

Adventkalender für den Dezember 2023

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

Der Advent ist die Zeit für Rückzug, Besinnlichkeit, Kerzenlicht und Kuschneln. 😊😊

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. Denn meist ist diese Zeit stressig genug und vor allem dunkel.

Fühlt Euch frei, unsere Impulse (vielleicht auch inspiriert durch unsere Ideen von den letzten Jahren) 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 und Fotos (weil uns auch nach dem achten 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:

Empfehlung für Dialoganleitungen: 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.

Für die Kochrezepte raten wir Euch: Ihr entscheidet Euch, wer von Euch beiden die Zutaten organisiert und für die andere Person kocht. **Keine Angst – alle Rezepte sind auch für „Nichtköche“ ohne weiteres schaffbar.**

Inspirationen durch Zitate: Für das Lesen der Zitate raten 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 an unser letztes Jahr zurückdenke... eine Zeit, in der ich mich Dir besonders nahe gefühlt habe ... was daran so schön war ... Was uns zu dieser Zeit gelungen ist...“

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

A + B: „Wie ich finde, dass Du Dich im letzten Jahr entwickelt hast...“

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!“



Kraut à la cabbagelovers

Zutaten für 2 Personen

1 kleiner Krautkopf in 4-6 halbwegs gleich große Segmente schneiden

In einer großen tiefen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, sodass die Segmente richtig braun werden.

Dann die „Marinade“ drüber gießen und je nach Dicke der Blätter mit einem Deckel ca. 30min weich dünsten.

Danach zwei Segmente auf einen Teller, mit der Sauce garnieren & servieren.

Wer möchte, kann Basmati- oder Naturvollkornreis dazu reichen. Aber auch Bratkartoffel machen sich gut dazu.

Marinade:

Orangensaft von 2-3 Orangen

Kurkuma

Agavendicksaft

Geräuchertes Paprikapulver

Gemahlener Koriander

Salz und ein wenig Wasser

Sauce:

Tahin

Agavendicksaft

Gojulang (Sweet Chilisauce)

Essig

Salz und ein wenig Wasser



Ein berührender Film über das Glück ...

Louis (Bernard Campan) und Igor (Alexandre Jollien), deren Lebensgeschichten und Persönlichkeiten sehr unterschiedlich sind, lernen sich eines Tages kennen. Der körperlich behinderte Hobby-Philosoph Igor hätte gerne mehr Kontakte zu anderen Menschen, aber ansonsten ist er nicht unglücklich.

Louis hingegen ist ein 24/7-Unternehmer, ein Workaholic, der vor lauter Arbeit in seiner Bestattungsfirma die Lebensfreude vergessen hat. Als er Igor auf seinem Fahrrad anfährt, ist ihm das doppelt peinlich: zum einen wegen seiner Unachtsamkeit, zum anderen, weil er offensichtlich einen Menschen mit Behinderung verletzt hat. Ein Unfall mit überraschenden Folgen, denn Igor hat sich in den Kopf gesetzt, dass Louis ein perfekter neuer Freund für ihn wäre ... und Igor kann sehr hartnäckig sein. So kommt es, dass Louis und Igor zu einer abenteuerlichen Reise im Leichenwagen aufbrechen, die ihr Leben ordentlich auf den Kopf stellt.

Regie: Bernard Campan, Alexandre Jollien



„The more you live like you are already who you want to become, the faster it will turn into a reality.“ (Cory Allen)

„Je mehr Du schon so lebst, als ob Du bereits die Person bist, die Du sein möchtest, desto schneller wird es Realität werden!“ (Cory Allen)

Aus dem Alltagstrott ausbrechen und Stärken leben ...

„Schenken Sie Ihrem Alltag und vor allem Ihrer Beziehung achtsame Aufmerksamkeit. Machen Sie jeden Tag bewusst etwas, das sie noch nie gemacht haben. Ändern Sie einen sonst typischen Ablauf oder konzentrieren Sie sich jeden Tag auf eine neue Sichtweise auf Ihr Leben und Ihre Beziehung. Nehmen Sie so dem Alltagstrott seine Schwere. Denn dieser macht blind für die kleinen Schönheiten des Lebens. Er verhindert, dass Alternativen und vielfältige Gestaltungsräume überhaupt entstehen können.

