

Ronald Schweppe Aljoscha Long

Achtsame Adventszeit

Der Adventskalender für entspannte Weihnachten

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag 



© 2020 10's Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schewpe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



1

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die wunderbare Wartezeit

Ein Kerzlein brennt ...

Endlich beginnt die Adventszeit! Advent – das bedeutet »Ankunft«.

Es ist die Zeit der Vorfreude auf das größte Fest im Jahr.

Und Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude.

Und jetzt hast du das erste Türchen in diesem Adventskalender geöffnet.

Wie bei jedem Adventskalender bekommst du etwas: Aber hier gibt's keine Schokolade, sondern etwas, das mindestens genauso schön ist, aber kein bisschen dick macht:

Ideen, Vorschläge, kleine und größere Weisheiten, Rituale ...

»Rituale sind wichtig. Heute ist es ›hip‹, nicht verheiratet zu sein.

Ich habe kein Interesse daran, ›hip‹ zu sein.«

John Lennon

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Ein Advents-Morgenritual

Du wachst auf. Lass die Augen geschlossen und atme dreimal tief ein und aus. Bei jedem Atemzug sagst du: »(einatmend) Es wird ein ... (ausatmend) wunderbarer Tag!« Spüre, wie ein Lächeln auf dein Gesicht kommt.

Öffne dann die Augen und steh auf. Setz dich vor den Adventskranz und zünde die Kerzen an – eine, zwei, drei oder vier. (Wenn du keinen Adventskranz hast, zünde einfach eine Kerze an.) Blicke auf die Kerze. Wecke in dir das Gefühl, dass du eins mit der Flamme wirst. Das Feuer macht dich wach und aktiv und lädt dich mit Energie auf.

Bleib so lange dabei, wie es dir guttut. Schließ dann kurz die Augen, versuche, die Kerze vor deinem inneren Auge zu sehen, und atme dreimal tief durch. Sprich innerlich oder laut: »(einatmend) Es wird ein ... (ausatmend) wunderbarer Tag!«

Öffne die Augen, lösche die Kerzen und streck dich ein wenig durch. Jede Bewegung langsam und achtsam.

Ein wunderbarer Tag kann beginnen!

© 2020 Westfälische Wilhelms-Universität Münster, www.westfälische-wilhelms-universitaet.de
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Alfonscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



2

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Das Gute an dir sammeln

Du bist besser, als du glaubst

Ein guter Mensch muss nicht gleich ein Heiliger sein. Manchmal ist das Heiligsein ja sowieso etwas zu anstrengend. Aber gut sein ist für den Anfang schon mal nicht schlecht. Heute kannst du genauer hinsehen, wie gut du wirklich bist.

Liebst du dich?

Selbstverliebt sein ist ja nicht so toll. Aber sich selbst ganz anzunehmen und zu lieben, ist sehr wichtig: Denn wenn du dich nicht einmal selbst magst ...

Wir schlagen dir vor, heute einmal eine Liste zu schreiben: eine Liste mit allen guten Eigenschaften, die du an dir selbst entdecken kannst.

Fallen dir auf Anhieb mehr als drei ein? Prima. Schreib sie alle auf die Liste!

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Spiegle dich – Selbstliebe lernen

Sieh dich mal ganz bewusst im Spiegel an. Nicht so wie beim Zähneputzen.
Und auch nicht mit der Absicht, noch den kleinsten Makel aufzuspüren.
Sieh dich einfach an, ohne zu urteilen. Sieh dir in die Augen und sage:

»Ich liebe mich so, wie ich bin.«

Und sage es ehrlich und aufrichtig!

Vielleicht fällt dir das nicht leicht. Vielleicht hast du immer wieder geübt,
nur Schwächen und Fehler zu sehen, und bist es nicht gewohnt, gut zu dir zu sein.
Macht nichts: Diese Gewohnheit kannst du ändern.

Erkenne, dass da der Mensch ist, der dir am allernächsten steht,
den du kennst wie keinen anderen.

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels: Achtsame Adventszeit von Ronald Schwesig/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



3

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Eine Herzensparty für deine Liebsten

Wir helfen dir heute, eine kleine Party zu veranstalten. Du musst nichts einkaufen, nicht aufräumen, keinen Platz freimachen: Die Party findet nämlich in deinem Herzen statt, und dort feierst du deine Liebsten, und deine Liebsten feiern dich.

Meine Liebsten: Wer ist das?

Als Erstes etwas ganz Einfaches. Schreib die acht Personen auf, die deinem Herzen am nächsten stehen. Da es ja eine Herzensparty ist, kannst du natürlich auch die einladen, die nicht mehr unter uns sind.

1. 2. 3. 4.
5. 6. 7. 8.

Bestimmt hast du eine Person vergessen.

Aber die muss natürlich unbedingt dabei sein: **du selbst!**

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schwinn/Aljoscha Long
(ISBN 9978-5-7474-0228-3) by mvg-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.

Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die Party beginnt

Schließ die Augen, und stell dir vor, alle deine Gäste bilden einen Kreis um dich herum. Sie halten sich an den Händen, und du stehst in der Mitte und spürst, wie die Kraft ihrer guten Gefühle für dich in dein Herz strömt.

Dein Herz wird so voll, dass die Liebe schließlich den ganzen Raum durchdringt und in ein warmes, reinigendes Licht hüllt.

Vielleicht kommen dir bei dieser Herzensparty die Tränen.

Lass sie kommen, sie befreien dich und geben dir Kraft.

Lass kommen, was kommt, und genieße es.

Irgendwann aber ist auch die schönste Feier zu Ende.

Verabschiede deine Liebsten, danke ihnen für ihr Kommen und kehre mit neuer Herzenskraft in deinen Alltag zurück.

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljitscha Long
(ISBN 978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



4

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schweppe/Aljoscha Long
(ISBN 9978-3-7474-0228-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Widerstandslos glücklich

*Wie oft kommt es vor, dass du denkst, du müsstest eigentlich etwas tun?
Aber es ist sooo schwer, endlich anzufangen. Ist es der böse »innere Schweinehund«?
Nein, dieses Fabelwesen gibt es nicht, auch wenn dir das manche einreden wollen.
Heute wollen wir dir das Geschenk der Begegnung mit deinen inneren Persönlichkeiten
machen und dir zeigen, wie ohne Widerstand alles viel leichter geht.*

Innere Persönlichkeiten: Wer bin ich denn?

Du kennst das vielleicht: Du tust etwas, was du »eigentlich« gar nicht tun willst – beispielsweise rauchen. Nun hat jeder Mensch mehr als eine Motivation, mehr als einen Beweggrund. Wenn du in dich blickst, kannst du erkennen, dass du nicht nur eine Person mit einer einzigen Motivation bist. Da sind viele Stimmen.

Du kannst diese verschiedenen Perspektiven als »innere Persönlichkeiten« betrachten. Keine davon ist ein »Schweinehund«!

Jeder Teil von dir hat eine gute Absicht!

© 2020 des Titels »Achtsame Adventszeit« von Ronald Schwenpe/Aljoscha Long
(ISBN 978-3-7174-9228-9) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de