



ADVENTSKALENDER

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

Das Arbeitsbuch

Adventskalender für Menschen mit Geschichte

24 Schritte zurück zur dir selbst

Advent bedeutet: Sich dem Licht zuwenden.

Dieser Adventskalender möchte dich in 24 kleinen, achtsamen Schritten zurück zu dem Licht in dir selbst begleiten. Mit Übungen, Impulsen zum Nachdenken, zum Nachspüren und Schreiben. Er richtet sich an Menschen, die schöne und auch belastende Erinnerungen mit sich tragen. Erfahrungen, die sich ins Körpergedächtnis eingeschrieben haben, die Lebensentscheidungen beeinflusst haben und die Teil der Identität geworden sind. Erlebnisse, die Zweifel weckten und nach Antworten verlangen.

Das Ziel in diesem Dezember 2025 ist nicht der große magische Wandel über Nacht und auch nicht die nächste Selbstoptimierungs-Challenge, sondern ein behutsames Hinwenden zu dir selbst. Auf eine Weise, die dich in jedem Moment das fühlen lässt, was wir Menschen so dringend brauchen: Sicherheit, Vertrauen, Selbstwirksamkeit und Sinn. In deinem Tempo, respektvoll dir selbst und deinen eigenen Bedürfnissen gegenüber.

Was passiert in den nächsten Tagen?

Die Inhalte des Adventskalenders bauen aufeinander auf. Sie beginnen mit Körperwahrnehmung und Stabilisierung, führen über Selbstbeobachtung und Reflexion, zu Themen wie Identität, Werte, Grenzen und Selbstmitgefühl, um schließlich einen Raum für einen Blick in die Zukunft zu geben.

Diese Struktur folgt Erkenntnissen aus der Psychotraumatologie und der Resilienzforschung. Sie setzt auf

- Sicherheit im Nervensystem
- Ressourcenaktivierung
- Selbstwahrnehmung & Akzeptanz
- Die eigene Biografie als Wegweiser
- Sinn und Werte als Fundament und Kompass





*Und das soll in nur 24
Tagen entstehen?*

*Möglicherweise ist das tatsächlich zu
erreichen. Wenn nicht, dann wird
dieser Adventskalender die ersten
Schritte dorthin begleiten.*



Ich bringe hier meine eigenen Erfahrungen ein: Innere Arbeit über drei Jahrzehnte mit verschiedenen Methoden, die oft sehr viel bewirkten, hin und wieder weniger wirksam waren und manchmal sogar völlig kontraproduktiv (letztere findest du hier natürlich nicht).

Eigene Ausbildungen als Systemischer Coach, Traumafachberaterin und traumasensible Trauerbegleiterin. Lebenserfahrung und Erkenntnisse aus anderen Kulturen. Insbesondere durch den Vergleich des Lebens in Deutschland und Südamerika habe ich, teilweise schmerzhaft, gelernt, dass sich ein Gefühl von Sicherheit aufgrund von starren äußeren Regeln und deren Einhaltung eben gerade nicht dauerhaft aufrechterhalten lässt. Sondern durch das Erinnern an die eigenen Stärken und auch eine gewisse Portion Gelassenheit im Hinblick auf sich selbst und die anderen Menschen. Und dass man, um diese Ge-lassenheit zu erreichen, manchmal auch ziemlich viel los-lassen muss.

Eine weitere Erkenntnis aus dem Vergleich verschiedener Mentalitäten: In Deutschland, in relativ sicherer und wohlhabender Umgebung, gehen wir den Dingen gern analytisch auf den Grund. Und das ist wunderbar. Doch macht es auch glücklich?

Dann sah ich Menschen in Afrika und Lateinamerika, die sich zur Musik bewegten, mit einem strahlenden Lachen, kurz bevor sie in ihre Häuser gingen, in denen es aus den Gasleitungen roch und durch die Dächer regnete. Und auch wenn ich das nicht romantisieren möchte: Sie lebten, schon fast trotzig, das Glück im Augenblick. Mich beeindruckte das sehr.

Ich möchte das Beste aus beiden Welten hier miteinander verbinden

Wissenschaftliche Grundlagen

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelte in den 1970er-Jahren das Gesundheitsmodell der Salutogenese. Im Gegensatz zu den herkömmlichen krankheitszentrierten Ansätzen (Pathogenese) fragte Antonovsky: „Was hält Menschen auch unter schwierigen Bedingungen gesund?“

Er untersuchte unter anderem Schoah-Überlebende und stellte fest, dass nicht nur das Ausmaß der Belastung entscheidend ist, sondern vor allem die Art und Weise, wie Menschen mit diesen Belastungen umgehen.

Aus dieser Forschung entstand das Konzept des Kohärenzgefühls (Sense of Coherence), einem tiefen inneren Empfinden von:

- Verstehbarkeit: Das Erlebte kann in einen Zusammenhang gebracht, verstanden und eingeordnet werden.
- Handhabbarkeit: Das Vertrauen in mich selbst, dass ich die Ressourcen habe, um die Herausforderung, vor der ich stehe, zu bewältigen. Das Wissen um die eigene Selbstwirksamkeit ist ein zentrales Element davon.
- Sinn: Die Antwort auf die Frage „Warum soll ich mir die Mühe machen, das hier durchzustehen?“ ist nicht bloß rhetorisch. Sie liefert die Motivation und Bereitschaft, die nötige Energie aufzubringen, statt aufzugeben.