Sind Sie sich Ihrer persönlichen Stärken bewusst? Dabei geht es weniger um Fähigkeiten, die Sie sich im Laufe Ihres Lebens angeeignet haben, sondern vielmehr um Eigenschaften, Charakterstärken, die Ihr Wesen ausmachen. Denn in diesen liegen Ihre oftmals brach liegenden Lebenschancen.

Nehmen Sie Kontakt zu diesem inneren Potenzial auf! Machen Sie sich auf die Suche nach eben jenen Eigenschaften, die Sie auszeichnen. Erkunden Sie, was Sie davon abhält, diese positive Kraft und Energie zu leben. Erzählen Sie Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin davon und bitten Sie ihn oder sie Ihnen bei der Befreiung Ihres Potenzials zu helfen. Bergen Sie so Ihre Kraftreserven aus Ihrem „Kühlschrank“ und geben Sie ihnen mehr und mehr Raum in Ihrem Leben. Setzen Sie Ihre Stärken bewusst ein und versuchen Sie diese mindestens einmal täglich (!) zu leben. So schöpfen Sie Energie und füllen Ihre inneren Tanks auf. Sie wechseln vom Reagieren ins Agieren. Ihre Lebensrichtung wird klarer. Gelassenheit, Freude und Zufriedenheit bereichern Ihr Leben.“ (Aus unserem Buch „unverschämt glücklich“ S. 125)

Stellt Euch folgende Fragen, um Eure eigene Stärken zu finden und zu leben:

- Was machen wir besonders gerne?
- Was können wir besonders gut?
- Wie würden wir unsere Stärken beschreiben? Wie werden unsere Stärken von Freunden beschrieben?
- Welche Tätigkeiten oder Lebensbereiche mobilisieren in uns ungeahnte Kraftreserven?
- Wobei fühlen wir uns gestärkt, wenn wir es tun (dürfen)?
- Was würden wir gerne viel öfter machen?
- Was empfinden wir als unsere größten Erfolge?

Eine Ode ans Tanzen - „Stand up and Dance“ von Sweetlemon

Last Monday, went down Madison Street
Noticed a woman on a bus taking the last seat
Her hands covering her face
The bus was pulling out while she's thinking her life's a waste
So we stood up, told her to dance
And promised to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best

On Tuesday she arrived in Pittsburgh
Looking through her window feeling blue inside
Staring at a man lost in thoughts but could not hide
His empty feelings although he tried
So we stood up, stood up and danced
Told her to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best

So we stood up and told her to dance
Promised to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best
We said Stand up, stand up and dance
Told her to turn her worst day into her best



