

Adventkalender für den Dezember 2024

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. Dezember „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 die 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 Partner:In **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 Partner:In 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 empfehlen wir, 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, Euren Adventkalender fertig zu stellen. Für heuer 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 Band zusammenbinden und aufhängen (siehe erstes Foto). Das Aufhängen kann auf einer Schnur erfolgen, einem Brett mit Kluppen, auf einer Magnetwand, auch mit Stecknadeln an der Wand. Oder einfach als Zylinder auf eine Kommode stellen.
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: „Eine Zeit in diesem Jahr, in der ich mich Dir besonders nahe gefühlt habe ...
und was daran so schön war ... und was Du dazu beigetragen hast ...“

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

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

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!“

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 kommt, ist so alt wie die Theorie, dass die Erde ein Scheibe ist und offensichtlich unwahr. Chancen klopfen ständig an, läuten an Deiner Tür, rufen Dich an und senden Dir E-mails.“ (Viktoria Moran)

Wünsche

Wenn ich an das kommende Jahr denke . . .

- ♥ was ich mir dann am meisten für uns beide (und für unsere Familie, Freunde) wünsche . . .
- ♥ Was ich mit dir in den nächsten Monaten sehr gerne machen / erleben möchte . . .
- ♥ Ich fühle mich glücklich, wenn . . .

“there is nothing wrong with wanting certain things in a relationship, but we must resist coercing others. instead we should build strong pathways of honest and calm communication so that both people can feel clearly understood. it is through this mutually shared understanding that each individual commits voluntarily to supporting the harmony of the relationship.” (Yung Pueblo, aus „clarity & connection“ 2021, Andrews McMeel Publishing)

„Es ist nichts Falsches daran, wenn wir uns bestimmte Dinge in unserer Beziehung wünschen. Aber wir müssen darauf achten, dass wir unsere Partner zu nichts zwingen wollen. Stattdessen sollten wir starke Bahnen von ehrlicher und ruhiger Kommunikation bilden, so dass sich beide Partner richtig verstanden fühlen. Durch dieses geteilte Einverständnis bekennt sich jedes der beiden Individuen freiwillig dazu, die Harmonie in der Beziehung zu unterstützen.“ (Vgl. Yung Pueblo)

Gerne . . .

Was ich gerne von dir sehe . . .

Was ich gerne von dir höre . . .

Was ich gerne von Dir rieche . . .

Was ich gerne von Dir schmecke . . .

Wie ich mich gerne mit dir fühle...

Was ich gerne von Dir körperlich spüre . . .

Erinnerungen . . .

Ein Ereignis mit dir, an das ich mich immer wieder gerne erinnere . . .



Vanillekipferl

Durch einen Artikel im Standard-Magazin „Rondo“ wurden wir zu diesem Rezept inspiriert: Das Vanillekipferl beginnt seine Geschichte als Vanillinkipferl. Es ist ein frühes Kind der Lebensmittelindustrie: 1874 gelang es den beiden Chemikern Wilhelm Haarman und Ferdinand Tiemann, das Aroma der Vanille aus Fichtensaft synthetisch herzustellen. Vanillin wurde damit zum ersten künstlich erzeugten Aroma. Wenige Jahre später tauchen dann die ersten Rezepte für Vanillekipferl auf. Das Vanillekipferl ist für manche der unangefochtene Hauptdarsteller der Kekse. Es ist sowohl geschmacklich als auch optisch simple Perfektion, großer reduzierter Genuss: Ein wohlig-heimeliger Geschmack nach Butter und frischen Mandeln, mit einer so zarten Konsistenz, dass es sich mit dem Zunge am Gaumen zerdrücken lässt. Es ist so mürb, dass es gerade lang genug hält, um vorsichtig in den Mund genommen zu werden. Dort zerfällt es dann beim leichtesten Zungendruck, so wie guter Sushireis.

Was wichtig ist: Die vielleicht wichtigste Lektion: mach dir keine Sorgen. Auch schlechte, selbst gemachte Vanillekipferl sind noch viel besser als die meisten gekauften!

