

Adventkalender für den Dezember 2025

Auch dieses Jahr 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.

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 neunten Adventkalender eure Ideen wichtig sind unter office@challengeoflove.at) und wünschen euch einen wunderschönen Advent!

Mit herzlichen Grüßen von

Handwritten signatures of Elisabeth and Stefan in red ink.

Empfehlungen zum Gelingen

Plant ca. 20 min. Paarzeit für jeden Tag ein. Wir wissen natürlich, dass das nicht immer gelingen kann, weil der Alltag seinen Tribut fordert.

Wenn ihr eine Übung nicht machen könnt, vereinbart einen Termin, wann ihr sie nachholen wollt.

Am 6. Dezember werdet ihr ein Überraschungsgeschenk austauschen-also besorge im Vorfeld bereits etwas, was deiner liebsten Person wirklich Freude macht.

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. Manche Paare sind dann zu Ostern damit fertig ☺.

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

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 den audiovisuellen Impuls: Einfach miteinander genießen. Nachträgliche Gespräche über den Inhalt sind natürlich strengstens verboten ;-)

Begegnungen und Übungen: geht spielerisch an die Sache ran -schafft einen **bewertungsfreien Raum** für einander, dann kann nichts schief gehen.



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!



Ankommen im Advent ...

Heute ist der erste Tag eures gemeinsamen Advents. Nehmt euch 20 min. Zeit miteinander. Bereitet euch eine gute Tasse Tee oder ein anderes Getränk eurer Wahl zu. Zündet euch eine Kerze an und gestaltet die Atmosphäre für euch so, dass sie angenehm ist.

Vorbereitung: Nimm dir, bevor ihr in eine gemeinsame Begegnung kommt, Zeit für dich. Atme durch, verbinde dich mit deinem Körper. Lass dich ankommen bei dir, öffne dich innerlich für dich und deinen Partner/deine Partnerin. Mache dir bewusst, dass die nächsten paar Minuten nur euch beiden gehören und eurer Liebe.

Begegnung der Herzen: Stellt euch einen Timer auf 5-10 Minuten, je nachdem, was für euch passt. (gerne auch länger 😊) Setzt euch schweigend gegenüber und findet ohne Stress und Druck einen gemeinsamen Atemrhythmus. Lege dabei eine Hand auf dein Herz und halte die Hand deiner liebsten Person. Nach ein paar Minuten lege deine Hand auf das Herz von ihr/ihm. Versucht, eure Resonanz und eure Präsenz zu spüren. Schaut euch dabei mit einem freundlichen, warmen Blick in die Augen. Erlaubt euch zu fühlen, was immer gerade auftauchen möchte.

Wenn der Timer abläuft, beendet die Übung, wie es für euch passend ist mit einer Umarmung, einem Kuss usw. Tauscht euch anschließend darüber aus,

- Was euch bei dieser Übung berührt hat
- Was dabei angenehm/schön war
- Wie du den Advent dieses Jahr mit ihm/ihr erleben magst – plant die kommenden Wochen, wann ihr Zeit für euch haben möchtet, Freunde und Familie treffen wollt, Kuscheltage haben werdet, Christkindlmärkte besuchen möchtet usw. – einen Schneemann bauen wollt (hoffentlich gibt es Schnee) oder Schifahren werdet,
- Keksi backt... usw.



Orangen-Zimt-Punsch

Für einen kalten Abend – Wärme von innen

Zutaten für 2 Personen:

160 ml	Orangensaft
2 EL	Glühweingewürz (im Beutel)
1	Zimtstange
4 cl	Inländer Rum
60 ml	Milch
1 Brise	Zimtpulver

Zubereitung:

Den Orangensaft erhitzen. Das Glühweingewürz und die Zimtstange in den Orangensaft werfen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach den Rum zugeben. In einem anderen Gefäß die Milch zu Schaum aufschlagen. Den Punsch in ein Glas gießen und die Milchschaumhaube oben drauf drapieren. Mit etwas Zimt bestreuen.

