

Kurt Tepperwein

Lichtersfunken
für die
Seele

© 2021 des Titels »Lichtersfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Kurt Tepperwein

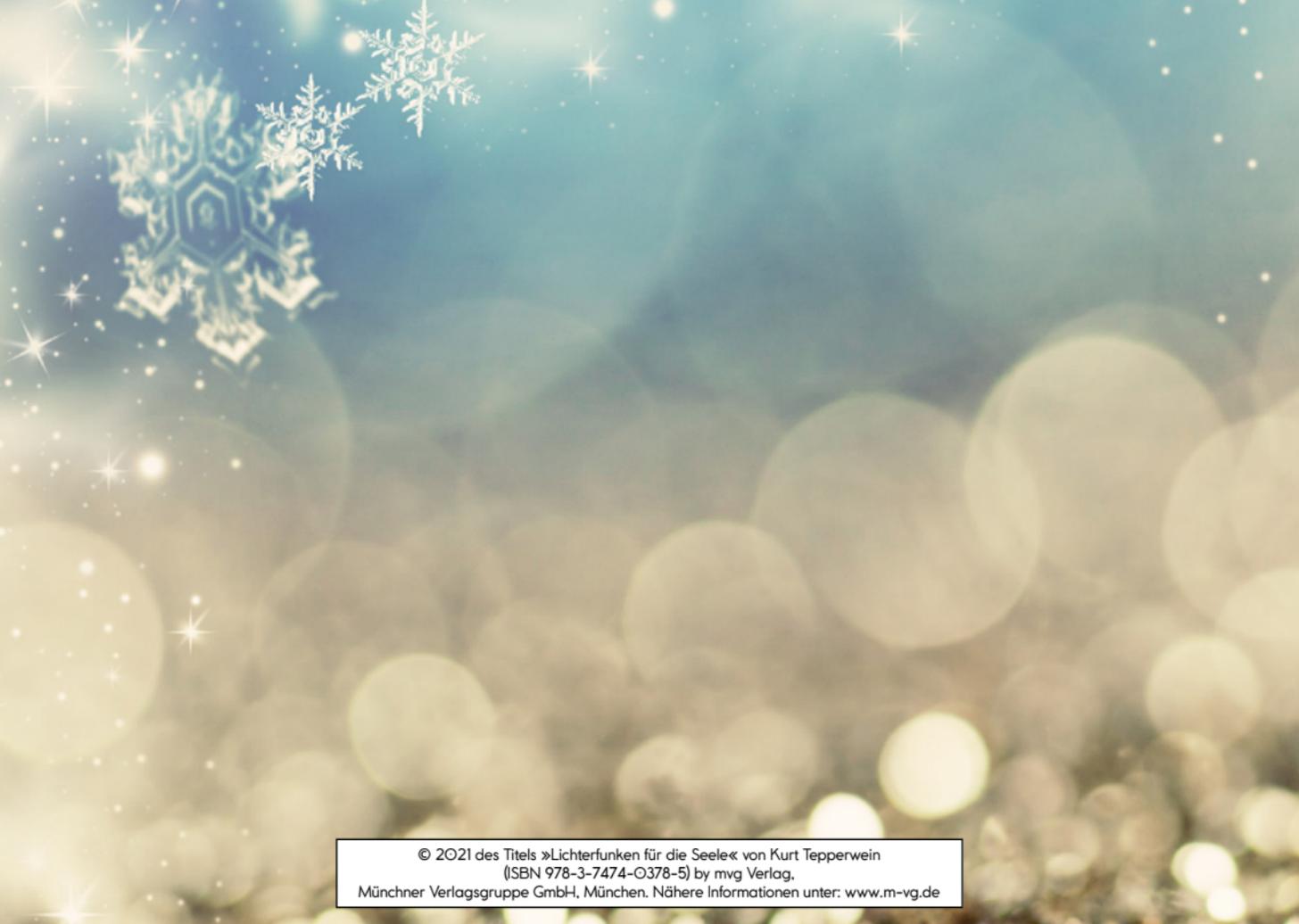
Lichterfunken
für die
Seele

24 Advents-Impulse zum
Durchatmen und Entspannen
in der Weihnachtszeit

mvverlag 

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvv Verlag.

Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



1

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Leise rieselt der Schnee

Musical score for the song "Leise rieselt der Schnee". The score is written in G major and 3/4 time. It consists of two staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notes are: F4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter). The lyrics below are: "Lei - se rie - selt der Schnee... Still und starr ruht der See...". The second staff starts with a measure rest labeled "5". The notes are: F#4 (quarter), G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), B4 (quarter), A4 (quarter), G4 (quarter), F4 (quarter), E4 (quarter), D4 (quarter), C4 (quarter). The lyrics below are: "Weih-nacht-lich glän-zet der Wald... Freu-e dich, Christ-kind kommt bald...".

Die zweite Strophe dieses Weihnachtsliedes beginnt mit: »In den Herzen ist's warm«. Nicht nur die Herzen sollten sich erwärmen, auch der Körper, der dazu Bewegung braucht. Eine entspannte Adventszeit ist keine Entschuldigung, vermehrt herumzuliegen und sich weniger zu bewegen, auch wenn es Spaß macht. Die Vorweihnachtszeit für gute Vorsätze nutzen? Warum nicht?

Achte daher darauf, dass du gesund isst und dich bewegst!

Vielleicht klingt es eher nach einer Strafe, gerade heute mit etwas zu beginnen, was schon das ganze Jahr über schwierig war.

Belohne dich mit der Freude und dem ungemein guten Gefühl, das du nach einem Spaziergang oder nach dem Sport mit nach Hause nimmst. Frische Luft macht dich fit für den Dezember und entlüftet ganz nebenbei auch das Gehirn. Guten Start!