- Lange Teigastzeiten von 12 bis 24 Stunden machen Teige deutlich einfacher zu verarbeiten, Kipferl geformt nochmals rasten lassen verhindert ein Auseinanderrinnen
- Mandeln selber reiben: wer irgendwie kann, der kauft gute, ganze Mandeln und reibt (und häutet) sie selbst. Das macht die Kipferl deutlich besser.
- Viel Butter + Nüsse sind gut für den Geschmack und extra mürbe Konsistenz
- Keine Angst vorm Kneten des Teigs.
- Je frischer, desto besser. Am besten futtert ihr sie direkt aus dem Zuckerbad.

Zutaten für ca. 20-30 Vanillekipferln:

- 100g Mehl
- 100g Butter
- 50g Mandeln (oder alternativ 37,5g Mandeln und 12,5g Walnüsse), am besten frisch gerieben
- 25g Zucker
- 2,2g Salz
- Vanillezucker zum Baden des Kipferls - je nach Geschmack mit Vanillin (traditionell) oder dem Mark echter Vanille (modern exquisit)



Überraschung

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

Überlege dir eine Aktivität oder ein kleines gemeinsames Abenteuer, mit der du deine liebste Person überraschen magst. Natürlich soll die Überraschung angenehm und positiv erlebt werden.;

Wie wäre es, Ihn/sie mit einem Frühstück zu überraschen, oder einer Einladung zu einem abendlichen Punsch auf einen Christkindlmarkt eurer Wahl, einer Weihnachtsgeschichte oder einem kleinen Geschenk...

Denke dabei auch an einfache Dinge – es muss nicht immer etwas „Großes“ sein, du solltest dich damit selbst nicht überfordern und Freude dabei haben.

Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt ... was fällt dir dazu ein? 😊





„Magic happens when you don` t give up,
even when you want to. The universe always
falls in love with a stubborn heart.“ Jim Storm

Stille . . .

Someone once told me „Only the people who care about you, can hear when you are quiet.“

Jemand sagte mir einmal: „Nur die Menschen, die sich um dich sorgen, können dich hören, wenn du still bist.“

Lasst euch diesen Satz nachfühlen. Was taucht auf?

Welche Menschen in eurem Leben hören euch, wenn ihr still seid?

Für welche Menschen in eurem Leben seid ihr dankbar?

Zeit für eine stille Begegnung

Nehmt Euch Zeit, um einander für einige Minuten in die Augen zu schauen. Bevor ihr damit beginnt, lande bei dir selbst und in deinem Körper, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst und bewusst durchatmest und dich entspannst.

Spüre dabei die Verbindung mit dem Untergrund, auf dem du sitzt oder liegst und nimm den Boden unter deinen Füßen bewusst wahr. Finde in dir eine freundliche Haltung dir selbst und der anderen Person gegenüber. Wenn ihr beide bereit seid, begegnet euch mit einem freundlichen Blick und ohne miteinander zu sprechen. Atmet dabei bewusst und erlaubt euch, in den Blick der anderen Person einzutauchen. Lass dich erforschen, wer da dir gegenüber sitzt und nimm alles wahr, was in dir und in den Augen der anderen Person auftaucht. Schließt die Übung mit einer Umarmung oder einem Kuss ab. Tauscht euch anschließend über eure Erfahrung aus.

Empfehlung:

Stellt euch den Wecker auf 10 -15 Minuten, damit ihr die Zeit nicht überseht. Vielleicht wollt ihr dazu auch eine Musikuntermalung?



Einen Dankesbrief schreiben

Nimm Dir Zeit für einen kurzen oder längeren Dankesbrief an deine liebste Person. Wir mögen es, 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.

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, Wofür du ihm/ihr dankbar bist? 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 😊

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

Wir wünschen Euch eine liebevolle, schöne und innige Begegnung!

P.S.: Dieses Postkastl gibt es wirklich – Wir entdeckten es heuer auf unserer Wanderung am Kreuzeckhöhenweg in Kärnten 😊 😊

Eine Satire über Paartherapie ...

Die *Wunderübung* ist ein österreichischer Spielfilm von Michael Kreihsl. Das Drehbuch basiert auf der 2014 erschienenen gleichnamigen Komödie von Daniel Glattauer. Erwin Steinhauer „brilliert“ als Paartherapeut 😊😊

Das Ehepaar Joana und Valentin Dorek befindet sich in einer Krise. Sie ist Historikerin, er technischer Leiter in der Flugzeugindustrie. Zusammen haben sie zwei Kinder. Kennengelernt haben sie sich vor 17 Jahren bei einem Tauchurlaub.

