

Wiebke Mühling



TAGE

Achtsamkeit



24 Tage Achtsamkeit

Hallo du,

Herzlich Willkommen zu

24 Tage Achtsamkeit

Deinem neuen Adventskalender.

Adventszeit, die Zeit der Ruhe, des Besinnens und hoffentlich auch des Schnees. Ich bin froh, dass du dich für diesen etwas besonderen Adventskalender entschieden hast. Dieser Kalender begleitet dich durch die Vorweihnachtszeit und das ganz im Sinne eines

Themas:

Achtsamkeit

Dieses Jahr ist ein ganz besonderes Jahr. Es war für viele Menschen einfach Energie raubend und seelisch, sowie körperlich eine neue Herausforderung. Achtsamkeit, was heißt das in diesen besonderen Zeiten. Achtsam sein, ganz in diesem Moment leben, bewusst wahrnehmen, Fühlen und ganz wichtig auch, zurück zu sich selbst finden.

Achtsamkeit


Ist ein Thema, das in unserer heutigen Gesellschaft viel zu kurz kommt. Deshalb begib dich in diesem Dezember auf die Reise.

Du wirst sowohl informelle als auch formelle Achtsamkeit kennen lernen.

Informelle Achtsamkeit, ist die Achtsamkeit, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. **Formelle Achtsamkeit** ist sozusagen die praktische Achtsamkeit, also eine gezielte Übung.

Du bist wichtig ! Und deshalb geht es bei Achtsamkeit (auch) um dich. Die Achtsamkeitsübungen werden deine Einstellung, Haltung und dadurch auch deine Gesundheit verbessern, solange du dich nur darauf einlässt.

Paulus bezeichnet die Menschen als $\rho\acute{o}\iota\eta\mu\alpha$ (poiema) – Meisterwerk Gottes.

Und genau das bist du, ein Meisterwerk, ein Königskind. 

Ich wünsche dir eine tolle und besinnliche Adventszeit und unglaublich schöne Momente mit diesem Kalender.

Inhalt

Dieser Kalender ist in verschiedene Kategorien gegliedert, die du nach Lust und Laune ganz wie du möchtest auf die 24 Tage aufteilen kannst. Lediglich für den 23 und 24 Dezember gibt es feste (Zusatz) Aufgaben.

- Kategorie 1) Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich
- Kategorie 2) Für die Menschen, um dich herum
- Kategorie 3) Zum dran festhalten – Schreibaufgaben
- Kategorie 4) Ich erzähl dir von Gott und der Welt

Zusätzlich findest du eine Playlist, mit inspirierenden Songs zum HINHören.

Und eine Literaturliste, mit beeindruckender Literatur.

Natürlich kannst du die Karten auch mehrfach verwenden. Wenn dir eine Übung gut gefällt, versuche sie doch vielleicht auf Dauer in deinen Alltag einzubauen und wenn es nur ein paarmal im Monat ist.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich



Ziele setzen

Um Achtsamer durch den Alltag gehen zu können, hilft es oft sich Ziele zu setzen.

Möchtest du zum Beispiel mehr auf die Emotionen anderer achten?

Achtsamer sprechen?

Achtsamer die Welt um dich rum wahrnehmen?

Setze dir heute ein persönliches Ziel für den Tag.

Überlege dir, worauf du heute mal besonders achten möchtest.

Gerne kann das Ziel morgen ein anderes sein, oder auch immer das gleiche.

Kleiner Tipp:

Es dauert 66 Tage, bis aus einem Verhalten etwas automatisches wird.

Vielleicht schaffst du es ja, aus deinem Ziel

eine wirkliche Gewohnheit zu machen.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Die Hand-Methode

Deine Hand hat 5 Finger und eine Handinnenfläche. Diese brauchen wir heute.

Ob Links oder Rechts ist ganz egal.

Diese Übung kannst du einfach spontan in einer oder auch mehreren Situationen durchführen.

Wichtig ist, dass du nicht beurteilst, akzeptiere es einfach wertfrei.

Nichts ist besser oder schlechter als das andere.

Gehe Schritt für Schritt alle Fragen für dich durch.

