



ACHTSAMKEITS- ADVENTSKALENDER

STRESSFREI

Stressen dich die ganzen Geschenke und Besorgungen um Weihnachten? Brauchen die Leute wirklich noch mehr Cremes und andere Dinge, die sie gar nicht aufbrauchen können? Kann man sich bei dem ganzen Konsum überhaupt noch über die Geschenke freuen? Tu dir und der Umwelt etwas Gutes und reduziere die Geschenke doch dieses Jahr!! Wir sind so gesättigt, dass wir dieses Jahr in der Familie wichteln. Heißt ein Geschenk pro Person. Statt 4 bis 10. Falls das nichts für dich ist, überlege dir doch, wie du eventuell mit selbstgemachten Geschenken (Fotobüchern, Geschenken aus der Küche, Kleinigkeiten) eine Freude bereiten kannst, ohne dass es dich stresst.



die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



GEMÜTLICHKEIT

Mache es dir hyggelig zum ersten Advent. Mit warmen Decken, vielen Kerzen und warmen Lichtquellen. Kuschle dich ein. Genieße die Wärme ganz bewusst.

die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



LIEBE SCHENKEN

Statt teure Dinge zu kaufen, wie wäre es dieses Jahr mit selbstgemachten Geschenken? Das ist nicht nur nachhaltiger, sondern wir können danach auch richtig stolz auf uns sein. Hier unsere Top 10:

10. Chutneys

9. Pflanzenableger verschenken

8. Porzellan- oder Stoffstifte verwenden. Wie wäre es mit einem beschrifteten schlichten Regenschirm?

7. Nähen, häkeln, stricken, oder besticken!! Es gibt so viele tolle Anleitungen online.

6. Fotogeschenke wie beispielsweise eine Fotobox, ein Fotobuch oder selbstgestaltete Weinetiketten

5. Cantuccini selbst herstellen ist ganz einfach und sie halten lange. Auch mit Xylit oder Erythrit statt Zucker!

4. Gewürzsalze wie Zitronen- oder Rosmarin-Salz sind einfach selbst herzustellen und schmecken nicht nur lecker, sondern sehen auch toll aus

3. Ein schönes Zitat oder einen Songtext, der verbindet, ausdrucken und in einem Bilderrahmen verschenken

2. Verschenke gemeinsame Zeit (1): Macht euch gegenseitig Vorschläge für Ausflugsziele und bucht den gemeinsamen Ausflug

1. Verschenke gemeinsame Zeit (2): Meldet euch gemeinsam zu einem Yoga Kurs an





4

SPAZIERGANG

Wie wäre es heute mit einem schönen Spaziergang? Atme tief durch und nehme deine Umwelt bewusst wahr.

die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



DANKBARKEIT

Schreibe heute 5 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Nehme dir bewusst 10 Minuten Zeit dafür. Höre nicht vor diesen 10 Minuten auf darüber nachzudenken. Wenn es mehr als 5 Dinge werden, umso besser.

die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



SELBST-MITGEFÜHL



Statt Kinder zu fragen, ob sie das Jahr über brav waren, sollten wir uns lieber fragen, ob wir das Jahr mit uns zufrieden waren. Nimm dir Zeit und schreibe auf, in welchen Momenten du dieses Jahr auf dich selbst stolz warst. Sei nicht zu bescheiden mit dir!!!

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching





ERINNERUNG

Fotografiere heute etwas, was dich glücklich macht.

Wie wäre es beispielsweise mit schöner Deko, einer lieben Person, tollem Essen, oder der Natur?

Konzentriere dich auf das Motiv.



die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



WÜNSCHE

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

die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



HANDYFREI



Lege heute bewusst dein Handy für eine Stunde weg, oder mache es aus. Für besonders Ambitionierte empfehlen wir den ganzen Tag. Eine Stunde während der Arbeitszeit, in der man sowieso beschäftigt ist, zählt nicht!

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

ZUFRIEDENHEIT

Schreibe heute Abend auf, was heute gut lief. Womit bist du heute zufrieden?

Nicht direkt aufgeben, gehe in dich, lasse den Tag Revue passieren und überlege dir möglichst viele Dinge, die heute gut waren. Hat dir beispielsweise eine fremde Person zugelächelt? Wenn du magst kannst du ein Buch nehmen und diese Übung jeden Tag durchführen.



SELBSTFÜRSORGE

Sei heute gut zu dir selbst. Nimm dir Zeit für dich. Tu dir etwas Gutes.

Nimm dir Zeit für Yoga, gönne dir eine Massage, nimm ein langes Bad, lese ein Buch, höre schöne Musik.



die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

ABENDROUTINE

Falls du noch keine bewusste Abendroutine hast probiere doch heute aus, ob eine Abendroutine etwas für dich ist. Meist ist es sinnvoll dabei eine kurze Variante zu wählen und diese nach den individuellen Bedürfnissen zu gestalten. Wichtig dabei ist, vorher jegliche Smartphone-Tätigkeiten zu beenden und es danach nicht mehr in die Hand zu nehmen, denn das blaue Licht macht uns wach, statt schläfrig. Hier ein Beispiel für eine kleine Abendroutine.

Achte dabei darauf, keine Liste für den nächsten Tag im Kopf zu erarbeiten. Konzentriere dich auf heute, auf den Abend und auf das Schlafen. Werde ruhig.

Zünde eine Kerze an.

Creme dein Gesicht mit einer wohltuenden Nachtcreme ein.

Schreibe an dem Buch mit den Dingen die heute gut waren weiter.



