



Der ganz+WERT-volle Adventskalender



Herzlich Willkommen zu unserem ganz+WERT-vollen Adventskalender



Unser Adventskalender hält für jeden Tag eine kleine Achtsamkeitsübung bereit. Durch das Klicken auf den jeweiligen „Tag“ gelangen Sie direkt zur passenden Übung. Durch erneutes klicken, gelangen Sie wieder zurück zur Hauptseite.



*Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Zeit und
ganz+WERT-volle Momente*



Ihr ganz+WERT Team





1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



11 12 13 14 15 16 17 18



19 20 21 22 23 24



Kraft

„In der Ruhe liegt die Kraft.“
Konfuzius

Nimm dir bewusst Zeit für einen ruhigen Moment. Wie fühlt sich das an? Wo spürst du die Kraft in dir?



Tun

*„Für das Können gibt es nur einen
Beweis: das Tun.“*

Marie von Ebner-Eschenbach

Was möchtest du schon lange tun und
hast es bisher aufgeschoben?
Komm ins Tun!
Mache heute noch einen Anfang.



Dankbarkeit

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren,
die glücklich sind.“*

Francis Bacon

Halte inne und überlege dir,
wofür du dankbar bist.



Zeit

*„Zeit die wir uns nehmen, ist Zeit,
die uns etwas gibt.“*

Ernst Ferstl

Nimm dir heute ganz bewusst eine
Auszeit. Genieße diese Zeit an einem
schönen Ort und gönne dir dabei dein
Lieblingsgetränk.



Verbundenheit

*„Solange uns die Menschlichkeit
miteinander verbindet, ist egal, was
uns trennt.“*

Ernst Ferstl

Trete in Kontakt mit jemanden der dir
gerade in den Sinn kommt. Sag ihm, dass
du eben an ihn gedacht hast und bringe
deine Verbundenheit zum Ausdruck.



Ideelle Werte

*„Im Grunde sind es doch die
Verbindungen mit Menschen, die
dem Leben seinen Wert geben.“*

Wilhelm von Humboldt

Erlaube dir wie ein Kind zu träumen.
Welche ideellen Wünsche hast du?
Woran denkst du?



Teilen

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“

André Gide

Bereite anderen Menschen eine Freude, indem du mit ihnen etwas teilst.
Bringe zum Beispiel deinen Kollegen ein paar Plätzchen mit.



Freude

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.“

Charlie Chaplin

Schenke heute anderen
ein freudiges Lächeln.
Genieße den Moment,
wenn du dein Lächeln gespiegelt
bekommst.



Achtsamkeit

„Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!“

Doris Kirch

Überlege dir:
Was macht dich glücklich?
Denke bewusst darüber nach.



Entspannung

*„Zufriedenheit ist ein stiller Garten,
in dem man sich ausruhen kann.“*

Ernst Ferstl

Entspanne dich heute bewusst.
Wie kommst du zur Ruhe?
Tue es.



Atmung

*„Der Atem ist
der König des Geistes.“*

B.K.S. Iyengar

Reise nach „Innen“ indem du deine Augen
schließt und bewusst ein paar Mal
hintereinander tief ein- und ausatmest.
Lass deinen Gedanken Raum und löse
dich wieder von ihnen, indem du sie
wieder vorbeiziehen lässt.
Atme weiter.



Wahrnehmung

*„Man sieht oft etwas hundert Mal,
tausend Mal, ehe man es zum
allerersten Mal wirklich sieht.“*

Christian Morgenstern

Nutze die Natur als Kraftquelle.
Geh raus an einen für dich kraftvollen Ort.
Wo zieht es dich hin?
Nimm bewusst all das Schöne im
Unscheinbaren wahr.



Bewusstsein

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder als jener, der ohne Ziel umherirrt.“

Gotthold Ephraim Lessing

Setze dir heute Prioritäten und verzichte bewusst auf Nebensächlichkeiten. Dadurch gewinnst du mehr Zeit für Wesentliches und kannst es heute langsamer angehen.



Neue Wege

„Gehe nicht, wohin der Weg führen mag, sondern dorthin, wo kein Weg ist, und hinterlasse eine Spur.“

Jean Paul

Viele Wege führen zum Ziel.
Was ändert sich für dich,
wenn du einen neuen Weg gehst
(zum Beispiel auf dem Heimweg)?
Lerne bewusst einen neuen Weg kennen.
Wie wirkt das auf dich?



Gönnen

*„Auch die Pause
gehört zur Musik.“*

Stefan Zweig

Genieße ohne Reue ein Stück
Schokolade oder ein
Weihnachtsplätzchen.
Bewusst genießen ist eine
Kunst der Achtsamkeit.
Wie wohl fühlst du dich dabei?



Freundschaft

*„Freundschaft, das ist eine Seele
in zwei Körpern.“*

Aristoteles

Sei dankbar und sprich darüber.
Sag heute einem lieben Menschen:
„Schön, dass du da bist.“



Perfektion

*„Habe keine Angst vor Perfektion,
du erreichst sie nie.“*

Salvatore Dali

Nobody is perfect.
Denke daran,
Fehler gehören zum Leben.
Was ist dir heute misslungen
und was kannst du daraus lernen?



Selbstliebe

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“

Abraham Lincoln

Liebe zu allererst dich selbst.
Finde 3 Gründe warum
du liebens-WERT bist.
Sprich liebevoll zu Dir.



Gewohnheit

*„Die meisten leben in den Ruinen ihrer
Gewohnheiten.“*

Jean Cocteau

Sei neugierig und mache etwas Ungewohntes.
Nimm wahr wie sich dieses Neue
für dich anfühlt.
Was gibt es zu sehen, zu hören, was
schmeckst oder riechst du?



Entschlossenheit

„Was nützt die Freiheit des Denkens, wenn sie nicht zur Freiheit des Handelns führt.“

Jonathan Swift

Beschließe heute etwas für die kommende Woche. Formuliere diesen Entschluss ganz bewusst und konkret. Nimm diesen Entschluss achtsam an.



Entschleunigen

*„Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen
Geschwindigkeit zu erhöhen.“*

Mahatma Gandhi

Gehe heute bewusst alles langsamer an.
Nimm das Eil-Tempo raus!
Wie fühlt es sich für dich an?



Zuhören

*„Solange man selbst redet,
erfährt man nichts.“*

Marie von Ebner-Eschenbach

Aktives Zuhören und bewusstes Sprechen ist
eine weitere Kunst der Achtsamkeit.
Lege heute deinen Fokus auf aktives Zuhören.
Sprich weniger und höre heute mehr zu.
Was verändert sich dadurch?



Kontrolle

„Niemand ist frei, der über sich selbst nicht Herr ist.“

Matthias Claudius

Lass den Gedanken los,
alles kontrollieren zu müssen.
Vertraue anderen und frage
konkret um Hilfe.
Was wird dir dadurch bewusst?



Augenblick

**„Die Herrschaft über den
Augenblick ist die Herrschaft
über das Leben.“**

Marie von Ebner-Eschenbach

Leben heute im Hier und Jetzt.
Nimm den heutigen Tag
bewusst und achtsam wahr.
Denke nicht an gestern oder morgen.
Lebe im Augenblick,
spüre die Lebendigkeit,
koste diesen Tag
in vollen Zügen aus.





**Wir wünschen Ihnen und
Ihren Liebsten ein frohes
und besinnliches
Weihnachtsfest.**

Ihr  **Team**