In deiner Handinnenfläche steht die Frage:

„Wo war ich gerade mit meinen Gedanken?“

Der Daumen: „Was habe ich gehört?“

Der Zeigefinger: „Was habe ich gesehen?“

Der Mittelfinger: „Was habe ich gespürt oder gefühlt?“

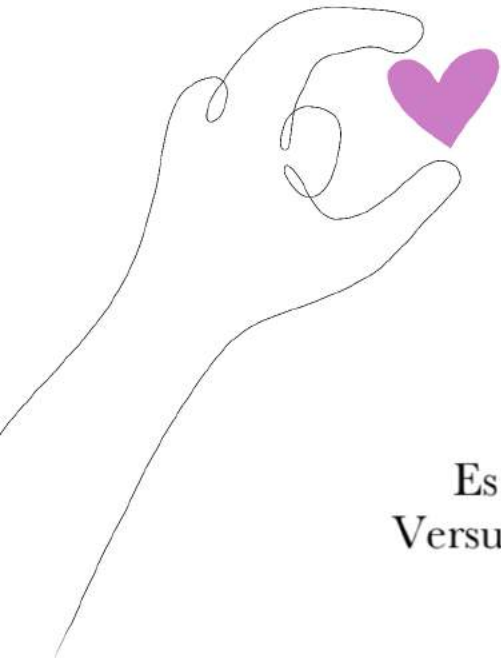
Der Ringfinger: „Was habe ich geschmeckt?“

Der Kleinfinger: „Was habe ich gerochen?“

Kleiner Tipp:

Es ist nicht schlimm, wenn du einzelne Finger nicht beantworten kannst.

Versuch deine Umgebung, dich und deine Gedanken genauer wahrzunehmen.



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich



Dein Happiness-Jar

Beginne ein Happiness Jar.

Happy – Glücklich sein, ist vielleicht das eine Ziel, welches viele Menschen für ihr Leben haben. Heute wollen wir einen Schritt in diese Richtung machen.

Du brauchst hierfür:

- Ein Glas
- Zettelchen in 2 verschiedenen Farben
- Einen Stift

Schreibe jeden Abend eine Sache auf, für die du heute dankbar warst und eine, die dich heute glücklich gemacht hat.

So wirst du über einige Tage hinweg viele Momente sammeln und gleichzeitig lernen, den kleinen Dingen am Tag Beachtung zu schenken. Du wirst merken, selbst die schlechten Tage haben doch auch gute Momente.

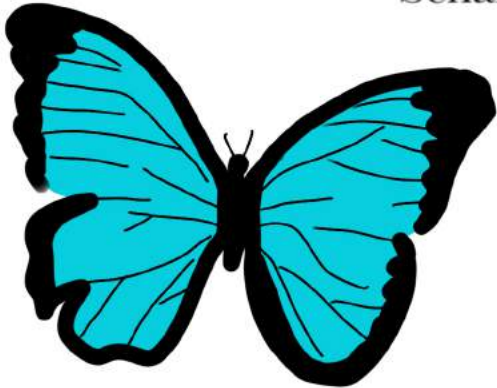
Wenn es dir mal nicht so gut geht, ziehe einen zufälligen Zettel. Vielleicht zaubert er dir ja ein Lächeln ins Gesicht.

Die kleinen Dinge machen das Leben großartig.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Meditation für Stärke und Lebendigkeit

Heute beschäftigen wir uns mit einer weiteren Achtsamkeitsübung.
Schalte deine Audio-Datei ein und lass dich auf die Übung ein.



Quelle:

<https://www.yogaseiten.de/5-minuten-meditation-fuer-staerke-lebendigkeit/>



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Umgang mit Angst

Ja, auch Angst gehört irgendwo zum Leben dazu,
jeder Mensch hat Angst.

Ob es nun vor Spinnen, Höhe oder Verlust ist.

Es ist wichtig sich seine Ängste einzugestehen,
damit man in den bestimmten Situationen lernt damit umzugehen.

Nimm heute deine Ängste und Sorgen wahr.

Wovor habe ich Angst, was bedrückt und sorgt mich? Es ist egal, ob diese Angst auf die Zukunft gerichtet ist, oder ganz allgemein. Überlege dir, was das aller Schlimmste wäre, was eintreten könnte, was du in der bestimmten Situation eigentlich gerne tun würdest und denke darüber nach worauf du in diesen Dingen Einfluss hast.

