



**MINI-Workbook für die Weihnachtszeit – 5 weihnachtliche Impulse für
Selbstfürsorge und Balance**

Machen Sie Weihnachten zu einer Zeit, in der Sie sich selbst beschenken – mit Liebe, Fürsorge und Balance.

„Es ist die Zeit, die wir uns nehmen, die den Zauber ausmacht.“

Dieses kleine Workbook begleitet Sie durch die hektische Weihnachtszeit und schenkt Ihnen Inspiration, um Ihre Balance zu finden.

1. Tägliche Mini-Rituale für die Adventszeit

- Eine Tasse Tee bewusst genießen.
- Einen Dankbarkeitsmoment schriftlich festhalten.
- Einen „physiologischen Seufzer“ ausprobieren, um sofort zu entspannen.
- Ein Lieblingslied hören und dazu tanzen.
- Die winterliche Luft ein paar Minuten bewusst einatmen.
- Eine Kerze anzünden und in die Flamme schauen.
- Drei tiefe Atemzüge nehmen, um sich zu erden.
- Einen kurzen Spaziergang machen – auch nur für 10 Minuten.
- Eine Dehnübung für den Rücken machen.
- Einen Weihnachtsgruß an eine liebe Person senden.
- Ein Foto von etwas Schönerem machen, das Ihnen ins Auge fällt.
- Drei Dinge aufschreiben, die heute gut gelaufen sind.



2. Kreativer Weihnachts-Check-in

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie folgende Fragen:

- 1. Was wünsche ich mir wirklich für diese Weihnachtszeit – für mich, für meine Familie?
- 2. Welche kleinen Schritte helfen mir, mehr in Balance zu kommen?

[Freiraum für Notizen]

3. Einfache Rezepte für genussvolle Weihnachtsmomente

1. Schnelle Energy-Balls mit weihnachtlichem Aroma

- 100 g Datteln
- 50 g Mandeln
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskat
- Kokosraspeln zum Wälzen

Alle Zutaten mixen, Kugeln formen und in Kokosraspeln wälzen.

Tipp: Datteln enthalten zwar Zucker, sind aber auch kleine Nährstoffbomben. Gönnen Sie sich 3 bis 5 Stück als gesunden Süßigkeitenersatz.

2. Wärmender, alkoholfreier Punsch

- 500 ml Apfelsaft
- 250 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- Saft einer Orange

Alle Zutaten erhitzen und heiß genießen.

3. Proteinreiche Plätzchen mit Nüssen und Zimt

- 100 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Nüsse
- 1 Ei
- 1 EL Honig
- 1 TL Zimt

Alles vermengen, kleine Häufchen auf ein Blech setzen und bei 180 °C ca. 12 Minuten backen.

Tipp: Diese Plätzchen sind nicht nur lecker, sondern auch sättigend, da sie Proteine enthalten – ein wichtiger Nährstoff, der Ihren Stoffwechsel unterstützt.



4. Atempause gegen Weihnachtsstress

- Ankommen: Setzen oder stellen Sie sich bequem hin. Schließen Sie, wenn möglich, die Augen. Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz und spüren Sie Ihren Herzschlag.
- Tief ein- und ausatmen: Atmen Sie durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Zählen Sie dabei: Einatmen bis 4, Ausatmen bis 6.
- Gedanken loslassen: Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, wie Sie den Stress wie einen Luftballon loslassen, der immer weiter wegschwebt.
- Energie tanken: Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie ein warmes, goldenes Licht Ihren Körper durchflutet.
- Dankbarkeit: Beenden Sie die Übung mit einem Moment der Dankbarkeit – für sich selbst, Ihre Gesundheit oder etwas Schönes in Ihrem Leben.

Tipp: Achtsames Atmen reduziert Stresshormone und fördert ein entspanntes Essverhalten sowie mehr innere Balance.

5. Weihnachtskarte an mich selbst

Nutzen Sie diesen Raum, um sich selbst eine liebevolle Weihnachtsbotschaft zu schreiben, die Sie motiviert und stärkt. Was möchten Sie sich für das kommende Jahr wünschen?



Eine besinnliche Weihnachtszeit wünscht Ihnen, Britta Kammertöns 

Die Bilder wurden mit Hilfe von ChatGPT erstellt.