13

PERSPEKTIVWECHSEL

Meistens sind wir nicht besonders gut zu uns selbst. Betrachte dich daher aus der Perspektive eines lieben, dir nahestehenden Menschen. Wie würde diese Person dich beschreiben? Oftmals wird diese Frage in Bewerbungsgesprächen gestellt. Beantworte sie heute aber nicht strategisch, sondern ehrlich. Was schätzt diese Person an dir, was mag sie besonders?

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching





ESSEN ERLEBEN

Koche heute etwas,
worauf du besonders
Lust hast und
genieße das Essen
ganz bewusst.

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching





TOLLE MENSCHEN

Verbringe heute Zeit mit Menschen, die dir guttun, die du magst. Genieße die Zeit mit ihnen. Wenn du magst, umarme sie und sei dankbar, dass du sie hast.

15

die gesund**HALTER**

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

WOHLFÜHLEN

Heute geht es darum, dich in deiner Haut wohlfühlen. Ziehe also ein Outfit an, in dem du dich besonders hübsch fühlst oder das besonders bequem ist, lasse den BH weg, oder rasiere dich nicht. Egal was es ist, du sollst dich wohl fühlen. Denke dabei nicht daran, was die anderen denken könnten.

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

16



GUTEN MORGEN



Starte heute den Morgen mit positiven Gedanken. Den Tag positiv abzuschließen hat doch schon ganz gut geklappt, oder? Heute Morgen also nicht direkt an die To Do Liste oder andere Sorgen denken. Freue dich auf den Tag. Es werden bestimmt schöne Dinge passieren. Du siehst deine Lieben, genießt einen leckeren Kaffee, eine angenehme Dusche, riechst leckeres Frühstück oder das Lieblings-Parfüm. Was es auch ist, es gibt sicherlich etwas, womit es leicht fällt positiv in den Tag zu starten. Falls es heute nicht klappt, probiere es morgen erneut.

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



LOSLASSEN TUT GUT

Sortiere heute ein paar Dinge aus. Mache daraus keine große Aktion, sondern nimm dir dafür maximal 15 Minuten. Es ist ganz einfach. Du hast bestimmt Klamotten, Lebensmittel, Kosmetik, Bücher, oder anderen Kram, der eigentlich nur Schubladen füllt und Platz wegnimmt. Du musst sie nicht unbedingt wegwerfen: mache einen Korb für die Kollegen und Kolleginnen, oder bringe die Dinge zu einer sozialen Einrichtung, verschenke oder tausche sie.

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung
Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

18



LANGSAM

Gehe heute langsamer! Genau! Gehe langsamer! Oftmals rennen wir fast durch den Alltag. Wir machen sehr schnelle Schritte, um möglichst schnell ans Ziel zu kommen. Achte heute darauf, wie schnell du unterwegs bist und reduziere um eine, zwei oder auch drei Geschwindigkeitsstufen. Du kommst trotzdem ans Ziel.



19



GENIEßEN

Genieße heute deinen Kaffee oder Tee ganz bewusst. Falls du es schaffst genieße heute alles, was du zu dir nimmst bewusst. Oftmals essen wir auch einfach nebenher. Vor allem zur Weihnachtszeit gibt es oft geschmackliche Reizüberflutungen. Nehme beim Gebäck, bei den Getränken, beim Essen bewusst die Geschmacksrichtungen wahr. Genieße sie.

die gesundHALTER
Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



SAMMELN

Sammele heute 5 Gegenstände aus der Natur, die dir gut gefallen. Es müssen nicht außergewöhnliche Dinge sein, ein schöner Stein, oder ein Blatt können schon Freude bereiten.

Du musst sie auch nicht mit nach Hause nehmen, sondern kannst sie im Kopf für deine Erinnerung sammeln.

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



AUSGEGLICHHENHEITS- VORBILD

22

Jetzt wo die letzten Weihnachtsvorbereitungen anstehen, schaffen wir es vielleicht doch nicht mehr so gut uns vom Stress zu lösen. Hier ein kleiner Tipp, wie man es dennoch schaffen kann. Wir haben alle eine Person im Umfeld, bei der wir uns denken „wie macht die das? Die wirkt so ausgeglichen und so gar nicht gestresst. Egal was sie tut. Das will ich auch!“ Dann weg mit dem Neid und bei jedem Moment in dem du unzufrieden bist überlegen, was diese Person jetzt tun würde. Vorbilder brauchen wir alle!

die gesund**HALTER**
Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching

ENTSPANNUNG

Dieses Jahr ist ja glücklicherweise ein Wochenende vor Heiligabend, also genügend Zeit sich auch ordentlich zu entspannen. Der Weihnachtsputz ist bestimmt bereits erledigt. Plane also heute unbedingt Entspannungszeit ein. Höre ein schönes Hörbuch und schalte dabei einfach ab. Löse dich nun von all dem Vorbereitungsstress und genieße die Auszeit.



die gesundHALTER

Betriebliche Gesundheitsförderung

Beratung • Schulung • Kurse • Coaching



FROHE WEIHNACHTEN

Heute ist Heiligabend. Wir wünschen von Herzen ein frohes und besinnliches Fest mit lieben Menschen. Höre diesen Menschen heute aktiv zu. Das bedeutet in Kurzform der anderen Person so zuzuhören, dass man nicht direkt eine Antwort im Kopf formuliert, sich nicht direkt vergleicht oder das Gesagte wertet. Aktives Zuhören bedeutet, sich auf das zu konzentrieren, was die andere Person sagt. Falls du dir unsicher bist, wiederhole das Gesagte der Person, oder stelle Fragen. Damit zeigst du, dass du Interesse an dem Gesagten hast.

