gut? Was brauche ich heute? Und triff kleine Entscheidungen in die richtige Richtung. Du wirst sehen, dadurch wirst du entspannter und zufriedener.

WAS TUT MIR JETZT GUT?

5 MINUTEN SELF-CARE!

Trinke ein Glas Wasser

Schließe kurz deine Augen

Denke an einen Menschen oder einen Ort, der dich glücklich macht

Denke an etwas, was dir an dir besonders gut gefällt

Wofür bist du gerade dankbar?



TAG **ELF**

VERSCHENKE

Selfcare muss nicht nur auf einen Abend pro Woche geschoben werden. Zwischendurch kleine und bewusste Entscheidungen zu treffen, die dir gut tun, ist genauso Self-care, wie ein Wellnessabend. Frage dich heute einmal: Was tut mir gerade gut? Was brauche ich heute? Und triff kleine Entscheidungen in die richtige Richtung. Du wirst sehen, dadurch wirst du entspannter und zufriedener.

WAS TUT MIR JETZT GUT?



TAG **ZWÖLF**

VERSCHENKE DEINE ZEIT!

Zeit schenken, kann man das überhaupt? Halte inne und überlege dir mit welcher Geste du heute deine wertvolle Zeit teilen kannst. Denn Zeit ist eines der schönsten Geschenke überhaupt. Egal ob Zeit zum Reden, Zuhören, Zeit zum Lachen oder einfach Beisammen zu sein - ganz ohne Ablenkungen und Social Media.

ICH SCHENKE DIR MEINE ZEIT!

ZEIT GUTSCHEIN

Ich schenke dir heute Zeit:

- zum Spielen
- zum 10-Minuten-länger-kuscheln
- zum Quatschen
- zum Vorlesen
- eine halbe Stunde nur mit mir
- zum gemeinsamen Kochen
- zum Eine-Tasse-Tee-trinken
-
-



TAG DREIZEHN

MACH DOCH MAL...

Ganz egal, ob es heute regnet, schneit oder die Sonne scheint: Nimm dir die Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang.

Gerade in der kalten Jahreszeit bekommen wir viel zu wenig frische Luft, dabei tut das unserem Körper und unserer Seele gut. Nimm' dir deshalb heute die Zeit, für einen Spaziergang: Egal ob alleine oder mit der Familie.



TAG VIERZEHN

ENTSPANNT ALLEINE!

Manchmal hat man einfach keine Lust oder Energie, aus dem Haus zu gehen oder andere Menschen zu treffen. Das ist vollkommen okay und du brauchst dich bei niemandem dafür zu rechtfertigen.

Nimm dir heute die Zeit und gehe einer „Alleine-Tätigkeit“ nach, um dir etwas Gutes zu tun. Egal ob du fünf Seiten in einem Buch lesen möchtest, mediterran oder ein neues Rezept ausprobieren möchtest. Nimm dir heute Zeit für dich!



TAG FÜNFZEHN

AUSMISTEN BEFREIT!

Jeder Mensch in Deutschland besitzt durchschnittlich rund 10.000 Dinge. Materieller Reichtum macht jedoch dauerhaft nicht unbedingt glücklicher, deshalb treffen wir heute bewusst die Entscheidung, uns von ungeliebten Dingen zu trennen.

Starte heute mit dieser Übung:

- Suche dir einen Raum aus
- Schau jedes einzelne Teil an, das sich darin befindet und frage dich:

- Ist es kaputt?
- Wann habe ich es zuletzt benutzt?
- Werde ich es jemals benutzen?
- Bereitet es mir Freude?
- Hat es einen ideellen Wert für mich?
- Würde ich es noch einmal kaufen?

Anhand dieser Fragen kannst du reflektieren, ob du dich von etwas trennen möchtest - oder noch nicht. Trenne dich heute von 5 Dingen.

Wenn du merkst, dass es dir gut tut, kannst du die Stückzahl auch erhöhen und weitere Räume mit dazu nehmen.



TAG SECHSZEHN

ACHTSAM MIT DIR SELBST

Achtsam sein, gut mit sich umgehen, auf Ernährung und Bewegung achten: Es klingt so einfach und doch ist es oft schwer umzusetzen. Das liegt an unserem inneren Schweinehund.

Heute schließen wir einen Pakt mit ihm: Gleiches Recht für alle! Du willst etwas an deinem Leben ändern, frische Luft atmen und aktiv sein? Der Schweinehund will aber lieber Zuhause bleiben und Schokolade essen? Gestehe ihm seine Rechte zu und dir deine und schau, wieviel Freiraum er dir gibt.