Körperorientierung & Vertearbeit

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass eine Verbindung von Methoden, die sowohl den Körper als auch den Geist ansprechen, am wirksamsten sind. Methoden, die auf bewusstes Reflektieren setzen, fördern Einsichten. Doch wenn wir auch körperlich die Erfahrung machen, dass wir in Sicherheit sind und diesen sicheren Raum auch selbst verteidigen und gestalten können, erschaffen wir das Fundament, von dem aus wir flexibel und intuitiv auf die Anforderungen des Lebens antworten können.

01 Körperwahrnehmung & Selbstregulation

Der Zugang über den Körper (z.B. Atmung, Erdung, achtsame Bewegung) hilft, das autonome Nervensystem zu regulieren und ein Gefühl der Sicherheit zurückzugewinnen

02

Selbstwirksamkeit & Kontrolle

Übungen, die kleine Erfolge wieder erlebbar machen und an das erinnern, was alles schon überwunden wurde, fördern das Gefühl, der Selbstwirksamkeit. Das macht Mut, auch größeren Herausforderungen gelassener zu begegnen

Dankbarkeit & eine bewusste Ausrichtung auf das Gute.

03

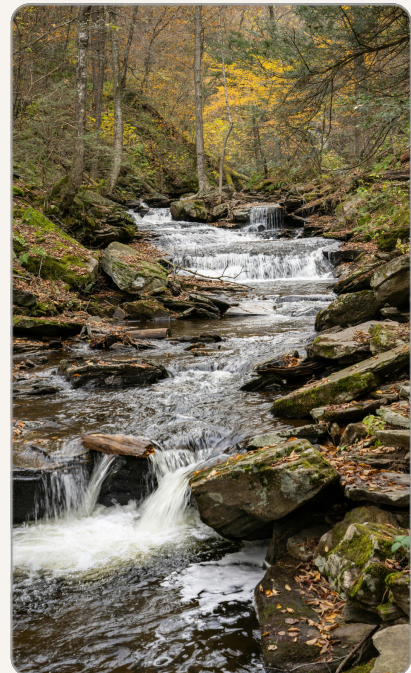
Ein bewusstes Wahrnehmen des Guten und Wertvollen im Leben schafft eine emotionale Balance zu den Schwierigkeiten, ohne sie auszublenken oder schönzureden.

04

Akzeptanz & Mitgefühl

Die kurzfristig vielleicht berauschende Idee, mit der korrekten Herangehensweise immer alles schaffen zu können, hat eine Kehrseite

Sie erzeugt einen unrealistischen Druck. Nach dem irgendwann einmal zwangsläufigen Scheitern warten Scham und Schuldgefühle. Dabei ist diese Vorstellung nichts weiter als eine Illusion: Nicht alles liegt in unserer Hand. Die Akzeptanz des Unabdingbaren wirkt nur auf den ersten Blick wie ein Scheitern. Tatsächlich machen Akzeptanz, Mitgefühl für andere Menschen und auch Mitgefühl für sich selbst den Raum frei, um wieder handlungsfähig zu werden und in die Zukunft zu denken.



Klarheit über Rollen & die Identität

05

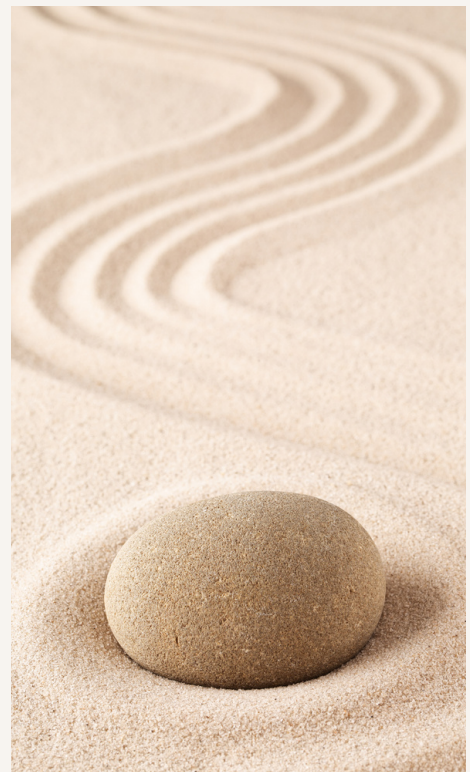
Zu wissen, welche Rollen man im Leben einnimmt, ist ein erster Schritt zu mehr innerer Klarheit. Denn manchmal verlangen die verschiedenen Ansprüche, die an jede dieser Rollen gestellt werden, Handlungsweisen und vielleicht auch Haltungen, die untereinander schwer zu vereinbaren sind. Die Reflexion über Erwartungen, Zuschreibungen und das eigene Selbstbild hilft, sich, wenn nötig, von alten Mustern zu lösen und sich für die Zukunft neu auszurichten.

06

Lebenssinn & und die eigenen Werte

Eine Ausrichtung auf das eigene Fundament, die eigenen Werte, stärkt die Identität und Entscheidungskraft. Probleme und auch Leid können viel leichter angenommen werden, wenn darin ein Sinn erkannt wird oder sinnhaft auf diese Herausforderungen reagiert werden kann.

