

Sonja Katrina Brauner

Body & Soul  
Adventskalender



# Herzenswärme

Mit Achtsamkeit und schönen  
Beziehungen durch den Advent

 edition  
riedenburg





9 783990 820650

ISBN 978-3-99082-065-0

**e**dition  
**riedenburg**  
editionriedenburg.at

## 24 wundervolle Tage für die wohlverdiente Balance von Body & Soul

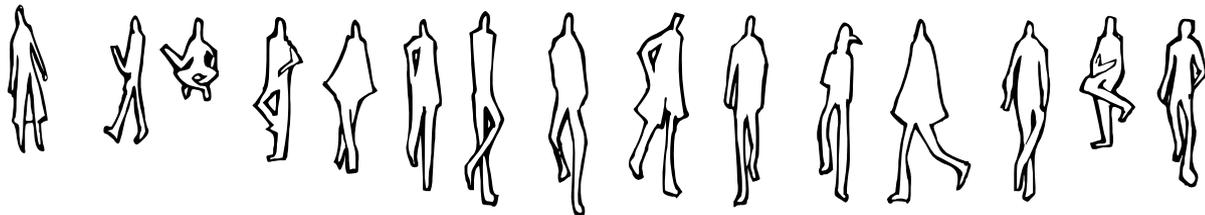
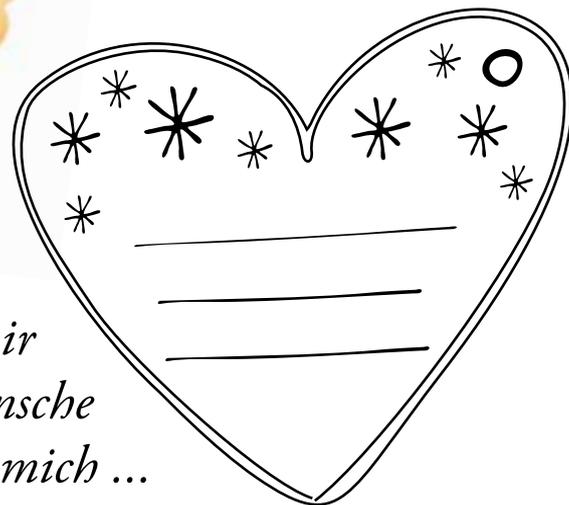
Der *Herzenswärme Adventskalender* begleitet Sie und Ihre Liebsten achtsam und unterstützend durch den Advent. Durch den Fokus auf das Positive werden gute Ideen für eine kreative Gestaltung der Weihnachtszeit gefördert. Auf diese Weise lassen sich Wünsche und Bedürfnisse auch in der Hektik des Alltags spüren und leben.

Selbstliebe und Selbstfürsorge sind Voraussetzungen für einen wachen Blick auf das Gegenüber. Sowohl Sie selbst als auch Ihre BegleiterInnen werden die besinnliche und zauberhafte Stimmung fühlen, die vom *Herzenswärme Adventskalender* ausgeht.

Der *Herzenswärme Adventskalender* ist ein liebevolles Geschenk an sich selbst, PartnerInnen oder die besten FreundInnen. Zahlreiche Möglichkeiten zum Eintragen persönlicher Gedanken und Reflexionen halten das Besondere fest, das Sie sich und anderen schon immer einmal sagen wollten.

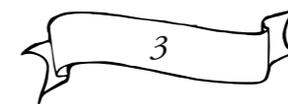
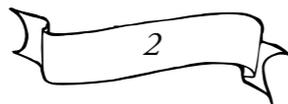


*Achtsam und liebevoll  
gemeinsam durch den  
Advent – Ich wünsche mir  
für Dich und ich wünsche  
mir für mich ...*





*Dieser Herzenswärme Adventskalender ist ein Quell der Ruhe, Entspannung und Achtsamkeit. Mit herzerwärmenden, liebevollen und resilienzstärkenden Übungen verbringen Sie die nächsten 24 Tage in ausgeglichener und ausgleichender Atmosphäre.*

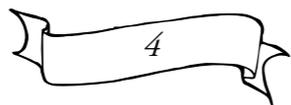




## *Ich bin das Beste, das ich habe*

Egal, was um Sie herum passiert, Sie haben immer sich! Finden Sie für sich einen Satz voller Selbstliebe, den Sie täglich bewusst dreimal denken. „Ich bin gesund und glücklich“, „Ich achte mich“ oder „Ich liebe meinen Körper“ sind dafür mögliche Wohlfühl-Sätze.

Achten Sie bei allem gut darauf, dass es Ihnen ganz „warm ums Herz“ wird.



5

5 Punkte sind für sehr wichtige Aktivitäten, die in der Adventszeit keinesfalls fehlen dürfen. Denken Sie dabei zuerst an sich. Sind es der Adventstee am Abend, Weihnachtsmusik oder Geschenke für Ihre Liebsten?

4

4 Punkte sind für wichtige Termine, die gemacht werden sollten. Eventuell müssen die Kinder auf das Weihnachtsspiel üben oder für die Klasse basteln.

3

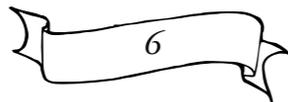
3 Punkte könnten Sie sich für selbst gestaltete Backfeste oder den Besuch von Weihnachtsmärkten überlegen. Es sollte alles Freude machen und Ihre Achtsamkeit im Alltag stärken.

2

Welchen Aktivitäten möchten Sie 2 Punkte geben? Was ist wirklich wichtig für Sie? Vielleicht sind es Weihnachtsfeiern? Achten Sie gut auf Ihre Bedürfnisse.

1

1 Punkt geben Sie jenen Veranstaltungen und Aktivitäten, die nicht im Vordergrund Ihrer Bedürfnisse stehen, aber dennoch stattfinden.



