

Adventkalender

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

Der Advent ist die Zeit für Rückzug, Besinnlichkeit, Kerzenschein und miteinander kuscheln. ☺☺

Daher möchten wir Euch inspirieren, Euch bewusst Zeit für Eure Liebe in Form dieses Kalenders zu nehmen. Schafft Euch ein paar Liebesinseln im Alltag, 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 Euch zu etwas anderem inspirieren lasst.

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 und Fotos (weil uns auch nach dem siebten Adventkalender Eure Ideen wichtig sind unter office@challengeoflove.at) und wünschen Euch einen wunderschönen Advent!

Mit herzlichen Grüßen von

Elisabeth & Stefan

Empfehlungen

Bleibt dran und bleibt entspannt ☺☺. 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 freundlichen, achtsamen Blick auf Dich selbst und auf Deine PartnerIn finde eine Wertschätzung für sie/ihn und Dich. Erwähne 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 – beide Rezepte sind!** (Türchen Nr. 15 und 23), sogar von „Nichtköchen“ ohne weiteres zu schaffen.

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 auch 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 Adventskalender, 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 heute empfehlen wir zwei Varianten:

1. Für die Puristen: Die Seiten ausdrucken 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 von uns / 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 – weitere Inspirationen zur Gestaltung im Internet!

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: „Wenn ich zurückdenke an unser letztes Jahr eine Zeit, in der ich mich Dir besonders nahe gefühlt habe ... was daran so schön war ... was ich / Du dazu beigetragen habe / 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!“

Erinnerungen an 2022 ...

Eine Erinnerung an ein schönes gemeinsames Erlebnis im 2022-er Jahr ist. Taucht ganz ein mit allen Sinnen an dieses Erlebnis und tauscht Euch darüber aus ...

Überraschung

"Das Leben ist voller Überraschungen und die größte und herausragendste steckt in dir selber."
(Matthias Müller-Sarnowski)

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 Lieblingsgetränkes, 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? 😊



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



Eine dunkle Seite von mir ...

“Shadow and light are two sides of the same coin, one cannot exist without the other.” (Autor unbekannt)

Stellt Euch folgende (oder auch andere ähnliche) Fragen, um auch die Schattenseiten von Dir Deiner Partner:in zuzumuten ...

- Was Du noch nicht von mir weißt ist ...
- Wofür ich mich manchmal vor Dir schäme ...
- Eine Seite, die ich nicht an mir mag, ist ...

Erinnerungen an unser Kennenlernen

"Mein Gesicht leuchtet 100-mal heller, wenn ich Dein Gesicht sehe. Meine Seele ist 100-mal glücklicher, wenn Deine Seele nahe ist." (Rumi)

„Als wir uns kennenlernten, habe ich mich in Dich verliebt, weil Du ...“

Glück

"Glück ist kein Geschenk der Götter –
es ist die Frucht einer inneren Einstellung."

(Erich Fromm)