Kleiner Tipp:

Es ist ganz normal, dass Ängste und Sorgen teilweise auch irrational und vielleicht auch nicht begründbar sind. Es ist dennoch vollkommen okay diese zu haben.

Nimm die Angst wahr und nimm sie als Teil von dir an.

Das Realisieren wovor du wirklich Angst hast, hilft oft zu erkenne, wieso du dich in bestimmten Situationen so und nicht anders verhältst und vielleicht hilft es auch genau das zu ändern.

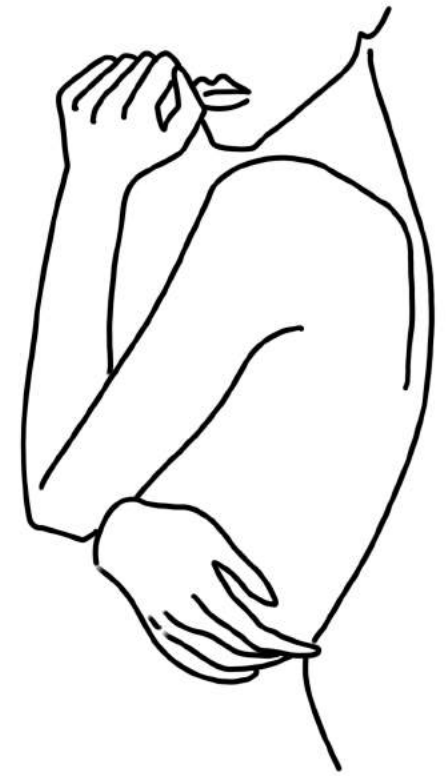
Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Der Bodyscan

Heute beschäftigen wir uns mit einer weiteren Achtsamkeitsübung.
Schalte deine Audio-Datei ein und lass dich auf die Übung ein.



Quelle:
<https://www.yogaseiten.de/body-scan-anleitung/>



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Einfach Atmen

Heute möchten wir uns diesem doch so selbstverständlichen Thema widmen.

Atmen, das was wir jede Minute ca. 15-mal tun

Und das so oft unbewusst und ganz selbstverständlich. Wir merken es erst, wenn uns der Atem mal stockt.

Atmen kann oft beruhigen, in bestimmten Momenten einfach mal durchatmen.

Du kannst gerne entscheiden, ob du bei der folgenden Übung sitzen, stehen oder liegen möchtest.

Den folgenden Text kannst du als Audio-Datei hören.

Fühle deine Körperspannung. Dann warte auf deinen Atem, keine Angst er wird schon kommen.

Wo in deinem Körper spürst du ihn am deutlichsten?

Versuche das Gefühl wahrzunehmen, was die Atmung in diesem Bereich deines Körpers erzeugt.

Kehre nun wieder zu deinem Körper als ganzes zurück.

Versuche deinen Atem nicht zu beeinflussen, dein Atem darf in seinem eigenen Rhythmus und in seiner eigenen Tiefe, in oder aus Nase oder Mund ein und ausströmen.

Wenn deine Gedanken abschweifen, versuche sie immer wieder zu deinem Körper zurück zu bringen. Keine Sorge, das ist vollkommen normal und überhaupt nicht schlimm.

Kannst du andere Empfindungen beim Einatmen als beim Ausatmen wahrnehmen?

Wo in deinem Körper beginnst du Einzuatmen und wo hört er auf?

Hörst du die kurze Stille zwischen Ein- und Ausatmen?

Atme eine Zeit lang weiter, beende die Übung sobald du bereit dafür bist.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich



Erinnerungen

Erinnerungen sind etwas, die unser Vergangeneit ganz besonders machen. Die guten und auch schlechten gehören einfach zu uns und machen uns zu dem Menschen, der wir heute sind.

Ganz besonderen Platz in unseren Herzen haben natürlich die besonders schönen Erinnerungen. Manchmal ist es nur ein klitzekleiner Moment, der uns beim Denken daran, ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

Nimm dir 5 Minuten Zeit und versuche mal in deinem Gedächtnis nach Erinnerungen zu kramen.

Vielleicht findest du ja sogar deine allerschönste Erinnerung.

Oft sind diese mit Menschen verknüpft, wenn es dir so leichter fällt, geh doch mal deine liebsten Menschen im Kopf durch und suche zu jedem von ihnen eine besonders schöne Erinnerung.