*Bewerten Sie die Termine der nächsten Tage nach einem 5-Punkte-System: 5 Punkte haben höchste Priorität, 1 Punkt wenig bis keine. Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und denken Sie dabei: „Ich wünsche mir für mich ...“*

### **Meine Wurzeln-Achtsamkeit**

Heute begegne ich meinem persönlichen Mammutbaum, der tausende Jahre alt ist und bis zu 95 Meter hoch und 17 Meter breit werden kann. Ich stelle mir vor, wie ich mich mit ihm verbinde und seine Kraft in mir aufnehme. Sehr gerne klettere ich durch sein Geäst und seine Hohlräume und suche bei ihm Schutz und Geborgenheit.



*Mein Gedanke heute ist: „Ich bin achtsam und ein Teil des Ganzen.“*

### **Ich wünsche mir von Dir – Ich gebe Dir dafür**

Mit dieser Übung im Advent können Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse äußern, aber auch selbst an Ihr Umfeld schöne und interessante Angebote machen.

Was macht Ihrem Gegenüber Freude? Was machen Sie gerne miteinander? Fühlen Sie sich gegenseitig „herzenswarm“?

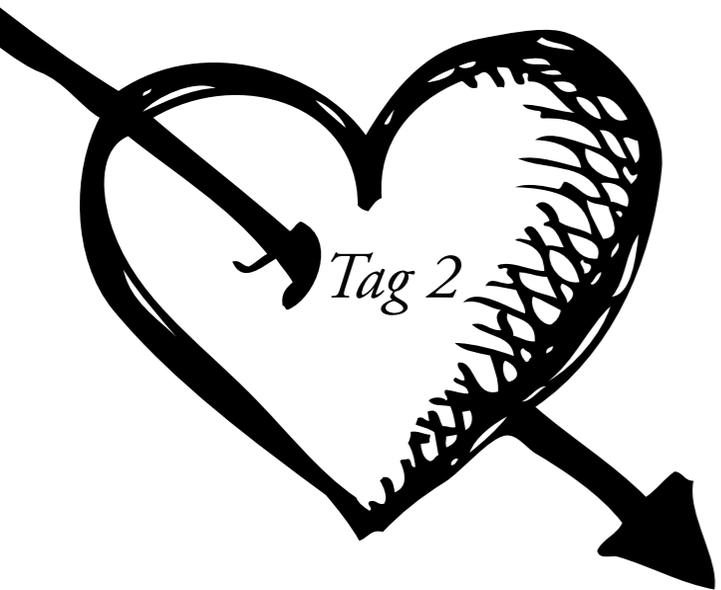
Für jeden Tag gibt es ein Beispiel der Kommunikation und Interaktion. Viel Spaß beim Ausprobieren!

*Ich wünsche mir von Dir viel Zeit und ich gebe Dir dafür all meine Aufmerksamkeit. Freine Ideen für unsere gemeinsame Zeit ...*

---

---

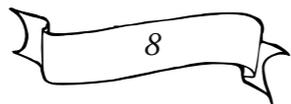




## *Ich achte mich*

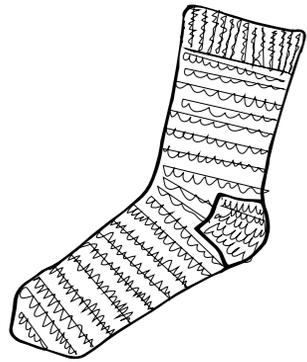
Nehmen Sie heute bewusst den Gedanken „Ich achte mich“ mit in Ihren Tag. Besinnen Sie sich auf die Augenblicke, die Sie genießen möchten, Menschen, die Sie treffen und die Aufgaben, die Sie erledigen möchten.

Nehmen Sie sich dafür mindestens 3 Minuten Zeit.

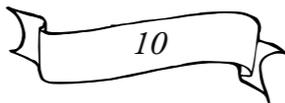
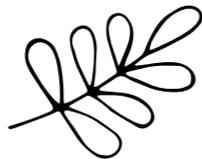
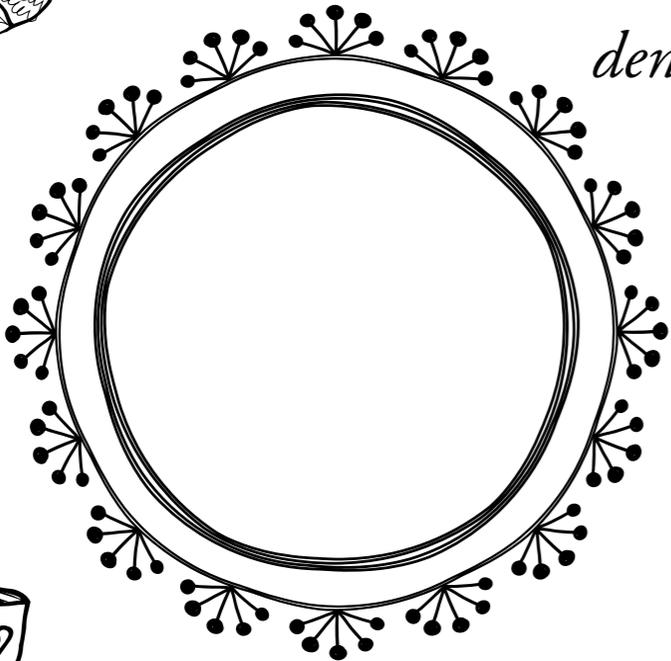


*Suchen Sie sich ein Symbol aus, das Sie durch die Adventszeit begleitet. Das kann ein Stein, ein Stern, ein Bild, ein Liebesbrief sein ...*