Aufgrund von ständigen gegenseitigen Vorwürfen, nicht verarbeiteten Kränkungen und ungelösten Konfliktthemen, die regelmäßig in lautstarken Streitigkeiten enden, suchen sie einen Paartherapeuten für ein Erstgespräch auf, wo sie zunächst ihre Erwartungen an die Sitzung schildern sollen....

challenge
of
Love



Mohnstrudel - Gugelhupf

Das ist Stefans derzeitiger ♥ Lieblingskuchen ♥

1. Die Rosinen mindestens 6 Stunden in Rum baden.
2. **Teig:** 250ml Hafer- oder Kuhmilch lauwarm erwärmen. Germ hineinbröseln, 80g Honig dazu rühren und auflösen. Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen. Germmilch, Butter und Eier dazugeben und ca. 5min kräftig kneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 60min gehen lassen, bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat.
3. **Mohnfülle:** Währenddessen 350ml Milch mit 70g Zucker und 40g Honig aufkochen. Mohn einrühren, die Masse kurz anrösten und vom Herd nehmen. Brösel / Gries, Rosinen (ohne Rum) untermischen.
4. Eine Gugelhupfform (22cm) mit Butter einfetten. Den Teig kurz durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf ca. 40x50cm mit ca. 5mm Dicke ausrollen. Mohnfülle gleichmäßig auf dem Teig verstreichen. Teig eng zu einem Strudel aufrollen und so in die Gugelhupfform legen, dass die Naht am oberen äußeren Rand liegt. Ca. 30min gehen lassen.
5. Backrohr auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Gugelhupf auf mittlerer Schiene ca. 45min goldbraun backen. Aus dem Rohr nehmen und ca. 10min in der Form auskühlen lassen, dann auf Tortenplatte stürzen und ca. 60min vollständig auskühlen lassen. Wer möchte kann den Gugelhupf noch mit einer Zitronenzuckerglasur überziehen.

Zutaten (wir nehmen mindestens die doppelte Menge vom Mohn, den Rosinen und dem Rum ☺☺):

- 80g Biorosinen mindestens 6h in
- 100ml Rum baden
- 600ml Hafer- oder Kuhmilch
- 30g frische Biogerm
- 120g Waldhonig
- 500g Mehl, am besten Bio Vollkorn
- ½ Teelöffel Salz
- 80g weiche vegane Naturli Biobutter
- 2 Eier
- 300g gemahlener Biomohn
- 70g Zucker
- 75g Dinkelbrösel oder Gries



14

The little risks to increase your luck

Ein Ted-Talk vom Juni 2018 zum Thema Glück

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



TINASEELIG

15

Heilung ist das Umarmen dessen,
was man am meisten fürchtet;

Heilung ist das Öffnen dessen,
was verschlossen war,
das Weichwerden dessen,
was zur Blockade verhärtet war.



Heilung besteht darin, zu lernen,
dem Leben zu vertrauen.

(Jeanne Achterberg)

Herausforderungen . . .

Etwas, wo du mich ganz schön herausforderst und was ich dabei durch dich lernen kann . . .





how do you build a good life?
relentlessly follow your intuition.
build with people who also love to grow.
take responsibility for your healing.
love yourself so deeply that you feel at home in your
own body and mind.
teach yourself to forgive.
never stop being a kind person.“ (Yung Pueblo)

Was braucht es für ein gutes Leben?

Folge immerzu deiner Intuition.

Umgib dich mit Menschen, die es auch lieben zu
wachsen.

Übernimm Verantwortung für Dein eigenes
Wachstum.

Liebe dich selbst so tief, dass du dich zuhause
fühlst in deinem Körper und deinem Geist.

Lehre Dir zu vergeben.

Höre nie auf ein liebevoller Mensch zu sein.
(Vgl. Yung Pueblo)

Adventzeit . . .

Mein(e) Lieblingsgerüch(e) in der Adventzeit ist/sind . . .

Mein Lieblingsessen in der Advent- & Weihnachtszeit . . .