- Kleine, aber kontinuierliche Schritte bringen mehr als ein großer Sprung.
- Du kannst Übungen abbrechen oder auslassen.
- Sicherheit, Vertrauen und Kontrolle sind die obersten Prinzipien.
- Wenn sich etwas für dich nicht richtig anfühlt, dann sag Nein. Auch zu einem Vorschlag dieses Adventskalenders.
- Auf den nächsten Seiten stelle ich dir einige Übungen vor, mit denen du dich regulieren kannst, wenn sich schlechte Gefühle einstellen sollten. Probiere sie für dich einmal aus, so dass du sie notfalls anwenden kannst.



Ein wichtiger >> Hinweis



Dieses Handbuch ist Teil eines traumasensiblen Selbsthilfe- und Bildungsangebots. Es ersetzt keine Psychotherapie und keine medizinische oder psychiatrische Behandlung. Die Übungen und Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt ausgewählt. Dennoch kann ich keine Verantwortung für individuelle psychische Reaktionen übernehmen. Bitte nutze dieses Programm nur dann, wenn du dich psychisch stabil fühlst und im Alltag gut für dich sorgen kannst. Hol dir Unterstützung, wenn du merkst, dass du dich überfordert oder getriggert fühlst. Wende dich im Notfall an die folgenden Kontakte:

☎ Deutschland

- Notruf: 112
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- www.telefonseelsorge.de

☎ Österreich

- Telefonseelsorge: 142 (rund um die Uhr)
- Rat auf Draht (für Kinder/Jugendliche): 147
- www.telefonseelsorge.at

☎ Schweiz

- Dargebotene Hand: 143
- Pro Juventute (Kinder/Jugendliche): 147
- www.143.ch

Diese kleine Imaginationsübung kann dir helfen, Abstand zu gewinnen und mit mehr Ruhe und Klarheit im Moment präsent zu sein.

Suche dir dafür einen Platz, an dem du ein paar Minuten ungestört sitzen oder liegen kannst. Schließe die Augen. Wenn dir das ein unangenehmes Gefühl macht, lass sie geöffnet, ganz wie du dich sicherer fühlst. Wenn du sie offenlässt, wähle einen Punkt, auf dem du deinen Blick ruhen lassen kannst. Jetzt stell dir ein Behältnis vor, in dem du etwas aufbewahren kannst, das du im Moment nicht brauchst. Das kann ein Tresor sein. Wenn dir ein anderes Behältnis näher liegt, dann nimm eine Kiste, eine Truhe, ein Erdloch mit einem schweren Deckel darauf. Du entscheidest.

- Wichtig: Nur du kannst es öffnen und schließen.
- Das Behältnis ist stabil und groß genug für alles, was dich gerade belastet.

Für noch mehr Abstand kannst du dir auch einen sicheren Raum vorstellen, in dem dieses Behältnis steht. Einen Ort, den nur du betreten kannst.

Nun stelle dir vor, wie du den Raum betrittst, auf dein Behältnis zugehst und es öffnest. Nun lege dort alles hinein, was dir in diesem Moment zu viel ist: belastende Gedanken, innere Bilder, Gefühle, Erinnerungen. Du kannst sicher sein: Es bleibt alles gut verwahrt. Nichts geht verloren. Du kannst später darauf zurückkommen. Wenn du das möchtest.

Wenn alles dort liegt, verschließe das Behältnis fest. Nur du hast den Schlüssel. Du entscheidest. Verlass nun den Raum in deinem Tempo und schließe die Tür hinter dir. Du weißt, dass du jederzeit zurückkehren kannst. Entferne dich von diesem Raum und gehe ruhig zurück in die Gegenwart. In das Hier und Jetzt.

TECHNIKEN ZUR SELBST-STABILISIERUNG



Die Tresorübung nach Reddemann

Die Übung, hier in etwas abgewandelter Form, geht auf die deutsche Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie zurück. Eine weitere Imaginationsübung von Reddemann ist der sichere innere Ort. Eine Beschreibung dieser Übung findest du auf der Webseite der Opferhilfe Berlin:

https://www.opferhilfe-berlin.de/wp-content/uploads/2021/02/der_sichere_innere_ort.pdf

Was ist die *Box-Atmung?*



Eine einfache Atemübung, die dir dabei hilft, zurück in deine Mitte zu kommen, Ängste, Aufregung und Herzklopfen zu reduzieren und wieder klarer denken und entscheiden zu können:

1. Atme 4 Sekunden lang ein.
2. Halte den Atem 4 Sekunden lang an.
3. Atme 4 Sekunden lang aus.
4. Halte nach dem Ausatmen die Luft 4 Sekunden lang an.

Wenn du diesen Rhythmus über eine Zeitdauer von etwa fünf Minuten lang anwendest, wirst du spüren, wie sich dein Nervensystem merklich beruhigt.

5-4-3-2-1 *Erdung im Hier und Jetzt*

Diese Methode kann dir dabei helfen, mit deiner Aufmerksamkeit in der gefahrlosen Gegenwart zu bleiben, statt dich von Zukunfts-Ängsten oder belastenden Erinnerungen der Vergangenheit ablenken zu lassen.