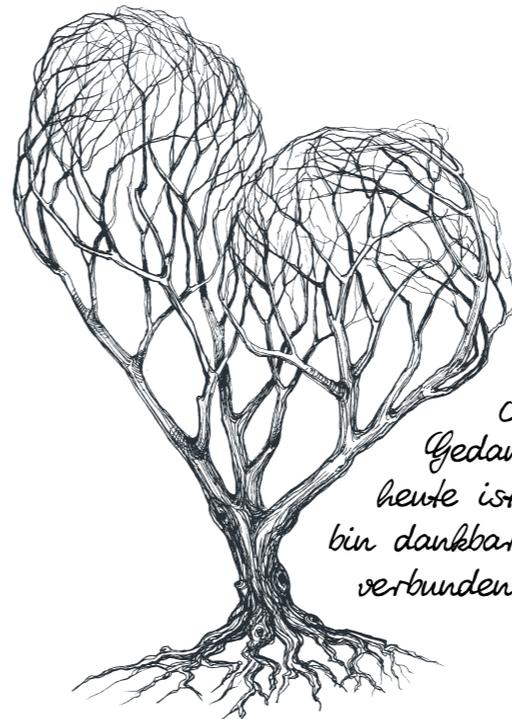


*Denken Sie an Ihr  
Symbol für den Advent  
und zeichnen Sie es in  
den runden Kreis ein.*

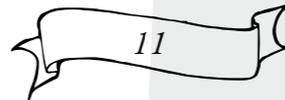


**Meine Wurzeln-Dankbarkeit**

Ich gehe zum Ursprung meiner beiden Familien zurück und spüre die Lebensenergie und Fülle meiner Familiengeschichte. Ich verbinde mich mit den guten Anteilen aus meinen Familien.

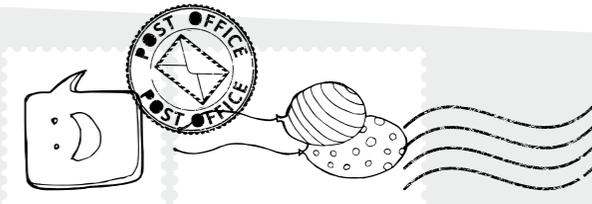


*Mein  
Gedanke  
heute ist: „Ich  
bin dankbar und  
verbunden.“*



**Ich wünsche mir von Dir  
– Ich gebe Dir dafür**

Ich wünsche mir von Dir schöne Briefe und ich schreibe Dir gerne zurück.



*Liebe/r ..... !  
Du bist wundervoll.  
Ich freue mich, dass  
ich Dich kenne und in  
meinem Leben habe.*

---



---

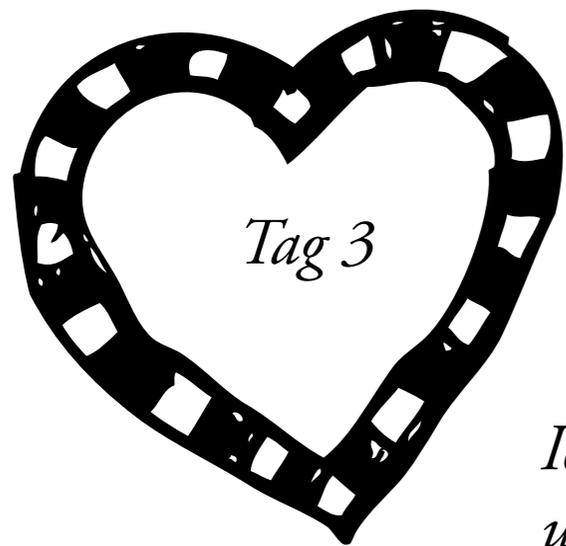


---



---

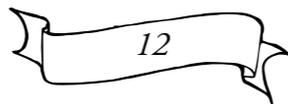




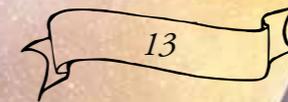
*Ich bin wunderbar  
und einzigartig*

Sie sind unvergleichlich. Niemand kann die Dinge so gestalten wie Sie selbst.

Erinnern Sie sich an die Augenblicke in Ihrem Leben, an denen Sie sich uneingeschränkt wohlfühlt haben.

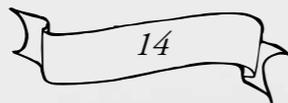


*Denken Sie an  
„Ich gebe und ich wünsche mir ...“*





## Mein Brief an mich selbst



## Meine Wurzeln-Verbundenheit

Ich fühle die Verbundenheit mit geliebten Familienmitgliedern und die Anteile, die mir geschenkt wurden. Heute nehme ich mir bewusst Zeit, um an liebe Menschen aus meiner Familie zu denken.



Mein  
Gedanke  
heute ist:  
„Ich bin ein  
Teil von euch  
und ihr seid ein  
Teil von mir.“



## Ich wünsche mir von Dir – Ich gebe Dir dafür

Ich wünsche mir von Dir  
Gemeinsamkeit und ich gebe Dir meine  
ganze Unterstützung.



Was uns gemeinsam verbindet:



---

---

---

---



Was uns beide unterscheidet:

