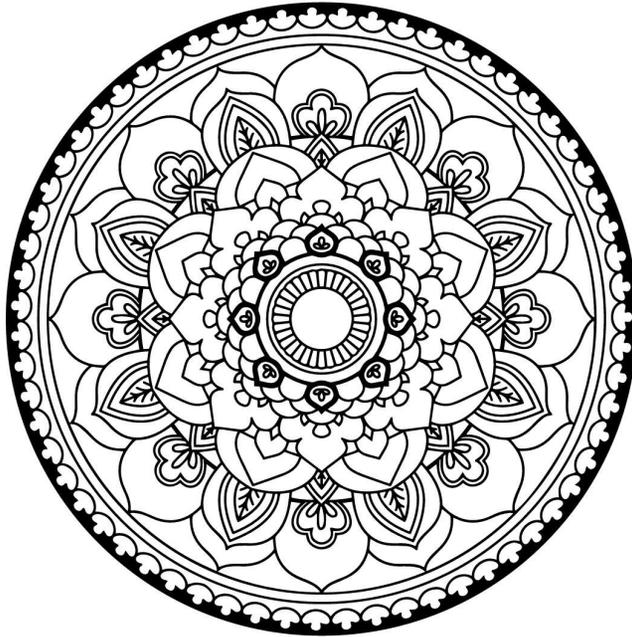


# Mandala

Nimm dir bewusst Zeit für dich. Wähle eine Musik aus, die dich entspannt oder inspiriert und lege sie ein. Suche dir deine Stifte und beginne das Mandala in deinem Tempo auszumalen. Lass dich dabei ganz auf die Farben und die Musik ein.



[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



# Umarme

jemanden den du gerne hast.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

# Der Atem des Advents

Diese Übung ist besonders geeignet, um schnell zu entspannen und den Geist zu beruhigen, wenn du eine Pause vom Adventstrubel brauchst.

## Anleitung:

### Finde eine bequeme Position:

Setze dich ruhig auf einen Stuhl oder auf den Boden, die Beine entspannt, die Hände auf deinen Oberschenkeln oder in deinem Schoß.

Schließe sanft die Augen und richte deine Wirbelsäule auf, sodass du aufrecht, ohne Verspannung, sitzt. Dein Körper sollte sich leicht und locker anfühlen.

### Fokussiere deinen Atem:

Beginne, ruhig und tief durch die Nase einzuatmen. Zähle dabei bis 4.

Halte den Atem für einen Moment an (maximal 2-3 Sekunden).

Atme nun langsam und gleichmäßig durch den Mund aus, während du bis 4 zählst.

### Wiederhole den Atem:

Mache diese tiefe, langsame Atmung für 1-2 Minuten. Wenn du möchtest, kannst du auch den Atem etwas verlängern (z.B. 5-6 Sekunden einatmen und ausatmen).

Konzentriere dich während der Übung nur auf deinen Atem – wie die Luft einströmt und wieder ausströmt.

### Abschluss:

Nimm dir einen Moment Zeit um zu spüren wie sich dein Körper und dein Geist jetzt anfühlen. Dann beendest du die Übung in deinem Tempo.

Diese Übung hilft dabei, den Geist zu beruhigen und den Körper in eine entspannte, achtsame Haltung zu versetzen.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

# Verbringe heute eine Zeit ganz bewusst mit deinen Lieben.



[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

# Lebkuchen tiramisu

## Zutaten:

- 150 g Lebkuchen (am besten etwas fester, z. B. Honiglebkuchen)
- 250 g Mascarpone
- 200 ml Sahne
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 2 TL Lebkuchengewürz (oder eine Mischung aus Zimt, Nelken und Kardamom)
- 2-3 EL Espresso oder starker Kaffee (optional auch eine kleine Menge Amaretto)
- Kakaopulver zum Bestäuben

## Zubereitung:

1. **Mascarpone-Creme:** Die Mascarpone in eine Schüssel geben. In einer separaten Schüssel die Sahne mit dem Zucker und Vanillezucker steif schlagen. Die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Mascarpone heben, bis eine glatte Creme entsteht.
2. **Lebkuchen vorbereiten:** Den Lebkuchen in kleine Würfel schneiden oder brechen. Die Stücke sollten etwa die Größe von Kaffeebohnen haben.
3. **Kaffee-Mischung:** Den Espresso (oder Kaffee) mit 1 TL Lebkuchengewürz vermischen. Optional kannst du auch Amaretto hinzufügen, wenn du möchtest, dass das Tiramisu etwas mehr Geschmack bekommt. Die Lebkuchenwürfel kurz in die Kaffee-Mischung eintauchen – aber nicht zu lange, da sie sonst zu weich werden.
4. **Schichten:** In kleine Gläser oder Behälter eine erste Schicht getränkte Lebkuchenwürfel geben. Dann eine Schicht Mascarponecreme darauf verteilen. Wiederhole diesen Schritt, bis die Behälter voll sind, und achte darauf, dass du mit einer Schicht Creme abschließt.
5. **Kühlung:** Das Tiramisu mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit es gut durchziehen kann. Es schmeckt noch besser, wenn es über Nacht steht!
6. **Dekorieren:** Vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver oder Zimt bestäuben. Du kannst auch noch kleine Lebkuchenstückchen als Dekoration verwenden.

