

Bauanleitung

Es gibt viele Möglichkeiten den Adventkalender fertig zu stellen. Wir wollen hier zwei Varianten anbieten:

1. Für die **Puristen**: Die Seiten 2-4 mit den Fotos und Satzanfängen ausdrucken. Bitte verwendet mindestens 200g schweres DIN A4 Papier. Danach schneiden und mit Wäschekluppen an eine Schnur heften und aufhängen.
2. Für die **BastlerInnen** unter Euch: Seiten 2-7 ausdrucken. Die Blätter 5-7 entsprechend den strichlierten Linien mit einem Stanleymesser perforieren. Den elipsoiden Fingerausschnitt gänzlich entfernen. Dann die Seite 2 an den Rändern mit Klebstoff bestreichen und die Seite 5 bündig aufkleben. Weiter mit Seite 3+6 und 4+7 – fertig ist der Adventkalender.

Die Weihnachtszeit ist die Zeit für Rückzug, Besinnlichkeit, Kerzen anzünden und miteinander kuscheln. ☺☺ Für unseren Adventkalender haben wir ein paar Satzanfänge zusammengestellt, die Euch dabei unterstützen, Eurer Beziehung jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu schenken.

- ♥ Bevor Du mit einem Satzanfang beginnst, schließe kurz die Augen, atme tief in Deinen Bauch und entspanne Dich dabei.
- ♥ Mache Dich innerlich bereit, mit offenem Herzen & Ohren zu hören.
- ♥ Entscheide Dich für einen offenen, liebevollen Blickkontakt und schenke Deiner PartnerIn die volle Aufmerksamkeit und Präsenz.
- ♥ Erinnere Dich daran, dass die Realität Deines Partners eine völlig andere als die Deine ist. Heiße Unterschiede und Neues willkommen! Es geht nicht um Richtig oder Falsch.
- ♥ Achte darauf, nur Ich – Botschaften zu verwenden. Dies macht es für Deine PartnerIn leichter, Dich zu hören, weil Du über Dich sprichst.
- ♥ Entscheide Dich immer wieder für eine konstruktive, positive und liebevolle Kommunikation.

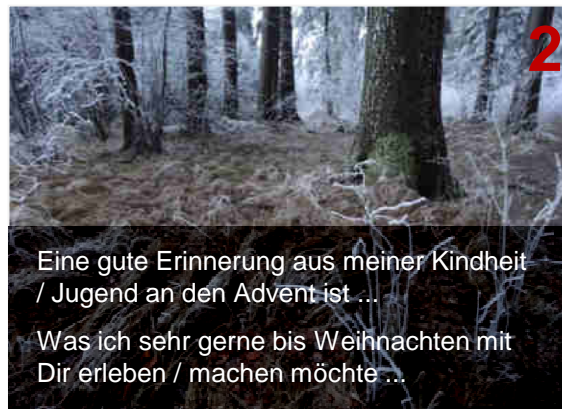
Wir freuen uns über Rückmeldungen jeder Art (office@challengeoflove.at) und wünschen einen wunderschönen Advent!

© www.challengeoflove.at

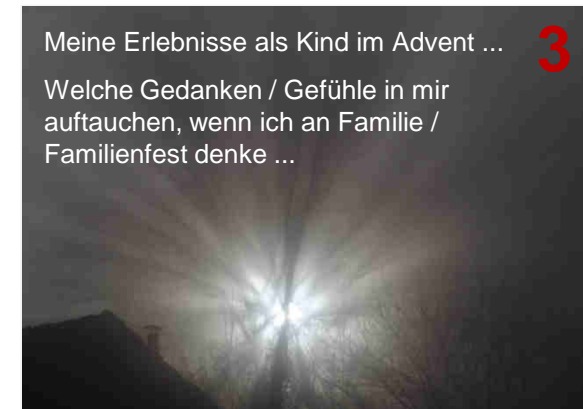
Isabella & Stefan



Was ich persönlich mit Advent bzw. Adventkalender verbinde ...
Wofür ich diesen Advent mit Dir & unserer Familie nutzen möchte ...



