

Mein stiller Advent

*Begleithuch zum
Adventkalender 2025*



MIT TANJA DRAXLER

Mein stiller Advent 2025

Dieses Begleitbuch ist als Ergänzung zum Adventkalender „Mein stiller Advent 2025“ entstanden.

Viele Teilnehmer:innen haben sich in den vergangenen Jahren gewünscht, die Inhalte nicht nur als kurze Videos zu erleben, sondern sie auch gesammelt nachlesen und später wieder aufgreifen zu können.

Genau dafür ist dieses Buch gedacht.



Du findest hier alle Übungen, Meditationen, Energieimpulse und Weisheitsgeschichten der 24 Tage in schriftlicher Form.

So kannst du einzelne Tage noch einmal nachlesen, Übungen vertiefen oder dir bewusst eine Praxis aussuchen, die dich gerade anspricht.

Du kannst es

- zwischen den Jahren noch einmal zur Hand nehmen,
- oder einzelne Übungen mit ins Jahr 2026 nehmen, wenn du spürst, dass sie dir guttun.

Alle Übungen sind bewusst einfach gehalten und benötigen nur wenig Zeit.

Sie lassen sich leicht in den Alltag integrieren – ohne Vorbereitung, ohne besondere Voraussetzungen.

Hallo,

Ich freue mich sehr, dass du dieses Begleitbuch nutzt.

Es ist mir ein Anliegen, Achtsamkeit und innere Ruhe nicht als etwas Zusätzliches zu vermitteln, sondern als etwas, das sich ganz selbstverständlich in den Alltag einfügen darf.

Der Adventkalender – und dieses Begleitbuch – sollen dich dabei unterstützen, immer wieder kurz innezuhalten, dich zu regulieren und gut bei dir zu bleiben. Nicht perfekt. Nicht konsequent. Sondern menschlich und machbar.

Wenn dich einzelne Übungen über den Advent hinaus begleiten, dann hat dieses Buch genau seinen Zweck erfüllt.

Ich wünsche dir viel Freude beim Nachlesen, Ausprobieren und Wiederentdecken – im Advent und im neuen Jahr.

Alles Liebe

Tanja Draxler



1. Dezember

Ankommen in dir selbst

Diese erste Übung hilft dir, wirklich anzukommen – in deinem Körper, in deinem Atem, in dir.

Ein Moment, um die Geschwindigkeit des Alltags loszulassen und dich mit deiner inneren Präsenz zu verbinden.

Übung – Ich bin da. Und das ist genug.

Setze dich bequem hin.

Schließe deine Augen.

Atme einmal tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus.

Lass die Schultern sinken, spüre deinen Körper auf der Unterlage.

Dann sprich in Gedanken oder leise für dich:

„Ich bin da. Und das ist genug.“

Wiederhole diesen Satz mehrmals.

Spüre, wie sich mit jedem Atemzug etwas in dir weitet.

Bleibe für ein bis zwei Minuten einfach im stillen Gewahrsein.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- wenn du dich zerstreut oder gehetzt fühlst
- zu Beginn des Tages oder einer Meditation
- um dich zu erden und innerlich anzukommen

Reflexionsfragen:

- Was verändert sich in mir, wenn ich einfach nur da bin?
- Wie fühlt sich „genug sein“ in meinem Körper an?
- Wo im Alltag vergesse ich, innezuhalten?



2. Dezember

Ruhe über den Vagusnerv finden

Gezielte Ohrpunkt-Massage zur Nervensystemregulation

Über einen bestimmten Punkt am Ohr kannst du den Vagusnerv direkt ansprechen.

Diese gezielte Berührung sendet deinem Nervensystem das Signal von Sicherheit und Entspannung.

Die Übung wirkt beruhigend, zentrierend und ausgleichend – besonders dann, wenn du innerlich angespannt oder überreizt bist.

Übung – Vagusnerv-Punkt am Ohr aktivieren

Setze dich bequem hin und atme ein paar Mal ruhig ein und aus.

Fahre nun mit deinem Finger von der Mitte des Ohres langsam nach oben.

Du kommst dabei an eine kleine Falte, an der der Finger wie „hängenbleibt“.

Genau dort liegt der Punkt, den wir heute ansprechen.

Massiere diesen Punkt sanft mit kleinen, kreisenden Bewegungen oder halte ihn einfach ruhig mit leichtem Druck.

Bleibe für etwa 30–60 Sekunden an diesem Punkt.