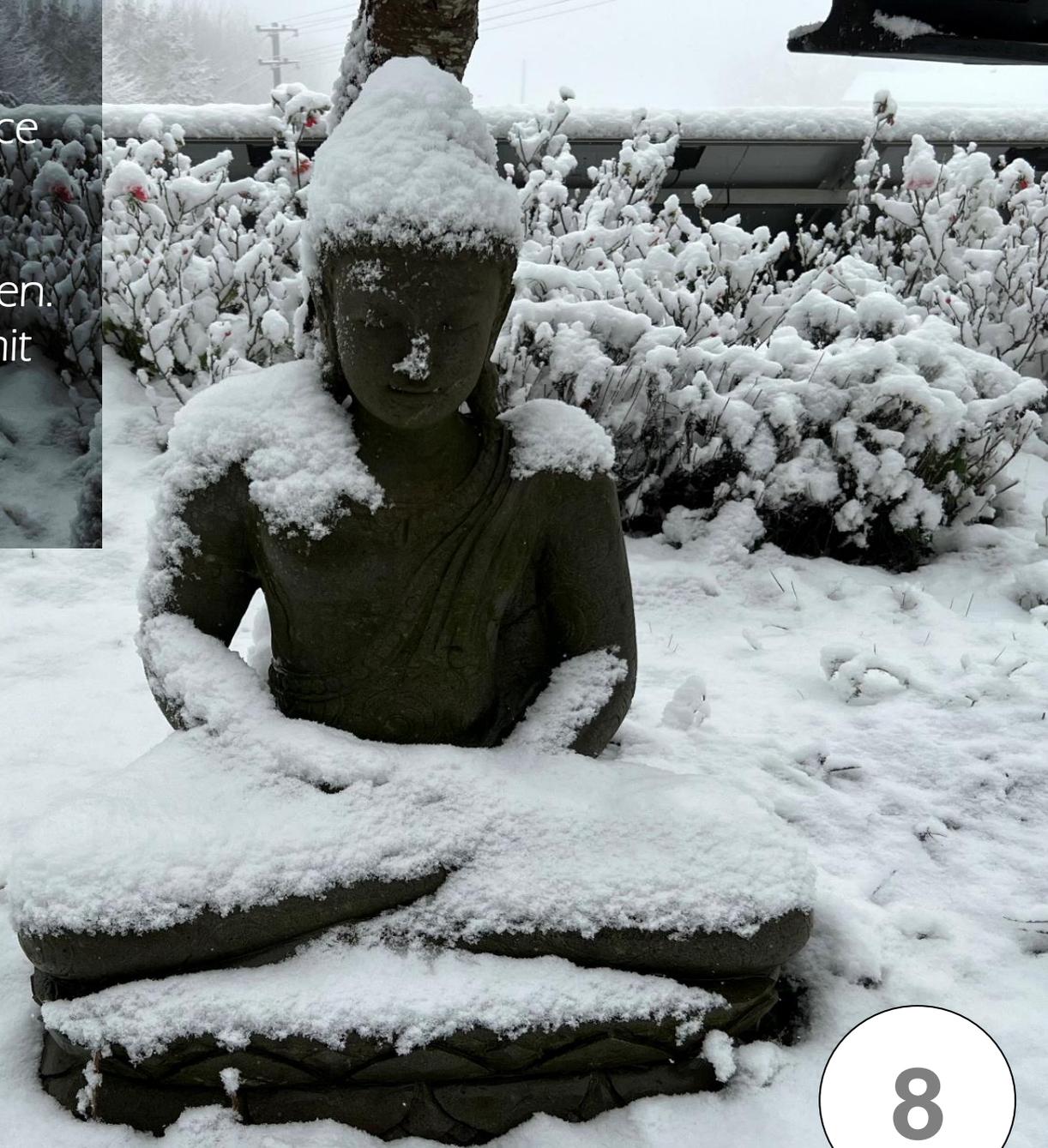
Aktiv für Dich

Du weißt sicherlich genau, was sich Dein(e) Partnerin schon lange von Dir wünscht, das Du machen solltest ... Z.B. Zusammenräumen des Kellers, Fenster putzen, Lampe montieren, Hose flicken, etc. Such Dir eine Tätigkeit aus und mache es extra für ihn / für Sie mit ganz viel Liebe! 😊😊

Für Dich!



“It’s not about trying harder.
Softness opens doors that force
cannot move.” (Yung Pueblo)
“Es geht nicht darum, Dich
immer noch mehr zu bemühen.
Weichheit öffnet Türen, die mit
Kraft nicht geöffnet werden
können.” (Yung Pueblo)



Einen Dankesbrief schreiben

Nimm Dir Zeit für einen kurzen oder längeren Brief des Dankes an Deine liebste Person. Wir mögen es, diese Briefe 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.

Wofür wolltest Du Deinem/Deiner Liebsten schon immer einmal explizit danken? Was ist es, was Du an ihr/ihm liebst, was Dich glücklich macht, wie er/sie Dein Leben bereichert? Was hat er/sie in Dein Leben gebracht, wie hast Du Dich durch ihn / sie entwickelt? Was kannst oder konntest Du durch Deine liebste Person lernen/erfahren? 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 diesen Brief geschrieben hast, vereinbare einen Termin mit Deiner liebsten Person und lies ihn ihr vor. Trau Dich! 😊

Wir empfehlen, dass Ihr Euch dann gemeinsam Zeit nehmt und es Euch einfach gut gehen lasst.

Wir wünschen Euch eine liebevolle, schöne und innige Begegnung!



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!

Der freundliche Blick – in Liebe miteinander sein

Nehmt Euch miteinander ca. eine halbe Stunde Zeit und schaut, dass Ihr ungestört seid.

Setzt Euch einander gegenüber - mit oder ohne Körperkontakt auf Sesseln oder Meditationskissen etc..