Bevor du mit dieser Übung beginnst, achte einmal auf deine Atmung. Langsame, tiefe, lange Atemzüge können dir helfen, zu einem ruhigeren Zustand zurückzufinden. Dann führe die folgenden Schritte durch, um dich zu erden:

5 Schau dich um.

Nenne in Gedanken fünf Dinge, die du gerade sehen kannst.

Vielleicht einen Schatten, einen Gegenstand, ein Muster, eine Lichtquelle, eine Farbe. Lass deinen Blick ganz ruhig wandern.

4 Spüre nach.

Nenne vier Dinge, die du spürend wahrnimmst: den Boden unter den Füßen, deine Kleidung, deine Hände, deinen Atem.

3 Lausche.

Welche drei Geräusche kannst du jetzt hören?

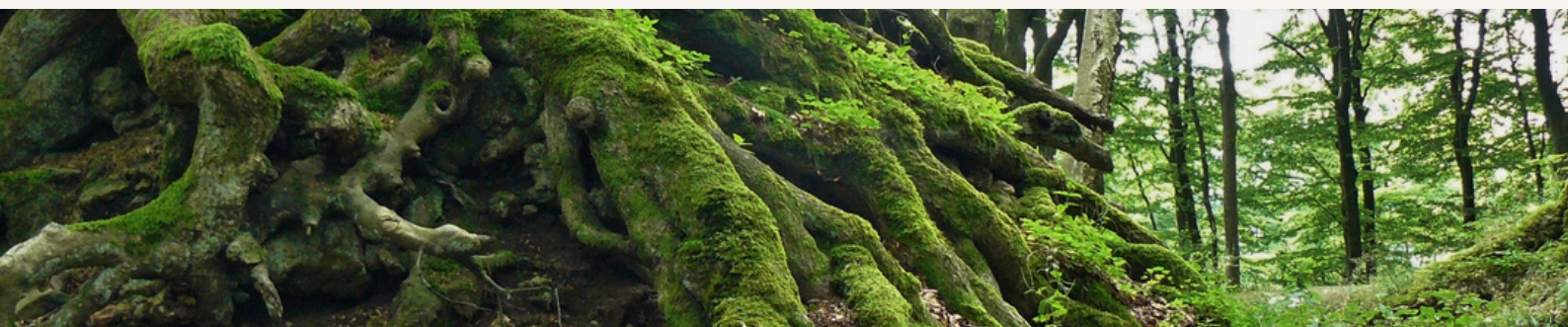
Ein leises Surren, Schritte, Stimmen, die Stille, das Klicken der Wanduhr oder vielleicht ein vorbeifahrendes Auto.

2 Nimm Gerüche wahr.

Was riechst du gerade? Zwei Dinge, die du in diesem Moment wahrnehmen kannst, egal wie stark oder schwach. Vielleicht ein Parfum, die Luft im Raum, Kaffee, Papier, den Geruch deiner Haut.

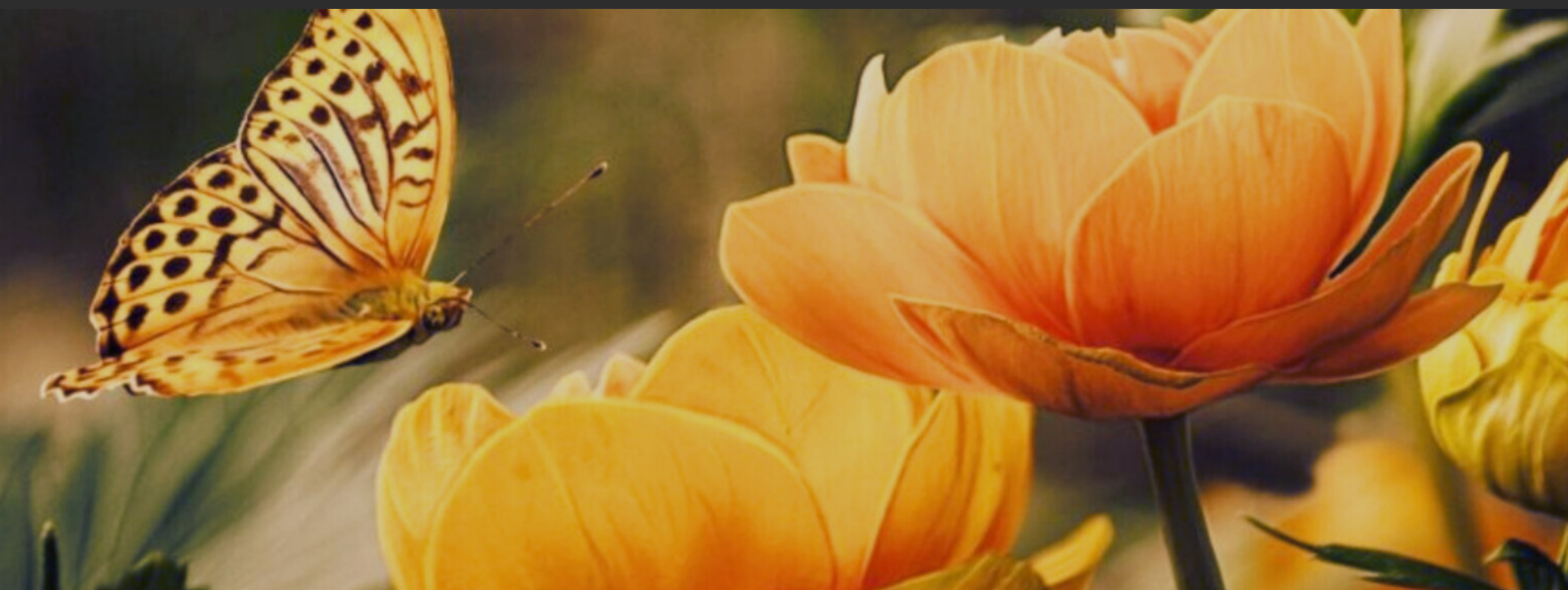
1 Und zuletzt: einen Geschmack.