Natürlich geht das ganze auch ohne Rum ☺ und beim Genießen bitte unbedingt Zeit lassen!





„Finde heraus, was Dein Herz bewegt und gib ihm Raum.
Leben heißt, sich selbst zu entwickeln zu ungezügelter Freude.“

(Joan Chittister)

Dem Drachen begegnen

Nehmt euch Zeit, diesen Auszug aus unserem Buch gemeinsam zu lesen und tauscht euch anschließend darüber aus.

„Wie ich meinen inneren Drachen erlebe . . .“

„Was dieser Input in mir berührt . . .“

„Auf Ihrer Suche nach gelassener Präsenz, innerer Ganzheit und entspannter Hingabe haben Sie glücklicherweise Ihren inneren *Drachen* als verlässlichen Führer an Ihrer Seite. Er ist der Hüter Ihres inneren Schatzes und bewacht jede vergrabene Kostbarkeit voller Inbrunst. Jedes Mal speit er Feuer, wenn von außen an einer Angst, Sehnsucht, einem geheimen Wunsch oder einem anderen stiefmütterlich behandelten Gefühl gerüttelt wird. Er tobt und wütet, wenn Sie darauf stoßen, dass andere leben, was Sie selbst nicht leben dürfen oder können. Verlässlich gibt er Bescheid, wenn ein *wirklich wichtiges* Gefühl im Spiel ist, das Sie vor sich selbst verstecken. Dann aktiviert er blitzschnell Abwehr- und Schutzmuster, welche Sie – wie der Name schon sagt – schützen sollen. Denn so spüren Sie nicht, was Sie gerade *wirklich* bewegt. Ihre Verletzlichkeit und Ihre Verletzungen bleiben hinter den oberflächlichen Reaktionen verborgen. So bleiben Sie zwar stark und unerschütterlich – aber auch unberührbar und einsam.“

Fassen Sie also Mut, atmen Sie tief ein und aus und folgen Sie Ihrem Wächter zu all dem, was wirklich hinter Ihren oberflächlichen Reaktionen steht. Lassen Sie die Kontrolle über jeden Moment Ihres Lebens los. Nehmen Sie sich Zeit wahrzunehmen, was da ist, und gestatten Sie sich all das wirklich zu spüren. Vertrauen Sie den in Ihnen auftauchenden Gedanken, Gefühlen und Bildern und wenden Sie sich diesen zu. Jetzt ist es möglich, einen Schritt tiefer zu gehen, Ihre Empfindungen wahrzunehmen und in weiterer Folge auch zu formulieren. Durch diese neue Achtsamkeit mit sich selbst entstehen Oasen der Selbstachtung und Selbstwertschätzung in Ihrem Alltag. So schaffen Sie die Basis für Öffnung und Verbindung mit Ihrem bzw. Ihrer Liebsten.“

Denn Mitgefühl und gegenseitige Wertschätzung entstehen, wenn Sie und Ihr Partner oder Ihre Partnerin von Ihren Gefühlen wissen und Sie beide diese verstehen können.“ (Aus unserem Buch „unverschämt glücklich“ S.104)



“Unsere Ängste sind vergleichbar mit Drachen, die in unseren Herzen die größten Schütze bewachen.“

challenge of love

(R.M. Rilke)



„Der Duft eines geliebten Menschen bleibt länger im Herzen als in der Luft.“ (Anonym)

Dufterlebnis:

Bereitet im Vorfeld drei bis fünf verschiedene Duftproben für einander vor. Dann beginnt eure Begegnung, indem ihr einander beschreibt, was ihr genau an der anderen Person gerne riecht. Steigt in euer Dufterlebnis ein, indem du die andere Person mit geschlossenen Augen an deinen Duftproben riechen und sie raten lässt, was es ist. Dann wechselt. Tauscht euch anschließend miteinander aus, was ihr erlebt habt.

