

ADVENTSKALENDER

Ein Adventskalender zum Mut machen, der ohne Stress auskommt

Diese 24 Mut-Zettel kannst du ganz einfach in einen ruhigen, unkomplizierten Adventskalender verwandeln.

Du brauchst dafür nur Schere, ein Glas oder einen kleinen Beutel – mehr nicht.

So geht's:

1. Zettel ausschneiden: Schneide alle 24 Sprüche entlang der gestrichelten Linien aus. Jede Zeile ergibt einen einzelnen Mut-Zettel für einen Tag im Advent.
2. Locker zusammenrollen oder falten: Rolle die Zettel leicht zusammen oder falte sie einmal in der Mitte. Es muss nicht perfekt aussehen – im Gegenteil, je weniger Aufwand, desto besser.
3. In ein Glas oder einen Beutel füllen: Lege alle Zettel in ein Schraubglas, eine Schachtel oder einen Stoffbeutel.
4. Stell das Glas an einen Ort, an dem ihr im Alltag oft vorbeikommt – auf die Kommode, den Küchentisch, den Nachttisch.
5. Jeden Tag im Advent einen Zettel ziehen

Dieser Adventskalender erzeugt keine Erwartungen, keinen täglichen Druck und keine To-do-Liste – er ist da, wenn man ihn braucht.

Ein Adventskalender zum Durchatmen

Dieser Kalender soll nicht „mehr machen“ erzeugen, sondern weniger müssen.

Er erinnert daran, dass kleine Sätze viel Halt geben können – gerade in der dunkleren Jahreszeit.



24 Mutsprüche - nicht nur für Advent - Grundschule

| | |
|---|---|
| Du bist du – und das ist gut so. | Du kannst nur etwas können oder etwas lernen. |
| Jeder kleine Mut zählt | Wenn etwas schwer ist, heißt das nur, dass du es noch nicht kannst. |
| Sei du selbst – alle anderen gibt es schon! | Eine Pause macht dich nicht langsamer, sondern stärker. |
| Du darfst „Nein“ sagen, wenn dir etwas zu viel ist. | Deine Ideen sind wichtig. |
| Manchmal hilft ein tiefer Atemzug mehr als alles andere. | Es ist okay, traurig zu sein. Gefühle gehören dazu. |
| Ein gutes Wort kann ein Herz wärmen. | Du kannst nur entweder etwas schaffen oder etwas lernen. |
| Du bist mutiger, als du denkst. | Wenn du etwas nicht verstehst, darfst du fragen. Immer. |
| Auch kleine Schritte bringen dich weiter. | Du darfst traurig sein – Gefühle sind erlaubt. |
| Deine Ideen sind wichtig – erzähl sie ruhig. | Du bist Wertvoll! |
| Du bist wichtig. Wirklich. | Du darfst deine Meinung sagen. Laut oder leise. |
| Wenn du etwas teilst, wird es oft größer. Auch Freude. | Neues ausprobieren macht dich stark. |
| Manchmal ist „Ich versuche es noch einmal“ ein großer Erfolg. | Du bist genug – genauso wie du bist. |