Was schmeckst du gerade? Vielleicht bemerkst du etwas von deinem letzten Getränk, den Nachgeschmack eines Pfefferminzbonbons. Oder es schmeckt einfach nur neutral. Egal, konzentriere dich einmal genau darauf.



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor E. Frankl



Viktor Frankl war Neurologe, Psychiater und Begründer der Logotherapie. Er überlebte mehrere Konzentrationslager und schrieb im Anschluss daran seine sehr lesenswerte Autobiografie „... trotzdem Ja zum Leben sagen.“ Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Denn genau dort, im Zentrum menschlichen Leids, entwickelte er seine zentrale Erkenntnis: Es ist nicht entscheidend, was uns im Leben widerfährt, sondern wie wir darauf antworten.



ADVENTSKALENDER

FÜR MENSCHEN MIT GESCHICHTE

Der Praxisteil

Willkommen im Praxisteil

Ab hier beginnt der praktische Teil deines Workbooks: Lernen, Üben, Schreiben, Reflektieren, Schreiben, Leben. Du kannst die Seiten ausdrucken und per Hand ausfüllen oder die Übungen auf einem separaten Blatt oder in deinem Journal bearbeiten. So, wie es für dich am besten passt. Die Anregungen und Übungen werden im Verlauf des Advents variieren. Doch eine kleine, kraftvolle Routine wird dich durch alle 24 Tage begleiten:

Ressourcenschatzsuche

Zu jedem Gedankenanstoß lade ich dich ein, in deiner Erinnerung nach Momenten zu suchen, die dir einst Kraft gegeben haben oder Hoffnung,, Geborgenheit, Mut, Freude, Stolz, Vorfreude auf die Zukunft. Notiere dir diese Erinnerung. Halte sie fest.

Und dann finde etwas, das dir hilft, sie zu bewahren. Auch dann, wenn es dir mal schwerfällt, dich an das Gute zu erinnern. Das kann ein Foto sein, ein Duftöl, ein kleiner Stein, ein Ritual, ein Bild, ein Musikstück, dessen Titel du dir notierst, ein Symbol für dich selbst.

Bewahre es. Vielleicht findest du eine kleine Box, die du dafür nutzt. Eine Schachtel deiner inneren Schätze.

Dein tägliches Foto

Wenn du möchtest: Nimm jeden Tag ein Foto mit deinem Handy auf, passend zum Thema des Tages. Ein Fundstück, ein Moment, ein Licht, ein Schatten. Etwas, das dich an den Tag und deine Gedanken dazu erinnert. An das, was du gerade zurückgewinnst. Oder an das, was du gerade auf den Weg bringst.



Ein Moment der Dankbarkeit

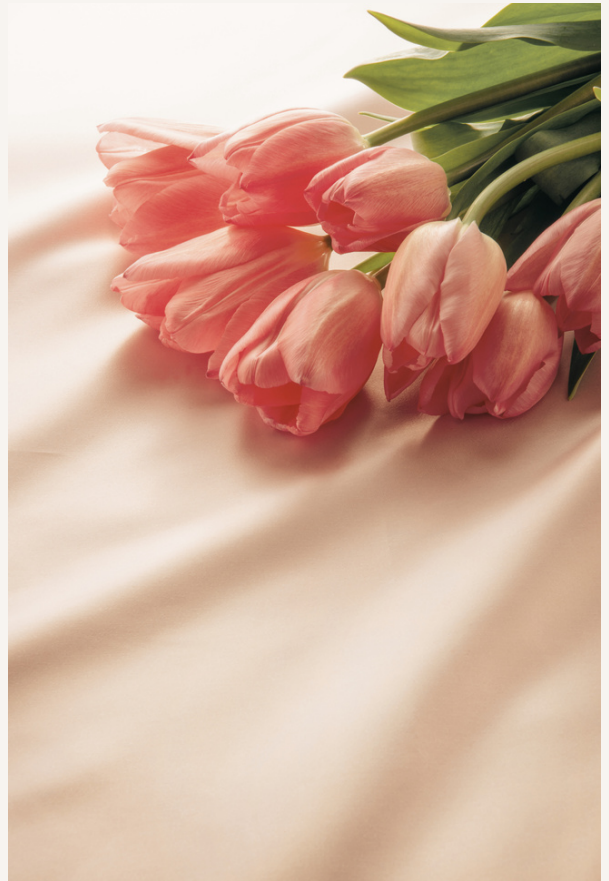
Wofür bist du heute dankbar?