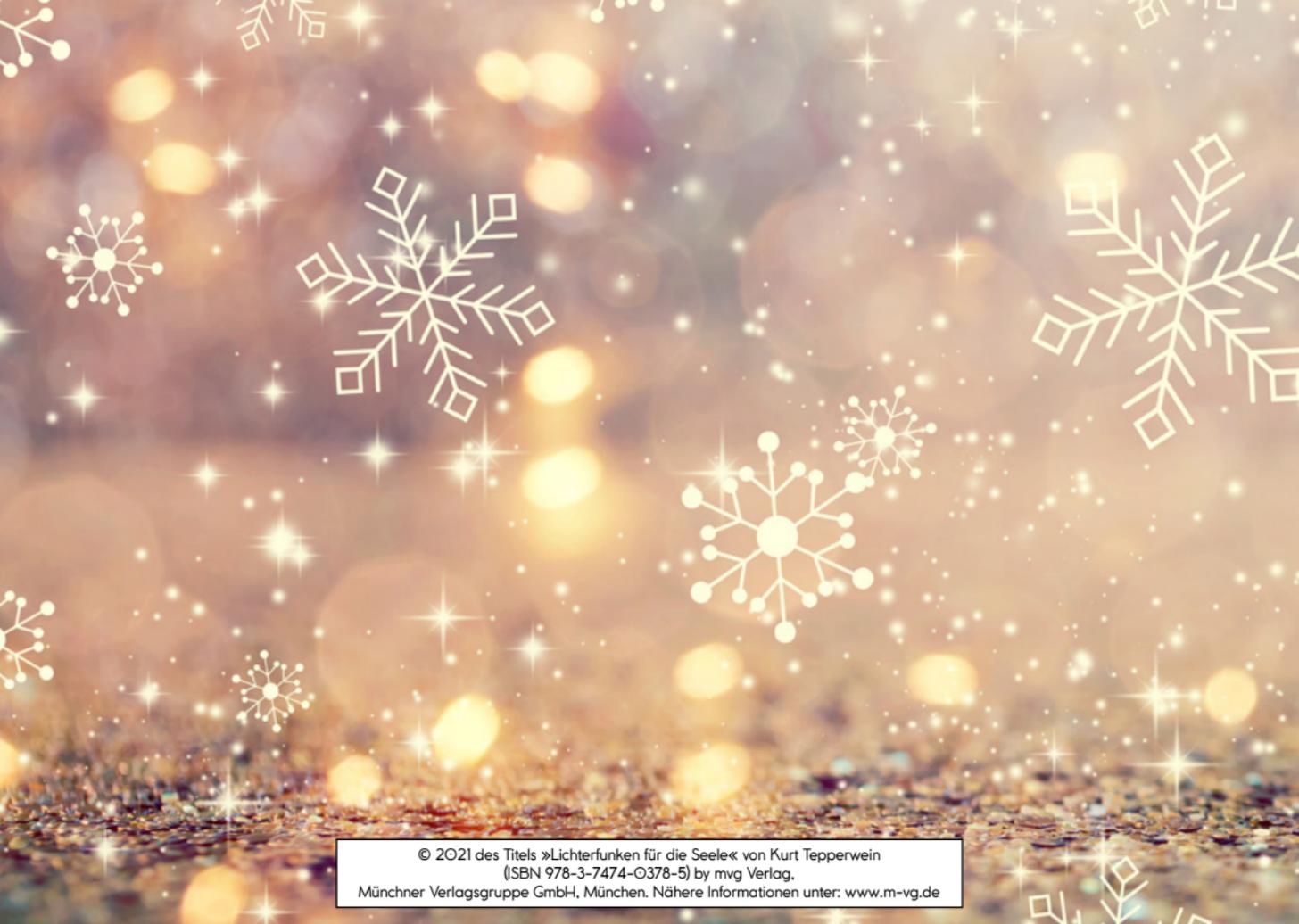
Weihnachtslieder: älter als wir

Alle wollen lange leben, aber keiner will alt werden. Um das Altern etwas angenehmer zu gestalten, braucht es Bewegung. Heute ist ein guter Anlass, den Kreislauf so richtig in Schwung zu bringen: Laufe fünf Sekunden lang, so schnell du kannst. Danach kurz rasten. Wiederhole dies dreimal.

Das ist eine meiner täglichen Alters-Vorsorgen, die sich bestens bewährt hat. So gehst auch du gestärkt zum Weihnachtseinkauf, kannst am bevorstehenden Christkindlmarkt am Glühweinstand sündigen und mit gutem Gewissen ein paar Plätzchen mehr verdrücken.

Weitere Tipps für mehr Bewegung:

- Parke weit weg von Einkaufszentren und Geschäften.
- Nimm immer die Treppe statt den Lift.
- Wünsche dir zu Weihnachten einen Hometrainer oder ein Trampolin.
- Schreibe einen Seelen-Wunschzettel: »Wünsche mir Begeisterung für Bewegung«.
- Der Weg des geringsten Widerstands führt vom Kühlschrank direkt auf die Couch. Die längeren Wege sind lehrreicher und eben auch gesünder.



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



2

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Tag der Dankbarkeit

Ich ernenne den heutigen Tag zum offiziellen Tag der Dankbarkeit, obwohl es grundsätzlich keinen Tag gibt, an dem es keinen Grund gäbe, dankbar zu sein. Wer dankbar auf den Tag blickt, wird keinen Groll verspüren, ganz gleich, was ihm widerfährt. Die rebellischen Zeiten sind passé! Wohlwollen, Vertrauen, Einverständnis und Aussöhnung sind gefragt, auch wenn die Umstände dagegensprechen. Und warum sprechen sie dagegen? Weil du dagegen, also gegen etwas bist!

Neben einem Dafür und Dagegen gibt es auch noch die goldene Mitte, aus der heraus es sich am besten lebt. Niemand hindert dich daran, sie einzunehmen. Du musst nicht mit allem einverstanden sein, was aber kein Grund für Abwehr und Trotz ist. Wenn du nicht in der Ablehnung stecken bleibst, erkennst du, dass in jedem Augenblick auch Dankbarkeit lebt. Warum also nicht heute damit beginnen, jeden Tag für alles dankbar zu sein?

Dankbarkeit kann man nicht lernen. Ein offenes und liebevolles Herz ist für alles dankbar, was ihm das Leben beschert.

Sieh hin, wo du stehst ...