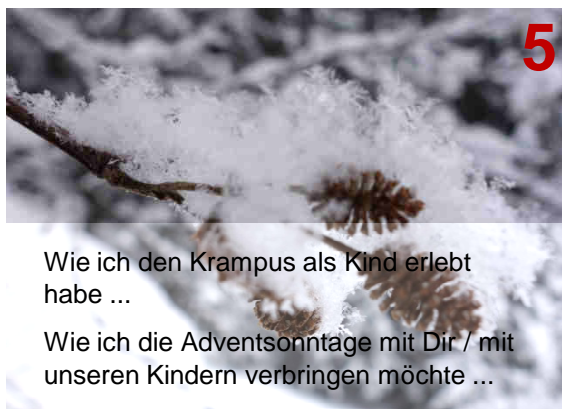
Eine gute Erinnerung aus meiner Kindheit / Jugend an den Advent ist ...
Was ich sehr gerne bis Weihnachten mit Dir erleben / machen möchte ...



Meine Erlebnisse als Kind im Advent ...
Welche Gedanken / Gefühle in mir auftauchen, wenn ich an Familie / Familienfest denke ...



Was ich an Weihnachten überhaupt nicht mag ...
Ein Ritual, das ich gerne mit Dir im Advent erleben / durchführen möchte ...




Wie ich den Krampus als Kind erlebt habe ...
Wie ich die Adventsontage mit Dir / mit unseren Kindern verbringen möchte ...



Was für mich als Kind besonders schön war am Nikolausfest ...
Wie ich den Nikolaustag heute mit Dir gestalten möchte ...

Mein schönstes Weihnachten war als ... **7**
Wie ich es mir / uns heuer zu Weihnachten leicht und unbeschwert machen möchte ...



8

Was mir an Deinem Äußeren besonders gefällt ...
Mein liebstes Weihnachtslied ...



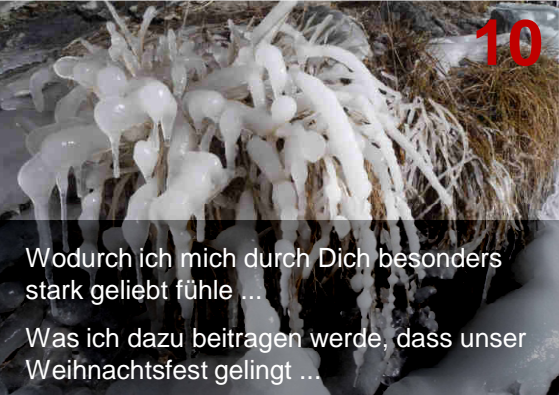
9

Was ich an Deiner Persönlichkeit schätze...
Wie ich gut für mich im Zusammensein mit meiner Familie / mit Deiner Familie sorgen kann ...



10

Wodurch ich mich durch Dich besonders stark geliebt fühle ...
Was ich dazu beitragen werde, dass unser Weihnachtsfest gelingt ...



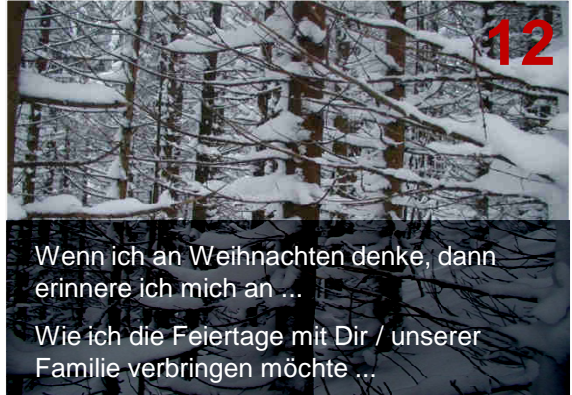
11

Was ich am Zusammenleben mit Dir genieße...
Wie meine Familie Weihnachten gefeiert hat und was ich davon übernehmen möchte ...