Nikolaus - Überraschung

Bereite eine kleine Überraschung für deine liebste Person vor: Wähle bewusst etwas, von dem du sicher bist, dass sich dein/e PartnerIn wirklich darüber freut z.B. eine Duftkerze, eine Geschichte, ein Buch, Werkzeug, eine Eintrittskarte, eine Blume, ... und freue dich über die Reaktion.



„Hören heißt nicht nur, Worte zu empfangen, sondern den Raum zwischen ihnen zu betreten.“ – Thich Nhat Hanh



Hören mit offenem Herzen:

Begebt euch in eine bequeme Position, wo ihr gut Rücken an Rücken miteinander sein könnt.

Setzt euch einen Timer für die fünf Minuten.

Eine Person beginnt damit, 5 Minuten zu erzählen, wie der heutige Tag war, was gelungen ist, was Freude gemacht hat, was herausfordernd war, der andere Partner lauscht ohne Unterbrechung und mit einem offenen Herzen.

Wechselt nach fünf Minuten.

Tauscht euch anschließend darüber aus, was ihr bei dieser Begegnung erlebt habt.

Sucht euch eure Lieblingsmusik aus (mindestens drei Stücke) und erlaubt euch, dazu zu tanzen. Wenn du kein Tänzer, keine Tänzerin bist, wage dich aus deiner Komfortzone – und erlaube dir zumindest, mit deiner kleinen Zehe im Takt zu wackeln und dabei einfach Spaß zu haben oder einen „Untanz“ aufzuführen, mit dem du dich selbst aufs Korn nimmst mit deinen Bewegungen ...



8

Foto von Cheng Chang – „Tanzen im Schnee“

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ – Francis Bacon



Zeit für Dankbarkeit: Nehmt euch beide 10 min Zeit und schreibt auf, wofür du deiner liebsten Person dankbar bist. Stoppt nach 10 min. und lest euch dann eure Briefe gegenseitig vor. Tauscht euch anschließend darüber aus, wie sich der Ausdruck von Dankbarkeit zwischen euch und füreinander anspürt.

