




# Mein Achtsamkeit Adventskalender

*Sonja Katrina Brauner*

*Für mich und Menschen,  
die ich gerne mag*



 edition  
riedenburg



*Mein Achtsamkeit Adventskalender ist ein Quell der Ruhe, Entspannung und Selbstfürsorge. Mit achtsamen, liebevollen und resilienzstärkenden Übungen für mich und Menschen, die ich gerne mag, verbringe ich die nächsten 24 Tage in ausgeglichener und ausgleichender Atmosphäre.*



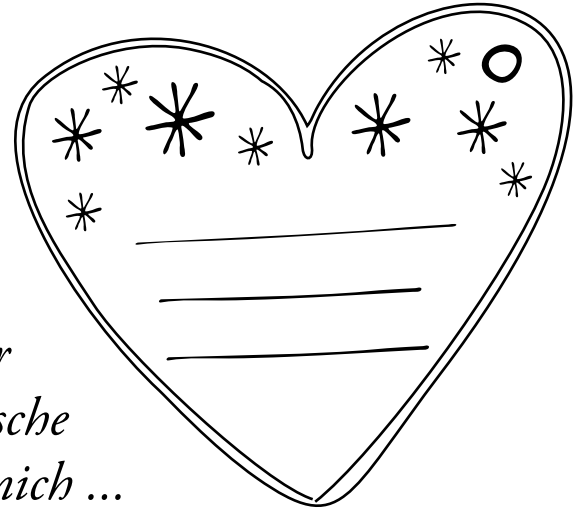
**e**dition  
**r**iedenburg  
editionriedenburg.at



ISBN 978-3-99082-089-6



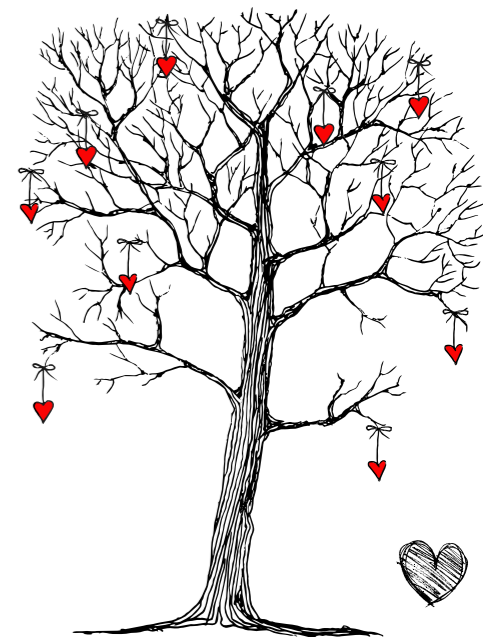
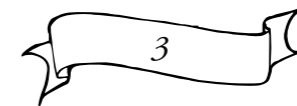
*Achtsam und liebevoll  
gemeinsam durch den  
Advent – Ich wünsche mir  
für Dich und ich wünsche  
mir für mich ...*







*Mein Achtsamkeit Adventskalender ist ein Quell der Ruhe, Entspannung und Selbstfürsorge. Mit achtsamen, liebevollen und resilienzstärkenden Übungen für mich und Menschen, die ich gerne mag, verbringe ich die nächsten 24 Tage in ausgeglichener und ausgleichender Atmosphäre.*



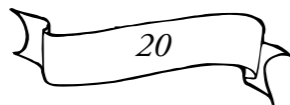


## *Ich bin entspannt*

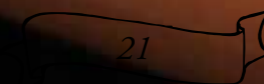
Widmen Sie sich Ihrem Körperwohlempfinden.