Kleiner Tipp:
Deine Lieblingsmenschen freuen sich auch sicherlich, deine schönste Erinnerung mit ihnen zu hören. So kannst du ihnen den Tag bestimmt etwas verschönern.



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Die Kerzen im Advent



Nun ist die Adventszeit ja bekannt dafür, dass sich Menschen in dieser Zeit besinnen, zu sich und zueinander finden.

Im Advent zünden wir jeden Sonntag eine Kerze an. 4 Wochen lang, jeden Sonntag bis Weihnachten. Das Licht, welches immer heller wird, symbolisiert die Vorfreude auf die Geburt Jesus Christus.

Du bist das Licht der Welt.

4 Kerzen, 4 Lichter.
4 Dinge, auf die du stolz bist.

Auf was bist du stolz? Und zwar nicht an anderen, sondern ganz allein an dir.
4 Dinge, die du an dir schätzt.
4 Dinge, die du vielleicht gut kannst oder auch Dinge, in denen du dich entwickelt hast.

Gerne kannst du diese auch aufschreiben, musst du aber nicht.
Wenn du möchtest kannst du auch kleine Zettel an die Kerzen deines Adventskranzes kleben.
Somit leuchten 4 der ganzen tollen Dinge an dir, jeden Sonntag im Advent ganz besonders hell auf.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich



Einmal, Abschalten

Einfach mal Abschalten ist für die meisten von uns in der heutigen Gesellschaft sehr schwierig. Mit den Gedanken kreist man stetig um Aufgaben, Termine und Probleme.

Genau diese Gedanken sollst du nun versuchen abzuschalten.

Versuche einfach mal an Nichts zu denken, ja ich weiß das ist sehr schwierig. Wir kennen ja alle dieses Ding mit dem rosa Elefanten.

Versuche dich einfach auf deine Atmung zu konzentrieren, zähle doch mal wie oft du atmest in den nächsten 3 Minuten. Ja 3 Minuten können lang sein.

Stell dir einen Handywecker, schließe die Augen und versuche einfach mal Nichts zu denken. Was auch helfen könnte, wären entspannende Hintergrundgeräusche wie Wellen, das Schnurren einer Katze oder das Atmen eines anderen Menschen.

Kleiner Tipp:

Keine Sorge, es ist vollkommen normal, dass du das Gefühl hast es nun mal nicht zu schaffen an nichts zu denken. Aber lass dich einfach mal drauf ein, lern dich selbst ein bisschen besser kennen und konzentriere dich darauf, einfach mal runter zu kommen und abzuschalten.

Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Der Achtsame Spaziergang

Heute sollst du die Natur um dich herum ganz bewusst wahrnehmen. Wie oft gehen wir durch die Natur und ignorieren die unendliche Schönheit von Gottes Schöpfung.

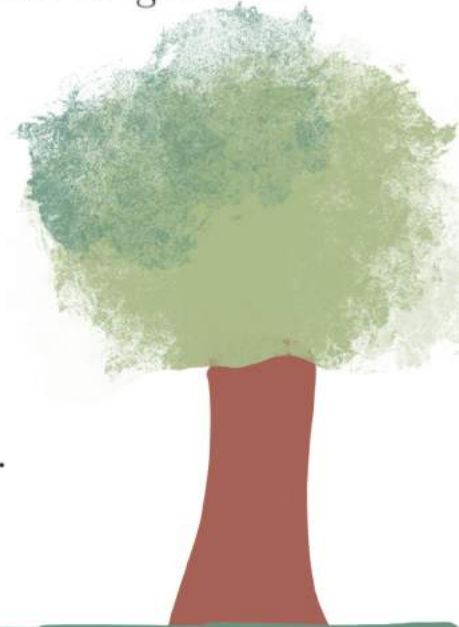
Nimm dir Zeit und geh etwas Spazieren.

Lass dein Handy zu Hause oder nimm es nur zum Musik hören.

Nimm dir Zeit für dich und deine eigenen Gedanken, laufe einfach wohin deine Füße dich tragen und entdecke ganz bewusst die verborgenen Kleinigkeiten in der Natur.

Kleiner Tipp:

Besonders schön ist so ein Spaziergang natürlich bei Schnee, dem Sonnenuntergang oder Sonnenaufgang. Und noch schöner natürlich am Meer, mit den Geräuschen der Wellen.



