

FREEBIE: FEIERTAGE OHNE STRESS – KLEINE AUSZEITEN, GROBE WIRKUNG

Freebie für mehr seelische Stabilität, wenn es rundgeht

Feiertage, Einladungen, Ausflüge: Eigentlich schön. Und gleichzeitig oft zu viel. Wenn du das kennst, bist du nicht allein.

Mit diesem Geschenk, möchte ich dir drei einfache Gedanken mitgeben, mit denen du deine Gefühle besser einteilen kannst – und gibt dir außerdem noch mein absoluten Lieblings Happen zum Mitnehmen!
Viel Freude damit!

Linn



01 **Schaffe dir die besten Voraussetzungen**

Sorge dafür, dass du deine Kraftreserven aufgefüllt hast vor einem Feiertag oder sozialen Event. Schlaf gut – mindestens in den zwei Nächten davor. 22 Uhr ins Bett, kein Alkohol, kein Scrollen in Social Media vorm Einschlafen!

02 **Bereite kleine persönlichen Kraft-Oasen vor**

Bereite dir einen kleinen Notfall-Snack vor: etwas Trockenobst oder ein Happen deiner Lieblingsschokolade. Koche dir eine Thermoskanne mit Tee. Wenn es stressig wird, kann allein schon die Entscheidung, einen Tee zu kochen, zu viel sein – Entscheidungslähmung ist real. Wenn du den Tee bereits fertig hast, musst du ihn nur noch eingießen. Das ist eine Hürde weniger.

10 Minuten mit einer Tasse Tee im Garten, ein Spaziergang allein oder ein besonderes Lied aus deinen Jugendjahren und dann los tanzen – so simpel, so wirkungsvoll.

03 **Gutes Essen vorbereiten, das auch dir gut tut**

Feiertage oder Einladungen bedeuten oft: etwas Mitbringen. Das kann eine emotionales Minenfeld sein. Was bringen die anderen? Ist es raffiniert genug? Gesund genug? Steig aus dem Gedankenkarusell aus und bereite etwas vor, das dir Freude macht – und das du beim Vorbereiten schon naschen kannst! Ich habe auf der nächsten Seite ein Rezept für dich, das genau das schafft – einfach, lecker und gut vorzubereiten



Veganer Sushi-To-Go

FÜR 2-3 PERSONEN

weitere Ideen online!

Zutaten

250g Sushi-Reis
3 EL Reisessig
1 TL Zucker + ½ TL Salz
4 Nori-Blätter (Algenblätter)
1 kleine Avocado
½ Gurke
1 Möhre
1 reife Avocado
2 EL pflanzlicher Frischkäse
oder Hummus
optional: Sojasauce, Sesam,
eingelegter Ingwer

Zubereitung

1. Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. Mit Essig, Zucker und Salz würzen und abkühlen lassen.
2. Gemüse in feine Streifen schneiden.
3. Nori-Blatt auf eine Bambusmatte oder ein sauberes Geschirrtuch legen. Den Reis dünn darauf verteilen, dabei am oberen Rand etwa 2 cm frei lassen.
4. In die Mitte etwas Frischkäse oder Hummus streichen und das Gemüse darauf verteilen.
5. Von unten nach oben eng aufrollen und die Kante mit etwas Wasser verschließen.
6. Mit einem scharfen, feuchten Messer in Stücke schneiden.
7. Nach Wunsch mit Sesam bestreuen und mit Sojasauce, eingelegtem Ingwer oder Wasabi servieren.

Die Sushi-Rollen halten sich gut einen Tag im Kühlschrank. In einer Box mit einem Stück Küchenpapier bleiben sie besonders frisch.

TIPP: VARIIEREN NACH DEINEM GESCHMACK! (VEGETARISCH)

- Statt Avocado: Frischkäse, Mozzarella oder Streifen von jungem Gouda
- Statt Gurke oder Paprika: Stangensellerie, Karotte, Radieschen, Rote Bete
- Füllungsidee für Kinder: Frischkäse und Käsesticks
- Auch lecker: mit Hummus statt Frischkäse, oder einen Klecks Kräuter-Dip dazu

Nutze, was gerade da ist – das macht es unkompliziert.

Warum Meal-Prep gelebte Selbstfürsorge ist

Meal-Prep als Fürsorge für dich selbst

Vielleicht fühlt es sich erst mal nach Aufwand an, etwas vorzubereiten.

Aber vielleicht ist es auch genau das Gegenteil: ein kleiner Beweis von Fürsorge.

Denn wenn du später unterwegs bist, müde oder hungrig, und in deiner Tasche liegt ein liebevoll vorbereiteter Sushi-Happen –

dann ist das wie ein Gruß von dir an dich.

Wie eine stille Botschaft: *Ich hab an dich gedacht.*



Was ist der Unterschied: Picknick vs. Brunch

Ein Picknick ersetzt nicht immer eine ganze Mahlzeit – oft ist es einfach eine kleine Stärkung für unterwegs. Deshalb ist die wichtigste Frage: In welcher Verfassung kommen wir an?

Sind wir gerade einen anspruchsvollen Wanderweg gelaufen oder war es eher ein gemütlicher Spaziergang zum Park oder Strand?