Setzt Euch so, dass Ihr einander gut (in die Augen) sehen könnt.

Ihr könnt während der Übung jederzeit Eure Position verändern, achtet darauf, dass Ihr beide bequem und entspannt sitzen könnt, sonst wird Euch die Übung vielleicht zu anstrengend und das wäre kontraproduktiv 😊😊 Nachdem Ihr Eure Sitzposition gefunden habt, empfehlen wir Euch Euren Wecker / Handytimer auf 15 Minuten einzustellen.

1. Erlaube Dir, mit Dir selbst in Verbindung zu kommen, indem Du Deine Augen schließt, Deine Atmung wahrnimmst, den Boden unter Deinen Füßen oder Beinen spürst sowie den Kontakt, den Euer Körper mit Eurer Sitzgelegenheit hat. Erlaube Dir, mit Deiner Wahrnehmung Deinem Atemfluss zu folgen und ganz im Hier und Jetzt zu landen. Sanft und ohne Druck mit Dir selbst ...

2. Denke an jene Erfahrungen, Verhaltensweisen, Persönlichkeitsmerkmale Deines Gegenübers, die Du an ihm / ihr schätzt, liebst oder die Dir Freude machen. Schwinge Dich innerlich auf eine positive, wohlwollende Haltung ihm / ihr gegenüber ein.

3. Bringe nun dieses Wohlwollen, Deine Liebe, Deine gute Energie in Deine Augen. Mache Dich bereit, Deine Augen zu öffnen und schau mit genau diesem freundlichen, wohlwollenden, liebevollen, freudigen Blick – auch alle anderen guten Gefühle sind erlaubt, in die Augen Deines Gegenübers.

4. Bleibt im Schweigen miteinander, atmet tief und bleibt bei Eurem „good energy flow“. Falls es dir zu intensiv wird oder Du Dich in der anderen Person zu verlieren drohst, kannst Du deine Augen auch wieder schließen und mit Dir selbst in Verbindung kommen. Danach wieder bereit machen für den Augenkontakt mit Deinem/r Partner:in bevor Du Deine Augen wieder mit dem freundlichen Blick öffnest und Dein Gegenüber anstrahlst.

Es ist eine spezielle Form von gemeinsamer Meditation und Euer Erleben dabei wird sich stetig verändern. Heißt alles willkommen, was auftaucht ... (alte) Gefühle, Gedanken, Erinnerungen, jedoch verschwinde nicht darin, sondern bleib bei Deiner Atmung und dem freundlichen Blick. Das sind Deine Wegweiser um Dich nicht irgendwo zu verlieren. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, bleibt im Schweigen und spürt noch die Resonanz der Übung in Euch nach. Dann tauscht Euch achtsam und wertschätzend zu Eurer Erfahrung aus.

Beendet die Übung mit einer Umarmung oder einem Kuss.

„Nichts stimuliert die persönliche Entwicklung stärker als eine konstruktive
Liebesbeziehung. Nichts schränkt die persönliche Entwicklung stärker ein und
nichts verunsichert sie stärker als eine destruktive Liebesbeziehung. Der Mensch
benötigt andere Menschen, allen voran den Liebespartner zur Entfaltung seines
persönlichen Potenzials.“ (Mike Lousada)





Schokoeis mit Granatapfelkernen

Schmeckt hervorragend als Nachspeise, aber auch als süße Verwöhnung zwischendurch ☺! Oder vielleicht einmal zum Frühstück? (Das Rezept stammt aus dem Kochbuch „Erotic food“ von Katja Lange und Andreas Furtmayr)

Zutaten für 2 Personen:

1 Granatapfel
1 Vanilleschote
200g Schokoladeneis
200ml Schlagobers
1 TL Zucker
Zimtpulver und
2 EL Granatapfelsirup

Zubereitung:

Die Haut des Granatapfels in sechs Segmenten aufschneiden und danach aufbrechen. Dann die Samen mit der Hand herauslösen. Den Schlagrahm schlagen und den Inhalt der Vanilleschote und den Zucker dazugeben. Dann abwechseln Schokoeis und Schlagobers auf dem vorgekühlten Teller verteilen, mit etwas gemahlenem Zimt bestäuben, Kerne drüberstreuen und Granatapfelsirup drüberträufeln.