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich

Dem Alltag entfliehen

Manchmal muss man in dieser doch so schnellen Welt auch einfach mal entschleunigen, dem Alltag entfliehen.

Lade dir auf deinem Handy oder Tablet die kostenlose App „Stand up“ herunter.

Und mach einfach mal was anderes !

Etwas, was du in deinem Alltagstrott eigentlich nicht oder viel zu selten machst, hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Tu das, wonach du dich gerade fühlst.

Eine Sache ist aber wichtig: Tue es bewusst, nicht wie automatisch. Ganz bewusst in diesem Moment und nur die eine Sache, nicht wieder 100 Dinge gleichzeitig. Versuch, wie ein Kind an die Sache heran zu gehen, und spüre die Freude, die man erleben kann, wenn man etwas (gefühl) zum aller ersten Mal tut.

Und wenn der Alltag dir mal entflieht ohne, dass das der Plan war, wie z.B. bei einem Stau. Versuch das Beste draus zu machen! Natürlich ist Stau nervig, keine Frage, aber sieh es doch mal so, es ist dir geschenkte Zeit, in der du halt mal nicht erreichbar sein oder arbeiten kannst/musst. Hör Musik und sing aus vollem Hals mit, hör einen interessanten Podcast, rufe einen geliebten Menschen an.

Nutze die dir geschenkte Zeit.

Mach das Beste draus !



Du bist wichtig, Achtsamkeit für dich



Der Achtsame Morgen

Sicherlich kennst auch du das: Der Wecker klingelt, man hetzt aus dem Bett, macht sich fertig und sprintet aus dem Haus.

Um genau diese Angewohnheit, soll es heute gehen.

Achtsam Aufstehen

Versuch einfach mal achtsam Aufzustehen.

Aufwachen und dann bewusst innehalten und dich selbst wahrnehmen:

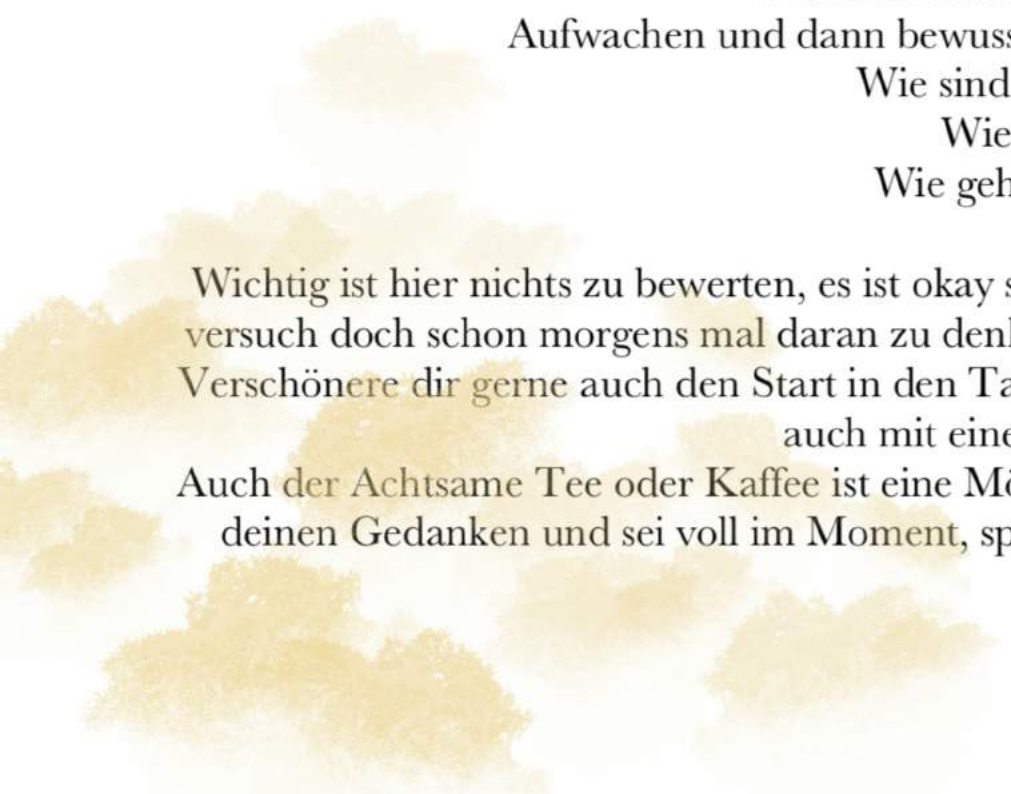
Wie sind meine Gefühle heute?

