

VORLAGE
ZUM AUSDRUCKEN
AUF DER NÄCHSTEN SEITE

SPIEL: 
ACHTSAMKEITS-
ADVENTKALENDER

ACHTSAMKEITS- ADVENTKALENDER



1



Grinse in jeden Spiegel, an dem du vorbei gehst.

2

Mach heute gleich nach der Schule deine Hausaufgaben.



3

Rede heute in der Pause mal mit einem Kind aus deiner Klasse, mit dem du dich noch nie so richtig unterhalten hast, über diesen Adventkalender.



4

Gönne dir heute ein gut duftendes Schaumbad.



5

Schaffst du 60 Hampelmänner?



6

Gehe heute eine Stunde früher als sonst ins Bett.

7

Iss irgendetwas Grünes.



8

Schreibe drei Dinge auf, die du gerne mal wieder essen möchtest (Zeig' die Liste deiner Mama).



9

Ruf jemanden aus deiner Familie an, den du schon sehr lange nicht mehr gesehen hast.

10

Versuche heute mal nicht fernzusehen.



11

Das Christkind fühlt sich nur in einem ordentlichen Haushalt richtig wohl, also Zimmer aufräumen.

12

Geh' heute 30 Minuten raus in die Natur, egal wie das Wetter ist.

13

Schreibe drei Dinge auf, die du an dir magst.



14

Frage deine Mama oder deinen Papa, ob du bei irgendetwas im Haushalt helfen kannst.

15

Rede nochmal mit dem Kind, mit dem du am 3.12. geredet hast, über die Geschenke, die ihr euch wünscht.

16

Versuche heute so oft wie möglich rückwärts zu laufen. Einfach so.



17

Frag deine Eltern, was früher ihre Lieblingsmusik war und horch dir das einmal an.

18

Du könntest heute den Christbaum für die Tiere machen bzw. Ideen sammeln.

19

An alle Mädchen! Probiert mal die Schminke von Mama aus. Macht aber nichts kaputt. Und abschminken nicht vergessen! An alle Jungs: zehn Liegestütz!



20

Tausche deine Jause mit jemand anderen.

21

Kurz vor Weihnachten sind Erwachsene leider manchmal ein bisschen gestresst. Frag, ob du jemandem helfen kannst.

22

Zwinkere in jeden Spiegel, an dem du vorbei gehst und sag: Yeah!



23

Schenke deine heutige Tagesration an Süßigkeiten irgendetwas anderen.

24

Nimm dich heute etwas zurück und freue dich ganz still auf den Heiligen Abend!