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? 😊



Zeit für ein Liebeslied (oder mehrere) ...

Sicher habt Ihr aus Eurer romantischen Phase noch ein oder mehrere Liebeslieder, die Euch zu dieser Zeit berührt haben. Nehmt Euch Zeit, diese Lieder wieder gemeinsam anzuhören und ein paar Neue dazu zu gewinnen ...

Hier ein Beispiel für was Neues: LEA G: Deeper

Auf Spotify: <https://open.spotify.com/intl-de/track/477KLVcGqUqX39VF6qx5ys>

Auf Apple: <https://music.apple.com/hk/song/deeper/1667231246>

oder

India Arie: „Ready For Love“

Adele: „Make You Feel My Love“

Bon Jovi: „Always“

Whitney Houston: „I Will Always Love You“

oder vintage 😊

Bee Gees: „How Deep is Your Love“

etc. etc.

& schwelgt dabei in romantischen Gefühlen – je schmalziger ;-), desto besser.

Es darf auch lustig sein!



Veganes Beef-Trara

Dies ist ein kleines, feines Gericht, das auch für VegetarierInnen oder VeganerInnen geeignet ist. Ohne Werbung machen zu wollen, verwenden wir dazu immer das vegane Faschierte von Spar, das ist wirklich sehr gut und passt hervorragend für dieses Gericht.

Zutaten:

- 1 kleine oder größere rote Zwiebel (je nach Geschmack)
- 1 größere Prise geräuchertes Paprika Pulver
- 1-2 EL Kapern (wir lieben die von MANI in Olivenöl)
- 3-4 Essiggurkerl (je nach Geschmack auch mehr)
- 1 Packung veganes Faschiertes
- 1 Schuss Bio-Tomaten Ketchup
- 1 Bund Petersilie klein gehackt
- 1 Schuss Olivenöl
- 1 Teelöffel Senf
- Salz nach Belieben

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Gurkerl ganz fein schneiden, eventuell je nach Größe der Kapern, auch diese fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und pikant abschmecken. Wer mag, kann noch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Zum Schluss die fein gehackte Petersilie untermengen. Mit getoastetem Weißbrot und Butter servieren.