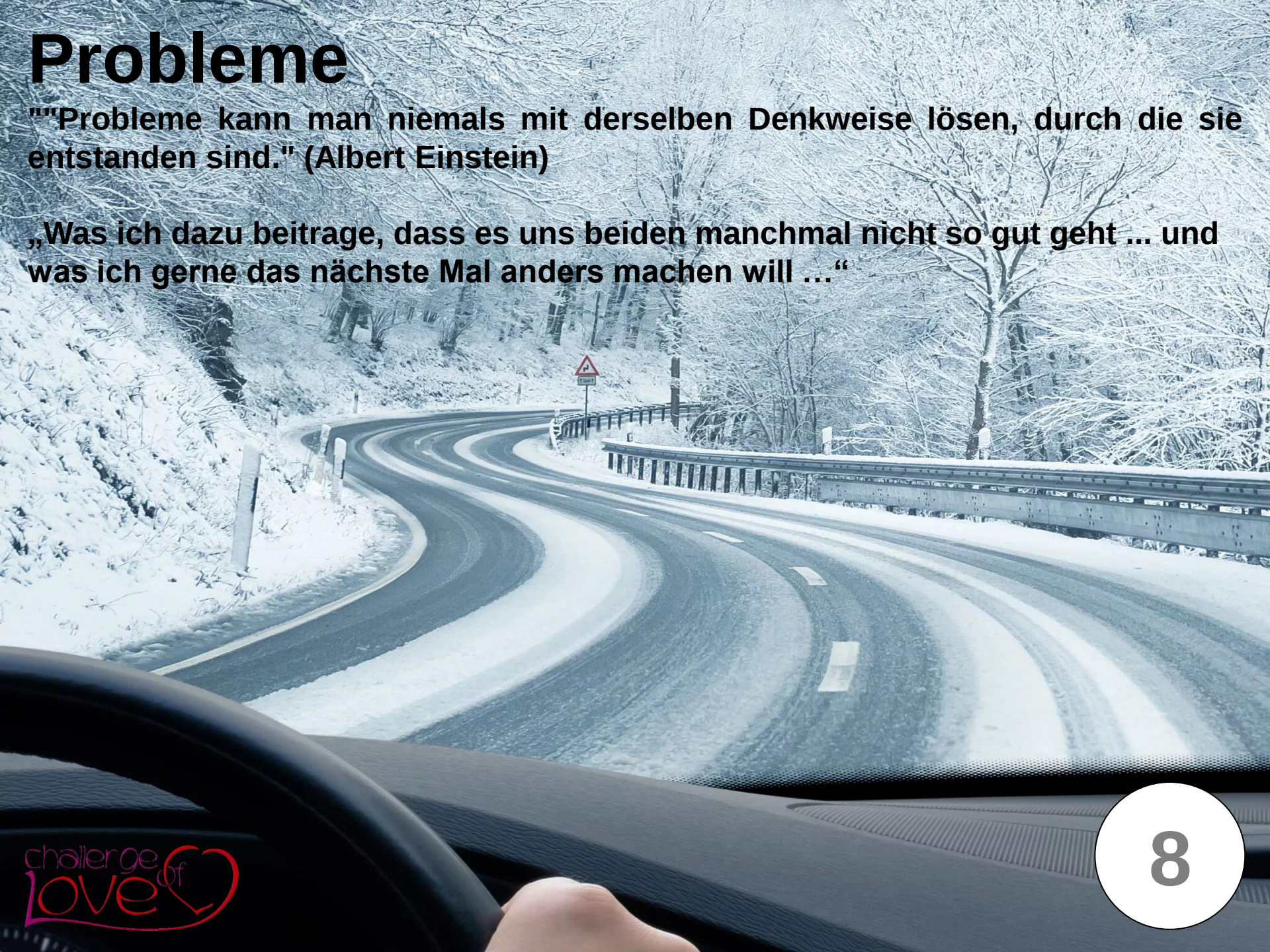
„Was mich in unserem
Zusammenleben glücklich
macht ...“



Probleme

""Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind." (Albert Einstein)

„Was ich dazu beitrage, dass es uns beiden manchmal nicht so gut geht ... und was ich gerne das nächste Mal anders machen will ...“



Chance auf eine bewusste Liebesbeziehung

Bist Du motiviert, eine bewusste Beziehung zu führen, in der Ihr Euch beide gefördert, aufgehoben und erfüllt fühlt? Dann ist eines wichtig:

Mach Dir klar, dass in jeder guten, bewussten Liebesbeziehung immer wieder die Entscheidung getroffen wird, sich mit auftauchenden Themen auseinanderzusetzen, sich gemeinsame Auszeiten zu nehmen und miteinander an Herausforderungen zu wachsen.

Eine gute Beziehung ist nichts, auf und in dem man sich ausruhen kann, ohne etwas dafür zu tun. Mehr dazu in unserem Buch: „Love first – work second!“



Zeit für ein gemeinsames Tänzchen

Achtung: keine Ausreden, es geht nur um ein paar Minuten miteinander Zeit zu verbringen und etwas Neues auszuprobieren.

Jede / jeder von Euch beiden sucht seinen Lieblingssong heraus und Ihr spielt ihn so laut als möglich. Dazu lädt die Person, die „auflegt“, die andere Person zu einem Tänzchen ein. Das kann heißen, Ihr hüpfet oder schmiegt miteinander, Ihr lacht oder schüttelt miteinander, was und wie auch immer es Euch beliebt – und falls es Spaß macht, probiert noch mehr Musikstücke!





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!

Zuhören

“To listen is to lean in, softly, with a willingness to be changed by what we hear.” (Mark Nepo)

“Zuhören bedeutet sich wirklich einzulassen, ganz weich, mit der Absicht verändert zu werden durch das, was wir hören.” (Vgl. Mark Nepo)

Wenn Du Dich einmal in einem Loch befinden solltest.