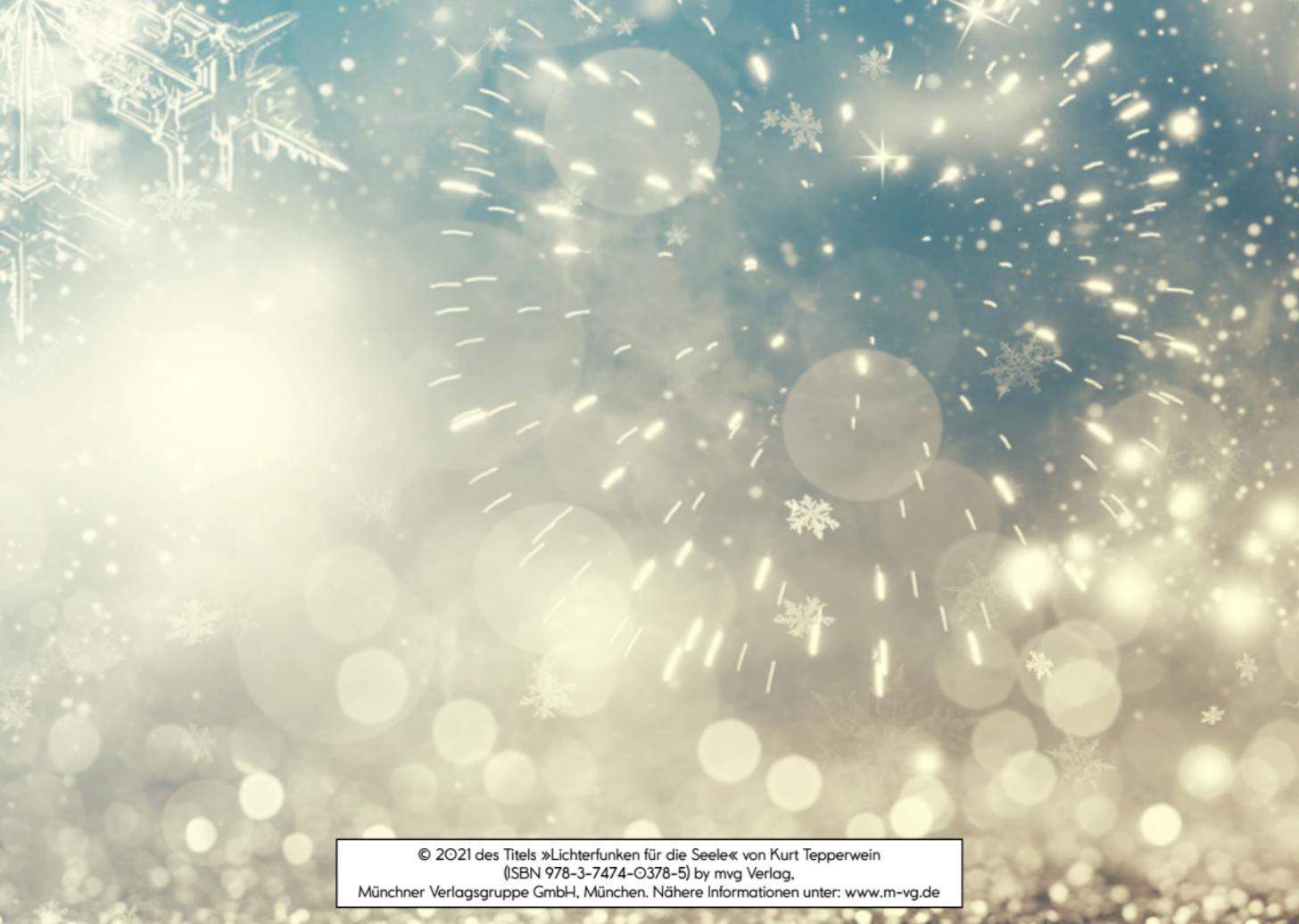
Vielleicht fragst du dich, ob Dankbarkeit für alles nicht übertrieben oder unangebracht ist? Keineswegs! Du lebst! Das ist der erste Grund, um dankbar zu sein.

Weitere Gründe für Dankbarkeit:

