







ADVENTSMOMENTE FÜR DEINE SEELE

Dein Adventskalender voller
Achtsamkeit und Selbstfürsorge



Patricia Hundsdorfer & Sabrina Grabarczyk

VORWORT

Weihnachten – für manche Menschen die schönste Zeit des Jahres, für andere eine Herausforderung. Während die einen sich auf Lichterglanz, Plätzchenduft und das Zusammensein freuen, sehen sich andere konfrontiert mit schwierigen Familienverhältnissen oder der Einsamkeit des Verlusts.

Die Adventszeit bedeutet für uns alle etwas anderes und ist in den letzten Jahren oft hektischer und konsumorientierter geworden. Dieser Adventskalender lädt dich daher ein, innezuhalten, bewusste Momente zu erschaffen und dich aktiv mit deinem Wohlbefinden zu beschäftigen.

Der ursprüngliche Adventskalender ist eine Tradition, um die Tage bis Weihnachten bewusst zu erleben und die Vorfreude zu steigern.

Mit diesem Buch wollen wir diese Tradition wieder aufleben lassen – nicht nur als Zählen der Tage, sondern als Einladung, im Hier und Jetzt zu sein und bewusste, wohltuende Momente zu gestalten. Wir wünschen dir eine Adventszeit, die voller kleiner Freuden und persönlicher Entdeckungen steckt.

Patricia & Sabrina

EINFÜHRUNG IN DIE ADVENTSMOMENTE FÜR DEINE SEELE

Herzlich Willkommen zu deinem kleinen Begleiter in der Weihnachtszeit. In unserem wundervollen Adventsmomente-Buch teilen wir 24 Impulse für eine erfüllte Weihnachtszeit mit dir.

Dies ist ein aktiver Adventskalender, der lebt und atmet und nicht nur auf dem Regal verstaubt. Wir laden dich dazu ein, alle Übungen in ihren unterschiedlichen Facetten auszuprobieren und auf allen Ebenen wahrzunehmen.

Es sind Übungen, die nicht auf dem Papier bleiben sollen. Sie werden durch dich zum Leben erweckt. Trage sie in deinen Alltag und probiere dich aus. Jeder Impuls ist eine Einladung an dich, du musst dich nicht gezwungen fühlen, die Übung zu absolvieren.

Viele der Übungen aus diesem Adventskalender haben ihren Ursprung in der positiven Psychologie. In einer Welt, in welcher der psychologische Fokus lange auf Störung, Krankheit und Defizit lag, verkörpert die positive Psychologie einen Ansatz, welcher sich zum Ziel gesetzt hat, sich auf psychische Gesundheit zu fokussieren und jede einzelne Person wie auch die Gesellschaft dabei zu unterstützen, aufzublühen und ein gelingendes und erfüllendes Leben zu etablieren.

In unserem Adventskalender werden wir daher Elementen aus Achtsamkeit und Meditation, Übungen zu positiven Emotionen und Stärken, Tipps und Tricks zum Umgang mit Sorgen oder Ängsten und vielem mehr begegnen.

Aufbau deiner Adventsmomente

Jeden Tag gibt es einen neuen Impuls aus der Psychologie, der dich bei einer erfüllten und achtsamen Weihnachtszeit unterstützt. Für jeden Adventsmoment solltest du zwischen 10 und 15 Minuten einplanen.

Wir laden dich dazu ein, die einzelnen Impulse nicht nur „abzuarbeiten“, sondern eine Atmosphäre des Innehaltens und der Ruhe zu erschaffen. Schalte zum Beispiel für den Adventsmoment dein Handy auf lautlos, mach es dir mit einem Tee auf der Couch bequem oder zünde dir ein paar Kerzen an für eine gemütliche und entspannte Stimmung. Vielleicht hilft es dir auch den Adventsmoment immer zu einer ähnlichen Tageszeit zu durchlaufen, z.B.: immer am Morgen nach deinem Kaffee oder Tee. Dies ermöglicht es dir, dass du etwaige Übungen über den Tag hinweg ausprobieren kannst.

Vorbereitung: Was benötigst du für die Adventsmomente?

Für manche Übungen wirst du einen Stift und etwas zu Schreiben benötigen. Es gibt innerhalb des Buches Platz, um Gedanken und Inhalte zu notieren. Sollte dir der Platz nicht ausreichen, lege dir gerne ein zusätzliches kleines Schreibheft zu.

Einige Adventsmomente werden eine Übung aus dem Bereich Achtsamkeit und Meditation enthalten. Für diese Adventsmomente stellen wir dir zusätzlich zur schriftlichen Anleitung im Buch auch immer eine ausführliche Audioversion zur Verfügung. Du kannst den QR-Code auf der jeweiligen Seite scannen und dir die Meditation oder Achtsamkeitsübung angeleitet anhören. Verwende für den Zugriff auf die Audiodateien bitte folgendes Passwort: **Adventsmoment**

Achtsamkeitsübungen und Meditationen

*Achtsamkeit ist die Kunst, vollständig
präsent zu sein – hier und jetzt.*

Das Prinzip der Achtsamkeit nutzen nicht nur Mönche in Klöstern, sondern auch Spitzensportler und Führungskräfte, um geistige Klarheit und innere Ruhe zu finden. Achtsamkeit bedeutet, sich bewusst dem gegenwärtigen Moment zuzuwenden, ohne ihn zu bewerten. Die Forschung zeigt, dass regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditation den Geist beruhigen, den Körper entspannen und emotionale Klarheit schaffen können. Sie bieten uns Werkzeuge, um ein erfülltes Leben zu führen und innere Balance zu finden.