*Tipp: Für Kinder ohne Alkohol und statt Kaffee, Kakao verwenden.*

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Ein funkelnder Gedanke  
kann die dunkelste Nacht erhellen.



## Aufgabe:

Nimm dir 10-15 Minuten Zeit und gehe bei Dämmerung oder völliger Dunkelheit draußen spazieren. Versuche, deine Sinne zu schärfen und achtsam zu sein, auch wenn du vielleicht weniger sehen kannst als gewohnt. Während des Spaziergangs sollst du bewusst 1-2 Impulse (zB.: Geräusche, Temperatur, Herzklopfen, ...) wahrnehmen und dir diese nach deiner Rückkehr notieren.

Schärfe deine Wahrnehmung für die Umwelt im Dunkeln. Oftmals sind wir uns der vielen kleinen Details unserer Umgebung nicht bewusst, vor allem wenn es dunkel ist. Nutze diese Gelegenheit, um deine Sinne auf andere Weise zu aktivieren.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

# Achtsames Nachzeichnen

Benutze deinen Finger, um das Tier nachzuzeichnen und konzentriere dich dabei auf achtsames Atmen.



[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## 3 achtsame Schritte zur besseren Entscheidungsfindung



### Kenne deine Ziele

Die Identifizierung deiner individuellen Ziele kann dir den Weg zur besten Wahl weisen.



### Berücksichtige alle Optionen

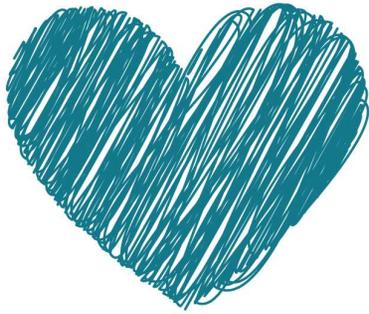
Je mehr Alternativen du in Betracht ziehst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du erfolgreiche Entscheidungen triffst.



### Stellen dir verschiedene Szenarien vor

Sich vorzustellen, was passieren könnte, bevor du handelst, kann dir dabei helfen, die beste Entscheidung zu treffen.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Dein Herz kennt den Weg.  
Höre ihm achtsam zu und folge ihm.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## Handmassage-Rezept

Gönn dir eine wohltuende Handmassage:

1. Reibe ein paar Tropfen deines Lieblingsöls (z. B. Mandelöl, Olivenöl oder ein duftendes Massageöl) in deinen Händen warm.
2. Massiere langsam jeden Finger einzeln, vom Ansatz bis zur Spitze.
3. Kreise mit leichtem Druck über deine Handflächen und Handrücken.
4. Drücke sanft mit deinem Daumen auf die Mitte deiner Handfläche und halte den Druck für ein paar Sekunden.
5. Schließe die Massage mit streichenden Bewegungen ab.



Diese kleine Geste der  
Selbstfürsorge

**SCHENKT DIR  
RUHE UND  
VERBINDET  
DICH**

mit dem Hier und Jetzt.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Mach heute einen  
**Überraschungsbesuch.**

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Mache heute jemandem ein ganz kleines

**Wichtelgeschenk.**

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

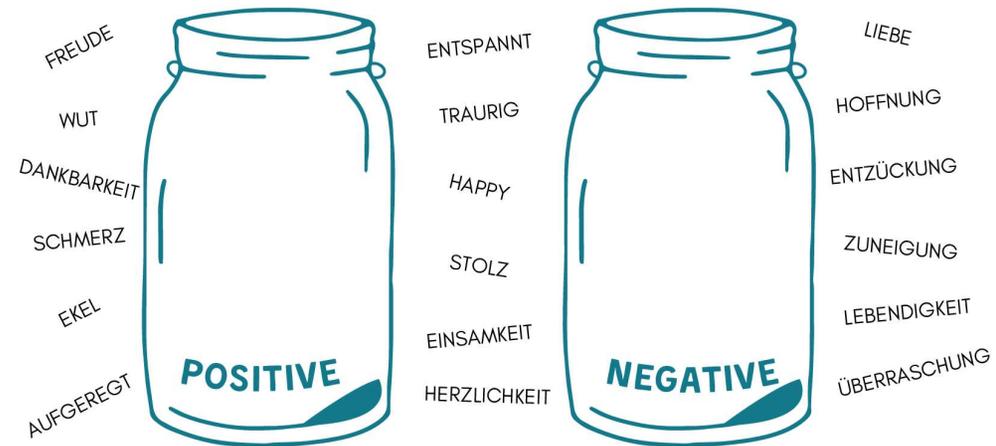
*Hahe keine Angst  
zu scheinen.*

Du wurdest geboren, um besonders zu sein.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## Gefühlesortieren