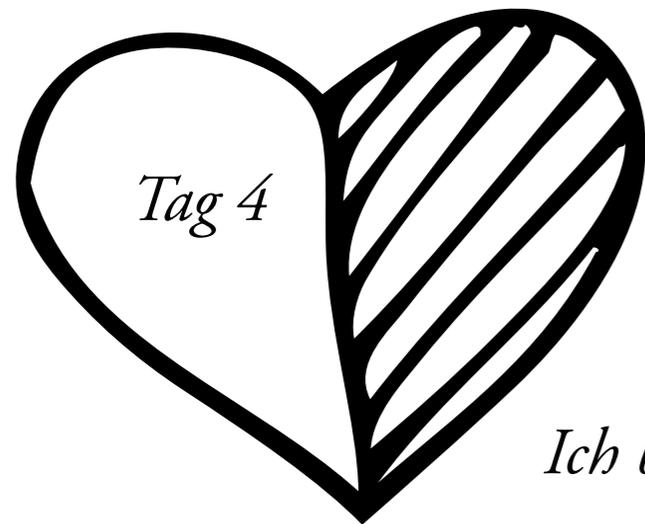
---

---

---

---

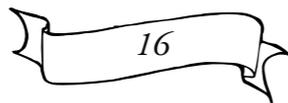




## *Ich bin wirksam*

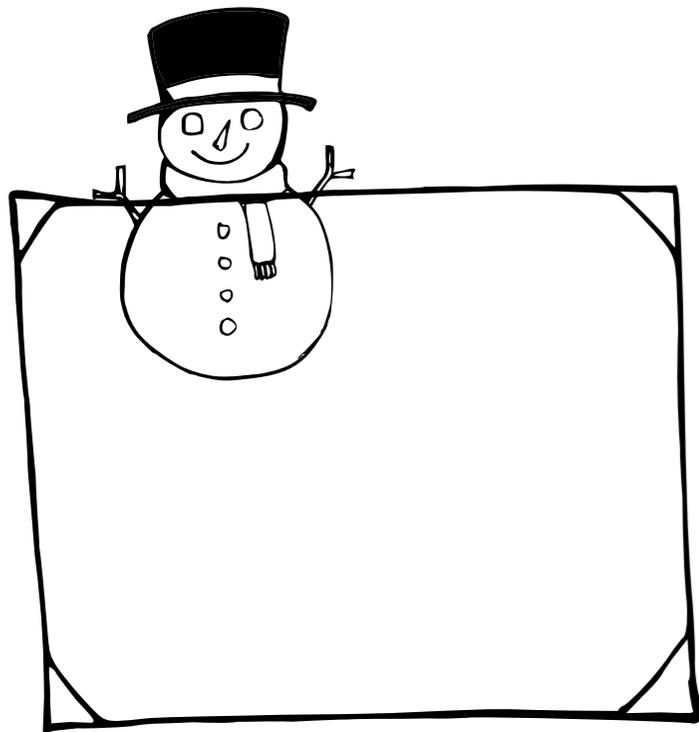
Nehmen Sie sich heute vor, auf Ihre Wirksamkeit zu achten.

Das Lächeln, das Sie Ihrer Umgebung schenken, die Zeit, die Sie mit anderen verbringen, die Arbeit, die Sie leisten.

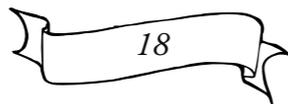


Und das  
Gute, das Sie  
vollbringen.



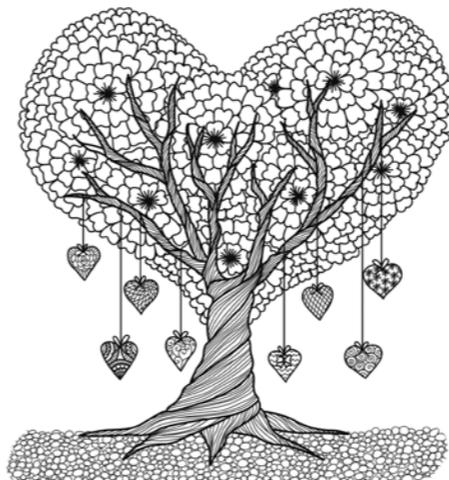


*Schreiben oder malen Sie sich Ihre herzerwärmenden Wirkungsbereiche auf und hängen Sie das Bild an einen sichtbaren Ort.*

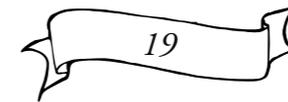


### *Meine Wurzeln-Liebe*

Ich fühle Kraft und Liebe in mir und weiß, dass ich mit der Kraft meiner Gene überall gut stehen und bestehen kann. Ich kann Liebe und Mitgefühl entwickeln und selbst gut für mich sorgen.



*Mein Gedanke heute ist: „Die Liebe begleitet mich, wo immer ich bin.“*



### *Ich wünsche mir von Dir – Ich gebe Dir dafür*

Ich wünsche mir von Dir den Austausch über Bücher und ich schenke Dir meine Gedanken.

*Diese Bücher liebe ich:*

---

---

---

*Sie bedeuten mir:*

---

---

---

? *Welche Bücher liebst Du?*  
? *Was bedeuten sie Dir?*

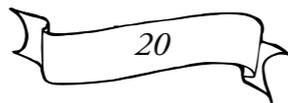


## *Ich bin entspannt*

Widmen Sie sich Ihrem Körperwohlempfinden.

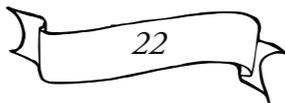
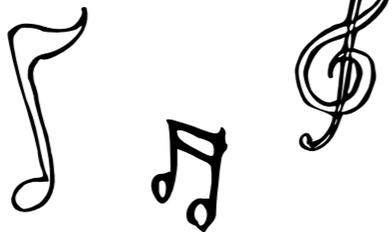
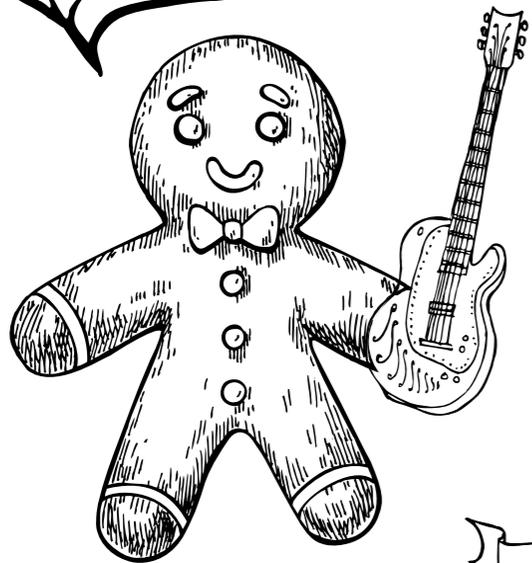
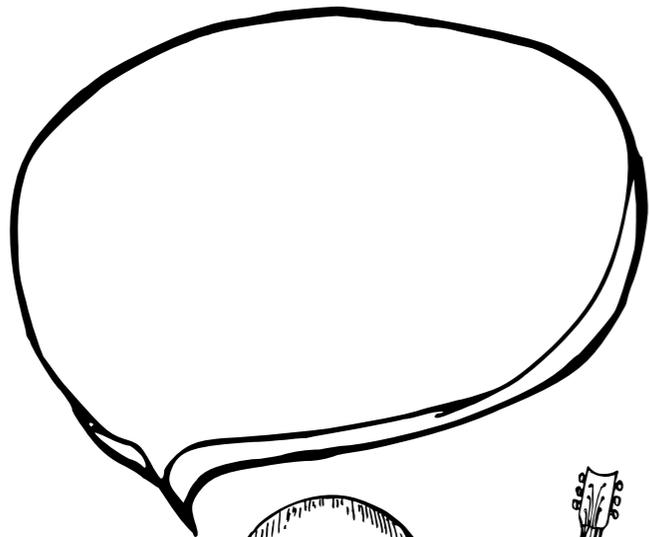
Lassen Sie sich massieren.