Mit diesen Übungen wirst du lernen, deine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und den Moment bewusster zu erleben. Lass dich darauf ein und entdecke, wie Achtsamkeit deinen Alltag bereichern kann!

Für alle Achtsamkeitsübungen und Meditationen möchten wir dir vorab einige wichtige Rahmenbedingungen erläutern hinsichtlich deiner Umgebung und deiner Position bzw. Sitzhaltung.

- Sorge bitte dafür, dass du für die Zeit der Meditation ungestört bist (Handy ausschalten etc.).
- Nimm eine bequeme Sitzposition ein, in der du gemütlich für die Zeit der Meditation verweilen kannst (im Sitzen ist die Wahrscheinlichkeit einzuschlafen deutlich geringer als im Liegen und du kannst deine Aufmerksamkeit klar und fokussiert lenken).
- Sorge dafür, dass die Umgebungs-temperatur angenehm für dich ist, gegebenenfalls kannst du dir eine Decke bereitlegen.
- Richte deine Wirbelsäule auf, ziehe deine Schultern nach oben und dann nach hinten unten.
- Deine Arme kannst du entspannt auf deinen Oberschenkeln oder deinen Knien ablegen.

- Wenn du möchtest, kannst du deine Augen schließen oder sie auf einen fixen Punkt am Boden oder der Wand richten.
- Atme zu Beginn ganz entspannt drei Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Anschließend kannst du die Meditation oder Achtsamkeitsübung aus dem jeweiligen Adventsmoment durchführen.
- Wenn die Meditation oder die Achtsamkeitsübung endet, ist es wichtig, dass du eine entsprechende Rückführung ins Hier und Jetzt durchführst. Hierzu kannst du langsam deine Hände und Füße bewegen, deine Atmung wieder tiefer werden lassen, in deinem eigenen Tempo die Augen öffnen und zurückkehren in den gegenwärtigen Moment.

Bei allen Adventsmomenten, für die es relevant ist, geben wir dir vorab den Hinweis, dass du deine Meditationshaltung einnehmen kannst.

Was dich erwartet

Dieser Adventskalender lädt dich dazu ein, verschiedene Techniken und Übungen auszuprobieren, die dir helfen, innezuhalten und dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Es geht nicht darum, alle Übungen langfristig in deinen Alltag zu integrieren – das wäre zu viel. Vielmehr sollen die Adventsmomente dir Impulse geben, um Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu üben, ganz ohne Druck oder Erwartungen. Gerade bei Meditationen fällt es an manchen Tagen leichter und an anderen schwerer – und das ist völlig in Ordnung. Es geht darum, dir selbst Raum und Zeit zu schenken.

1



1

DER 3-MINUTEN-ATEMRAUM

Heute möchten wir dich dazu einladen bewusst aus dem Autopiloten-Modus des Alltags auszusteigen und dich zu entschleunigen. Die folgende Übung hilft bei Unruhe und Unkonzentriertheit, ermöglicht es dir besser auf stressige Situationen reagieren zu können und bringt dich ins Hier und Jetzt. Ziel der Übung ist es nicht negative Gefühle zu beseitigen, sondern vielmehr Raum zu schaffen für Akzeptanz und einen möglichen anschließenden Perspektivwechsel.

Nimm deine Meditationshaltung ein und schließe deine Augen.

meditation als Hörfassung



Schritt 1: Bewusstwerden

Bringe deine Aufmerksamkeit auf dein inneres Erleben.

- Welche Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen sind im Moment anwesend?
- Nimm jegliche Art von Gedanken, Gefühlen oder Körperempfindungen wahr, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen.



Schritt 2: Aufmerksamkeit sammeln und fokussieren

Jetzt konzentriere dich auf einen kleinen Ausschnitt der körperlichen Wahrnehmung, nämlich deinen Atem.

- Spüre, wie sich die Bauchdecke hebt, wenn du einatmest und senkt, wenn du ausatmest.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus. Sieh jeden Atemzug als Gelegenheit dich im gegenwärtigen Moment zu verankern.

Schritt 3: Erweitern der Aufmerksamkeit

Erweitere deine Aufmerksamkeit über die Atmung hinaus, so dass du ein Gefühl für den Körper als Ganzes bekommst.

- Wie ist deine Haltung, dein Gesichtsausdruck? Lass dir Zeit und spüre im Körper nach, bevor du die heutige Übung beendest.



PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



2

2

ERDUNGSÜBUNG

Wer kennt es nicht? Die Gedanken drehen sich in Schleifen, wir machen uns Sorgen über die Zukunft oder Grübeln über die Vergangenheit. Großteile unserer Belastungen im Alltag entstehen dadurch, dass wir uns gedanklich entweder in der Vergangenheit oder der Zukunft aufhalten.

Sogenannte Erdungsübungen können dabei helfen uns im Hier und Jetzt zu verankern. Durch die Konzentration auf unsere Sinne und den gegenwärtigen Moment kommen wir bewusst zur Ruhe und können unser Gedankenkreisen und unser Grübeln unterbrechen. Sie helfen bei einem achtsamen Erleben der Gegenwart, zur Emotionsregulation, zum Gedankenstopp oder zur Entspannung.