4 Habits of ALL Successful Relationships

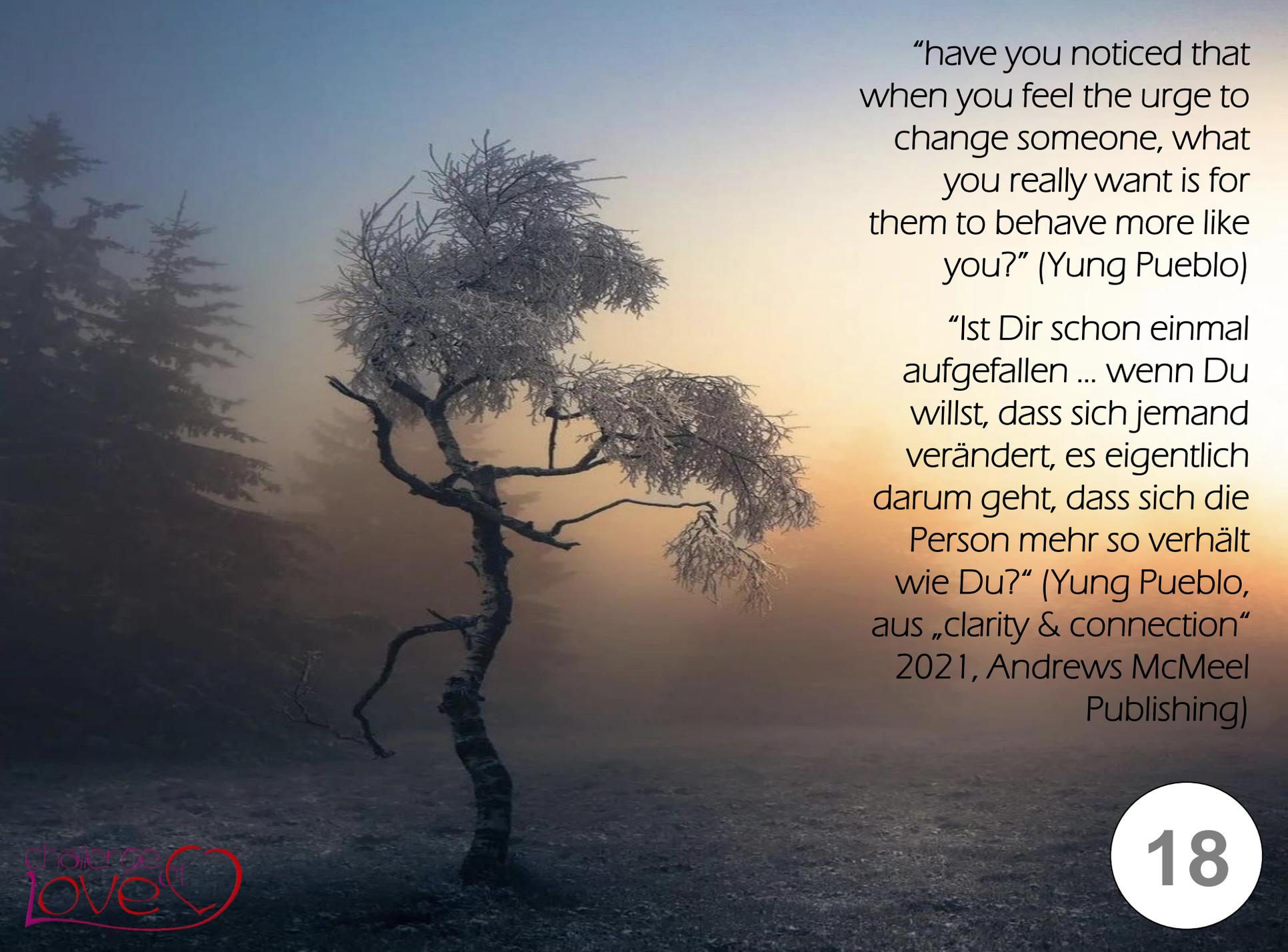
Leider nur in English, but absolutely an idea worth spreading ... Dr. Andrea & Jonathan Taylor-Comings sind Paartherapeut:innen seit vielen Jahren ...

<https://www.youtube.com/watch?v=o4Y5Mr8rZ9A>

4 Habits:

- #1 BE CURIOUS, not critical
- #2 BE CAREFUL, not crushing
- #3 AKS, don't assume
- #4 CONNECT, before you connect



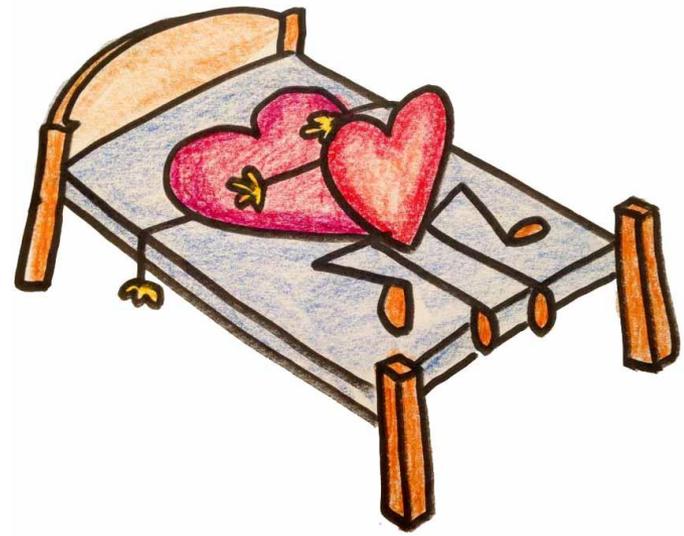


“have you noticed that when you feel the urge to change someone, what you really want is for them to behave more like you?” (Yung Pueblo)

“Ist Dir schon einmal aufgefallen ... wenn Du willst, dass sich jemand verändert, es eigentlich darum geht, dass sich die Person mehr so verhält wie Du?” (Yung Pueblo, aus „clarity & connection“ 2021, Andrews McMeel Publishing)