Nehmen Sie ein Bad und cremen Sie sich mit Ihren Lieblingsölen ein.



*Achten Sie gerade in dieser  
oft sehr dichten Zeit auf Ihre  
Entspannungsinselfn.*





*Denken Sie bewusst an  
Ihre Körperwünsche  
und Bedürfnisse.  
Mit wem möchten  
Sie diese teilen?  
Schenken Sie diesen  
Wünschen Gehör.*

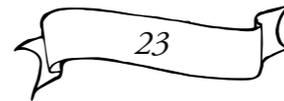
### *Meine Wurzeln-Stärke*

Durch meine Wurzeln bin ich stark und fühle die Kraft jahrtausendealter Verbundenheit.

Unsere Menschheit geht in den letzten 80.000 Jahren auf nur 10.000 Menschen zurück. Unsere DNA ist zu 99,9 % gleich. Nur durch Hitze, Kälte und Naturgegebenheiten entwickeln wir Unterschiede.



*„Rein Gedanke  
heute ist: „Ich bin  
in innerer Stärke  
herzlich mit allem  
verbunden.“*



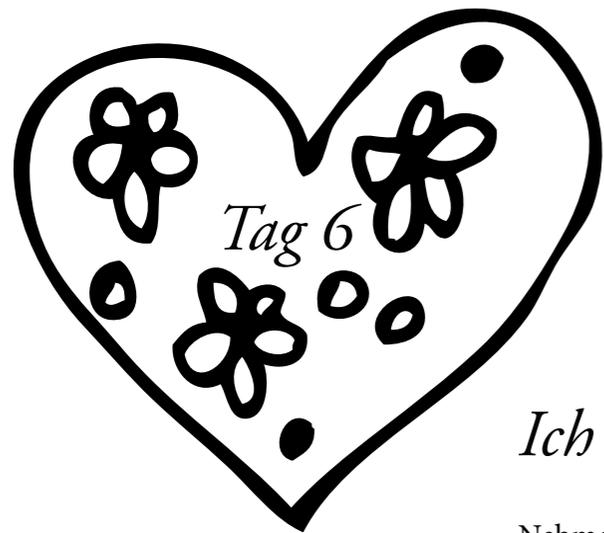
### *Ich wünsche mir von Dir – Ich gebe Dir dafür*

Ich wünsche mir von Dir Einzigartigkeit und ich verspreche Dir, Dich so zu nehmen, wie Du bist.

*Was ist  
einzigartig an  
mir?*

*Was ist  
einzigartig an  
Dir?*

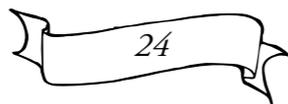




## *Ich bin es wert*

Nehmen Sie sich heute eine Zeitinsel und lassen Sie sich beschenken.

Das können schöne Worte, kleine Aufmerksamkeiten oder Blumen sein.



*Sollte niemand  
aufmerksam sein,  
beschenken Sie sich  
selbst mit wundervollen  
Dingen.*





*Denken Sie: „Ich bin ein Geschenk.“ Welche Verpackung würden Sie für sich selbst auswählen?*

**Meine Wurzeln-Individualität**

Niemand ist so wie ich. Ich bin einzigartig und ganz besonders.

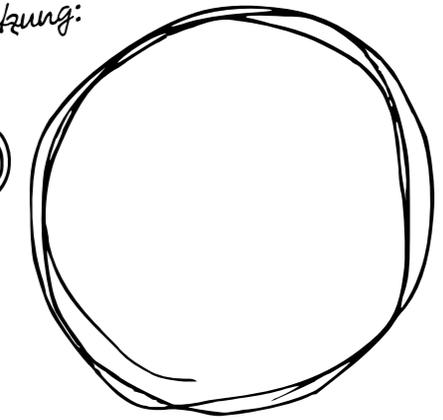
Heute nehme ich meine Unterschiede zu meinen Wurzeln ganz bewusst wahr.



**Ich wünsche mir von Dir – Ich gebe Dir dafür**

Ich wünsche mir von Dir Offenheit und Toleranz und ich gebe Dir dafür meinen Respekt und meine Wertschätzung.