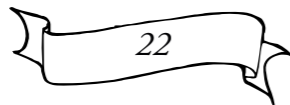
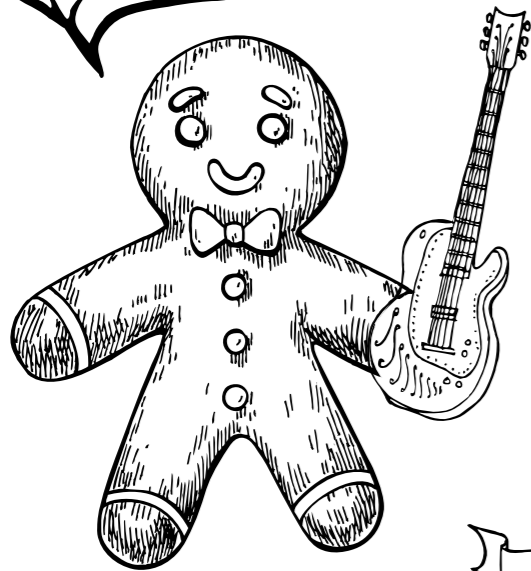
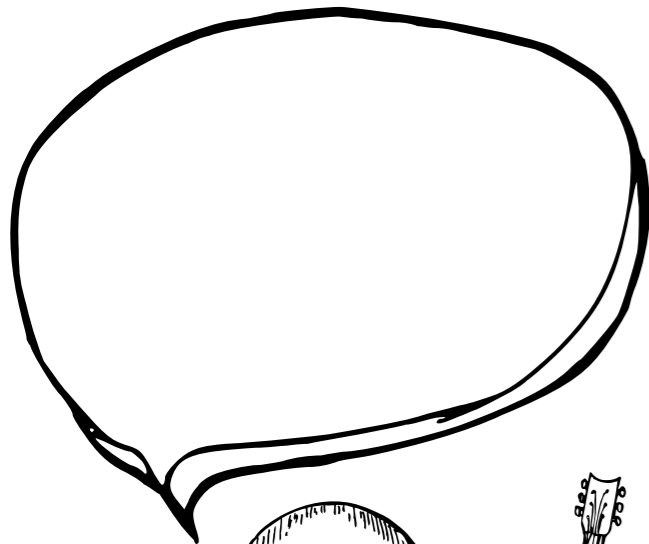
Lassen Sie sich massieren.

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



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





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

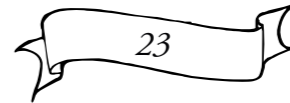
### *Meine Wurzeln-Stärke*

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?*



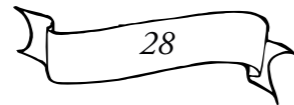




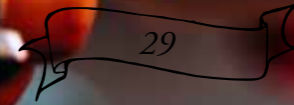
## *Ich gestalte Beziehungen*

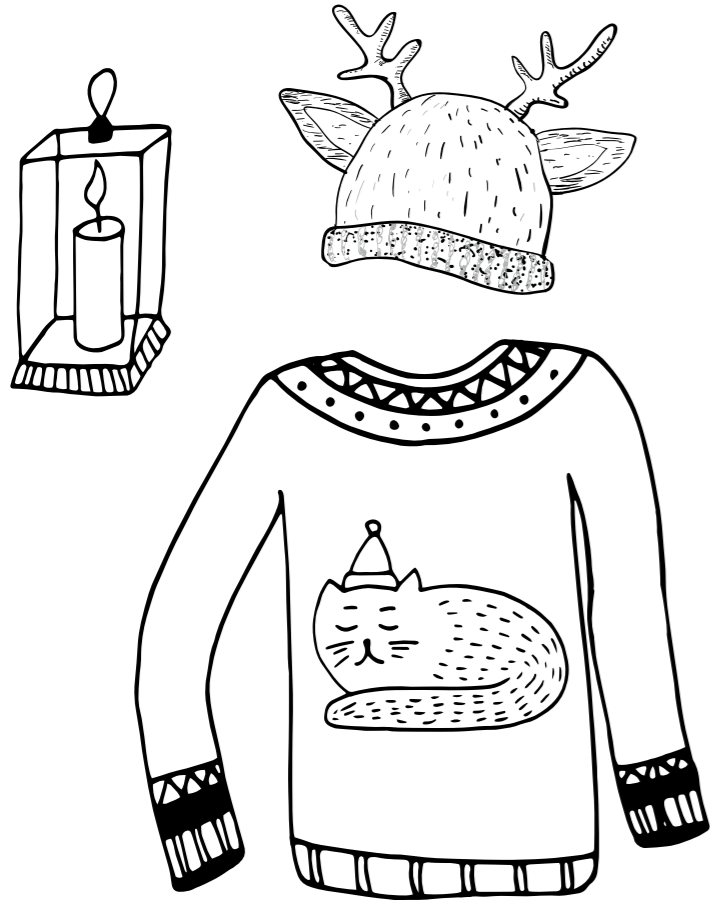
Widmen Sie sich heute schönen und positiven Gesprächen.