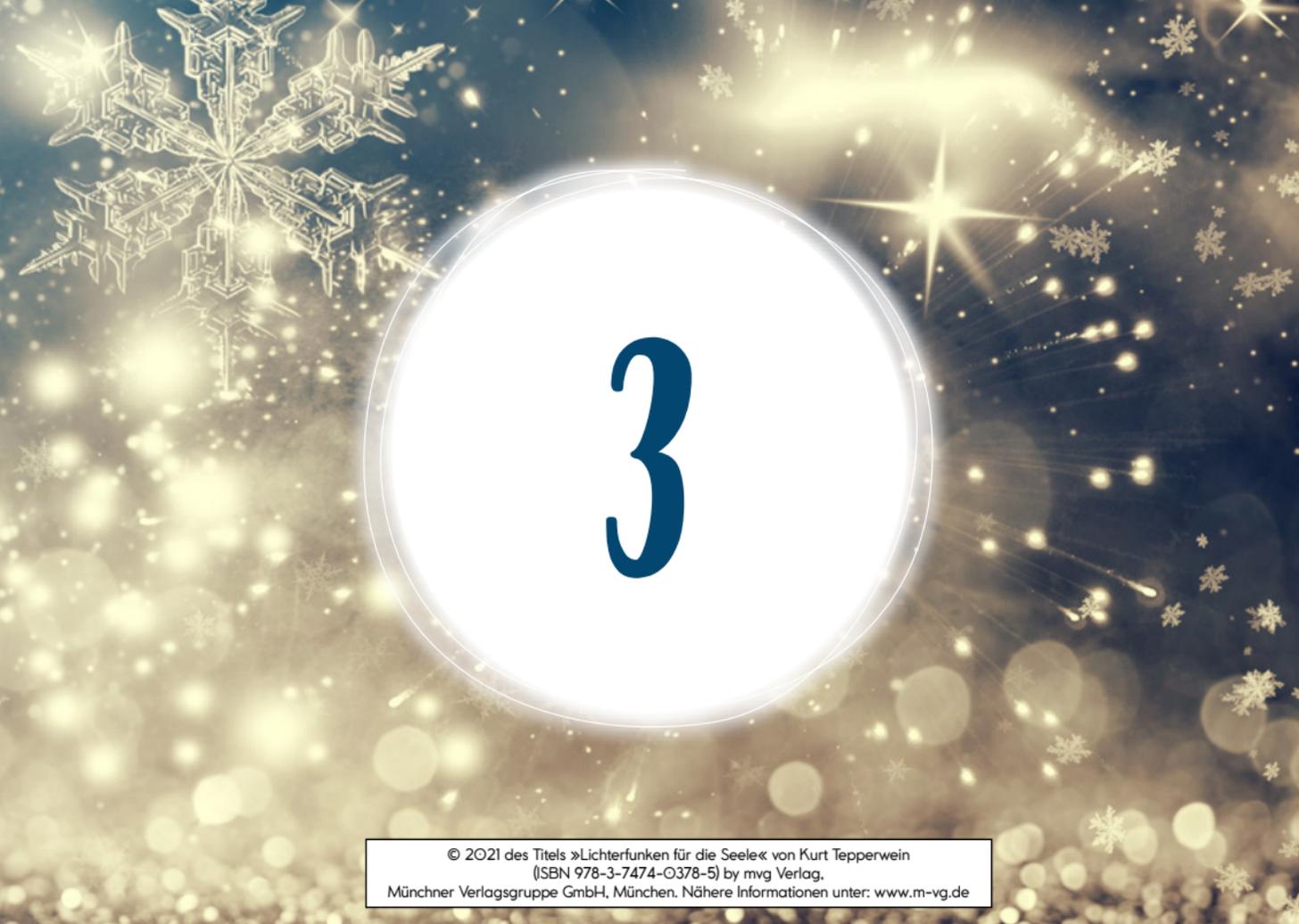
- Die rote Ampel, der Trödler an der Kasse vor dir, der langsame Computer: Sie alle lehren dich Geduld!
- Menschen mit schrägen Outfits und auffallendem Benehmen laden dich zur Gedankenstille ein. Eine Chance für Wertfreiheit und Akzeptanz für das Anderssein.
- Der aggressive Mitmensch und der, der dir ständig dagegenspricht, sind Lektionen in Sanftmut.

Allen Menschen und Situationen, die dich fordern, gebührt ein Dank! Sie geben dir die Möglichkeit, zu wachsen, Menschlichkeit sowie Gelassenheit neu zu entdecken, um liebevoller und verständnisvoller zu sein.

Herausfordernde Situationen laden dazu ein, Fassung zu bewahren. Schlussendlich zählt immer nur das Gleichgewicht. Verliere dich nicht in Gut oder Schlecht, sondern bleibe in deiner Balance und handle, sprich und denke stets aus deinem Herzen heraus. Dankeschön!



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



3

Wundersame Achtsamkeit

Sie ist in aller Munde, doch ihre eigentliche Bedeutung wird oft verkannt. Achtsamkeit ist nicht gleich Aufmerksamkeit, denn diese neigt zu Konzentration verbunden mit Anstrengung. Achtsamkeit ist ein Bewusstseinszustand, der sich voll auf das Jetzt einlässt. Das, was gerade geschieht, steht im Mittelpunkt. Du erfüllst den Augenblick, wenn du Beobachter der Situation, vollkommen losgelöst und unbeeindruckt von dem bist, was geschieht. Man kann wahrhaftig leben oder am Leben vorbeileben – und Letzteres ist der Fall, wenn du dich zu sehr im Netz der Gedanken verstrickst.