*So zeige ich meine Wertschätzung:*



*Wie nehme ich die Wertschätzung der Außenwelt wahr?*

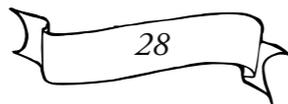




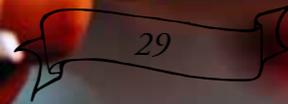
## *Ich gestalte Beziehungen*

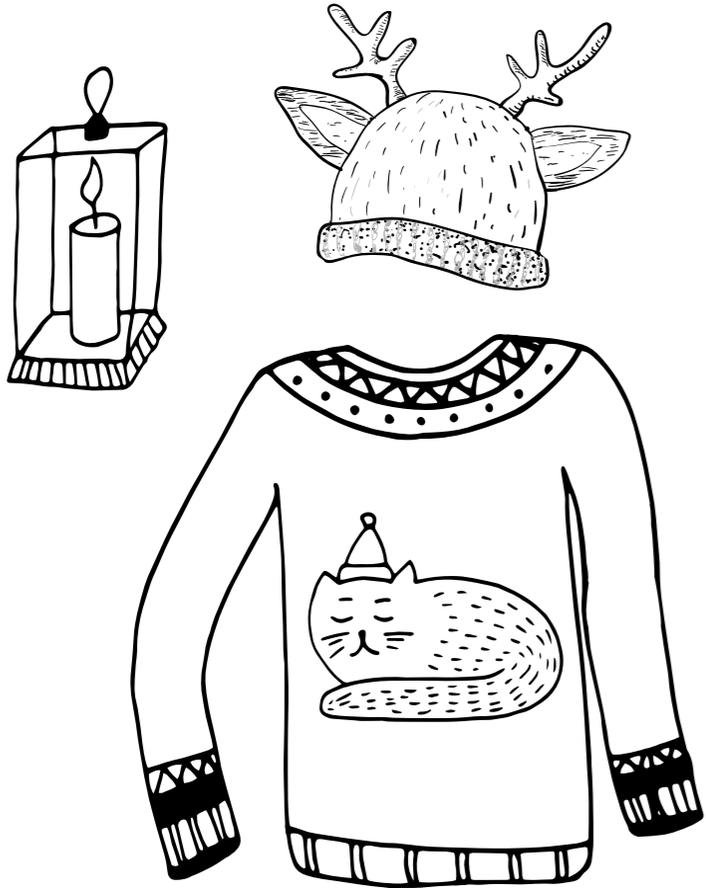
Widmen Sie sich heute schönen und positiven Gesprächen.

Überlegen Sie sich, welche Themen Sie gerne besprechen möchten, und suchen Sie sich Ihre GesprächspartnerInnen bewusst aus.



*Äußern Sie auch  
Ihre Wünsche.*





*Suchen Sie sich  
warmherzige Oasen  
des Gesprächs.*



**Mein Stamm-Ich**

Ich stehe stark in der Welt und nehme meine Kraft aus allem, was ich bekommen habe.

Ich fühle mich wohl in mir und weiß, welcher Schatz in mir wohnt.



*Mein Gedanke  
heute ist: „Ich  
bin mein größter  
Schatz.“*

**Ich wünsche mir von Dir  
– Ich gebe Dir dafür**

Ich wünsche mir von Dir, dass Du mich spontan besuchst, und ich gebe Dir dafür meine Gastfreundschaft.



*Was bedeutet mir  
Gastfreundschaft?*



*Wie nehme ich sie bei  
Dir wahr?*

*Wie zeige ich sie?*



Sonja Katrina Brauner

# Geniale Resilienz

Freunde, Freizeit, Freiheit:  
Die Besten verraten ihr  
Erfolgsgeheimnis

Über 40  
brillant begabte  
Persönlichkeiten  
im Gespräch  
mit der Psycho-  
therapeutin



Edition  
riedenburg

## *Gestärkt zum Erfolg mit Resilienz stärkenden Interviews und Übungen*

In „Geniale Resilienz“ spricht Psychotherapeutin Sonja Katrina Brauner mit über 40 brillanten Persönlichkeiten. Die Interviews gewähren Einblicke in die Welt der Hochbegabung, Sensibilität, Willenskraft und Out of the box-Denkweise. Dabei wird klar: Freundschaften außerhalb des Unterrichts, Freizeit und bewusster Leerlauf als Ausgleich zu geistiger oder körperlicher Höchstleistung spielen eine mindestens ebenso große Rolle, wenn es darum geht, gelassen ganz nach vorne zu kommen – und dort zu bleiben. Auch in Krisenzeiten.

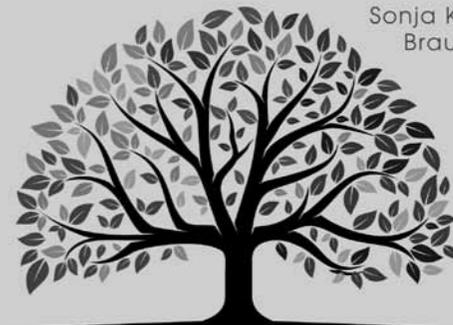
Ein maßgebliches Buch zur Diskussion über Bildung, Förderungsmaßnahmen und Wettbewerbsfähigkeit mit resilienzstärkenden Übungen für alltägliche Situationen.

## *Der Resilienz Wochenplaner für noch mehr psychische Widerstandsfähigkeit im Alltag*

In 52 einfachen Übungen führt Sonja Katrina Brauner als erfahrener Coach ein ganzes Jahr lang durch den eigenen Körper und die in ihm wohnende Psyche – hin zu einer besonders positiven Selbstwahrnehmung und einem intakten Selbstbild. Zweifel weichen schönen Empfindungen und überlagerte Sinneswahrnehmungen werden neu entdeckt.

Für alle, die ihre Resilienz und damit die psychische Widerstandsfähigkeit stärken wollen. Das perfekte Geschenkbuch zur Stressbewältigung. Mit 52 übersichtlichen Resilienz-Wochen zum Eintragen persönlicher Ziele.