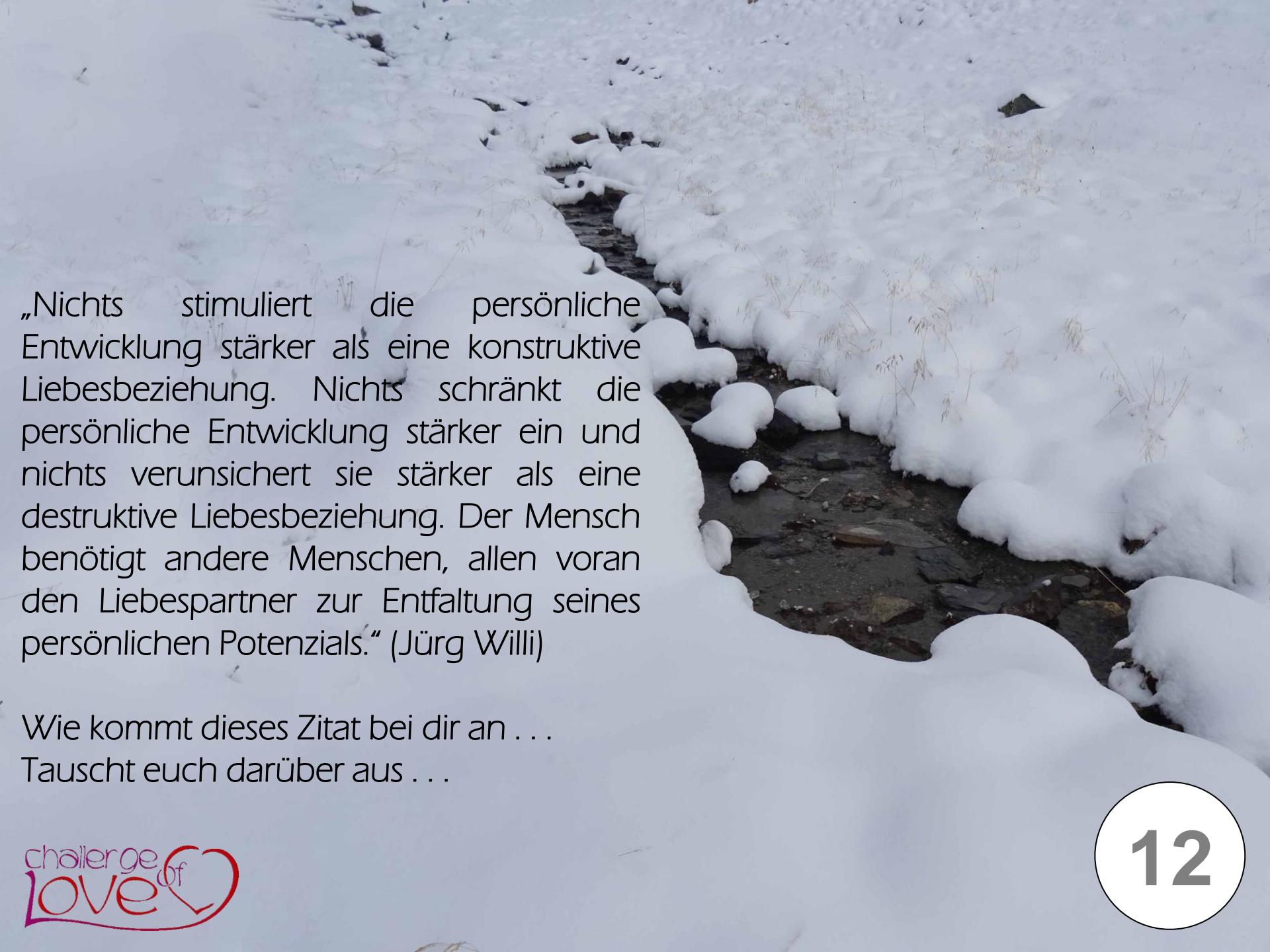
Führt ein Gespräch über Erlebnisse, Erfahrungen, die dein Herz leicht und unbeschwert machen . . .



„Deine Berührung ist der Ort, an dem meine Seele
kurz die Augen schließt und lächelt.“ anonym

Berührung: gebt einander eine Hand- oder Fußmassage. Vereinbart die Dauer eurer Massage- wir empfehlen ca. 15- 20 Minuten pro Person. Klärt ab, wer welche Massage möchte – Hand oder Fuß. Achtet auf angenehme Raumtemperatur und Wohlfühlambiente. Schwingt euch vorher aufeinander ein, indem ihr euch eine Wertschätzung gebt und vor der Massage ganz bewusst fragt: „Darf ich dich berühren?“ Nehmt Massageöl und achtet auf achtsame, präsente Berührung. Liebevoll und langsam – du merkst, dass du der anderen Person guttust, wenn sie sich entspannt und tiefer atmet oder sogar einschläft 😊.

Tauscht euch anschließend darüber aus, was euch von der Massage gutgetan hat.

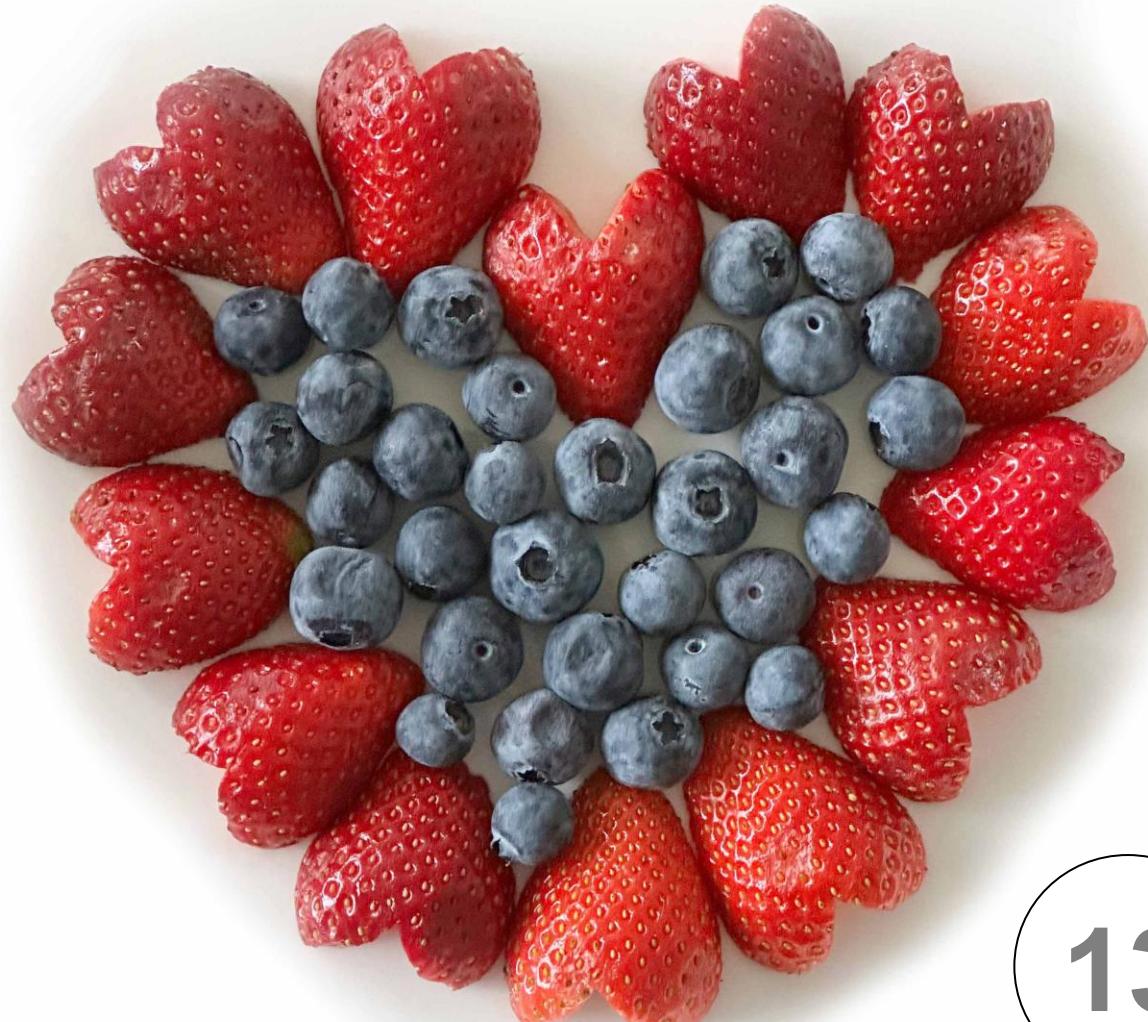


„Nichts stimuliert die persönliche Entwicklung stärker als eine konstruktive Liebesbeziehung. Nichts schränkt die persönliche Entwicklung stärker ein und nichts verunsichert sie stärker als eine destruktive Liebesbeziehung. Der Mensch benötigt andere Menschen, allen voran den Liebespartner zur Entfaltung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

Wie kommt dieses Zitat bei dir an ...
Tauscht euch darüber aus ...

„Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst.“ (François de La Rochefoucauld)

Soulfood: Bereitet kleine Leckerbissen zu und füttert euch gegenseitig. Dabei verbindet sich eine Person die Augen, während sie von der anderen Person mit den fünf Geschmacksrichtungen gefüttert wird: süß, salzig, sauer, bitter, umami. Die kostende Person schmeckt bewusst und beschreibt, was sie wahrnimmt. Für Hungrige: ☺ Selbstverständlich könnt ihr einander auch eine ganze Mahlzeit füttern!