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

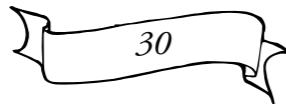
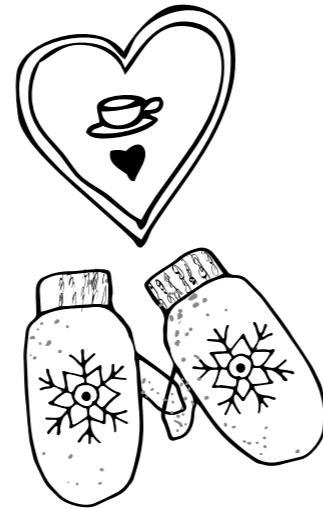


*Äußern Sie auch  
Ihre Wünsche.*





*Suchen Sie sich  
achtsame Oasen  
des Gesprächs.*



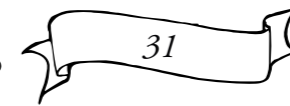
### *Mein Stamm-Ich*

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.

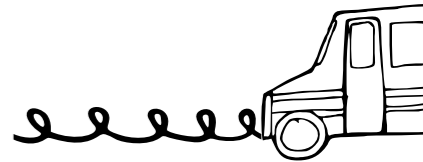


*Was bedeutet mir  
Gastfreundschaft?*



*Wie nehme ich sie bei  
Dir wahr?*

*Wie zeige ich sie?*



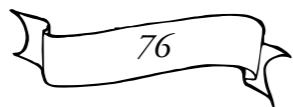




## *Ich schenke*

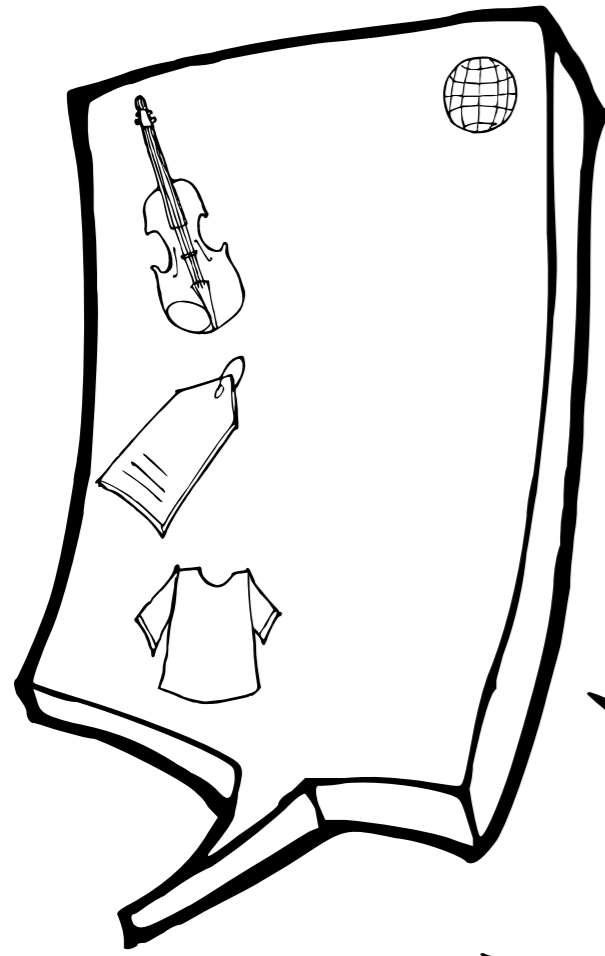
Genießen Sie bewusst die Fähigkeit des Schenkens und Gebens.

Nehmen Sie die Freude in Ihrer Umgebung wahr.