Wie atme ich gerade?

Wie geht es meinem Körper?

Wichtig ist hier nichts zu bewerten, es ist okay so wie es ist. Es ist auch okay, schlechte Tage zu haben! Aber versuch doch schon morgens mal daran zu denken, wie dankbar du doch bist, dass du aufgewachen durftest. Verschönere dir gerne auch den Start in den Tag, 10 Minuten einfach für dich, zur Ruhe kommen, vielleicht auch mit einem Lied oder einem Buch !

Auch der Achtsame Tee oder Kaffee ist eine Möglichkeit, in den Tag zu starten. Schweif doch einfach mal in deinen Gedanken und sei voll im Moment, spüre die Wärme der Tasse und den himmlischen Geruch in deiner Nase.





für die Menschen, um dich herum

Die ehrliche Frage

Wie oft Fragen wir die Menschen am Tag „Wie geht es dir?“
Wie oft werden wir selbst genau das gefragt?
Wie oft interessiert uns die Antwort wirklich?

Oft Fragen wir nicht mehr, weil die Antwort uns wirklich interessiert,
sondern aus Höflichkeit.

Wie oft wissen wir dann nicht mehr was wir sagen sollen, wenn auf die so einfache Frage
kein „gut“ ,sondern vielleicht ein „nicht gut“ geantwortet wird.

Stelle heute ehrliche Fragen.

Fragen, deren Antwort dich wirklich interessieren.

Hake vielleicht auch mal nach, wenn das was die Person sagt, nicht zu ihrem Blick passt.

Sei achtsam deinen Mitmenschen gegenüber und versuche ihnen das Gefühl zu vermitteln,
dass sie wichtig sind und du dich für ihre wahre Antwort interessierst.



für die Menschen, um dich herum

Das Gespräch

Jeder kennt es. Gespräche in denen man das Gefühl hat,
nicht wirklich wahrgenommen zu werden.

Gespräche, in denen einem niemand wirklich zuhört.
Gespräche, die im Multitasking nebenbei geführt werden.

Heute sollst du richtige Gespräche führen.

Dazu gehört achtsam zu überlegen, was du antwortest und einmal wirklich
hinzuhören. Nicht nur auf das Was, sondern auch auf das Wie achten.

Vielleicht hast du das Gefühl,
neben einer bestimmten Person nur „nebenher“ zu leben.

Vielleicht hast du lange mit dieser Person kein wirklich
tiefgründiges oder wichtiges Gespräch geführt. Es ging immer nur um Banalitäten.

Versuche heute richtige Gespräche zu führen und eventuell auch zu suchen.

Spreche die Menschen einfach an.

Achte im Gespräch achtsam auf die Empfindungen der Person und höre erst mal hin,
bevor du antwortest oder von dir erzählst.

für die Menschen, um dich herum

Das Geschenk

Geburtstage, Weihnachten, Konfirmation – alles Anlässe, an denen wir beschenken oder auch beschenkt werden.

Versuch dich an das Leuchten in den Augen der Kinder zu erinnern,
wenn sie ein Geschenk bekommen.

Geschenke erhalten macht glücklich, aber zu beschenken macht es ebenfalls.
Besonders, wenn es eigentlich gar keinen so wirklichen Grund gibt.

Überlege dir heute wem du mal eine Freude machen möchtest.
Vielleicht einer Person, der du einfach mal Danke sagen möchtest
oder einer Person, der es in letzter Zeit an Freude gefehlt hat.

Es sind die kleinen Dinge im Leben, die glücklich machen.
Natürlich muss es generell nichts Materielles sein, vielleicht ein gutes Wort.

Heute jedoch verschenken wir materielle Freude.
Egal ob Schokolade, ein gutes Buch oder etwas anderes.

Versuche heute jemandem, ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern.



Zum dran festhalten – Schreibaufgaben

Hallo Ich

Was würde dir dein 10-jähriges ich aus der Sicht des Kindes heute raten?

Was wäre dir heute wichtiger, wenn du noch jünger wärst?

Worauf bist du besonders stolz gewesen?

Schreibe einen Brief an dein Zukunfts-Ich.

