



# Weihnachtsamkeit

*Dein Achtsamkeits-  
Adventkalender  
für die Vorweihnachtszeit.*



Such dir eine Kraftquelle:  
Eine Kerze, einen Menschen,  
einen Ort...

Komm bewusst hierher und  
sammle Kraft, um impulsiven  
Handlungen entgegenzuwirken.



Sag heute einfach ja:  
Zu allem, was du  
gerne tun möchtest.  
Überlege nicht, ob es  
schlau, gut oder sinnvoll ist.  
Mach es einfach!



Sei dankbar:  
Überlege dir eine Sache,  
für die du heute  
besonders dankbar  
bist.



Genieße Zeit:  
Nimm heute ganz  
bewusst Zeit für dich.  
Mach dir eine Tasse Tee  
oder Kaffee und gönne dir  
eine Mini-Auszeit abseits  
des Schreibtisches.



Verschick eine Nachricht:  
An eine gute Freundin,  
an deine Mutter oder an  
jemanden, der dir wichtig  
ist. Sag einfach hallo.



Schreibe einen  
Wunschzettel:  
Aber nur mit Dingen,  
die man nicht kaufen  
kann.



Bring Kekse mit:  
Oder Schokolade. Oder  
etwas Gesundes.  
Und teile es mit deinen  
Kolleginnen und Kollegen  
im Büro.



Lächle:  
Schenke heute auf dem  
Weg zur Arbeit drei  
Personen ein Lächeln  
und freu dich, wenn sie  
zurücklächeln.



Überleg dir,  
was dir gut tut:  
Hast du schon einmal  
bewusst darüber nachge-  
dacht, was dir gut tut?  
Nur dir.



9

Entspanne bewusst:  
Gönn' dir heute ein langes  
Bad, eine Gesichtsmaske  
oder einen anderen  
Wellness-Moment.  
Genieße ihn ganz bewusst  
ohne Ablenkung.



10

Atme:

Setz dich gerade hin  
und atme bewusst 3x  
ganz tief ein und aus.

Lass den Stress  
ziehen, konzentriere dich  
nur auf deine Atmung.



Seh raus:

Mach heute in der  
Mittagspause einen kurzen  
Spaziergang draußen und  
nimm alles um dich herum  
ganz bewusst wahr.



Bewusst verlangsamen:  
Mache heute Abend  
10 Minuten lang alles um  
die Hälfte langsamer.  
Sehen, hinsetzen,  
essen, genießen...



13

Neue Wege gehen:  
Nimm heute ganz bewusst  
einen anderen Weg nach  
Hause. Geh ein Stück,  
fahr einen kleinen Umweg,  
lerne neue Wege kennen.



14



Iss ein Stück  
Schokolade:  
Oder etwas anderes,  
dass du dir sonst oft  
verbietest. Genieße es  
ganz bewusst und freu  
dich über den Geschmack.



Sag danke:  
Sag heute einem lieben  
Menschen danke dafür,  
dass er da ist.



Vergiss Perfektion:  
Sei heute unperfekt.  
Lass Dinge liegen,  
bleib den ganzen Tag  
im Pjama, lass das  
Geschirr einfach einmal  
stehen...



17

Liebe etwas an dir:  
Überleg dir heute, was  
du an dir liebst. Einen  
Körperteil oder eine  
Charaktereigenschaft.  
Sag dir einfach einmal  
„Ich mag mich.“



18

Ändere deine Routine:  
Nur für einen Tag.  
Mach etwas anders.  
Oder zu einer anderen  
Zeit. Erfühle, was diese  
Änderung mit dir macht.  
Wie fühlt es sich an?



Fasse einen Entschluss:  
Beschließe heute etwas  
für dein Leben, das nur  
dich betrifft. Formuliere  
diesen Entschluss ganz  
bewusst und sag ja  
dazu.



Entschleunige:  
Sehe heute den ganzen  
Tag bewusst ein bisschen  
langsamer. Lauf nicht  
gestresst, fühle jeden  
Schritt.



21

Hör zu:  
Rede heute ganz  
bewusst weniger und  
versuche mehr und aktiv  
zuzuhören.



22

Kontrolle abgeben:  
Nimm deinen Partner  
heute ganz bewusst an  
dein Hand und lass dich  
ein Stück führen. Wie  
fühlt es sich an, die  
Kontrolle abzugeben?



Zelebriere den Augenblick:  
Nimm dein Umfeld  
heute bewusst wahr.  
Raus aus dem Kopf,  
rein ins Hier und Jetzt.  
Genieße jedes Detail und  
jeden Augenblick.