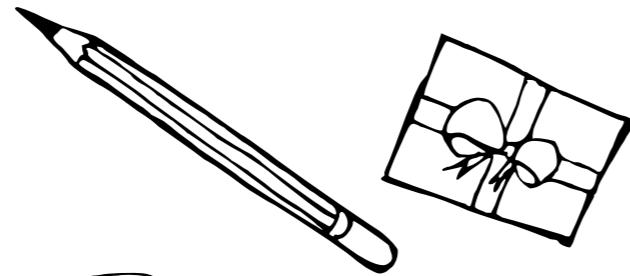


*Wem machen  
Sie gerne eine  
Freude?*





*Wer fühlt sich von Ihnen gut gesehen?  
Wen beschenken Sie gerne? Wie ist das Feedback Ihnen gegenüber? Schreiben Sie Ihr schönstes Schenkerlebnis auf.*



78



### *Meine Früchte-Vielfalt*

Ich bin dankbar für die „Kinder“ in meinem Leben. Das können reale Kinder, soziale Kinder, wichtige Projekte oder tolle Ideen sein.

Ich nehme die Früchte meines Tuns wahr und schreibe sie auf.



*Mein Gedanke heute ist:  
„Ich bin dankbar für die 'Kinder' in meinem Leben.“*

79

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

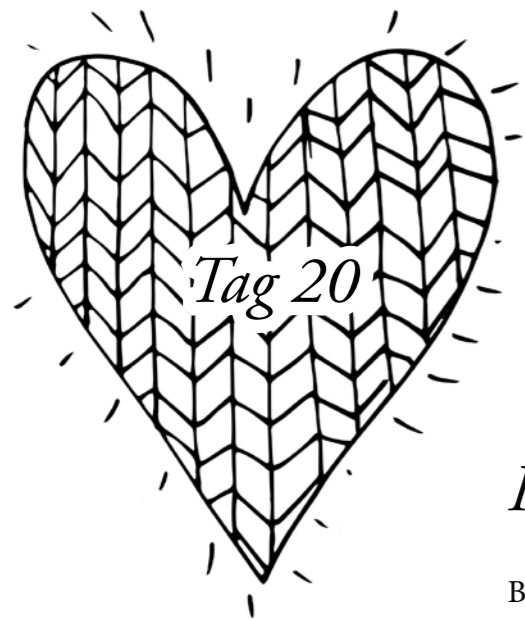
Ich wünsche mir von Dir den Zugang zu Deiner Gedankenwelt und ich lasse Dich an meiner teilhaben.



*An welchen „Kindern“ möchtest Du mich Anteil nehmen lassen?*





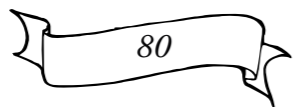


## *Ich habe Zeit*

Betrachten Sie heute Ihren Punkteplan.

Konnten Sie für sich viele schöne Punkterlebnisse genießen?  
Wie geht es Ihnen dabei?

Ist noch etwas offen?



*Bringen Sie sich mit  
schönen Erlebnissen  
in Festlaune.*







*Lassen Sie alles  
Unnötige weg und  
genießen Sie Zeit  
voller Achtsamkeit  
mit den Menschen,  
die Sie lieben.*



82

### *Meine Früchte-Entwicklung*

Ich betrachte die vielen und schönen Erlebnisse in meiner Biographie und schreibe mir spontan die wichtigsten auf.

Ich denke darüber nach, was sie mit meinem Leben heute zu tun haben.



*Mein Gedanke heute ist: „Ich verliere mich in wunderschönen Erinnerungen.“*

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

Ich wünsche mir mit Dir ruhige Spaziergänge im Winter und ich schenke Dir dafür gemeinsame Zeit an einem Wohlfühlplatz.