Relationship goals

act as a team
no manipulation
honest communication
handle conflict peacefully
make time to relax together
share decision-making power
create space for vulnerability
find joy in each other's happiness
be open about your fears and goals
let your healing deepen your connection
try to understand each other's perspective
(Yung Pueblo (2023): „the way forward“ S. 112)

Beziehungsziele

handelt als Team
keine Manipulation
ehrliche Kommunikation
behandelt Konflikte friedlich
nehmt euch Zeit miteinander zu entspannen
teilt die Macht, Entscheidungen zu treffen
schaffe Raum für Verletzlichkeit
habe Freude am Glück des anderen
rede offen über Ängste und Ziele
lass deine Heilung deine Beziehung vertiefen
versuche die unterschiedliche Sichtweise zu verstehen
(Vgl. Yung Pueblo (2023): „the way forward“ S. 112)

Kämüse of Love

Das ist Stefans derzeitiges ♥ Lieblingsgericht ♥

1 mittelgroßer Karfiol
1 grüner Paprika
3 große, dicke Karotten - alles in Bio Qualität
3 verschiedene (vegane) Käsesorten deiner Wahl
Ein großer Räuchertofu (400g) oder zwei
Hühnerschnitzel und ungeschälter Sesam

Schneide den Karfiol in daumendicke Scheiben, den Paprika in dünne Scheiben. Viertel die Karotten der Länge nach und schneide sie schräg in Stücke. Verteile das Gemüse auf einem Ofenblech und vermenge es mit Salz, einem guten Olivenöl und Kräutern deiner Wahl.



Brate das ganze ca. 30min im Rohr (180°C), bis es fast weich ist.

Streue den klein geschnittenen oder geriebenen Käse darüber, damit er noch schmelzen und bräunen kann (Ca. 5min Bräunungsgaren 220°C).

Dazu gibt es den Tofu für VegetarierInnen oder die Schnitzel.

Sesam ohne Öl anrösten, bis er zu „springen“ beginnt, dann auf die Seite stellen.

Etwas Öl in die Pfanne und den Tofu oder die Schnitzel auf beiden Seiten schön braun braten. Wenn gewünscht, salzen (Räuchertofu ist meist schon gesalzen!)

Dann den gerösteten Sesam zugeben und den Tofu/die Schnitzel darin wälzen, so dass sie eine Art „Panade“ haben.

Das Gemüse mit Tofu / Schnitzel servieren.

Guten Appetit!

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! 😊😊

Kommunizieren Sie mit ganzem Herzen

Wieder wirklich miteinander zu reden, das kann Ihre Beziehung von Grund auf verändern. Doch wie beginnen, wenn doch die Zeit dauernd fehlt? Wenn man die richtigen Worte nicht findet, verlernt hat, sich aufeinander einzulassen, vielleicht schon in Sorge ist, dass der/die Partner*in die Beziehung aufzukündigen droht?

Offen und wertschätzend füreinander bleiben

In einer Liebesbeziehung kommen viele Menschen rasch an den Punkt, an dem sie glauben, den anderen in- und auswendig zu kennen. Glauben auch Sie zu wissen, was der Mensch neben Ihnen am liebsten mag, was ihn wütend macht und was traurig, was er sich wünscht und worüber er nachdenkt? Weil Sie irgendwann einmal darüber geredet haben und sich nun sicher sind, dass es nicht mehr viel zu erzählen gibt? Außerdem stehen ständig hunderttausend Kleinigkeiten an, die erledigt werden müssen, warum dann um das Offensichtliche kreisen und Zeit verschwenden? Die Kommunikation rutscht dadurch auf eine Ebene, in der es nicht mehr um wahren Austausch geht, sondern nur noch darum, den Alltag abzuwickeln. Die Wertschätzung und Offenheit füreinander schwinden. Tatsache ist jedoch, dass Sie die Person neben sich jeden Tag neu entdecken können. Mit all ihren überraschenden Nuancen und aufregenden neuen Ideen. Mit berührenden Gefühlen und Gedanken. Dieser Mensch neben Ihnen ist der eine, mit dem Sie Ihr Leben teilen. Wer könnte interessanter sein?

(Aus unserem Buch „Love First – Work Second. Pfeif auf die Arbeit, lass uns lieben! S. 47-48)

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 ...!“