Atme dabei bewusst ein und verlängert aus.

Spüre nach, wie dein Körper reagiert.

Wenn du magst, kannst du die Übung auch auf der anderen Seite wiederholen.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Stress, Nervosität oder innerer Unruhe
- wenn du dich überfordert oder reizüberflutet fühlst
- zwischendurch im Alltag, im Büro oder unterwegs
- abends, um sanft in die Ruhe zu kommen

Reflexionsfragen:

- Was verändert sich in mir, wenn ich diesen Punkt berühre?
- Wie reagiert mein Atem während der Übung?
- Was hilft mir im Alltag, schneller wieder in meine Mitte zu finden?



Die Tasse Tee

Diese kleine Weisheitsgeschichte erinnert dich daran, wie heilsam es ist, Raum zu schaffen – innerlich wie äußerlich.

Nur wenn du leer wirst, kann Neues zu dir kommen.

Weisheitsgeschichte – Die Tasse Tee

Ein Schüler besuchte seinen alten Meister, um über sein unruhiges Leben zu sprechen. „Meister,“ sagte er, „mein Herz ist schwer und ich weiß nicht, wie ich Frieden finden soll. Ich halte an so vielem fest und habe Angst, es loszulassen.“

Der Meister lächelte und sagte: „Setz dich. Ich schenke dir eine Tasse Tee ein.“ Er begann, die Tasse zu füllen, doch er hörte nicht auf, als die Tasse voll war. Der Tee lief über den Rand und tropfte auf den Tisch.

„Meister, die Tasse ist voll! Sie kann nichts mehr aufnehmen!“ rief der Schüler.

Der Meister nickte. „Genau so ist es mit deinem Herzen.

Wenn es voll ist mit dem, was war, ist kein Raum für das, was gerade ist. Lass los, damit Platz entsteht.“



Aus: Im Tanz des Universums von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Reflexionsfragen:

- Wo in meinem Leben darf etwas leer werden?
- Was hält mich davon ab, Raum zu schaffen?
- Wie fühlt sich Leere an, wenn ich sie nicht bewerte?

Schmetterlingsumarmung

Die Schmetterlingsumarmung ist eine einfache Methode zur Selbstberuhigung. Sie reguliert dein Nervensystem, schenkt Sicherheit und hilft dir, dich selbst zu halten – besonders in emotional intensiven Momenten.

Übung – Schmetterlingsumarmung

- Kreuze deine Arme vor der Brust, sodass deine Hände auf den Oberarmen liegen.
- Die Fingerspitzen zeigen zu den Schultern.
- Schließe die Augen.
- Atme ruhig ein und aus.
- Beginne dann, deine Hände abwechselnd leicht auf deinen Brustkorb zu klopfen – im Rhythmus deines Atems. Spüre, wie du gehalten bist.

Nach etwa einer Minute löse die Arme, lege die Hände in den Schoß und nimm wahr, wie Ruhe einkehrt.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei innerer Unruhe oder Anspannung
- wenn du Trost oder Halt brauchst
- abends zum Runterkommen oder nach intensiven Begegnungen

Reflexionsfragen:

- Wann fühle ich mich sicher in mir selbst?
- In welchen Momenten verliere ich diesen Halt?
- Was hilft mir, mich selbst zu umarmen – im übertragenen Sinn?



Tut mir das gut?

Diese kleine Achtsamkeitspraxis stärkt deine Selbstwahrnehmung. Sie hilft dir, Entscheidungen bewusster zu treffen und auf die feinen Signale deines Körpers zu hören.

Übung – Die Frage nach dem Guten

Halte kurz inne, bevor du etwas tust, isst, sagst oder entscheidest.

Stelle dir innerlich die Frage:

„Tut mir das gut?“

Lausche auf die Antwort – nicht im Kopf, sondern im Körper.

Manchmal ist es nur ein leichtes Ziehen, eine Wärme, ein inneres Ja oder Nein. Vertraue dem.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Entscheidungen im Alltag
- wenn du dich erschöpft oder überfordert fühlst
- um Grenzen und Bedürfnisse klarer wahrzunehmen

Reflexionsfragen:

- Wie zeigt mir mein Körper, was mir guttut?
- Wann überhöre ich seine Signale?
- Was wäre anders, wenn ich meiner inneren Wahrheit vertraue?

6. Dezember

Nikolaustag: Ein Lächeln teilen

Ein Lächeln verbindet, öffnet Herzen und bringt Licht in Momente, die vielleicht sonst grau geblieben wären.