Nimm dir heute immer mal wieder etwas Zeit und mache dir bewusst, dass du vollkommen anwesend bist, fernab vom Gedankenrad. Dein Körper ist da, deine Wahrnehmung ruht im Jetzt und dein Geist ist mit sich selbst im Reinen. Du tust, was du tust – ohne etwas erreichen zu wollen. Du fließt mit dem, was ist. Einfach herrlich!

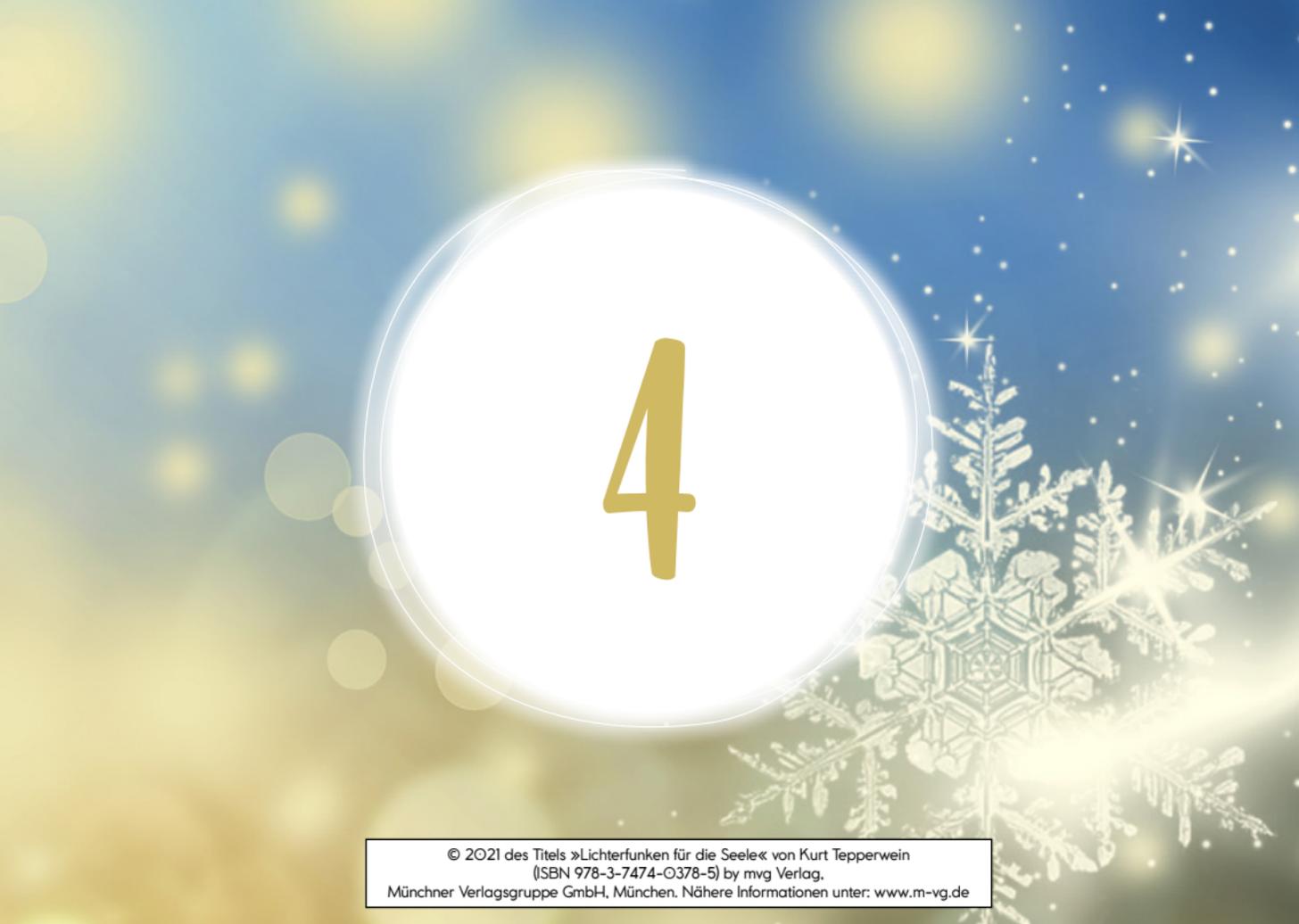
Achtsamkeit bedeutet, alles gleichzeitig wahrzunehmen, während man sich auf eine Sache konzentriert, die sich frei von Gedankenschwere von selbst erledigt.