Gebe diesen einer anderen Person mit einem Datum, wann du ihn zurückhaben möchtest.

Das können Monate, Jahre oder auch nur Wochen sein.

Was möchtest du dir in der Zukunft sagen?

Was erhoffst du, was bis dahin geschehen ist?

Worauf bist du gerade besonders stolz?

Was hat sich (hoffentlich) bis dahin verändert?

Kleiner Tipp:

Du kannst die Person auch bitten, den Brief an einem bestimmten Datum per Post an dich zu senden.

Das hat noch mal einen besonderen Effekt.



Zum dran festhalten – Schreibaufgaben

Das Tagebuch

Wie selten erinnern wir uns noch genau daran, was wir an dem und dem Tag getan haben. Vermutlich waren die Tage, an die wir uns nicht mehr erinnern, für uns nicht besonders genug. Aber hat nicht jeder Tag seine besonderen kleinen Momente?

Oft hilft es diese Dinge aufzuschreiben.
Schreibe ein Tagebuch, setz dich hin und schreibe am Ende des Tages
Folgende Dinge auf:
(Natürlich kannst du die Aspekte auch noch erweitern)

- 1) Was habe ich heute erlebt
- 2) Was waren besondere Momente
- 3) Wofür bin ich heute besonders dankbar

- 4) Was waren die nicht so schönen Momente
- 5) Was habe ich aus diesen lernen können
- 6) Wie kann ich beim nächsten Mal damit umgehen



Ich erzähl dir von Gott und der Welt

1. Thessalonicher 5, 12-18

Wir bitten euch aber, Brüder und Schwestern: Achtet, die sich unter euch mühen und euch vorstehen im Herrn und euch ermahnen; ehrt sie in Liebe umso höher um ihres Werkes willen. Haltet Frieden untereinander. Ermahnen euch aber: Weist die Nachlässigen zurecht, tröstet die Kleinmütigen, tragt die Schwachen, seid geduldig mit jedermann. Seht zu, dass keiner dem andern Böses mit Bösem vergelte, sondern jagt allezeit dem Guten nach, füreinander und für jedermann. Seid allezeit fröhlich, betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

Denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

Ein schöner Gedanke.

Das, was Gott für dich möchte ist, dass du fröhlich bist,
glücklich, dankbar.
Behalte das im Herzen.

Sei geduldig mit anderen, hilf ihnen.

Tu allzeit das Gute.

Das ist, wozu Gott dich gebrauchen will.
Damit auch die anderen seine Herrlichkeit,
Gnade und Liebe an dir erkennen.

Ich erzähl dir von Gott und der Welt

Der glücklichste Mensch der Welt

Matthieu Ricard ist buddhistischer Mönch und wird als der glücklichste Mensch der Welt angesehen.

Zitate:

„Wer seine Gedanken immer um sich selbst kreisen lässt und überlegt, wie er Dinge besser machen könnte, wird schnell angestrengt, gestresst — und eben unglücklich.“

„Wohlwollen, Güte, Begeisterung und Solidarität, das ist zum einen ein sehr gesunder Zustand für euren Geist, zum anderen werden euch die Menschen positiver wahrnehmen und ihr werdet euch fitter fühlen.“

„Wohlwollen, Achtsamkeit, emotionale Ausgeglichenheit und Widerstandsfähigkeit sind Eigenschaften, die wir trainieren können. Insofern kann man sagen, dass ihr glücklich sein trainieren und mit mentalem Training euer Glückslevel auf eine neue Ebene heben könnt.“



Ich erzähl dir von Gott und der Welt

Markus 1, 16-20

Als Jesus am See von Galiläa entlangging, sah er Simon und Andreas, den Bruder des Simon, die auf dem See ihr Netz auswarfen; sie waren nämlich Fischer.

Da sagte er zu ihnen: Kommt her, folgt mir nach! Ich werde euch zu Menschenfischern machen. Sogleich liessen sie ihre Netze liegen und folgten ihm.

Als er ein Stück weiterging, sah er Jakobus, den Sohn des Zebedäus, und seinen Bruder Johannes; sie waren im Boot und richteten ihre Netze her.

Sofort rief er sie und sie liessen ihren Vater Zebedäus mit seinen Tagelöhnern im Boot zurück und folgten Jesus nach.