*Welches Bedürfnis habe ich im Augenblick?*

*Nehme ich Deine Bedürfnisse gut wahr?*

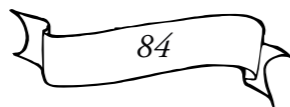
83



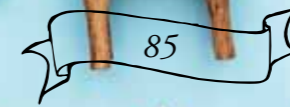
## *Ich wähle aus*

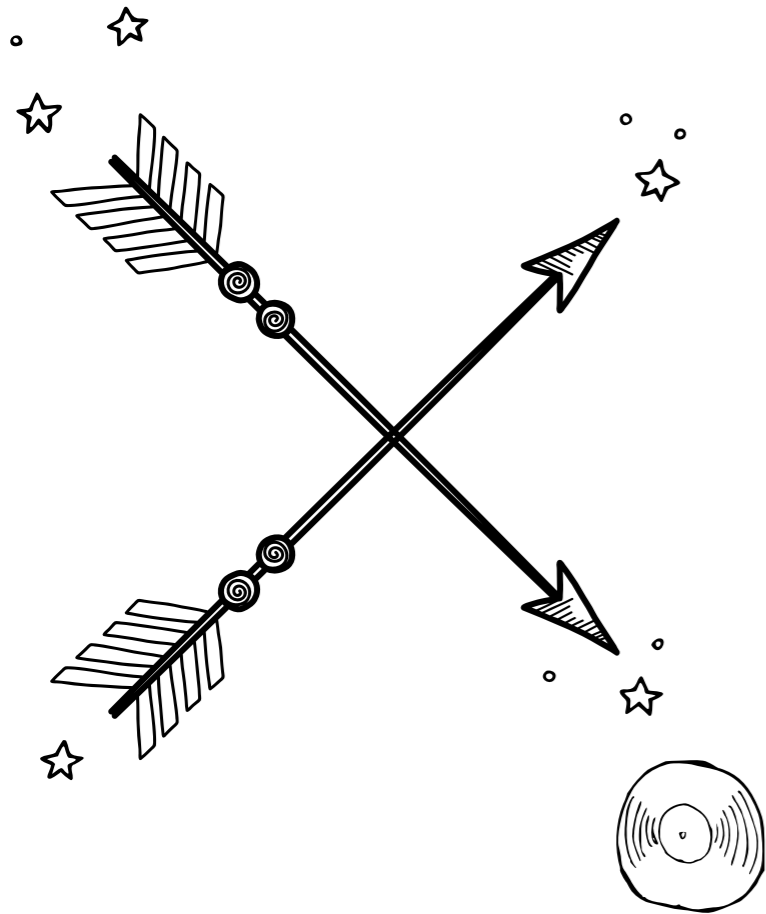
Die stille Zeit im Jahr ist gut, um auszuwählen.

Liebevolle Begegnungen, schöne Klang- und Dufterlebnisse, Bilder aus der Kindheit oder der bewusste Umgang mit Kontakt sind Möglichkeiten, das Jahr gut abzuschließen.

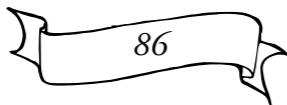


*Reisen Sie heute in Ihre  
schönsten Kindheitsbilder.*





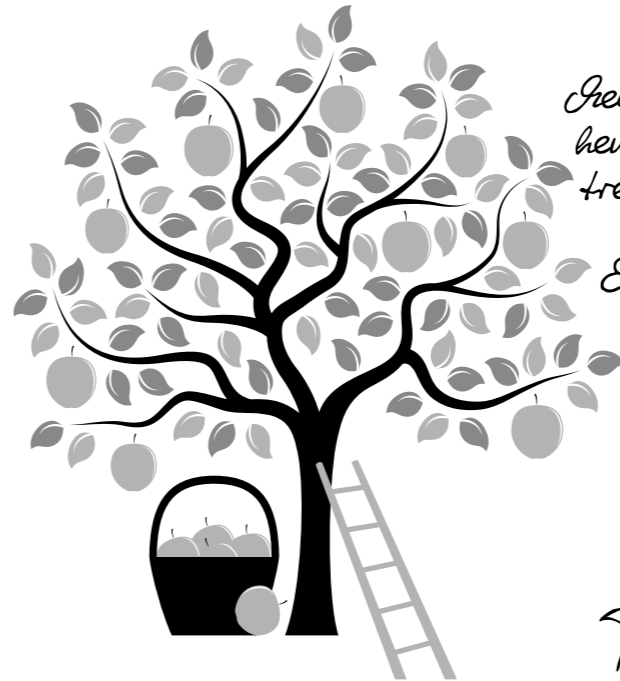
*Sie haben in jedem Augenblick die Wahl, sich für Wunderbares zu entscheiden.*



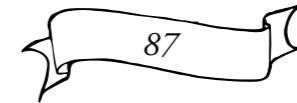
### **Meine Früchte-Intensität**

Ich male heute zu meiner Lieblingsmusik wunderschöne Kindheitserinnerungen.