Zeit für eine Massage

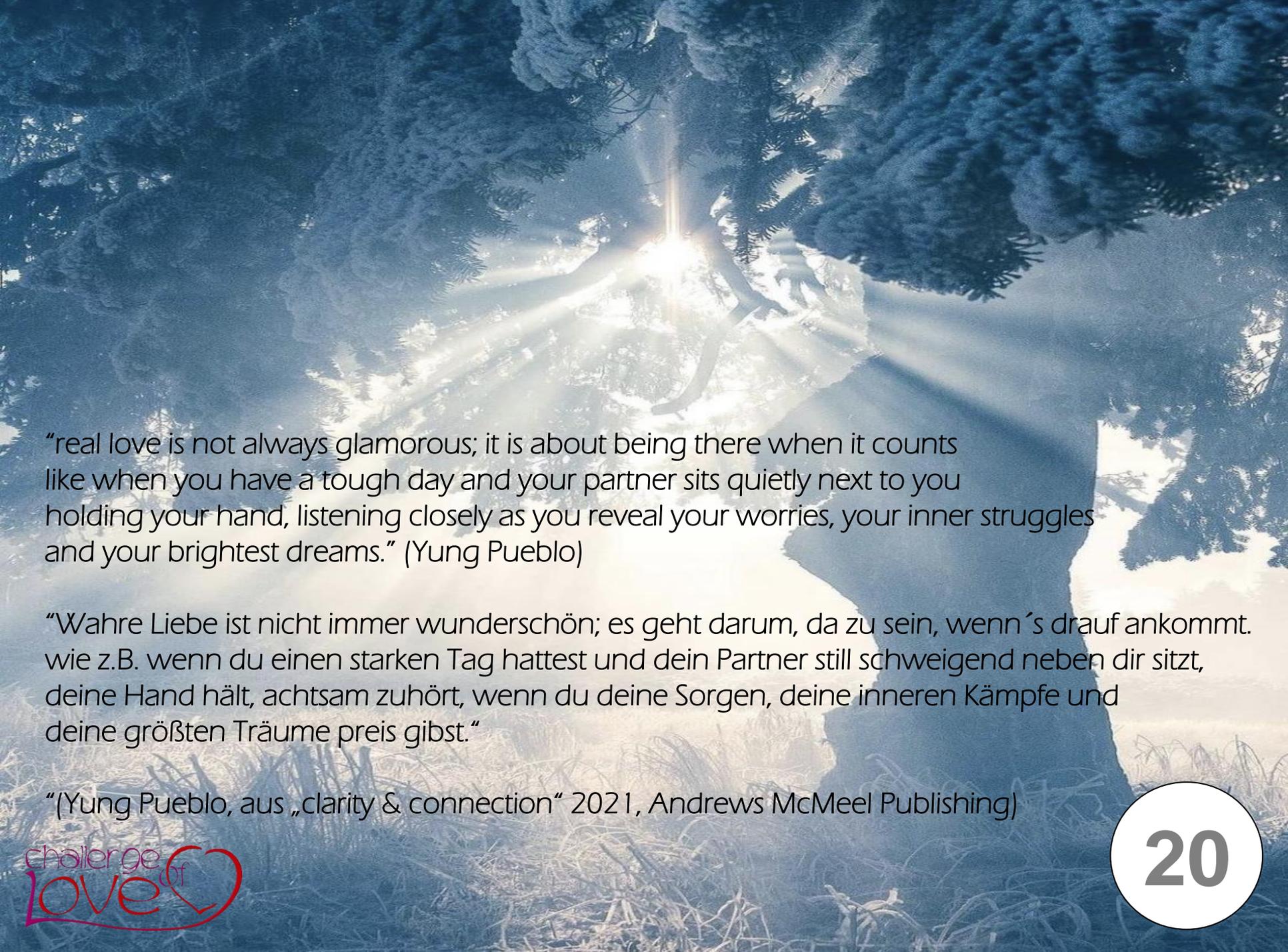
Nehmt Euch Zeit, um einander eine entspannende Massage zu geben. Das kann eine Fuß- oder Rückenmassage sein, aber auch eine Ganzkörper-Ölmassage.