Kuschelzeit



Plant 20 Minuten Kuschelzeit ein und vereinbart, dass es bei dieser Übung darum geht, „nur“ zu kuscheln. Macht keine sexuell heiße Begegnung daraus, atmet bewusst, spürt die Wärme und schaut einander immer wieder liebevoll in die Augen. Genießt die Nähe. Nach der Übung bedankt euch und tauscht euch darüber aus, was euch gutgetan hat.

Podcast-Evening

JedeR von euch sucht einen Podcast aus, den ihr miteinander hört. Entscheidet euch für etwas, das für euch beide unbekannt ist – und redet dann über eure Eindrücke und was Euch berührt hat, ohne den anderen überzeugen zu wollen.



Bibel (von Gioconda Belli aus „Wenn Du mich lieben willst“)

Meine Hände seien wie Ströme
In deinem Haar (. . .)

Mein Leib ein warmes Gefäß (. . .)

Meine Beine und Arme seien wie Tore,
wie Häfen für deine Gewitter.

Mein Haar wie die Baumwollblüte.

Mein Körper sei eine Hängematte für den deinen,
mein Geist dein Krug,
dein tiefer Weg.

Wir schreiben eine Weihnachtsgeschichte . . .

Schreibt gemeinsam eine lustige (Weihnachts-)Geschichte, die ihr zusammen erfindet. Bleibt dabei offen und im Flow und schaltet euren Kritiker oder Sensor aus. Es geht darum, miteinander spielerisch kreativ zu sein . . .

Begegnung mit der Natur:

Nehmt euch Zeit für einen Spaziergang in eurer Lieblingsgegend.

Vielleicht passt es, dass ihr händchenhaltend miteinander geht und all eure Sinne aktiviert: tief die frische Luft einatmet und die Schönheit um euch herum bewusst wahrnehmt. Darüber sprecht, was euch anzieht, fasziniert, was ihr riechen könnt, was ihr „begreifen“ möchtet und euch darüber austauscht, was ihr hört...





Ein Kinoabend für Euch zwei . . .

gönnt euch diesen Film (oder einen anderen, den ihr bereits lange sehen wolltet) und sprecht anschließend darüber, was der Film in euch bewegt hat . . .

Duft & Haut

Ein gemeinsames Bad mit ätherischem Öl eurer Wahl bei Kerzenschein mit schöner Musik und kleinen Häppchen zum Genießen



Die Wintersonnenwende

Macht ein gemeinsames Sonnwendritual im Freien (vielleicht mit einem kleinen Feuer oder einer Kerze) Besprecht vorher, wie ihr das Ritual gestalten möchtet. Beim Ritual selbst könnt ihr euch dafür bedanken, was euer letztes Jahr euch beiden an Schönen und Guten gebracht hat und herausfordernde Dinge loslassen, indem ihr sie dem Feuer übergebt. Sprecht eure Wünsche für das kommende Jahr aus. Ihr könnt auch getrocknete Kräuter und Harze dem Feuer übergeben als Zeichen eurer Dankbarkeit. Macht euch bewusst, dass an diesem Abend die dunkelste Zeit des Jahres zu Ende geht und die Tage wieder länger werden.



Beautiful Memory:

Schaut euch gemeinsam die Fotos des vergangenen Jahres auf euren Handys an und tauscht euch über eure schönen Erlebnisse aus.

Vielleicht wollt ihr sogar ein paar Fotos ausdrucken / ausarbeiten lassen und sie so positionieren, dass sie immer wieder ein Lächeln auf euer Gesicht zaubern.

Dein Lieblingssong aus der Jugend ...

Spielt einander einen Lieblingssong aus eurer Jugend vor – vielleicht werden es auch mehrere ☺ - und erzählt einander, welche Erinnerungen dadurch auftauchen an diese Zeit, die vielleicht vor eurer gemeinsamen Zeit war.



Liebesdialog

Altbewährt – deshalb unverändert:

Jetzt ist es da, das Fest der Liebe! Nehmt euch 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 ...!“