Dabei lasse ich mich in meine Gedanken und Gefühle fallen und genieße viele gute Augenblicke.



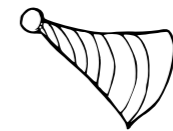
*Mein Gedanke heute ist: „Ich treffe gute und sinnstiftende Entscheidungen.“*



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

Ich wünsche mir von Dir einen Austausch über Kindheitsbilder und schenke Dir meine Erinnerungen.

*Wie erzähle ich schöne persönliche Kindergeschichten?*



*Welche Geschichten möchte ich gerne hören?*



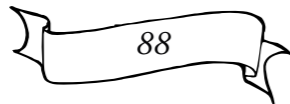




## *Ich nehme mich ernst*

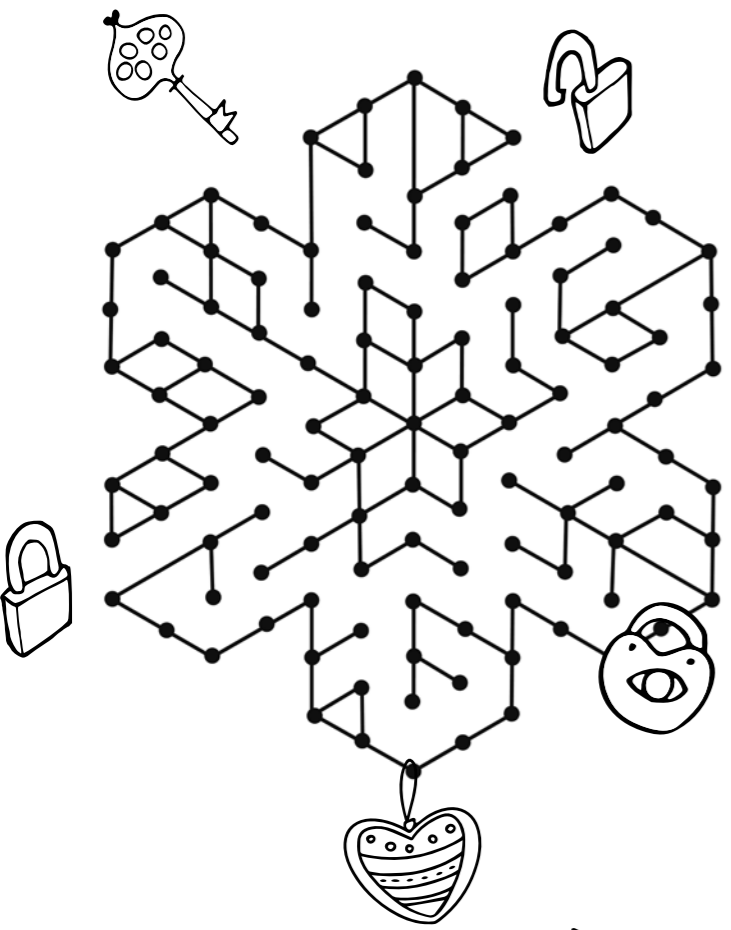
Nehmen Sie sich heute mit allem, was Sie denken und sagen, ganz ernst.

Sollte es Gedanken und Aussagen geben, die für Sie nicht vollständig stimmen, finden Sie ein Ritual, um diese auszusperren. Seien Sie achtsam.



*Stecken Sie unstimmmige Gedanken  
in ein Versteck, setzen Sie sie  
auf einem Boot aus oder  
übergeben Sie sie dem  
reinigenden Feuer.*

*Erlauben nur Sie  
sich den Zugang  
zu Ihrem privaten  
Gedankenversteck.*



**Meine Früchte-Wirksamkeit**

Ich erlebe in jedem Augenblick meine  
Wirksamkeit. Alles ist bedeutsam und wirkt.

Was ich denke, spreche und wie ich handle,  
hat nachhaltige Auswirkungen.



*Mein Gedanke heute  
ist: „Ich wirke von  
innen im Außen.“*

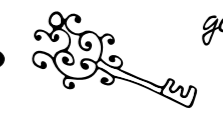
**Ich wünsche mir von Dir  
– Ich gebe Dir dafür**

Ich wünsche mir von Dir Innerlichkeit und  
ich gebe Dir den Zugang zu mir.



