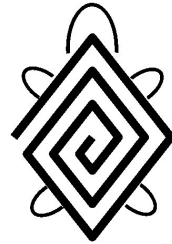


**Turtle  
Transformation**

"Von Innen nach Außen"

**Bewusster  
Advent**

www.turtletrafo.de



**Turtle  
Transformation**

"Von Innen nach Außen"

Miriam & Markus Schmidberger  
trafo@posteo.net

www.turtletrafo.de

### 1. Dezember

#### *Adventsgefühl*

Augen schliessen, wundervolle adventliche Szene vorstellen (Kerzenschein, Plätzchenduft, ...) und einige Atemzüge genießen. Bewusst merken wie sich das anfühlt. Vor jedem neuen Türchen erst Dein Adventsgefühl hervorholen und dann öffnen.

### 2. Dezember

#### *Bewusste Sprache*

Ein radikaler Philosoph hat die These aufgestellt, dass alles was auf ein "WEIL" folgt unnötig ist. Kannst Du ohne "WEIL" leben?

### 3. Dezember

#### *Körperwahrnehmung*

Passend zum Adventsgefühl eine Tasse Tee genießen.  
Nutze die Zeit, um Deinen Körper wahrzunehmen und festzustellen wie Du ihm was Gutes tun kannst (Lippenbalsam, heißes Bad, ...).

### 4. Dezember

#### *Bewusst hören*

Wenn die Bemerkung eines anderen Dich trifft, dann hat das etwas mit Dir zu tun. Finde Deinen Anteil und schau, was Du bei Dir ändern kannst.

### 5. Dezember

#### *Loslassen*

Miste Deine ToDo Liste aus, setze Deine Prioritäten auf Advent, Leben und Geniessen. Wenn Du dich trotzdem gestresst fühlst, verzeihe Dir.

### 6. Dezember

#### *Nikolaus und Rückblick*

Was hat sich in der letzten Woche am schönsten angefühlt? Gönn es Dir heute noch einmal.

### 7. Dezember

#### *Körperwahrnehmung - Füße*

Deine Füße tragen Dich - weißt Du wie sie sich jetzt gerade anfühlen?  
Nimm Dir jetzt Zeit für ein paar Atemzüge und spüre Deine Füße.

### 8. Dezember

#### *Reflexion*

Muss ich mich zeigen?  
Zwang ist hart und lieblos zu mir selbst. Kann ich annehmen was zu tun ist und es tun oder kann ich kreativ eine andere Lösung finden?

### 9. Dezember

#### *Körperwahrnehmung - Hände*

Ist Dir bewusst, was Deine Hände den ganzen Tag tun und wie sie sich dabei fühlen?  
Nimm Dir jetzt Zeit für ein paar Atemzüge und spüre Deine Hände. Wenn Du Lust hast schau auch bei Deinen Füßen vorbei.

### 10. Dezember

#### *Bewusste Sprache*

Fühl mal, ob es für Dich einen Unterschied macht, wenn Du sagst: "Ich trinke jetzt einen Cappuccino / Tee" oder "Ich gönne mir jetzt eine Tasse Cappuccino / Tee".

### 11. Dezember

#### *Körperwahrnehmung - Kopf*

Denkender Weise verbringen wir (Du auch?) viel Zeit in unserem Kopf. Wie er sich dabei fühlt wissen wir nur durch bewußtes Spüren.  
Nimm Dir jetzt Zeit für ein paar Atemzüge und fühle bewusst deinen Kopf. Wenn Du Lust hast, schau auch bei Deinen Füßen und Händen vorbei.

### 12. Dezember

#### *Körperwahrnehmung - Bodyscan*

Nimm kurz bewusst wahr wie du Dich jetzt fühlst. Dann schließe die Augen und wandere einmal in Ruhe mit Deiner Wahrnehmung von Fuß bis Kopf durch deinen Körper. Öffne die Augen und spüre, ob Du Dich jetzt anders fühlst als vorher.

### 13. Dezember

#### *Rückblick*

Was hat sich in der letzten Woche am schönsten angefühlt? Gönn es Dir heute noch einmal.

### 14. Dezember

#### *Bewusst schmecken*

Was entdeckst Du, wenn Du Dich heute beim Essen bewusst dem Schmecken widmest? Vielleicht eine neue Geschmacksnuance?

**15. Dezember***Wertschätzendes Hören*

Öffne deine Ohren für alltägliche  
Liebenswürdigkeiten wie z.B. der freundliche  
Gruß der Bäckerfrau, das Abschiedsgruß der  
Kinder, ...

**16. Dezember***Etwas Neues wagen*

Such Dir ein Rezept für ein neues Gericht.  
Mach Dir dabei bewusst was Du möchtest: etwas  
ganz Neues, exotische  
Geschmackskombination, in der gewohnten  
Geschmacksbandbreite bleiben, ...

**17. Dezember***Bewusste Sprache*

Passiert es Dir auch (manchmal), dass Du  
Wünsche im Irrealis (der Unwirklichkeitsform)  
ausdrückst: "Ich hätte Lust Plätzchen zu  
backen".  
Mach es nicht mehr Sinn zu sagen: "Ich habe  
Lust Plätzchen zu backen".

**18. Dezember***Vorbereitung*

Kaufe ein und bereite alles vor, um am Samstag  
/ Sonntag (wenn ihr den Kalender zu zweit  
macht) Dein neues Gericht kochen zu können  
(inklusive der Absprachen für den nötigen  
Freiraum)

**19. Dezember***Kochtag*

Überlege Dir, was du brauchst, um die Kreation  
Deines neuens Gerichtes zu geniessen: Rezept,  
Zutaten, aufgeräumte Küche, Freiraum, Musik, ...  
Viel Spaß und Erfolg beim Kochen.

**20. Dezember***Rückblick*

Was hat sich in der letzten Woche am schönsten  
angefühlt? Gönn es Dir heute noch einmal.

**21. Dezember***Bewusst sehen*

Lass Dich heute ein, das zu sehen was Deine  
Augen sehen und nicht nur das wahrzunehmen,  
was Dein Kopf dazu denkt.  
Gedanke: "ah, leuchtende Weihnachtsdeko"  
Sehen: "gelber Lichtschein, Funkeln, rote  
glitzernde und runde Form"

**22. Dezember***Bewusst tasten*

Nimm Dir heute Zeit bewusst zu tasten.  
Schließe Deine Augen und ertaste deinen Platz  
um Dich herum. Findest du deine Tee-Tasse?

**23. Dezember***Bewusst riechen*

Gerade Weihnachten verbinden wir mit  
bestimmten Gerüchen. Wenn Du Lust hast  
schließe jetzt und noch ein paar Mal heute Deine  
Augen und schnuppere mal, ob Du  
weihnachtliche Gerüche entdeckst.

**24. Dezember***Weihnachten*

Mit allen Sinnen geniessen:  
Weihnachtliche Melodien hören - Freundlichkeit  
Wunderbare Düfte riechen - Liebgewonnenes  
Weihnachtliche Speisen schmecken - Wohltuendes  
Die Hand lieber Menschen fühlen - Angenehmes  
Geschenkpapier tasten - Überraschendes  
Schöne Dekoration sehen - Freude