Trinken ist immer wichtig – und ein kleiner Happen zu essen ebenso.

Denk dabei auch an deine Mitesser:innen: Brauchen Kinder vielleicht einen kleinen Muntermacher oder eine Belohnung für die Etappe?

Ein Brunch hingegen bietet die schöne Möglichkeit, verschiedene Geschmacksrichtungen zu vereinen: Frühstück + Mittagessen = Brunch.

Ein guter Anfang sind Überlegungen aus dem Bereich Frühstück (süß und herzhaft) kombiniert mit Ideen fürs Mittagessen – warm oder kalt.

Mini-Checkliste: Was darf mit?

- ☐ Getränke (Wasser, Tee, Saft)
- ☐ Etwas Herzhaftes (z. B. Sandwich oder Sushi)
- ☐ Etwas Süßes (z. B. Energiekugeln, Crepes-Spieße)
- ☐ Obst oder Gemüse, mundgerecht vorbereitet
- ☐ Serviette oder kleines Geschirrtuch
- ☐ Besteck / kleines Messer (falls nötig)
- ☐ Picknickdecke oder Sitzunterlage
- ☐ Persönliches Extra: ein Gedicht, ein Lied, ein Gedanke

Mehr für dich?

Im digitalen E-Book „Vorbereiten & Genießen: Feiertage und kleine Auszeiten“ warten weitere Rezepte, Inspiration & Planungshilfen auf dich.

Jetzt entdecken & genießen

Ich bin Linn,

bloggerin, selbstständige Kunsthandwerkerin, Selbstversorgerin, Feministin, Mutter von vier Kindern und vieles Mehr.

Ich glaube an die Kraft der **kleinen Schritte**. Kleine Schritte in einer Zukunft, die uns gut tut. In der wir groß sein dürfen und merken, dass wir genug sind, wie wir sind.

An ein Zuhause mit **Vorräte**, die nicht nur Regale füllen, sondern auch **Sicherheit schenken**. An Essen, das mehr ist als Nährwert und Kalorien – nämlich **Essen als Fürsorge, Verbindung, Selbstbestimmung**.

An einer Zukunft wo wir die **Kraft haben - mit unseren Händen etwas entstehen zu lassen** – ob im Garten, in der Küche oder im kreativen Gestalten. Wo Zeit und Raum für Selbstfürsorge und emotionales Auftanken dir unbestritten zusteht.

Selbstwirksam, Selbstbewusst und Frei. Ein **Gegenentwurf zu Abhängigkeit, Konsumwahn und Perfektionsdruck**.

Das ist, wofür ich mich einsetze. Für eine „**sanfte Alltagsrevolution**“.

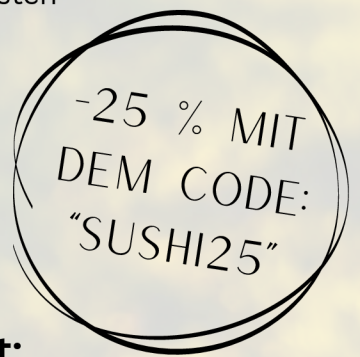
WERBUNG FÜR EIGENE INHALTE:

Vorbereiten & Genießen – Feiertage und kleine Auszeiten

Wenn du Lust hast auf mehr Rezepte, die sich stressfrei vorbereiten lassen, auf kleine Impulse zum Innehalten und Planungshilfen, die wirklich entlasten – dann ist mein digitaler Guide genau das Richtige für dich.

[Hier geht's zum E-Book](#)

***Für alle, die Feiertage bewusst, selbstbestimmt
und mit Genuss gestalten möchten.***



Wenn du mehr von mir lesen oder hören möchtest:

Auf meinem Blog lustamlandleben.de findest du Rezepte, Vorratstipps, Gedanken übers Leben zwischen Familie, Feminismus und Selbstversorgung.

lustamlandleben.de

Ich freu mich, wenn wir verbunden bleiben.
Herzlich,

Linn



Impressum

Diese PDF wurde erstellt von Linn Söderberg-Szymanski / lustamandleben.de
Vollständige Angaben findest du auf: www.lustamandleben.de/impressum

Nutzungsrechte / Copyright

Dieses PDF ist ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt. Es darf gerne weitergegeben werden – bitte vollständig und mit Quellenangabe.

Haftungsausschluss

Alle Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt.

Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Informationen übernehme ich jedoch keine Gewähr. Die Nutzung der Rezepte und Tipps erfolgt auf eigene Verantwortung – insbesondere bei individuellen gesundheitlichen Einschränkungen oder Allergien.

Ich übernehme keine Haftung für eventuelle Schäden, die durch die Anwendung der Inhalte entstehen.

Danke, dass du Teil dieser sanften Alltagsrevolution bist.

Erzähl mir gern, wie dir das PDF gefallen hat!
Ich freu mich auf deine Gedanken, Fotos und Ideen unter

[@schneegloeckchenhof](#) und [@linnaufmland](#)

Selbermachen ist Teil der sanften Alltagsrevolution

© Linn Söderberg-Szymanski | www.lustamandleben.de