Sonja Katrina  
Brauner

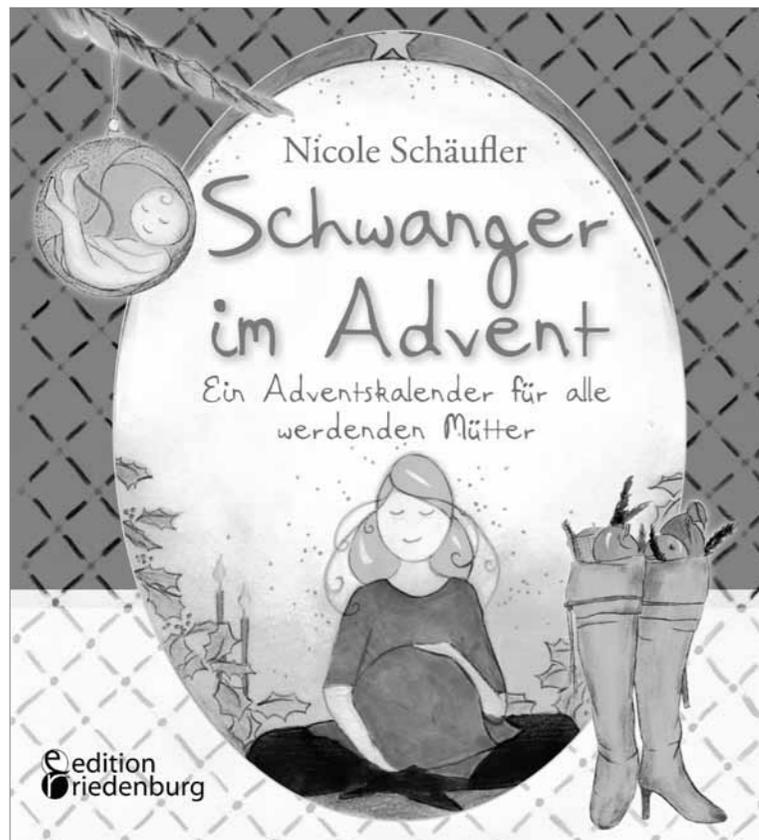


# Resilienz Wochenplaner

Wurzeln stärken, entwickeln und fördern



Edition  
riedenburg

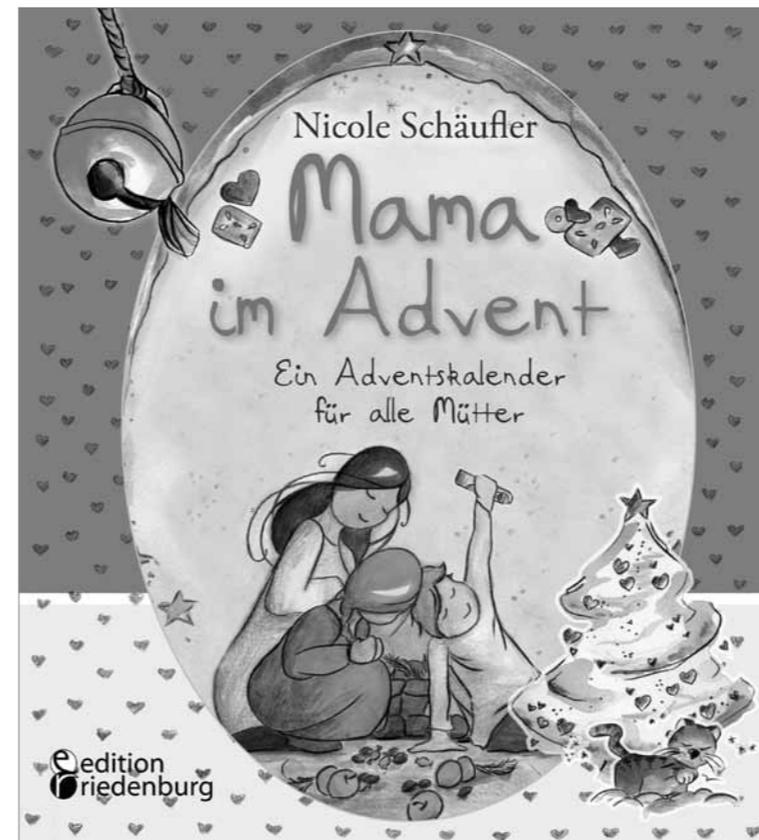


*Schwanger im  
Advent – Ein  
Adventskalender für  
alle werdenden Mütter*

*In der Weihnachtszeit schwanger  
zu sein ist etwas ganz Besonderes.*

*Du weißt, dass du das größte  
Geschenk der Welt in dir trägst.  
So bekommt das Wort Vorfreude  
eine ganz andere Dimension.*

*Dieser Kalender begleitet dich  
durch den Advent.*



*Mama im Advent –  
Ein Adventskalender  
für alle Mütter*

*Ein Dank an alle Mütter!*

*Wer erfüllt das Haus mit  
Plätzchenduft? Wer windet den  
Adventskranz? Wer bastelt  
geduldig mit den Kindern? Freist  
sind das die Mütter.*

*Lass dir erzählen, wie Mütter  
früher Weihnachten feierten. Und  
lass dir als Mutter danken für  
das Fest, das du uns bescherst.*



## *Baby Adventskalender – Ein zauberhaft fotografiertes Bilderbuch- Adventskalender für Schwangere, Mamas und Papas*

*Mit Babys durch den Advent: Entzückender geht es nicht! Dieser absolut süße Bilderbuch-Adventskalender lässt mit 24 zauberhaft fotografierten Babyfotos und kurzen Sinnsprüchen die Wartezeit aufs Christkind im Nu vergehen.*

*Somit ist das handliche Büchlein ein ideales Geschenk für alle Schwangeren. Und natürlich für dich selbst, wenn du froher Hoffnung oder bereits Mama eines Babys bist.*