In das "positiv" Glas legst du alle Wörter/Begriffe, die du jetzt gerade positiv bewertest und in das "negativ" Glas alle Begriffe, die du jetzt gerade als negativ bewertest. Schneide die Wörter und die Gläser dafür aus und klebe sie auf das für dich passende Glas. Oder schreibe die Wörter mit einem Stift in die Gläser.



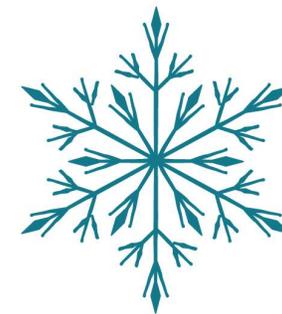
[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



*Schreibe eine Postkarte*

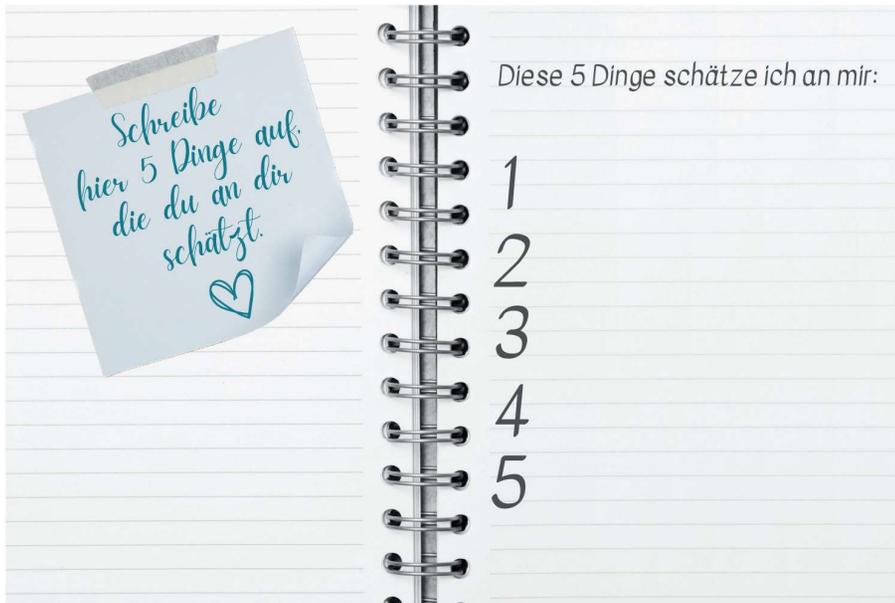
AN DICH SELBST UND SCHICK SIE DIR ZU.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Lass deine Gedanken so frei herumwirbeln,  
*wie Schneeflocken im Winterwind.*

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



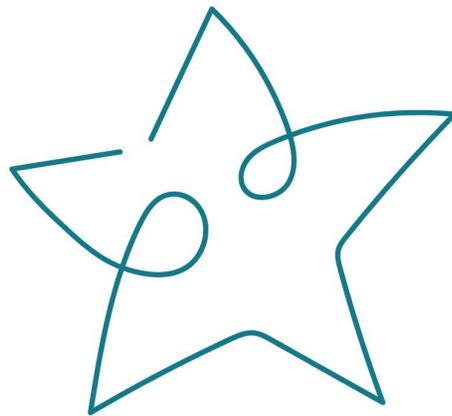
[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## Dein Weg ist wertvoll

Wähle auf deinem Weg ein Symbol, das dich anspricht – vielleicht einen Stein, ein Blatt oder einen kleinen Gegenstand. Nimm es mit und lege es an einen gut sichtbaren Ort. Lass es dich täglich daran erinnern, wie wertvoll die Wege sind, die du gehst, und wie jeder Schritt dich wachsen lässt.