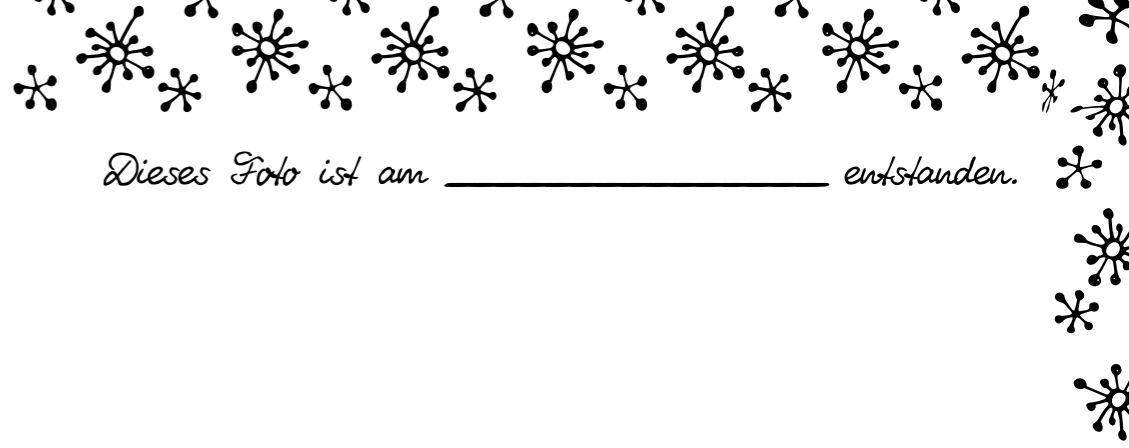
*Welche Innenräume  
möchte ich Dir zeigen?*

*Woran sehe ich, dass  
Du mir den Schlüssel  
zu Deiner Innenswelt  
gibst?!*

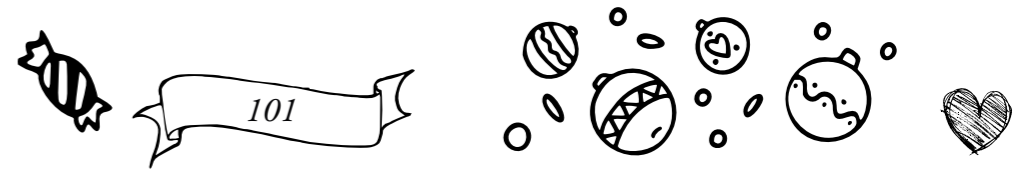




Dieses Foto ist am \_\_\_\_\_ entstanden.



Dieses Foto ist am \_\_\_\_\_ entstanden.





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.

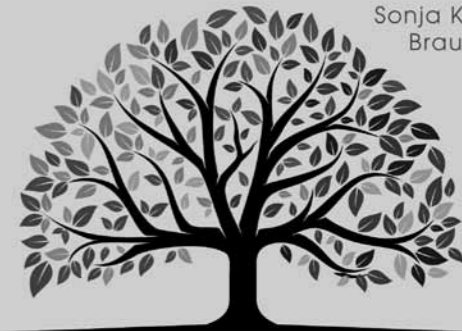
Ein maßgebliches Buch zur Diskussion über Bildung, Förderungsmaßnahmen und Wettbewerbsfähigkeit mit resilienzstärkenden Übungen für alltägliche Situationen.