[ Bildnachweis ] Fotos: rote Herzen: vamariyav/Shutterstock.com, goldene Schrift: Ashas0612/Shutterstock.com, Engel und Kekse: Kathriba/Shutterstock.com, Herzkekse: New Africa/Shutterstock.com, roter Planer: Makistock/Shutterstock.com, hausgemachte Kekse: Marina-foodblogger/Shutterstock.com, lesende Frau: biggunsband/Shutterstock.com, Yoga auf dem Planeten: Sergey Nivens/Shutterstock.com, Schnee-Engel: Tita77/Shutterstock.com, Badewanne: Safina Olga/Shutterstock.com, Geschenke mit Nikolausstiefel: Alexander Raths/Shutterstock.com, Wunderkerzen: Yulia Grigoryeva/Shutterstock.com, goldene Noten: Rad K/Shutterstock.com, Sternenhände: PopTika/Shutterstock.com, Spaziergang im Schnee: DG Stock/Shutterstock.com, über den Bergen: Andrey Yurlov/Shutterstock.com, Kerzenlichter: Igisheva Maria/Shutterstock.com, Festmahl: Foxys Forest Manufacture/Shutterstock.com, Schneemann: FamVeld/Shutterstock.com,

Herzaugen: Jet Cat Studio/Shutterstock.com, Füße mit Sternen: fizkes/Shutterstock.com, Wasserfall: evenfh/Shutterstock.com, goldene Wolke: Angelatriks/Shutterstock.com, Geschenk schleife binden: shyntartanya/Shutterstock.com, Füße vor dem Kamin: AlexMaster/Shutterstock.com, Weihnachtsdekoration auf blauem Hintergrund: Ruth Black/Shutterstock.com, Schatzkiste: Ailisa/Shutterstock.com, Herz aus Mehl: ur72/Shutterstock.com, Festgesellschaft: Rawpixel.com/Shutterstock.com, Illustrationen: rote Weihnachtsbanner: Albert999/Shutterstock.com, Weihnachtsbaum aus Schrift: Paul Lesser/Shutterstock.com, Schlüsselbaum: Kudryashka/Shutterstock.com, Labyrinth: Kid\_Games\_Catalog/Shutterstock.com, Baum mit Leiter, Baum mit Roller: beta757/Shutterstock.com, Baum mit Mensch: Ade Santani/Shutterstock.com, Zettel in Briefkuvert: Illizium/Shutterstock.com, Hirnstamm: Christos Georghiou/Shutterstock.com, Zettelchen: AllNikArt/Shutterstock.com, Zimtsterne und Zimtstangen: Natalie Pepper/Shutterstock.com, Voucher: Markova Kristina/Shutterstock.com, Spa und Körperpflege: Macrovector/Shutterstock.com, Geschenkverpackungen: Prokhorovich/Shutterstock.com, aufgefaltetes Papier: Duda Vasilii/Shutterstock.com, altes Papier: LiliGraphie/Shutterstock.com, Poststempel Papier: vectopicta/Shutterstock.com, Baum mit Herzen: Somjai Jathieng/Shutterstock.com, Baum mit Vögeln: Nikiparonak/Shutterstock.com, Baum mit Blüten und Herz: ilkusto/Shutterstock.com, Baum mit lauter Herzen: slipee/Shutterstock.com, Baum in Herzform: Akarawut/Shutterstock.com, Baum verliert Herzblätter: handini\_atmodiwiryo/Shutterstock.com, Bäume illustriert: denisik11/Shutterstock.com, Baum mit Herzästen: art of line/Shutterstock.com, Baumzeichnung: Finist\_90/Shutterstock.com, Baum wie ein Herz gezeichnet: Muamu/Shutterstock.com, Baum mit Herzblättern: KohanaVita/Shutterstock.com, Hände halten Baum: maritel/Shutterstock.com, Love Schrift: feelartfeelant/Shutterstock.com, verschiedene Doodle Herzen: Anna Gorkun/Shutterstock.com, Baum mit Herzblättern: Diana Kovach/Shutterstock.com, verschiedene Weihnachts-Dekodinge: Yana Fefelova/Shutterstock.com, Zipfelmützen, Doodle mit Kleidungsstücken: Elina Li/Shutterstock.com, hängende Weihnachtsdeko: Ilona Rainbow/Shutterstock.com, aufsteigende Kringelherzen: dalinas/Shutterstock.com, Geschenkanhänger: Valeriya Yanchkovskaya/Shutterstock.com, Weihnachtsdeko: Seja aka Lita/Shutterstock.com, Weihnachtskugeln: Sadova\_art/Shutterstock.com, Zweige und Joy-Glas: Kate Macate/Shutterstock.com, Weihnachtsäste: Olga Alekseenko/Shutterstock.com, Holzschilder: Anastezia Luneva/Shutterstock.com, Zeichnungen im skandinavischen Stil: anntre/Shutterstock.com, Weihnachtszeichnungen: YummyBuum/Shutterstock.com, Weihnachtsmännchen: Epine/Shutterstock.com, Weltkugel mit Herz: TongChuwit/Shutterstock.com, Herz aus Adern: Drawlab19/Shutterstock.com, Baum in Herzform: Danussa/Shutterstock.com, Handgezeichnete Herzen: Svesla Tasla/Shutterstock.com, Baumstamm-Herz: Sloth Astronaut/Shutterstock.com, rustikales Herz: Inna Sinano/Shutterstock.com, verschiedene Herzen: Kudryashka/Shutterstock.com, Herzen im Doodle Stil: Alona Savchuk/Shutterstock.com, Herz an der Schnur: str33t cat/Shutterstock.com, Herz aus Ästen: Le Panda/Shutterstock.com, Doodle Icon Set: Tiwat K/Shutterstock.com, Dekorative Rahmen: xenia\_ok/Shutterstock.com, Handgezeichnete Texturen: nubenamo/Shutterstock.com



*Herzenswärme  
Body and Soul  
Adventskalender:  
Mit Achtsamkeit und  
schönen Beziehungen  
durch den Advent.*



von Sonja Katrina Brauner



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne  
schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und  
Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle  
Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine  
Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten  
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Markenschutz: Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und  
Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten  
trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	September 2020
© 2020	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
Internet	<a href="http://www.editionriedenburg.at">www.editionriedenburg.at</a>
E-Mail	<a href="mailto:verlag@editionriedenburg.at">verlag@editionriedenburg.at</a>
Lektorat	Dr. Heike Wolter

Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH

ISBN 978-3-99082-065-0