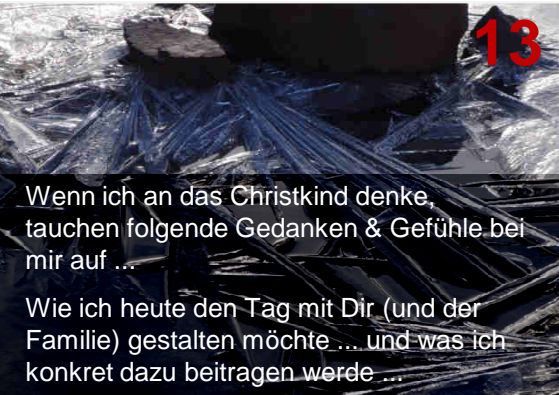
12

Wenn ich an Weihnachten denke, dann erinnere ich mich an ...
Wie ich die Feiertage mit Dir / unserer Familie verbringen möchte ...



13

Wenn ich an das Christkind denke, tauchen folgende Gedanken & Gefühle bei mir auf ...
Wie ich heute den Tag mit Dir (und der Familie) gestalten möchte ... und was ich konkret dazu beitragen werde ...



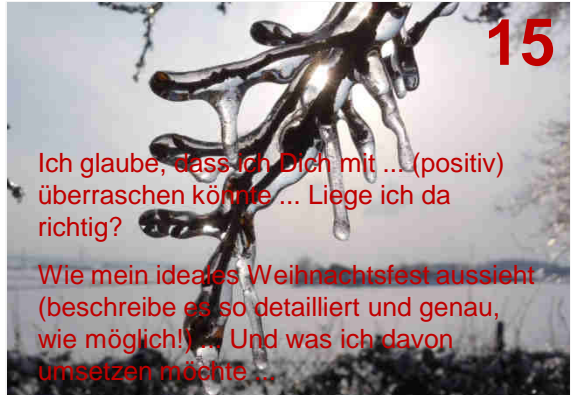
14

Schenken bedeutet für mich ...
Beschenkt werden bedeutet für mich ...



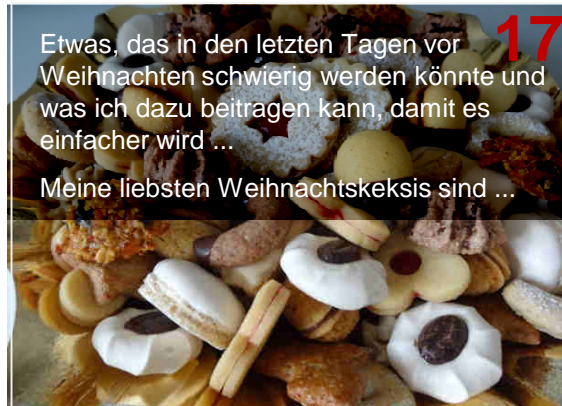
15

Ich glaube, dass ich Dich mit ... (positiv) überraschen könnte ... Liege ich da richtig?
Wie mein ideales Weihnachtsfest aussieht (beschreibe es so detailliert und genau, wie möglich!) ... Und was ich davon umsetzen möchte ...

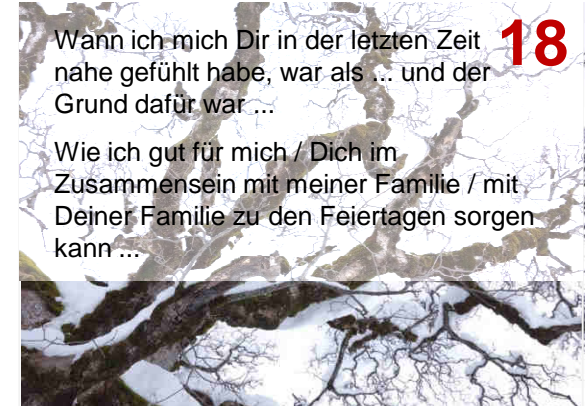




Etwas, das ich mutig an Dir finde...
Wie ich mir als Kind das Christkind
vorgestellt habe ...



