



Anleitung Adventskalender 2021

Dieses Jahr haben wir im Adventskalender Gefühlsworte für dich ausgesucht. Du hast unterschiedliche Möglichkeiten den Adventskalender zubenutzen: Für alle Möglichkeiten musst du den Kalender ausdrucken - am Besten in Farbe und wenn möglich auf ein dickes Papier. Vielleicht gönnst du dir auch für die Adventszeit ein kleines, schönes Büchlein, in welchem du dir deine Gedanken notieren kannst - dein Tagebuch geht natürlich auch. Rolle die ausgeschnittenen Kärtchen zusammen und fixiere sie mit einem Band oder kleinen Gummiring:

Ziehe jeden Tag eine Gefühlskarte am Morgen. Lass das Gefühl auf dich wirken. Spür nach, was dieses Gefühl mit dir macht. Auch wenn du, warum auch immer, Ablehnung verspürst, spüre dem Gefühl nach, vielleicht ist es auch gerade spannend zu ergründen, worin die Ablehnung besteht. Wann ist dir dieses Gefühl das letzte Mal begegnet? Nimm dieses Gefühl in deinen Alltag mit und sei achtsam, ob/wann du an diesem Tag damit in Kontakt kommst. Mach dir am Abend ein paar Notizen zu deinen Erfahrungen und Gedanken.

Vielleicht willst du dieses Ritual mit einem Freund / einer Freundin oder deinem Partner / deiner Partnerin erweitern: Eine Person spricht 5 Min über das gezogene Gefühl. Die zweite Person hört zu und darf nichts kommentieren. Wenn gewünscht kann es anschließend einen Wechsel oder Austausch darüber geben, ohne zu bewerten. Übe dich darin den Worten des Gegenübers zu lauschen.

Auf unserer Homepage www.gestaltssystemisch.at findest du jede Woche neue Methoden, welche du in Verbindung mit dem "GEFÜHLvollen Adventskalender" verwenden kannst. Viel Freude damit!



Irmi und Margit



Akademie für GestaltSystemisches Arbeiten GesbR

Margit Kühne-Eisendle & Irmgard Burtscher

Frankenweg 9 | A 6830 Rankweil

www.gestaltssystemisch.at