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.
4. Achtet auf achtsame und liebevolle Berührung, die der anderen Person Gutes tun möchte, dazu musst Du eine Massageausbildung haben.
5. Wenn Du gibst, achte auf eine entspannte Körperposition. Nur wenn Du entspannt massieren kannst, ist die Massage gut.

challenge of
Love



“real love is not always glamorous; it is about being there when it counts like when you have a tough day and your partner sits quietly next to you holding your hand, listening closely as you reveal your worries, your inner struggles and your brightest dreams.” (Yung Pueblo)

“Wahre Liebe ist nicht immer wunderschön; es geht darum, da zu sein, wenn ´s drauf ankommt. wie z.B. wenn du einen starken Tag hattest und dein Partner still schweigend neben dir sitzt, deine Hand hält, achtsam zuhört, wenn du deine Sorgen, deine inneren Kämpfe und deine größten Träume preis gibst.“

“(Yung Pueblo, aus „clarity & connection“ 2021, Andrews McMeel Publishing)

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 mag ...“

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

A: „Wie ich in dieser Zeit gut für mich sorgen werde...“

A: „Wie wir in dieser Zeit gut für uns/unsere Kernfamilie sorgen können...“

A: „Was ich zum Gelingen der Feiertage beitragen möchte...“

A: „Worauf ich achten werde...“

A: „Was ich mir von Dir wünsche in dieser besonderen Zeit...“

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

Wechsel

Ameisengugelhupf mit Eierlikör

(Rezept aus dem Wiener Backbuch)

Das ist einer unserer Lieblingskuchen, der schnell und unkompliziert gelingt und einfach köstlich ist ☺.

Zutaten:

25 dag Butter

20 dag Backzucker

3 Eier

1 Päckchen Vanillezucker

1/8 Liter Eierlikör

20 dag griffiges Dinkel- oder Weizenmehl

1 TL Backpulver

3 EL Schokostreusel (wir gestehen, wir nehmen da immer um einiges mehr ☺☺)

Butter und Mehl für die Form

Streuzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

Butter und Zucker schaumig rühren, dann Dotter, Vanillezucker und Eierlikör zufügen. Mehl, Backpulver und Schokostreusel vermengen und dazu einrühren. Zuletzt den steif geschlagenen Eischnee unterheben.

Die Masse in die mit Butter bestrichene und mit Mehl ausgestreute Gugelhupf Form einfüllen und im Backrohr bei 190 Grad 60 Min. mit Ober – und Unterhitze backen.

Vorsicht, mit Backpapier oder Alufolie nach ca. 30 Min. abdecken, damit er oben nicht angekokelt wird.

Die Nadelprobe machen, ob er durchgebacken ist.

Natürlich schmeckt dazu frisch geschlagenes Schlagobers...☺☺



Ein Film zum Lachen & Weinen ...

Fünf Frauen unterschiedlichen Alters sind mit ihrem Selbstbild und den Ansprüchen von sich und anderen konfrontiert:

Frauke findet sich in ihren Fünzigern nicht mehr begehrenswert und fühlt sich von ihrem Mann Wolfgang nicht wahrgenommen.

Ihre Tochter Julie will als Model Karriere machen und versucht mit allen Mitteln, ihren Körper dem Schönheitsideal der Branche entsprechend zu formen. Die Tochter von Julies Managerin, die übergewichtige Schülerin Leyla, fühlt sich, so wie sie ist, von ihrer Mutter nicht angenommen.

Julies Schwägerin Sonja hadert nach zwei Schwangerschaften mit ihrem veränderten Körper und gerät in eine Lebenskrise. Als Mutter setzt sie sich stark unter Druck, doch ihr Mann Milan scheint das nicht wahrzunehmen.

Sonjas beste Freundin, die Lehrerin Vicky, vermittelt ihren Schülern, dass Äußerlichkeiten nur ein kleiner Teil dessen sind, was Menschen ausmacht. Sie ist der Überzeugung, dass Frauen und Männer sich niemals auf Augenhöhe begegnen können. Das spürt auch ihr Kollege Franz, der nach einer erotischen Begegnung mit ihr eine gleichberechtigte dauerhafte Beziehung zu ihr aufbauen möchte.

challenge
of
Love

NORA TSCHIRNER MARTINA GEDECK EMILIA SCHÜLE KAROLINE HERFURTH DILARA AYLIN ZIEM JOACHIM KRÖL FRIEDRICH MÜCKE MAXIMILIAN BRÜCKNER LUNA ARWEN KRÜGER

Wunderschön



DER ERFOLGSFILM
KAROLINE HERFURTH

23

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 ...!“