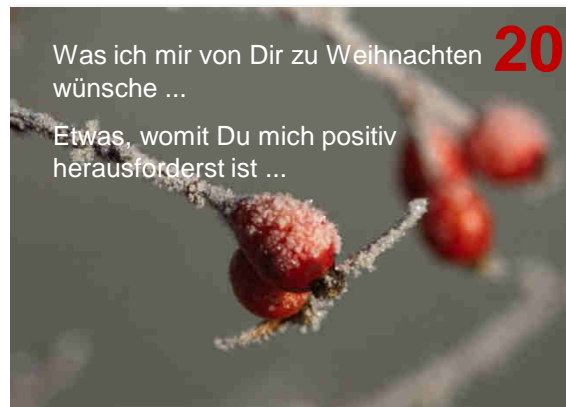
Etwas, das in den letzten Tagen vor
Weihnachten schwierig werden könnte und
was ich dazu beitragen kann, damit es
einfacher wird ...
Meine liebsten Weihnachtskeksis sind ...



Wann ich mich Dir in der letzten Zeit
nahe gefühlt habe, war als ... und der
Grund dafür war ...
Wie ich gut für mich / Dich im
Zusammensein mit meiner Familie / mit
Deiner Familie zu den Feiertagen sorgen
kann ...



Meine liebste Weihnachtsgeschichte ...
Wofür ich Dich bewundere ...



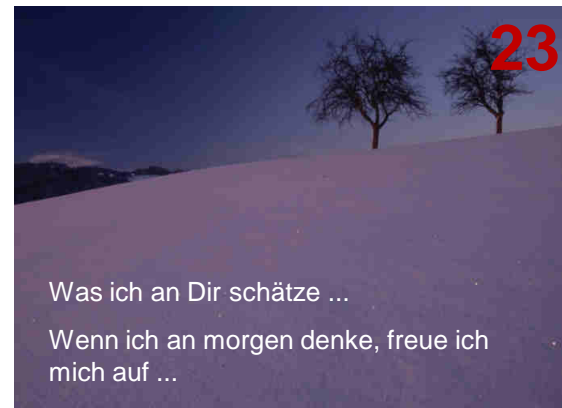
Was ich mir von Dir zu Weihnachten
wünsche ...
Etwas, womit Du mich positiv
herausforderst ist ...



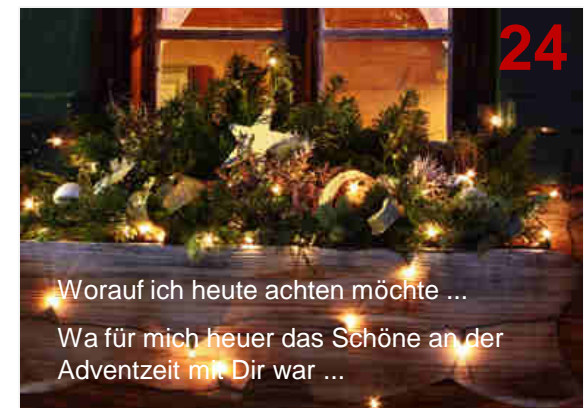
In der letzten Zeit liebe ich ganz
besonders and Dir ...
Wenn ich an die heutige
Wintersonnenwende denke, dann geht
mir durch den Kopf ...



Wofür ich Dir dankbar bin ...
Etwas das ich immer wieder lustig mit Dir
finde ...



Was ich an Dir schätze ...
Wenn ich an morgen denke, freue ich
mich auf ...



Worauf ich heute achten möchte ...
Wa für mich heuer das Schöne an der
Adventzeit mit Dir war ...

Adventskalender

1



2



3



4



5



6





7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24