„If you find yourself in a hole, stop digging.“ (Will Rogers)

Wenn Du Dich in einem Loch wiederfindest, hör auf zu graben! (Vgl. Will Rogers)



Liebesoutfit

Ihr stellt Euch miteinander vor den Kleiderkasten und sucht füreinander ein Outfit heraus, das die andere Person anprobiert. Am besten, Ihr gestaltet dann noch ein gemeinsames Date miteinander, indem Ihr in dem Outfit fortgeht, Freunde trifft, einen Punsch trinkt-was auch immer. Trau Dich, Dich auch in einem Outfit ans Tages- oder Nachtlcht ;) zu wagen, das Du normalerweise nicht so anziehen würdest.



Lachs-Ceviche

Ceviche ist das Nationalgericht Perus. Es bringt den Geschmack vom frischem Lachs und der Avocado so gut zur Geltung. Nachdem die Klimakrise überall spür- und sichtbar ist, haben wir für Euch eine vegane Variante getestet und sind begeistert. D.h. Du kannst zwischen einem Stück Bio Lachs oder der veganen Lachsalternative (tiefgekühlter Vegan Zalmon Sashimi von Zeastar erhältlich bei Spar) wählen.

Zutaten:

230g Biolachs oder veganer Lachs

Saft von 3 Biolimetten

1/4 TL Sambal Olek

1 EL Agavendicksaft

1 Biomango

1 Bioavokado

1 rote Biozwiebel

Eine Handvoll frische Biopetersilie

1 Schuss Olivenöl und ein wenig Salz

Evtl. je nach Schärfewunsch: Chiliflocken, bunter Pfeffer

Zubereitung:

Den (veganen) Lachs in kleine Stücke schneiden und in einer Marinade aus dem Limettensaft, Salz, Sambal Olek, Agavendicksaft und Pfeffer ca. 30 min im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Mango schälen und in kleine Würfel schneiden, ebenso die Avokado. Die Zwiebel schälen und in feine, kleine Würfel schneiden.

Mit dem marinierten Lachs vermengen, die Petersilie klein hacken und unterheben. Dann mit Olivenöl und Salz abschmecken. Für mehr Schärfe Chiliflocken und Pfeffer hinzufügen.

Mit getoastetem Weißbrot servieren.



Ein Klavierstück, das Euer Herz berühren kann ...

Love

Sofiane Pamart

Ein romantischer Filmabend ...

Die Amerikanerin Amanda (Cameron Diaz) hat genug von ihren gescheiterten Männerbeziehungen und sucht darum eine Abwechslung für ihre Weihnachtsferien. Das trifft sich gut, da die Engländerin Iris (Kate Winslet) – auch in Sachen Männer vom Pech verfolgt – gerade dabei ist, ihre Wohnung für Ferien zu tauschen. Eine glückliche Fügung für beide?



Cameron Diaz · Kate Winslet · Jude Law · Jack Black

Ein Film von
Nancy Meyers

Liebe braucht keine Ferien

Vom Regisseur von "Was Frauen wollen" und "Was das Herz begehrt"



Zeit für eine Massage

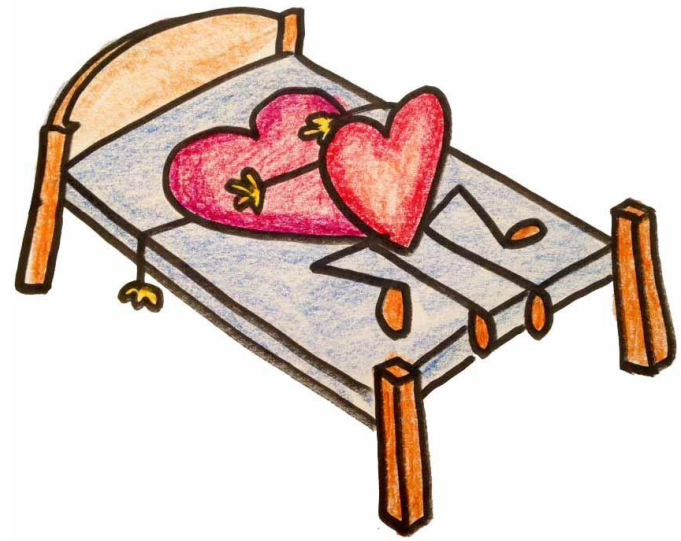
Nehmt Euch Zeit, um einander eine entspannende Massage zu geben. Das kann eine Fuß- oder Rückenmassage sein, aber auch eine Ganzkörper-Ölmassage.

Anregungen zum Schmunzeln / Wundern und für eine gegenseitige Kopfmassage findet Ihr unter .