Die Fischer hören eine Ruf und gehen neue Wege, Jesus wusste, dass es Zeit für etwas Neues war. Wer kennt das nicht? Jemand, den man noch nicht wirklich kennt fragt, wie man denn so lebe? Manchmal rückt das seinen doch so ganz normalen Alltag in ein neues Licht.

Jesus war ein sehr achtsamer Mensch.

Achtsam für Nöte und Sehnsüchte.
Achtsam für Fähigkeiten und Möglichkeiten.
Achtsam für den jetzigen Moment.
Achtsam für den richtigen Zeitpunkt.





Ich erzähl dir von Gott und der Welt



Moment mal

Lies dir diese Geschichte durch und lass sie auf dich wirken.

Hey,
Moment mal!

Sie gingen durch den Lärm der Großstadt. Plötzlich blieb Paul stehen und sagte: „Hörr mal, eine Amsel.“
Aber Rainer hörte nur Autolärm, eilige Schritte und verkaufsfördernde Popmusik.

„Irgendwo muss sie sich ein Nest gebaut haben“, beharrte Paul.

Rainer legte den Kopf schief, gab sich Mühe. Und jetzt nahm er ihn tatsächlich wahr, den fernen Ruf eines
Vogels.

„Du hast ein verdammt gutes Gehör!“

„Nein.“ sagte Paul.

„Meine Ohren sind nicht besser als deine oder die anderer Leute. Pass auf, ich beweise es dir.“
Er nahm ein Euro Stück aus der Tasche warf es hoch und ließ es auf das Pflaster klimpern. Sofort blieben
einige Passanten stehen und suchten den Boden mit den Augen ab.

„Siehst du“, meinte Paul.

„Wir haben alle ein gutes Gehör. Entscheidend ist nur auf was wir achten.“

23.12.2020 – *fast am Ende*



Der Rückblick

Nun hast du schon 22 Tage des Kalenders hinter dich gebracht.
Daher wollen wir heute mal zurückblicken.

Lasse die vergangene Adventszeit einmal vor deinem inneren Auge Revue passieren.

Was habe ich erlebt?
Was haben mir die Übungen gebracht?
Welche haben mir besonders gefallen?

Welche möchte ich auch nach Weihnachten weiterführen?

Setze dir gerne Ziele für die weitere Zukunft.



24.12.2020 – der letzte Tag

Frohe Weihnachten!

Ich wünsche dir frohe und gesegnete Weihnachten!

Nicht nur der Adventskalender, sondern auch das Jahr neigt sich dem Ende zu.

Das möchten wir nutzen, um einmal
das ganze Jahr Revue passieren zu lassen.

Was hast du dieses Jahr alles erlebt?

Was waren besonders schöne Momente?

Welche Menschen haben dich dieses Jahr begleitet?

Welche traurigen Momente gab es?

Was hat dich Stärker gemacht?

Wofür bist du besonders dankbar?

Was möchtest du nächstes Jahr ändern?

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Vielen Dank für 24 Tage Achtsamkeit



Playlist

- The Blessing (Kari Jobe)
- Evidence (Josh Baldwin)
- Battle Belongs (Phil Wickham)
- Graves Into Gardens (Elevation Worship)
- Famous For (Tauren Wells)
- Champion (Dante Bowe)
- God so loved (We The Kingdom)
- God's not dead (Newsboys)
- Your love never fails (Newsboys)
- Blessed be your name (Newsboys)
- The bones (Maren Morris & Hozier)
- Best Part (Daniel Caesar)
- Wonder (Shawn Mendes)
- Holy (Justin Bieber)
- No holding back (Nathan Taylor)

Podcasts:

- Worthaus
- Das Katerunser
- Hossa Talk

Bücher



- Das Cafe am Rande der Welt (John Strelecky)

- Das Buch eines Sommers: Werde, der du bist (Bas Kast)

- Das 6-Minuten Tagebuch

- Hygge für Einsteiger: Das große Hygge Buch - Einfach glücklich sein. Mehr Gelassenheit und weniger Stress im Alltag
(Christian Andersen)

- 66 Tage Dankbarkeit erfahren: Mut zum besten Leben
(Petra Freudenberger-Lötz)

- Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme (Stefanie Stahl)

- Glück ist immer in dir (Matthieu Ricard)

- Der Alchimist (Paulo Coelho)