## *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

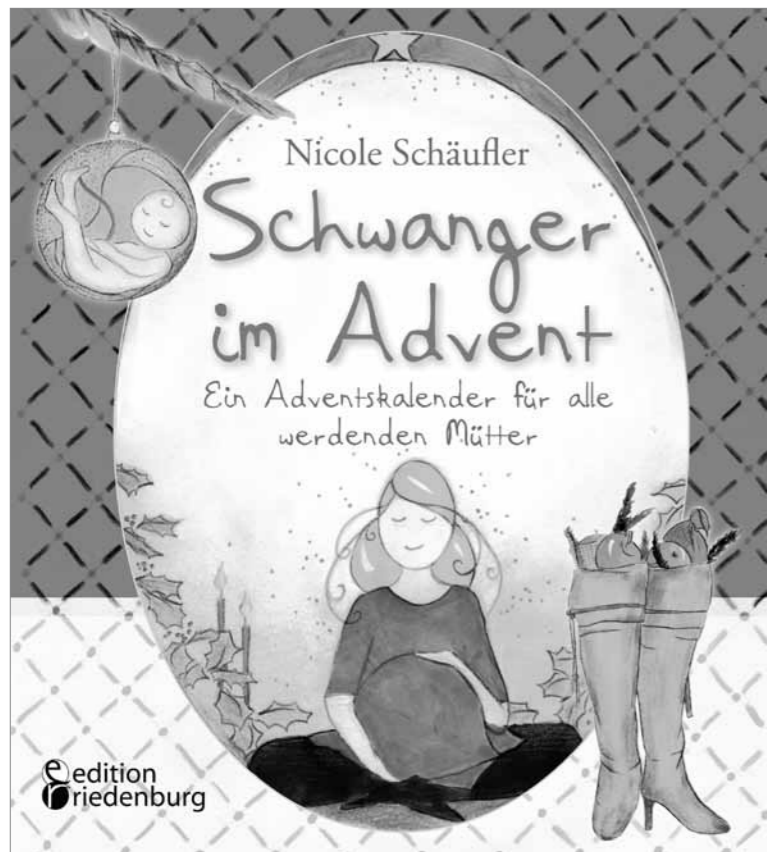


# Resilienz Wochenplaner

Wurzeln stärken, entwickeln und fördern



Edition  
riedenburg

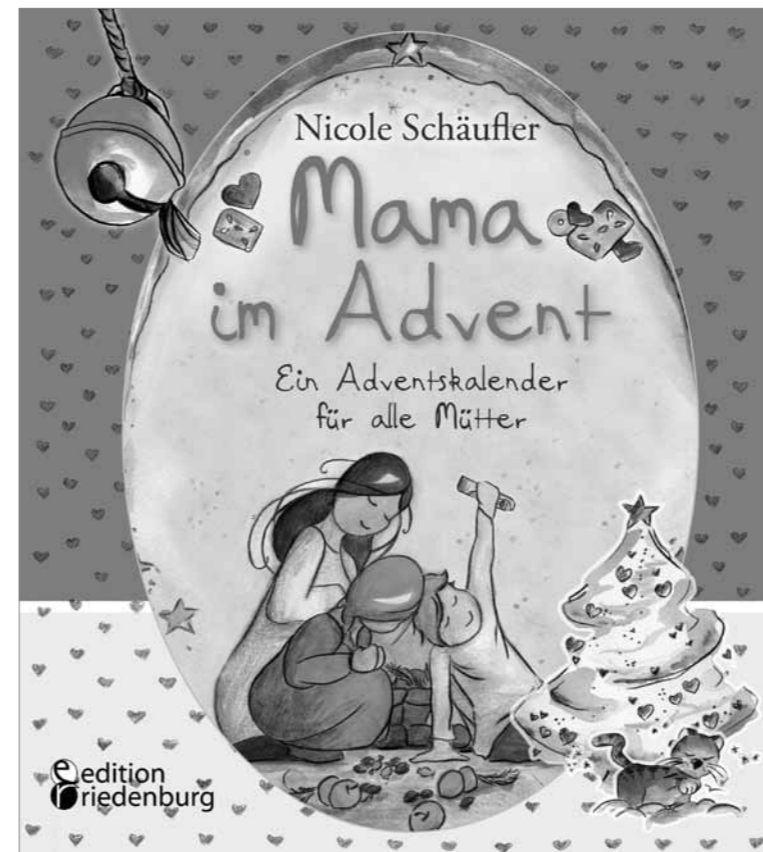


## *Schwanger im Advent – Ein Adventskalender für alle werdenden Mütter*

*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 fotografierter 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 und Illus: Zwei Vögel: SF Stock/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, Geschenksschleife 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: nubenam0/Shutterstock.com





# Mein Achtsamkeit Adventskalender

Für mich und Menschen,  
die ich gerne mag



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 2021
© 2021	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Adolf-Bekk-Straße 13, 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 978-3-99082-089-6