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

Empfehlungen fürs Gelingen:

1. vereinbart die Dauer der Massage und richtet Euren Wecker, damit Ihr Euch nicht um die Zeit zu kümmern braucht.
2. Bitte teilt einander mit, was Ihr genau wollt – die andere Person kann es nicht riechen ;).
3. Gebt Euch auch während der Massage wertschätzendes Feedback, für das, was Euch gut tut und wovon Ihr gerne mehr möchtet.



Live your dreams – Lebe Deine Träume

„You are the only person who truly decides who you are. If you want to be a singer ... think like a singer, say you are a singer, and of course sing your song. We spend so much of our lives waiting for others to qualify us. Authorise *yourself*. Step into your power right now; give yourself your own credentials, and *you* be the one who qualifies who you are. Why not? Nobody knows you better than you do.“ (Cleo Wade aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S.43)

„Du bist der einzige Mensch, der wirklich entscheiden kann, wer Du bist. Wenn Du eine Sängerin sein möchtest ... denke wie eine Sängerin, sag, dass Du eine Sängerin bist und singe Dein Lied. Wir verschwenden so viel von unserer Lebenszeit darauf zu warten, dass andere uns qualifizieren mögen. Autorisiere Dich selbst. Geh in Deine Kraft jetzt und hier. Gib Dir selbst Deine Referenzen und sei der Mensch, der sich als derjenige qualifiziert, der Du bist. Warum nicht? Niemand kennt Dich besser als Du selbst.“ (Vgl. Cleo Wade aus dem Buch „Heart talk“ 2018, S.43)

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: „Wofür ich mir selbst/ meinem Körper danke, ist . . .“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

A + B: „Wofür ich Dir dankbar bin. . .“ (mindestens 5, besser 10 Punkte!)

A + B: „Was ich an unseren Kindern, an unserer Familie, an unseren Freunden
schätze und wofür ich ihnen dankbar bin . . .“

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

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

A + B: „Und ich fühle mich dabei . . .“ A + B: „Danke, dass Du mir das erzählt hast!“

Ein paar Fragen für unsere Sinnlichkeit / Erotik

- Was ich an unserer gemeinsamen Sinnlichkeit / Erotik schätze, ist ...
- Was mich entspannen und in einen angenehmen Zustand kommen lässt ...
- Was ich glaube, dass Dich entspannen und in einen angenehmen Zustand kommen lässt ...
- Du gefällst mir besonders gut, wenn Du ...
- Was ich glaube, dass ich dazu beitrage, dass Du mich manchmal nicht anziehend findest ...
- Wo ich besonders gerne berührt werde ...
- Was ich glaube, wo Du besonders gerne berührt wirst ...
- Ein großer Wunsch von mir ist ...
- Was ich glaube, dass ein großer Wunsch von Dir ist ...

Lebensfreude

Tauscht Euch zu folgenden Satzanfängen aus:

- Was meine Lebensfreude erhöht und meine Energie auf volle Betriebstemperatur bringt ...
- Eine meiner Lieblingsbeschäftigungen ist ...
- Ein perfektes Wochenende mit Dir schaut so aus ...
- *Was ich gerne wieder einmal mit Dir spielen möchte, ist ...*
- Ein Geheimnis, das ich Dir gerne von mir erzählen möchte, ist ...



Vanilleeis auf Obstspiegel

Zutaten:

Sehr gutes Vanilleeis

2 reife Kiwis

2TL Puderzucker

2EL Zitronensaft

4EL Prosecco oder trockener Sekt

250 g frische oder TK Himbeeren

Minzblättchen zum Garnieren



Zubereitung:

Das Vanilleeis aus dem Gefrierfach nehmen und antauen lassen. Für die Kiwisauce die Früchte schälen und mit 1TL Puderzucker, 1EL Zitronensaft und 2 EL Prosecco mixen. Die Himbeeren waschen und mit dem restlichen Zucker, Zitronensaft und Prosecco pürieren.

Vom Vanilleeis kleine Nocken abstechen und auf zwei netten Tellern verteilen. Die Fruchtsaucen gleichzeitig von beiden Seiten vorsichtig in oder auf die Teller gießen, sodass sie sich in der Mitte treffen. Mit den Minzeblättchen garnieren.

Den restlichen Prosecco einfach dazu trinken 😊.

(Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Erotic food“ von Katja Lange und Andreas Furtmayr)

Liebesdialog

Altbewährt – deshalb unverändert:

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 ...!“