

Adventkalender

Berührendes, (Be-)Sinnliches, Lustiges und Verbindendes für den Advent

Der Advent ist die Zeit für Rückzug, Besinnlichkeit, Kerzen anzünden und miteinander kuscheln. 😊 😊 Leider ist jedoch oftmals die Zeit vor Weihnachten sehr hektisch.

Daher möchten wir Euch einige Inspirationen für eine bewusste Zeit der Liebe in Form dieses Kalenders bieten. Es würde uns freuen, wenn Ihr Euch dadurch ein paar Liebesinseln im Alltag schafft, damit die Zeit bis Weihnachten zu einer besonders angenehmen und schönen für Euch wird.

Fühlt Euch frei, unsere Impulse für Euch zu nutzen und dadurch Euren eigenen „Liebesadvent“ zu kreieren, indem Ihr unseren Vorschlägen folgt oder sie Euch zu etwas anderem inspirieren.

Unser Vorschlag: Ihr entscheidet gemeinsam, wer von Euch beiden die 12 geraden und wer die 12 ungeraden Tage als Überraschung nutzen möchte. Erlaubt Euch, die Reihenfolge zu verändern, wie es für Euch passend ist..

Für alle Eure gemeinsamen Aktivitäten und Gespräche seid Euch bewusst: **was wirklich zählt, ist Eure liebevolle, offene, wertschätzende Präsenz, verbunden mit einem offenen Herzen und Euren offenen Augen und Ohren.** Dann könnt Ihr nichts falsch machen ;)!

Wir freuen uns über Rückmeldungen jeder Art (weil uns auch nach dem fünften Adventkalender Eure Ideen wichtig sind!) - auch über Fotos (office@challengeoflove.at) und wünschen Euch einen wunderschönen Advent!

Mit herzlichen Grüßen von

Elisabeth & Stefan

Empfehlungen

Bleibt dran und stresst Euch nicht ☺. Ihr müsst den Kalender nicht bis zum 24. „erledigt“ haben. Einiges macht auch nach Weihnachten noch Sinn ;). Wenn er Euch aufgrund von Verzögerungen noch länger begleitet, ist das kein Fehler.

Wir haben für Euch 24 DIN A4 Zettel zum Ausdrucken vorbereitet:

Dialog-Anleitungen: Nimm Dir Zeit, um bei Dir selbst anzukommen, indem Du ein paar bewusste Atemzüge nimmst und Dich dadurch mit Deinem Körper verbindest. Mit einem liebevollen, achtsamen Blick auf Dich selbst und auf Deine PartnerIn finde eine Wertschätzung für sie/ihn und Dich. Erinnerung Dich an Dein großes Herz mit Ohren, Deinen liebevollen Blick und Deine Offenheit. Mach Dich bereit, in einem Dialog Dir selbst und Deiner PartnerIn neu zu begegnen.

Kochrezepte: Diese haben wir mit einem blauen Nummernfeld markiert. Da macht es Sinn, dass eine von Euch beiden die Zutaten organisiert und für die andere Person kocht. Keine Angst – ein Rezept ist dabei (Türchen Nr. 15), das sogar „Nichtköche“ ohne weiteres schaffen können.

Gedichte: Wir empfehlen Euch, das Gedicht gemeinsam zu lesen und Euch danach über den Inhalt bzw. darüber, was das Gedicht bei Euch in Schwingung bringt, auszutauschen.

Zitate: Für das Lesen der Zitate empfehlen wir Euch, dass eine(r) von Euch beiden das Zitat vorliest und Ihr sprecht im Anschluss darüber – oder über etwas anderes ;).

Anregungen für Audiovisuelle Impulse: Einfach miteinander genießen. Nachträgliche Gespräche über den Inhalt sind natürlich strengstens verboten ;-)

Am meisten habt Ihr von unserem Adventkalender, wenn Ihr Euch für das „Öffnen jedes Türchens“ gemeinsam Zeit nehmt und durch den Inhalt miteinander in Verbindung kommt ☺.

Bauanleitung

Es gibt viele Möglichkeiten, den Adventkalender fertig zu stellen. Für heuer empfehlen wir zwei Varianten:

1. Für die Puristen: Die Seiten ausdrucken, schneiden sofern notwendig und so einrollen, dass der Bereich mit der Nummer sichtbar bleibt. Dann die Rolle mit einem Faden / einer Schnur oder einem schönen Band zusammenbinden und aufhängen (siehe erstes Foto). Das Aufhängen kann auf einer Schnur erfolgen, einem Brett mit Kluppen, auf einer Magnetwand oder aber auch mit Stecknadeln an der Wand.
2. Für die BastlerInnen unter Euch, die gerne kreativ sind, haben wir hier unten ein paar Fotos aus dem Internet dazugehängt mit ein paar Ideen, wie Ihr Euren ganz speziellen Adventkalender für Euren / Eure Liebsten / Liebste gestalten könnt. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – im Internet gibt es weitere Inspirationen zur Gestaltung!

Egal wie Ihr den Adventkalender gestaltet – wir wünschen Euch viel Freude damit!



Dialog zum Einschwingen in den Advent

Bei diesem Dialog findet nach jedem Satzanfang ein Wechsel statt. Der Partner kann spiegeln und nachfragen:
„Bitte erzähl mir mehr!“

A + B: „Was ich gerade besonders an Dir mag, ist . . .“

A + B: „Was ich an Dir schätze, ist . . .“

A + B: „Eine Zeit in diesem Jahr, in der ich mich Dir besonders nahe gefühlt habe ...
was daran so schön war ... was Du dazu beigetragen hast ...“

A + B: „Welche/n Wachstumsschritt/e ich dieses Jahr in unserer Beziehung gemacht habe . . .“

A + B: „Was mir dabei gelungen ist . . .“

A + B: „Was ich finde, dass Dir in unserer Beziehung gelungen ist / gelingt. . .“

A + B: „Was ich sehr gerne bis Weihnachten mit Dir erleben / machen möchte, ist . . .“

A + B: „Wie ich die Adventszeit mit Dir verbringen / gestalten möchte, ist . . .
und was ich dazu beitragen werde . . .“

A + B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“

Attitudes - Haltungen...

„With every new day and even every new minute, we have the opportunity to reset our attitude and change our perspective. There will always be people and circumstances that trigger our anger, sadness or resentment, but when we allow those emotions to stay on a loop in our minds, that is on us, not on them. Instead, if we let go and allow the new day to bring new energy, we are given a clean slate to really understand what is upsetting us and problem-solve from a place of freshness rather than a place of hostility. When we have a better attitude, we create better solutions, and we have a better life.“

(Cleo Wade, aus dem Buch „Heart Talk“ 2018, S.113)

„Mit jedem neuen Tag und sogar mit jeder neuen Minute, haben wir die Gelegenheit unsere innere Einstellung zu wählen und unsere Perspektive zu ändern. Es wird immer Menschen und Umstände geben, die unseren Ärger, unsere Traurigkeit oder unseren Groll auslösen. Aber wenn wir diesen Gefühlen erlauben, dass sie unserem Geist Achterbahn fahren, dann ist das unsere Entscheidung und nicht die der Umstände. Wenn wir stattdessen loslassen und jedem neuen Tag erlauben, frische Energie in unser Leben zu bringen, dann haben wir eine völlig neue Möglichkeit zu verstehen, was uns verärgert und können das Problem von einem Platz der Frische lösen und nicht von einem Platz der Feindschaft. Wenn wir eine bessere Einstellung haben, kreieren wir besser Lösungen und wir haben ein besseres Leben.“

(Vgl. Cleo Wade, aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S. 113)

„Lass Dich fallen.
Lerne Schnecken zu beobachten.
Pflanze unmögliche Gärten.
Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein.
Mache kleine Zeichen, die „Ja“ sagen und verteile sie überall in Deinem Haus.
Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit.“
. (Susan Ariel Rainbow Kennedy)

Überraschung

Zeit für eine kleine oder größere Überraschung! Überlege Dir , womit Du Deine liebste Person auf eine angenehme positive Weise überraschen möchtest. Denke dabei auch an einfache Dinge – es muss nicht immer etwas „Großes“ sein, Du solltest Dich damit selbst nicht überfordern und Freude dabei haben.

Wie wäre es z.B. mit einem gemeinsamen Bad bei Kerzenschein mit besonderer Musik und einem Gläschen Eures Lieblingsgetränk, einem kleinen Geschenk, einer Liebesbotschaft auf der Windschutzscheibe Eures Autos, einem spontanen Theaterabend, einem Candlelight Dinner zu Hause oder in einem netten Lokal, einem Frühstück im Bett ... Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ... was fällt Dir dazu ein? 😊





Der Augenblick (von Konstantin Wecker: „Jeder Augenblick ist ewig. Die Gedichte“ - 2012)

„Jeder Augenblick ist ewig, wenn du ihn zu nehmen weißt.
Ist ein Vers der unaufhörlich Leben, Welt und Dasein preist.
Alles wendet sich und endet und verliert sich in der Zeit:
Nur der Augenblick ist immer. Gib dich hin und sei bereit!
Wenn du stirbst, stirbt nur dein Werden. Gönn ihm keinen Blick zurück.
In der Zeit muss alles sterben aber nichts im Augenblick.“ (Konstantin Wecker)

Liebe ist ... Präsenz

„Stellen Sie sich vor, Sie treffen jemanden, der völlig im Jetzt ruht. Er ist offen und achtsam, voller Kraft und Leichtigkeit. Sind es nicht solche Menschen, nach deren Nähe und Verbindung wir uns alle sehnen? Wirken nicht eben diese Personen anziehend, sexy und unwiderstehlich erotisch?“

Auch in Beziehungen, in denen beide Partner Begehren und körperliche Anziehung ganz abgeschrieben haben, wandelt sich die Ausstrahlung von Mann und Frau, wenn sie einander präsent und achtsam begegnen. Sie sind plötzlich entspannt, ruhig, gelassen, zufrieden und in sich ruhend. Sie strahlen von innen voller Kraft, Freude und Schönheit. Fast wie von selbst entsteht tiefe Verbindung und Sicherheit, weil beide einander achtsam und liebevoll Herz und Körper zuwenden. Sie fühlen sich geborgen und können für den Moment vom Alltagsdruck befreit aufatmen. Jetzt dürfen sie sein, wie sie wirklich sind. Unterschiede und Besonderheiten sind willkommen.

Wir alle empfinden Präsenz als eine der größten Liebesgaben, die wir einander überreichen und empfangen können. Wir fühlen uns geliebt, gehalten und wahrgenommen. Wir können durchatmen, loslassen, uns entspannen ... und lieben.“ (Aus unserem Buch „unverschämt glücklich“ S. 131 ff.)

Fragen, wie ihr Euch dem Thema Präsenz nähern könnt:

- Präsent zu sein, bedeutet für mich ...
- Wenn ich präsent bin, fühle ich mich ...
- Ich erlebe dich präsent, wenn du ...
- Wenn ich dich präsent erlebe, schätze ich daran ...
- Wenn ich dich präsent erlebe, fühle ich mich ...
- Wenn ich mich nach deiner Präsenz sehne, brauche ich ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz durch ...
- Ich verhindere meine eigene Präsenz, weil ...

Warmer Karottensalat

Wir lieben diesen „Salat“, weil er fein und leicht ist – gut in Kombination mit einem Gläschen Wein oder Ingwertee. Ein idealer Begleiter für einen netten Abend zu zweit. (Das Rezept ist von Johanna Reder von ihrem App „Kitchen Stories“)

Zutaten für 2 Personen (Dauer ca. 30min)

500g orange Karotten	120ml weißer Balsamicoessig
2x100g violette und gelbe Karotten	15g Zucker
2 Zwiebel	60ml Karottensaft
50ml Sesamöl	100ml Olivenöl
1 EL Ras el Hanout	100g Frischkäse
2 EL Honig	6 Zweige Koriander
2 EL Sesam	2 EL getrocknete Cranberries
5 TL Koriandersamen	Salz

1. Backofen auf 160°C vorheizen. Zwiebel klein schneiden. Karotten waschen. 400g orangefarbene Karotten in Stifte schneiden – die restlichen Karotten mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen.

2. Die Karottenstifte mit Sesamöl, Ras el Hanout, Honig und Salz in eine Auflaufform geben. Vermengen und bei 160°C ca. 20-30 Minuten im Backofen garen.

3. Sesam in eine fettfreie Pfanne geben, rösten und beiseitestellen. Anschließend in der selben Pfanne Koriandersamen ebenfalls rösten.

4. Zwiebel, Balsamicoessig, Zucker, Salz, Karottensaft, Koriandersamen und Pflanzenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab glatt mixen. Durch ein feinmaschiges Sieb über einer Schüssel passieren. Die dünnen, geschälten Karottenstreifen dazugeben und mit dem Dressing vermischen.

5. Geröstete Karotten aus dem Backofen auf einem großen Teller anrichten. Mit einer Pinzette die dünnen Karottenscheiben in Rosenform drehen und über den warmen Karotten verteilen. Mehrere Kleckse Frischkäse darauf geben und mit Koriander, geröstetem Sesam und Cranberrys bestreuen. Guten Appetit!



Zeit für eine Geschichte

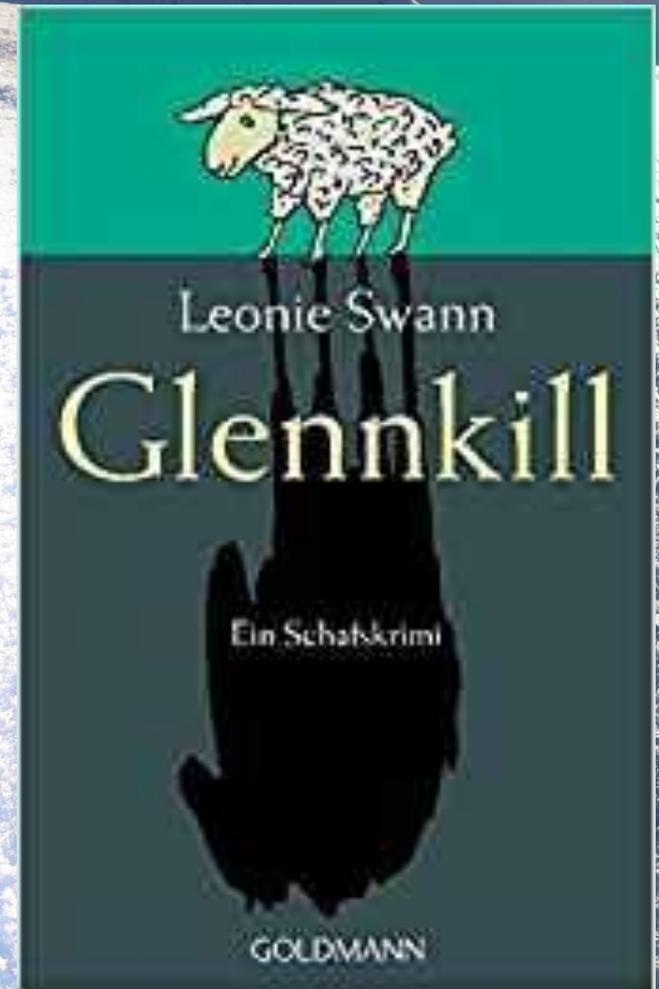
Wann habt Ihr einander das letzte Mal vorgelesen? Noch nie, vor ein paar Jahren, damals in der Verliebtheitsphase ... vielleicht ist dieser wirklich lustige Schafskrimi der richtige Anlass wieder einmal vorzulesen / vorgelesen zu kriegen.

Wenn Ihr das Buch schon kennt, ist es vielleicht ein anderer Roman, eine Kurzgeschichte, eine Weihnachtsgeschichte oder ein Gedicht ...

Macht es Euch gemütlich, eine Tasse Tee, ein paar Keksis, eine warme Kuscheldecke ... und schon kann es losgehen mit dem vor Wortwitz strotzenden Roman von Leonie Swann ...

Leblos liegt der Schäfer George Glenn im irischen Gras, ein Spaten ragt aus seiner Brust. Seine Schafe sind entsetzt: Wer kann den alten Schäfer umgebracht haben? Und warum? Miss Maple, das klügste Schaf der Herde, beginnt sich für den Fall zu interessieren. Glücklicherweise hat George seinen Schafen vorgelesen, und so trifft sie das kriminalistische Problem nicht ganz unvorbereitet.

Unerbittlich folgen sie der Spur des Täters und kommen den Geheimnissen der Menschenwelt dabei nach und nach auf die Schliche – bis es ihnen schließlich gelingt, Licht ins Dunkel zu bringen und den rätselhaften Tod ihres Schäfers aufzuklären ...



Dankbarkeitsdialog

Dankbarkeit ist nach wie vor ein unterschätztes Gefühl – tiefe Dankbarkeit öffnet das Herz und ermöglicht es uns, aus Negativität und Abwärtsspiralen auszusteigen. Manches Mal ist es zu Beginn herausfordernd, sich darauf einzulassen, überhaupt wenn man sich gerade nicht danach fühlt. Probiert es trotzdem aus und erlebt, was es mit Euch macht.

Bei diesem Dialog findet nach jedem Satzanfang ein Wechsel statt. Der Partner kann spiegeln und nachfragen: „Bitte erzähl mir mehr!“

A + B: „Was ich an mir schätze / liebe, ist ...“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

A + B: „Was ich an Dir schätze / liebe, ist ...“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

A + B: „Was ich an unseren Kindern, an unserer Familie, an unseren Freunden wertschätze, ist ...“

A + B: „Wofür ich in meinem Leben dankbar bin ...“

A + B: „Wofür ich Dir dankbar bin ...“

A + B: „Und ich fühle mich dabei ...“

A + B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“

Relationships – Beziehungen

„Relationships run on rededication and recommitment. No relationship can sustain itself on one big gesture or one moment of shining behaviour. Harmony and stability in our relationships with ourselves, our families, our friends, and our partners come from showing up every single day with a fresh desire for growth, intimacy, and goodness. Love cannot flourish on autopilot. It requires renewed devotion every moment of every day. Devote yourself to love.“ (Cleo Wade aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S.143)

„Beziehungen basieren auf Erneuerung und Neuverpflichtung. Keine Beziehung kann auf Dauer nur durch eine großartige Geste oder Verhaltensweise bestehen. In unsere Beziehungen mit uns selbst, unseren Familien, unseren Freunden und unseren Partnern kommt Harmonie und Stabilität, indem wir uns an jedem neuen Tag mit unserer Sehnsucht nach Wachstum, Intimität und Güte zeigen. Liebe erblüht nicht automatisch. Sie braucht immer wieder erneuerte Hingabe von Augenblick zu Augenblick. Gib Dich der Liebe hin.“ (Vgl. Cleo Wade aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S.143)



Eine Weihnachtsgeschichte von mir für Dich

Finde eine oder Deine Lieblingsweihnachtsgeschichte und lies sie Deiner / Deinem Liebsten vor. Du kannst natürlich auch gerne eine eigene Geschichte erfinden.

Sorge für einen angenehmen, entspannten Rahmen, der es Deiner geliebten Person ermöglicht, sich geborgen, umsorgt und geliebt zu fühlen und Deiner Geschichte gut lauschen zu können.

Wenn Du Freude am Vorlesen hast, kannst Du selbstverständlich auch mehrere Geschichten vorlesen!

„It's important to remember that we all have MAGIC inside us.“ (J.K. Rowling)



“I love you!” – “Ich liebe Dich!”

„Our words are an extension of our energy. Our words also affirm our energy. If self-love is your struggle, say „I love you“ to yourself every single day. It is a way we remind ourselves that we are dedicated to our relationship with ourselves. If you are looking to bring deeper connectivity to your relationships with others, let „I love you“ be a declaration you frequently tell the people in your life. It feels good to say I love you. It feels good to let others know that you love them so they don't have to wonder. Affirming our feelings with our words is a way of actively and lovingly investing in the bond we have with ourselves and with everyone else.“

(Cleo Wade aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S. 141)

„Unsere Worte sind der Ausdruck unserer Energie. Unsere Worte bestärken auch unsere Energie. Wenn für Dich Selbstliebe schwierig ist, dann sage jeden Tag „Ich liebe Dich!“ zu Dir selbst. Das erinnert Dich daran, dass die Beziehung zu Dir selbst extrem wichtig ist. Wenn Du Deine Verbindung in anderen Beziehungen vertiefen willst, dann sag den Menschen in Deinem Leben immer wieder „Ich liebe Dich!“ Es fühlt sich gut an, immer wieder diese Worte zu sagen. Es fühlt sich gut an, andere Menschen immer wieder wissen zu lassen, dass Du sie liebst. Dann brauchen sie sich nicht zu fragen, ob dies so ist. Unsere Gefühle mit Worten auszudrücken ist eine Möglichkeit, aktiv und liebevoll unsere Verbindung zu uns selbst und zu allen anderen zu stärken.“

(Vgl. Cleo Wade „Heart talk“ 2018, S. 141)

Mandarinen-Birnenmandala mit Schoko-Zimtsauce

Schmeckt hervorragend als Nachspeise, aber auch als süße Verwöhnung zwischendurch ☺! (Leicht verändertes Rezept aus dem Kochbuch „Schokoladenträume“ von Peter Bühner)



Zutaten für 2 Personen:

2-3 Mandarinen schälen und in Schnitze zerlegen.

1 Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Dann die Früchte als Mandala auf einem / zwei Tellern assortieren.

2 EL Staubzucker mit **20ml Wasser** und dem **Saft einer halben Zitrone** in einem Topf verrühren, zum Kochen bringen, dann vom Feuer nehmen und über die Früchte träufeln.

Für die Schokozimtsauce **100ml Milch** aufkochen, vom Feuer nehmen und **100g** zerkleinerte, dunkle **Schokolade** schmelzen.

1TL Zimt und **15g Vanillezucker** zufügen, die Sauce glatt rühren und später über die Früchte gießen.

Mit ein paar **gehackten Walnusskernen** und ein paar **Pfefferminzblättern** garnieren.



Dialog zur Gestaltung einer bewussten Weihnacht

Dieser Dialog ist sehr hilfreich, um eventuellen Missverständnissen bezüglich Weihnachten vorzubeugen. Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass diese gemeinsame Zeit auch ihre Tücken haben kann. Je klarer Eure gemeinsame Vorstellung und Planung von Weihnachten ist, um so besser wird es Euch gelingen, in Verbindung zu bleiben. Noch eine kleine Empfehlung: Schraubt zu hohe Erwartungen ein wenig herunter ☺.

Der Partner kann spiegeln und nachfragen: „Bitte erzähl mir mehr!“

A: „Was ich an Dir schätze, ist . . .“

A: „Wie mein ideales Weihnachtsfest aussieht (beschreibe es so detailliert und genau, wie möglich!) ... und was ich davon umsetzen möchte ...“

A: „Wie ich Weihnachten & die Feiertage mit Dir gestalten möchte, dass es Dir / mir / uns allen gut gehen kann ...“

A: „Was ich dazu beitragen werde...“

A: „Worauf ich achten möchte...“

B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“

→ Wechsel

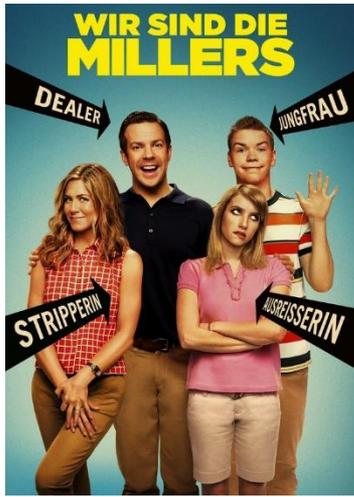
Ein Filmabend mit einem lustigen Film

Hier ein paar Vorschläge von uns, die natürlich nicht Euren Geschmack treffen müssen

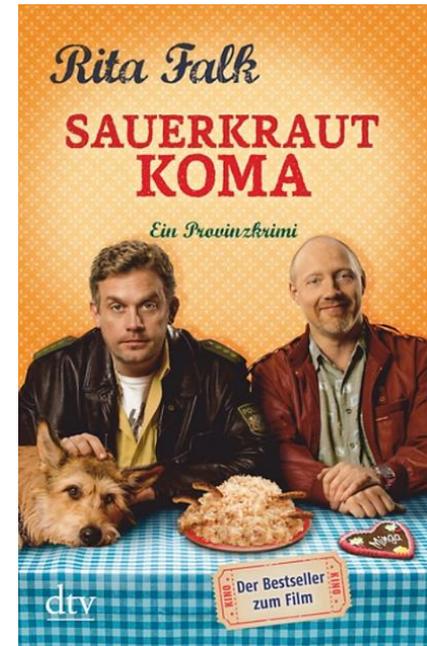


„Die Schlussmacher“ - Paul (Matthias Schweighöfer) ist Schlussmacher. Für eine Berliner Trennungsbüro übermitteln er den Trennungswunsch seiner Kunden an deren zukünftige Ex-Partner. Bald drohen Pauls Karrierepläne aufgrund des anhänglichen Toto (Milan Peschel) zu zerplatzen und auch ein Happy End mit seiner Freundin Natalie (Catherine de Léan) rückt in weite Ferne ...

„Sauerkrautkoma“ – ein bayrischer Heimatkrimi. Provinzpolizist Franz Eberhofer und sein Freund, der Privatdetektiv Rudi Birkenberger, ermitteln in ihrer Heimatgemeinde Niederkaltenkirchen. Ein typischer Eberhoferfilm ...



„Wir sind die Millers“ – Nachdem David Clark, einem kleinen Drogendealer, Geld und Ware gestohlen worden sind hat er ein Problem. Sein Lieferant Brad zwingt ihn, ins große Drogengeschäft einzusteigen. Um bei der Wiedereinreise in die USA nicht aufzufallen, heuert er seine als Stripperin arbeitende Nachbarin Rose, die dreiste junge Ausreißerin Casey und den schüchternen 18-jährigen Nachbarssohn Kenny an. Gemeinsam sollen sie eine Familie (die Millers) spielen, die zum Camping nach Mexiko reist.



Chancen

„That old saying about opportunity only knocking once is as archaic as the flat-earth theory and as patently untrue. Opportunity knocks all the time — and it rings your doorbell, calls you up, and sends you e-mails.“ (Viktoria Moran)

„Dieses alte Sprichwort, dass eine Chance nur einmal anklopft, ist so alt wie die Theorie, dass die Erde ein Scheibe wäre und offensichtlich unwahr. Chancen klopfen ständig an, läuten an Deiner Tür, rufen Dich an und senden Dir e-mails.“ (Viktoria Moran)

How Emotions Change the Shape of Our Hearts

*Leider nur in English, but
an idea worth spreading
... Sandeep Jauhar is a
practicing cardiologist ...*

https://www.ted.com/talks/sandeep_jauhar_how_our_emotions_change_the_shape_of_your_heart



Sandeep Jauhar | TEDSummit 2019

How your emotions change the shape of your heart



Einen Liebesbrief schreiben

Nimm Dir Zeit für einen kurzen oder längeren Liebesbrief an deine liebste Person. Wir mögen es, Liebesbriefe mit der Hand zu schreiben, aber wenn Du Dich besser dabei fühlst, ihn zu tippen, ist natürlich auch das willkommen. Vielleicht brauchst Du Ruhe oder ganz spezielle Musik dafür, um Dich für diese Aufgabe in Stimmung zu bringen.

Was wolltest Du Deinem/Deiner Liebsten schon immer einmal schreiben, wieder einmal schreiben? Was ist es, was Du an ihr/ihm liebst, was Dich glücklich macht, welche Qualität bereichert durch sie/ihn Dein Leben? Es kann ein Satz sein, es können zwei Seiten sein. Lass ganz einfach Deine Energie fließen – vielleicht kannst Du dann damit gar nicht mehr aufhören 😊

Wenn Du Dich durch diese Aufgabe überfordert fühlst, lass einfach andere Menschen für Dich sprechen: durch ein Liebesgedicht eines Dichters/einer Dichterin, den/die Du magst oder ein Liebeslied, das Du ihr/ihm vorspielst – mit der eigenen Gitarre oder über Eure Boxen. Behindere Dich nicht mit einschränkenden Gedanken, sondern überlege einfach, wie Du deiner Liebe Ausdruck verleihen möchtest. Ob in (selbst geschriebenem) Wort oder durch Musik, traue Dich! 😊

Wir empfehlen, dass Ihr Euch gemeinsam Zeit nehmt und Du ihr/ihm dann Deinen Liebesbrief vorliest – oder alles sonst darbietest, was Dir eingefallen ist.

Wir wünschen Euch eine liebevolle, schöne und innige Begegnung!



Ein Film zum Nachdenken ...

Ein Film über die Lösungen die wir brauchen, um den globalen ökologischen Kollaps aufzuhalten. Von dem Aktivisten Cyril Dion und der Schauspielerin Mélanie Laurent

Was, wenn jeder von uns dazu beitragen könnte? Als die beiden Hauptdarstellerin der Zeitschrift „Nature“ eine Studie lesen, die den wahrscheinlichen Zusammenbruch unserer Zivilisation in den nächsten 40 Jahren voraussagt, wollen sie sich mit diesem Horror-Szenario nicht abfinden. Schnell ist ihnen jedoch klar, dass die bestehenden Ansätze nicht ausreichen, um einen breiten Teil der Bevölkerung zu inspirieren und zum Handeln zu bewegen. Also machen sich die beiden auf den Weg. Sie sprechen mit Experten und besuchen weltweit Projekte und Initiativen, die alternative ökologische, wirtschaftliche und demokratische Ideen verfolgen. Was sie finden, sind Antworten auf die dringendsten Fragen unserer Zeit. Und die Gewissheit, dass es eine andere Geschichte für unsere Zukunft geben kann.

TOMORROW

DIE WELT IST VOLLER LÖSUNGEN

challenge
LOVE

20

Liebesherzen

(Leicht abgeändertes Rezept von Stefans Mama)

Diese Keksis sind ganz schnell gebacken, schmecken unglaublich köstlich, schokoladig-nussig-schmelzend – einfach himmlisch – echte Liebesherzen!

Zubereitung für ca. 30-40 Herzen:

160g Schokolade mit
135 g weicher Butter schmelzen. Dann
200 g Staubzucker mit
220 g geriebenen Nüssen (Mischung aus Wal-, Hasel-
und Mandelnüssen – ganz wie es Euch beliebt) mit
einem Löffel vermischen und zu einem Teig verkneten.

1-2 Stunden kalt stellen, damit man den Teig besser
flachdrücken kann.

Teig auf ca. 5mm flachdrücken / auswalken
und kleine Herzen ausstechen.

Locker am Backblech verteilen (weil die Herzen etwas
größer werden!) und bei ca. 125° 40min im Backrohr
backen



Ein Liebeslied von Max Raabe

Eines Tages, Ende 2008, ruft Annette Humpe bei Max Raabe an. Annette sagt, ihr sei kürzlich eine Songzeile eingefallen, eine gute Songzeile, so gut, und gleichzeitig so wahr, also, man wundert sich, dass noch keiner darauf gekommen ist. Die Zeile heißt: „Küssen kann man nicht alleine“.

<https://www.youtube.com/watch?v=8PFXH8LFhIk>



Liebesfilm



Actually love – Tatsächlich Liebe

Ein lustiger Liebes- & Weihnachtsfilm für die ganze Familie mit einer der besten Tanzszenen von Hugh Grant ☺

P.S.: Wir wissen, dieser Film war letztes Jahr auch im Adventkalender drinnen – wir gestehen es, wir haben den Film schon oft vor Weihnachten gesehen. Wenn es bei uns etwas gibt, was immer wieder kommt / was man als Tradition bezeichnen könnte, dann ist es dieser Film ☺ ☺

**DIE ULTIMATIV
ROMANTISCHE
KOMÖDIE**

Tatsächlich... Liebe

Viel Romantik. Viel Komödie.



23

Liebesdialog

Jetzt ist es da, das Fest der Liebe! Nehmt Euch doch Zeit für einen Liebesdialog! Wann sonst, wenn nicht heute? Vielleicht auch unterm Baum mit der Familie? Oder gemeinsam mit allen Verwandten? ;)

- „Was unsere Liebe für mich bedeutet ...“
- „Was unsere Beziehung in mein Leben bringt ...“
- „Was für mich mit Dir besonders schön ist ...“
- „Was ich sehr mit Dir genieße ...“
- „Was ich besonders an Dir liebe ...“
- „Was mir an Dir gefällt ...“
- „Wofür ich Dir dankbar bin ...“
- „Was mir mit Dir gemeinsam Freude macht ...“
- „Was mich mit Dir zum Lachen bringt ...“
- „Wie Du mein Leben bereicherst ...“
- „Wie ich mich am liebsten immer mit Dir fühlen möchte ...“
- „Du bist für mich einfach ...!“