Notiere einen Satz. Vielleicht war es ein schöner Blick aus dem Fenster, ein Gespräch, ein gutes Essen, ein Moment der Ruhe. Es muss nichts Großes sein. Das, was wirklich trägt, liegt oft in den zunächst unscheinbaren Dingen.

Ein Wunsch für die Zukunft

Was wünschst du dir für die Zukunft?

Auch dieser Wunsch kann winzig oder gewaltig sein. Wichtig ist nur: Er ist wirklich deiner. Nicht das, was man meinen könnte, wünschen zu sollen. Sondern das, was in dir leise ruft. Schreib ihn auf. Und schau in ein paar Wochen zurück: Vielleicht ist aus dem Wunsch ja schon ein erster kleiner Schritt geworden.



Schreibübungen

In diesem Bereich wirst du immer wieder auf Akrostichons und auf das sogenannte Freewriting stoßen.

Ein Akrostichon ist eine kleine Schreibform, bei der die Anfangsbuchstaben jeder Zeile zusammen ein Wort oder einen Namen ergeben. Es hilft, Gedanken zu sortieren, Themen spielerisch zu durchdringen und Gefühle aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Freewriting (freies Schreiben) ist ein kraftvolles Werkzeug zur Selbstreflexion. Es basiert auf der Forschung von James W. Pennebaker, der die heilsame Kraft des Schreibens in den 1980er-Jahren entdeckte.



James W. Pennebaker entdeckte: Wenn Menschen regelmäßig für einige Minuten ehrlich über schwierige, bewegende Erlebnisse schreiben, verbessert das nicht nur ihre Stimmung, sondern stärkt sogar die körperliche Gesundheit. Studien zeigen u.a. eine verbesserte Immunfunktion, reduzierten Stress und mehr seelische Ausgeglichenheit.

Wie funktioniert Freewriting?

- Schreib ohne Pause. Der Stift darf nicht stillstehen. Wenn dir nichts einfällt, schreib einfach das letzte Wort erneut oder nutze Wiederholungen wie „ich weiß nicht, was ich schreiben soll...“ – bis der Fluss wieder da ist.
- Kein Zensieren. Grammatik, Rechtschreibung, Struktur, all das ist völlig egal.
- Sei absolut ehrlich zu dir selbst. Niemand außer dir liest das. Das ist dein Raum.

Tipp bei belastenden Themen: Schreib in der 3. Person, in der Vergangenheit, konzentriere dich auf Ressourcen, gute Enden und das, was du geschafft hast. So beruhigst du dein Nervensystem und signalisierst: „Die Gefahr ist vorbei.“

Das Schreiben aus der Ich-Perspektive ist mit dem personalen Erzähler vergleichbar, der in Autobiografien oft eingesetzt wird. Das Schreiben aus der Sicht eines Beobachters erfolgt hingegen in der dritten Person. Es ist distanzierter und für emotional sehr belastende Ereignisse gut geeignet. Das Schreiben im Wissen um die eigenen Gefühle, die der anderen und des Geschehens selbst (und vielleicht noch Hintergründen, die niemand der Beteiligten aus dem Erleben selbst kennen kann), ist das Erzählen aus der Perspektive des auktorialen, des allwissenden Erzählers. Sie eignet sich gut für den Blick auf das große Ganze, kann im expressiven Schreiben aber auch dazu verleiten, dass Dinge überinterpretiert werden. Ist damit auch ein wenig mit Vorsicht zu genießen.

Wenn du dich hingegen an schöne, stärkende, positive und glücklich machende Erlebnisse erinnerst, dann schreib in der ersten Person und in der Gegenwart. Das lässt dich die schönen Momente der Vergangenheit (fast) real noch einmal erleben.

Doris Dörrie sagt dazu: „Schreiben ist wie mit der Vergangenheit zu telefonieren und sie in die Gegenwart zu holen. ... Alles wird gegenwärtig. Ist wieder da. Jetzt.“ Das kann gut sein oder schlecht. Darum achte auf dich.

Warum ist Stabilisierung überhaupt so wichtig?

Emotionen wie Angst, Anspannung oder Überforderung sind körperliche Reaktionen auf gefühlte Bedrohung: Unser evolutionäres Alarmsystem springt an. Die Amygdala meldet Alarm, der Hypothalamus aktiviert die Stressreaktion. Adrenalin, Herzrasen, Tunnelblick. Das nennt man die „Fight-or-Flight“-Reaktion. Was früher das Überleben sicherte, führt heute schnell zu Überforderung. Vor allem dann, wenn Stress statt einer echten Gefahr heute vielmehr zu einem allgegenwärtigen Bestandteil unseres Lebensstils geworden ist und daher auch nie endgültig das Signal zur Entwarnung an den Körper gegeben wird.

Das heißt: Auch die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen, gehört zur Selbstwirksamkeit. Selbst-Stabilisierungstechniken sind damit im Sinne der Salutogenese eine wesentliche Ressource für unsere Gesundheit. Deshalb findest du hier und in den E-Mails immer wieder Übungen zur Stabilisierung. Die Tresor-Übung, die Boxatmung und die 5-4-3-2-1-Methode kennst du bereits.

Die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und bei Bedarf aus der Situation herauszugehen, ist auch wesentlich für alles, was mit dem expressiven Schreiben zu tun hat.