TAG SIEBZEHN

ZIELE FÜR DAS NÄCHSTE JAHR

Welche Ziele hast du dir für das nächste Jahr vorgenommen? Was würdest du gerne erleben oder erreichen? Nimm' dir heute die Zeit und schreibe deine Ziele in kleinen Schritten einmal nieder:



TAG ACHTZEHN

WINTERLICHE SELBSTFÜRSORGE

Wusstest du, dass der Mensch Gene hat, die den Winterschlaf begünstigen? Es ist vollkommen in Ordnung, im Winter „unproduktiver“ zu sein. Der Körper wird in den dunklen Stunden einfacher müder, braucht mehr Schlaf und Kuschelzeit. Deshalb nehmen wir uns heute bewusst Zeit für uns und unsere Bedürfnisse: Ein Powernap nach der Arbeit? Go for it! Lust auf frischgebackene Kekse? Na dann los! Egal wie du bist und wie du dich fühlst: Es ist richtig! Lerne, ganz genau auf die Bedürfnisse deines Körpers zu achten.

INSPIRATION

- Gehe in der Sonne spazieren
- Ziehe dich warm und kuschelig an
- Nimm ein heißes Bad
- Schlafe mehr
- Trinke Tee oder einen heißen Kakao
- Backe deine Lieblingsplätzchen
- Rufe eine/n gute/n Freund/in an



TAG NEUNZEHN

DU BIST WICHTIG!

Unser Blick auf die Welt und unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen. Deshalb nehmen wir uns heute bewusst Zeit für positive Gedanken. Überlege dir selbst positive Wahrheiten über dich oder lass dich inspirieren.

Rufe heute immer mal wieder diese positiven Gedanken ab. Du kannst zur Erinnerung zum Beispiel ein Armband tragen oder einen Stein in die Hosentasche stecken. Nach einiger Zeit wirst du merken, wie sich deine Selbstwahrnehmung positiv verändert.

TÄGLICHER REMINDER

Ich bin einzigartig.
-
Ich werde geliebt.
-
Ich bin gut so, wie ich bin.
-
Alles was ich brauche, ist in mir.
-
Ich darf auch „Nein“ sagen.
Meine Grenzen sind wichtig.
-
Ich achte auf mich & meine Bedürfnisse.
-
Ich bin wichtig und wertvoll.



TAG ZWANZIG

SPIEL DER DANKBARKEIT

Gehe heute durch das Alphabet und schreibe für jeden Buchstaben ein Wort auf ein Blatt Papier. Nun notierst du zu jedem Begriff ein Dankbarkeits-Erlebnis, z.B. K = Küche: Gestern habe ich mir etwas Wunderbares gekocht



TAG DREIUNDZWANZIG

ME-TIME

Tägliche Selbstfürsorge sollte auch in hektischen Phasen (z.B. wenn du die ganze Familie an Weihnachten bekochst) nicht zu kurz kommen. Auch kleine Aufmerksamkeiten gehören dazu. Gönn' dir heute ganz bewusst eine Gesichtsmaske oder einfach nur drei Minuten Zeit zum Träumen.

Genieße den Moment ganz bewusst ohne Ablenkung. Denn Dankbarkeit liegt auch in diesen kleinen Dingen, die wir oft für selbstverständlich halten.



TAG VIERUNDZWANZIG

VERGISS PERFEKTION!

Sei heute unperfekt! Lass heute ganz bewusst Dinge liegen. Auch wenn es dir schwer fällt, lass heute alles so sein, wie es passiert und versuche nicht, alles perfekt zu machen. Lass das Geschirr einfach mal stehen und lege einfach mal die Beine hoch! Bleib den ganzen Tag im Pyjama wenn du Lust darauf hast, denn du musst nicht perfekt sein!



DEIN ADVENTSKALENDER

Es ist das Herz, das schenkt. Hände geben nur.

Seien wir mal ehrlich: Die Weihnachtszeit ist häufig nicht mehr so besinnlich, wie wir uns das wünschen würden: Den Baum besorgen, Geschenke einpacken, alles schön dekorieren. So kommt es oft vor, dass wir im Advent wirklich an alles denken - außer an uns selbst. Und hier kommt Achtsamkeit ins Spiel.

Etwas mehr Achtsamkeit im Alltag kann dir zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe verhelfen. Und dieser Adventskalender möchte dich ein Stückchen auf diesem Weg begleiten: Er führt dich weg vom hektischen Alltag, hin zu mehr Achtsamkeit für die kleinen Dinge des Lebens. Gerade in der Adventszeit gibt es nämlich so viele schöne Momente, bei denen es sich lohnt, sie ganz bewusst wahrzunehmen und sie aufzusagen: Kinderlachen, gemeinsam Singen und Lesen oder der Duft von Plätzchen und einer heißen Schokolade.

Dieser Kalender ist deine tägliche Auszeit in der Adventszeit. Er enthält 24 Übungen zu Achtsamkeit und Dankbarkeit, die dir helfen sollen, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren: auf dich, dein Wohlbefinden, deine Liebsten und der Zauber von Weihnachten. Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit!