

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 - Feminist*innen

Du musst nicht so sein wie andere – dein Weg zählt.	Mut ist oft leiser, als man denkt.
Es ist nicht deine Aufgabe, die Welt zu retten. Nur dafür zu sorgen, dass sie dich nicht bricht.	Wenn du Grenzen setzt, schützt du dich selbst.
Sei du selbst - alle anderen gibt es schon!	Care-Arbeit ist Arbeit. Und dein Wert misst sich nicht daran, wie unsichtbar du dabei bist.
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 musst dich nicht anpassen, um richtig zu sein. Die Strukturen müssen sich ändern, nicht du.
Jedes „Nein“ schiebt ein kleines Stück Grenze zurück an den Ort, wo sie hingehört.	Du darfst müde sein. Wir sind viele, die für ein besseres Morgen wach bleiben.
Es ist politisch, gut zu dir selbst zu sein. Ein System, das dich auslaugt, freut sich über deine Erschöpfung.	Dein Gefühl ist gültig, auch wenn andere es nicht verstehen.
Nicht alles, was schwer ist, ist unmöglich.	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.
Mein Körper - Meine Entscheidung Immer und Überall	Du bist nicht überempfindlich. Du spürst Dinge, die andere ignorieren.
Du darfst wütend sein. Wut ist ein Kompass.	Deine Menschlichkeit ist kein Fehler. Sie ist das, was diese Welt braucht.
Du bist nicht „zu viel“ und nicht „zu wenig“. Du bist du – und das reicht.	Du bist genug – genauso wie du bist.