Achtsamkeitstraining

- Nimm während des Tages immer wieder deinen Körper bewusst wahr. Sieh ihn nicht nur als selbstverständlichen Mittelpunkt deines Lebens an, sondern als einen Punkt von vielen. Nimm Abstand von deinem Körper und erlebe dich mit deinen Mitmenschen in einem Raum, aus einer Beobachterperspektive, die auch dich selbst miteinbezieht.
- Atme bewusst ein und bewusst aus. Atme gezielt in gewisse Körperstellen und beobachte dabei, wie du sie wahrnimmst. Wie intensiv kannst du eine deiner Zehen spüren, wenn du dorthin atmest? Wie fühlt sich dein Ellenbogen an, wenn du ihn mit Atem erfüllst?
- Erlebe Aktionen ganz bewusst: Zähneputzen oder Essen – ganz gleich was du tust, sei dir aller Einzelheiten bewusst. Wie fühlt sich der Löffel an, den du beim Essen benutzt? Sein Weg von der Suppe bis zum Mund – wie bewusst nimmst du ihn wahr? Spürst du nur den Vorgang des Essens oder auch alle Details, die dich beim Essen begleiten und umgeben, ohne dich davon ablenken zu lassen?



© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



4

© 2021 des Titels »Lichterfunken für die Seele« von Kurt Tepperwein
(ISBN 978-3-7474-0378-5) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Tägliches Aufstehen leicht gemacht

Gesegnet ist derjenige, der ohne Wecker aufstehen kann. Nicht alle Menschen sind Frühaufsteher – und wie ist es bei dir? Wenn du schwer aus den Federn kommst, empfiehlt es sich, ein paar Tricks anzuwenden, um den Start in den Tag für dich harmonischer zu gestalten.

Eigentlich sollten wir nach der nächtlichen Ruhephase erholt und entspannt sein, aber dem ist nicht immer so. Oftmals sind wir müde, hängen Gedanken nach oder können uns nur schwer von der angenehmen Bettwärme lösen. Noch einmal umdrehen ist schon sehr verlockend, doch tut es uns nicht gut.

Unsere Gedanken sind bereits kurz nach dem Aufwachen sehr aktiv, und da lassen Zweifel, Ängste und Sorgen nicht lange auf sich warten. Je länger du also in die Decke eingekuschelt bist, umso eher läufst du Gefahr, dich in Bedenken und Befürchtungen zu verlieren. Kein optimaler Start in den Tag! Deswegen kannst du heute damit beginnen, eine Gewohnheit umzuprogrammieren, und zwar flott aufzustehen und die Vorfreude auf den Tag zu genießen.



1, 2, 3, ...

Also, dann: Zähle bis zehn, und dann raus aus dem Bett.
Und nicht schummeln!

Hilfreich sind auch:

- gute Gedanken
- Freude auf etwas, wie beispielsweise einen Morgenspaziergang, eine Lektion Yoga, Feldenkrais- oder Trampolin-Übungen, eine leckeres vollwertiges Frühstück, eine kurze Meditation etc.
- eine lustvolle Tagesplanung
- Haustiere streicheln und versorgen
- mit den Blumen sprechen und sie gießen
- Wasser zehn Minuten abkochen und mit zwei Tassen auf nüchternen Magen in den Tag starten
- dein Trinkwasser informieren: ein Gebet oder liebevolle Worte sprechen
- morgendliches Schönheitsritual der Körperpflege, Ölziehen, genussvolles Eincremen oder Ähnliches
- mit einer Kurzaufräum-Zeremonie durchs Haus fegen

Mein Lieblings-Morgen-Ritual ist:

Tipp: Es ist sehr wertvoll, nicht gleich am Morgen aufs Handy zu sehen oder Mails abzufragen. Der Tag ist lange genug, und je frischer du ihn beginnst, umso lebendiger wird er werden.