[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Sei wie ein Stern –  
*auch wenn es dunkel ist, leuchte.*

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## Ein Atem, ein Wunsch



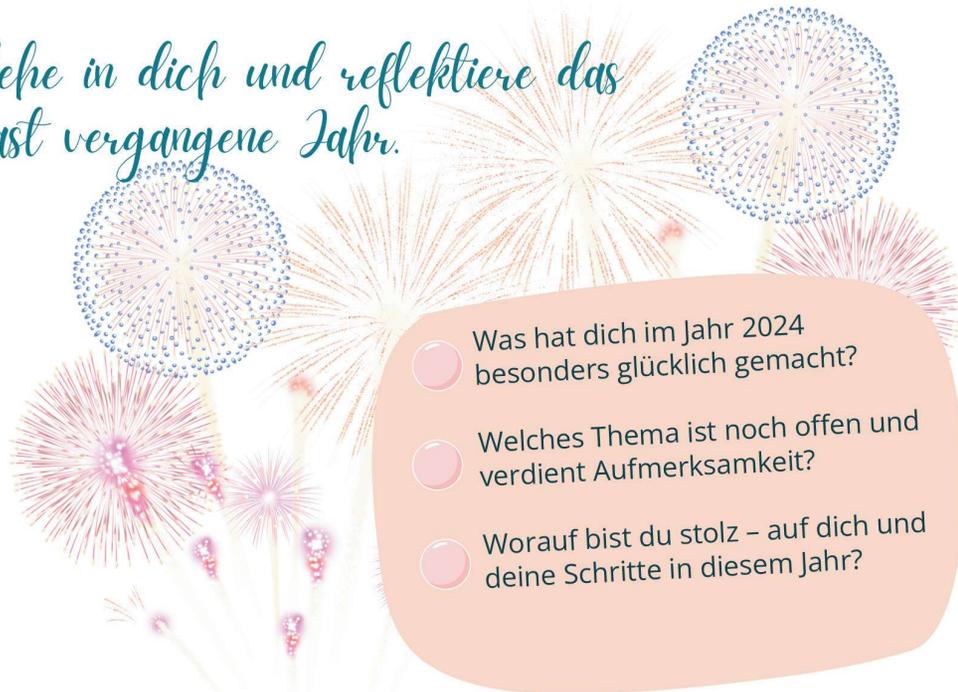
Schließe für einen Moment die Augen. Atme tief ein und denke an einen Wunsch für dich.

Beim Ausatmen schicke diesen Wunsch in die Welt.

Wiederhole dies dreimal und spüre, wie sich dein Inneres mit Zuversicht und Dankbarkeit füllt.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

Gehe in dich und reflektiere das fast vergangene Jahr.



- Was hat dich im Jahr 2024 besonders glücklich gemacht?
- Welches Thema ist noch offen und verdient Aufmerksamkeit?
- Worauf bist du stolz – auf dich und deine Schritte in diesem Jahr?

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)

## Ein Gedanke schenken

Inmitten des vorweihnachtlichen Trubels liegt ein Zauber, der uns einlädt, innezuhalten. Es ist die Zeit der kleinen Lichter, die Dunkelheit durchbrechen, und der leisen Momente, in denen wir spüren, was wirklich zählt.

Vielleicht sind es ein Lächeln, ein warmes Wort oder ein gedanklicher Blick auf das, was wir lieben. Weihnachten erinnert uns daran, dass Nähe und Herzlichkeit unsere größten Geschenke sind – für uns selbst und für andere.

*Nimm dir heute einen Augenblick, um diesen Zauber zu spüren und ihn weiterzugeben. Ein kleiner Funke genügt, um Wärme zu schenken.*

Deine kleine Aufgabe heute:

Zünde eine Kerze an, genieße ihren Schein und denk an einen Menschen, dem du heute ein Stück Weihnachtszauber schenken möchtest.

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



Genieße die Weihnachtstage  
*und gönne dir jeden  
Tag 10 Minuten*  
nur für dich selbst!

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)



So this is Christmas  
And what have you done  
Another year over  
And a new one just begun

And so this is Christmas  
I hope you have fun  
The near and the dear ones  
The old and the young

A very Merry Christmas  
And a Happy New Year  
Let's hope it's a good one  
Without any fear

And so this is Christmas  
For weak and for strong  
For rich and the poor ones  
The road is so long

And so Happy Christmas  
For black and for white  
For yellow and red ones  
Let's stop all the fight

A very Merry Christmas  
And a Happy New Year  
Let's hope it's a good one  
Without any fear

And so this is Christmas  
And what have we done  
Another year over  
And a new one just begun

And so Happy Christmas  
We hope you have fun  
The near and the dear ones  
The old and the young

A very Merry Christmas  
And a Happy New Year  
Let's hope it's a good one  
Without any fear

War is over, if you want it  
War is over now

[www.gestaltssystemisch.at](http://www.gestaltssystemisch.at)