

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 - Teenies

Du hast das Recht, Platz einzunehmen. Auch an schlechten Tagen.	Du bist nicht anstrengend. Du bist ehrlich.
Fehler sagen nichts über deinen Wert aus.	Wenn du Grenzen setzt, schützt du dich selbst.
Sei du selbst - alle anderen gibt es schon!	Kleine Schritte sind immer Schritte. Auch wenn niemand's sieht.
Du darfst „Nein“ sagen, wenn dir etwas zu viel ist.	Du darfst Menschen loslassen, die dir nicht guttun.
Es ist okay, nicht alles im Griff zu haben.	Du bestimmst, was für dich wichtig ist.
Du darfst laut sein – und du darfst leise sein.	Gefühle sind kein Drama. Sie sind Information.
Nein ist ein kompletter Satz..	Dein Gefühl ist gültig, auch wenn andere es nicht verstehen.
Du darfst Grenzen haben. Und du darfst sie sagen.	Du darfst stolz auf dich sein, ohne einen Grund erklären zu müssen.
Menschen, die dich mögen, brauchen dich nicht perfekt.	Du kannst deine Meinung ändern – das heißt, du lernst.
Wut ist kein Problem. Sie zeigt dir, was wichtig ist.	Du bist mehr als das, was andere in dir sehen.
Es ist okay, müde zu sein. Das Leben ist manchmal viel.	Du musst heute nicht glänzen. Nur irgendwie durchkommen.
Du bist nicht „zu viel“ und nicht „zu wenig“. Du bist du – und das reicht.	Du bist genug – genauso wie du bist.