Pennebaker selbst schreibt: *„Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Schreiben über ein bestimmtes Thema Ihnen zu viel wird, lassen Sie es sein. Wenn Sie spüren, dass Sie noch nicht bereit sind, ein bestimmtes schmerzhaftes Thema anzupacken, schreiben Sie über etwas anderes. Irgendwann werden Sie dazu bereit sein und dann können sie es immer noch angehen.“* Er nennt das: die Ausflipp-Regel. Ich bitte dich darum, sie immer zu beherzigen.

Nun genug der Vorrede. Ich wünsche dir einen erkenntnisreichen, kraftspendenden, segensreichen Advent 2025. Herzlichst

Frances



VIKTOR

*„Die letzte der menschlichen Freiheiten
besteht in der Wahl der Einstellung zu
den Dingen.“*

FRANKL

“Das Schicksal gehört zum Menschen wie der Boden, an den ihn die Schwerkraft fesselt, ohne die aber das Gehen unmöglich wäre. Zu unserem Schicksal haben wir zu stehen wie zu dem Boden, auf dem wir stehen – ein Boden, der das Sprungbrett für unsere Freiheit ist.“

Viktor E. Frankl



Hier findest du die Arbeitsblätter zu deinem Adventskalender. Sie sind bereits so vorbereitet, dass du deine Antworten nur noch einzutragen brauchst. Wenn deine Gedanken jedoch nur so übersprudeln, dann benutze gerne einen eigenen Block oder ein Journal.

Tag 1 *Atem und Ruhe*

Eine Erinnerung an Sicherheit und Geborgenheit:

Eine Ressource, die mir Sicherheit und Geborgenheit vermittelt:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 2

Körperempfindungen

Eine Erinnerung an ein gutes Körpergefühl:

Eine Ressource, die dir gute Körperempfindungen vermittelt:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 3

Emotionen

Eine Erinnerung an Freude, Hoffnung, Mut oder Zuversicht:

Eine Ressource, die mir Freude, Hoffnung, Mut oder Zuversicht gibt:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 4 *Gedanken*

Eine Erinnerung an stärkende, positive Gedanken in meinem Leben:

Eine Ressource, die mein Leben mit guten Gedanken bereichert:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 5 Rollen

Eine Erinnerung an eine Rolle, in der ich mich sehr wohlfühlt habe:

Eine Ressource, die das Positive erfahrbar macht, das ich in dieser Rolle lebte oder lebe:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 6 Werte

Eine Situation, in der ich im Einklang mit meinen Werten lebte oder lebe:

Eine Ressource, die mich in besonderer Weise an meine Werte erinnert:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 7 Mentoren oder Lehrer

Eine Person, deren Gegenwart oder Einfluss mich besonders stärkte oder stärkt:

Eine Ressource,, die den guten Einfluss dieser Person in meinem Leben erfahrbar macht:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Meine ^{Tag 8} Wertehierarchie

Eine Erfahrung, die mir meine wichtigsten Werte vor Augen führte:

Eine Ressource, die mich an meine wichtigsten Werte erinnert:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Mein Wert #3

Tag 9

Eine Erfahrung, in der ich diesen Wert leben oder umsetzen konnte:

Eine Ressource, die mich an diesen Wert erinnert:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 10 *Mein Wert #2*

Eine Erfahrung, in der ich diesen Wert schützen oder verteidigen konnte:

Eine Ressource, die mir hilft, diesen Wert zu schützen:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 11 *Mein Wert #1*

Eine Erfahrung, in der ich mich ganz und gar meinem wichtigsten Wert widmen konnte:

Eine Ressource, die mir hilft, diesen Wert an oberste Stelle in meinem Leben zu setzen:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 12

Meine Grenzen

Eine Erinnerung an eine Situation, in der ich mich für meine Grenzen stark gemacht habe:

Eine Ressource, die mir hilft, meine Grenzen zu schützen:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 13

Selbstwirksamkeit

Eine Erinnerung an eine Situation, in der ich etwas erreichte, was mir wichtig war:

Eine Ressource, die mich dabei unterstützt, selbstwirksam zu sein:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 14

Akzeptanz

Eine Erinnerung an eine Situation, in der ich mich von einer Illusion befreite:

Eine Ressource, die mir hilft, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 15 Mitgefühl

Eine Erinnerung an eine Begebenheit, die tiefes Mitgefühl in mir ausgelöst hat:

Eine Ressource, die mich an Mitgefühl erinnert:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 16

Selbstmitgefühl

Eine Erinnerung an eine Situation, in der ich mir selbst mit Mitgefühl begegnet bin:

Eine Ressource, die mich Mitgefühl mit mir selbst leben lässt:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Liebe & Transzendenz

Tag 17

Eine Erinnerung an eine Begebenheit, in der ich tiefe Liebe empfunden habe:

Eine Ressource, die die Erinnerung wachhält an etwas, das ich liebe:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 18

Aussöhnung mit mir selbst

Eine Erinnerung an einen Moment, in dem ich eine schwere Entscheidung traf:

Ressource, die mir Mut macht, Entscheidungen zu treffen:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 19

Aussöhnung mit mir selbst

#2

Eine Erinnerung an eine Situation in meinem Leben, in der ich stark und wirksam war:

Eine Ressource, die mir hilft, umzusetzen, was mir wichtig ist:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 20 *Aussöhnung mit mir selbst* #3

Eine Erinnerung an eine Situation in meinem Leben, in der ich mit mir zufrieden war:

Eine Ressource, die mich dabei unterstützt, mir selbst näher zu sein.

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 21

Aussöhnung mit mir selbst

#4

Eine Erinnerung an eine Situation, in der ich dieser imaginierten Person ähnelte:

Eine Ressource, die mich dabei unterstützt, dieser imaginierten Person ähnlich zu werden:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Mut & Verantwortung

Tag 22

Eine Situation in meinem Leben, in der ich mutig Verantwortung übernommen habe:

Eine Ressource, die meinen Mut und meine Verantwortungsbereitschaft stärkt.

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

Tag 23

Ein Leben mit neuen Facetten

So wird sich mein künftiges Leben anfühlen:

Eine Ressource, die mich daran erinnert, mein neues Lebensgefühl zu schützen:

Das macht mich heute dankbar:

Das ist mein heutiger Wunsch für die Zukunft:

*Tag 24 - Das Geschenk , das du
dir selbst gemacht hast*

Dankbarkeit, Kraft, Hoffnung



24 Glücksmomente

Das hat dich in den letzten Adventstagen dankbar gemacht. Das Glück der Vergangenheit ist ein guter Wegweiser für die Zukunft. Schreibe dazu, was dich in diesem Moment dankbar macht.

Handwriting practice lines for the text "24 Glücksmomente". The page features 24 sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The lines are decorated with various gold star and dot motifs scattered across the page.

24 Ressourcen

Nimm dir einen Moment Zeit, um die Ressourcen, die du in diesem Advent herausgearbeitet hast, hier einzutragen. Schreibe heute noch eine dazu: 24 Kraftquellen, die du selbst entdeckt hast.

24 sets of horizontal lines for writing, each set consisting of a solid blue top line, a dashed red middle line, and a solid blue bottom line. The lines are decorated with various gold star and dot ornaments scattered across the page.

24 Wünsche

Das sind die Wünsche, die in den letzten Wochen dein Herz bewegten:
"Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie" . V. Frankl.
Schreibe dein Warum dazu. Wofür würdest du viel ertragen?

The page contains 24 sets of horizontal lines for writing, each set consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are decorated with various star and dot patterns in the top left and bottom right corners.

10 Minuten Freewriting

Das bin ich.

A large, empty rectangular box with a light gray background, intended for the user to write their freewriting response.

Tag 24

Das bin ich.

Das macht mich besonders glücklich und dankbar:

Ich kann mich darauf verlassen, dass mir diese Dinge Sicherheit, Ruhe und Mut verleihen.

Das ist mir im Leben am wertvollsten:

Für diese Zukunft engagiere ich mich:

Sinn & Werte

Das ist mein Geschenk an mich selbst.



Jede Facette ein Funkeln deines Selbst. Das alles bist du.

Du hast den Diamanten in den vergangenen Wochen selbst geschliffen. All das Wissen lag bereits in dir verborgen. Und heute hast du dir ein Geschenk, gemacht, das unbezahlbar ist:

“Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.”
(Viktor Frankl)

Ich wünsche dir ein wunderschönes Weihnachtsfest.
Genieße die Zeit, genieße dich selbst und freue dich auf all das, was du lieben, gestalten, begreifen, fühlen und erleben wirst.

*Herzlichst,
Frances*



Ich freue mich auf ein Wiedersehen
Frances Dahlenburg

+4915753307869

info@sinn-und-werte.com

frances-dahlenburg.com

sinn-und-werte.com

ersatzkinder.de

Literaturverzeichnis:

Antonovsky, A. (1997). Salutogenese – Zur Entmystifizierung der Gesundheit (5. Aufl.). DGVT-Verlag.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman.

Dörrie, D. (2019). Leben, schreiben, atmen: Eine Einladung zum Schreiben. Diogenes Verlag.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening up: The healing power of expressing emotions. Guilford Press.

Reddemann, L. (2004). Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren (2. Aufl.). Klett-Cotta.

Williams, M. B., & Poijula, S. (2016). The PTSD workbook: Simple, effective techniques for overcoming traumatic stress symptoms (3rd ed.). New Harbinger Publications.

Yau, J. B. (2021). The body awareness workbook for trauma: Release trauma from your body, find emotional balance, and connect with your inner self. New Harbinger Publications.

Online-Quellen:

Calm. (n.d.). 5-4-3-2-1: A simple exercise to calm the mind. <https://www.calm.com/blog/5-4-3-2-1-a-simple-exercise-to-calm-the-mind>

Mayo Clinic. (2023). Deep breathing: 6 techniques for relaxation.

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/deep-breathing/art-20045858>

PsychCentral. (2022). Box breathing: How and why to practice this calming technique.

<https://psychcentral.com/health/box-breathing>

Schlenzig, T. (n.d.). 20 Zitate von Viktor Frankl, die deinem Leben mehr Kraft und Sinn geben.

[myMONK. https://mymonk.de/viktor-frankl/](https://mymonk.de/viktor-frankl/)

University of Rochester Medical Center. (2018). 5-4-3-2-1 coping technique for anxiety.

<https://www.urmc.rochester.edu/behavioral-health-partners/bhp-blog/april-2018/5-4-3-2-1-coping-technique-for-anxiety.aspx>