Diese kleine Geste wirkt nach – in dir und in anderen.

Übung – Lächeln als Energiequelle

Nimm dir einen Moment Zeit, um bewusst zu atmen.

Lass beim Ausatmen die Gesichtsmuskeln weich werden.

Dann schenke dir selbst ein Lächeln – sanft, innerlich, ohne es zu erzwingen.

Spüre, wie sich etwas in dir verändert.

Wenn du magst, begegne heute anderen Menschen mit diesem Lächeln: in der Familie, beim Einkaufen, im Straßenverkehr.

Ein ehrliches Lächeln entsteht aus dem Herzen – es ist ansteckend und nährt zugleich dich selbst.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- wenn du dich müde oder verschlossen fühlst
- in Begegnungen, die Leichtigkeit vertragen dürfen
- um dein Herz zu öffnen und positive Energie zu teilen

Reflexionsfragen:

- Wann habe ich zuletzt jemandem ganz bewusst ein Lächeln geschenkt?
- Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich lächle?
- Kann ich mir selbst mit dem gleichen Mitgefühl begegnen, das ich anderen schenke?



7. Dezember

Mini Meditation: Gedankenkarussell stoppen

Diese Mini-Meditation hilft dir, Abstand zu deinen Gedanken zu gewinnen und innerlich still zu werden.

Gerade in dieser Jahreszeit, wenn vieles zu viel wird, darfst du dich an den einfachen Atem erinnern.

Mini-Meditation der Ruhe

Schließe für einen Moment deine Augen.

Atme tief ein – und ganz langsam wieder aus.

Lass mit der Ausatmung all das los, was du gerade nicht brauchst.

Gedanken, Pläne, kleine Sorgen dürfen einfach da sein, du musst sie nicht wegschieben.

Du beobachtest sie nur – wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.

Jetzt spüre deinen Körper.

Die Füße am Boden, den Kontakt zur Erde.

Vielleicht fühlst du die Schwere deiner Beine, die Stabilität darunter.

Dann lenke die Aufmerksamkeit in deinen Bauch – dorthin, wo dein Atem ankommt.

Atme ein, sanft und ruhig, und spüre, wie sich dein Bauch hebt.

Atme aus – und lass dich ein Stück tiefer in den Moment sinken.

Mit jedem Atemzug kehrst du ein Stück mehr nach Hause zurück – in deinen Körper, in das Jetzt, in dich.

Hier bist du sicher.

Hier ist es still.

Hier darfst du einfach sein.

Bleibe für ein paar Atemzüge bei dieser Empfindung.

Und wenn du später wieder in Gedanken abdriftest, erinnere dich:

Ich kann jederzeit zurückkehren – mit einem Atemzug, mit einem Spüren, mit einem Lächeln.



Reflexionsfragen:

- Wie fühlt es sich an, den Atem zu beobachten, ohne ihn zu verändern?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf – und wollen vielleicht einfach nur gesehen werden?
- Wann schenke ich mir Momente der Stille im Alltag?

Akupressurpunkt Niere 27 aktivieren

Der Akupressurpunkt Niere 27 gehört zum Nierenmeridian und steht energetisch für Lebenskraft, Stabilität und innere Stärke.

Er unterstützt den Energiefluss im Körper, hilft bei Erschöpfung und wirkt aktivierend, wenn du dich müde, leer oder „abgeschnitten“ von deiner Kraft fühlst. Diese Übung schenkt dir einen schnellen Frischekick und bringt dich wieder in Kontakt mit deiner inneren Energie.

Übung – Niere 27 klopfen (Energie aktivieren)

- Stelle dich aufrecht hin oder setze dich bequem.

Atme ein paar Mal bewusst ein und aus.

- Lege nun zwei Finger beider Hände unterhalb deiner Schlüsselbeine an.

Fahre von der Mitte des Brustbeins leicht nach außen – dort, wo sich eine kleine Vertiefung bildet.

Genau dort liegen die Punkte Niere 27 (jeweils rechts und links).

- Beginne nun, diese Punkte mit den Fingerspitzen sanft, aber deutlich zu klopfen.

Atme dabei bewusst ein – und aus.

Klopfe für etwa 30–60 Sekunden in deinem eigenen Rhythmus.

- Spüre, wie sich dein Brustraum öffnet und neue Energie durch deinen Körper fließt.

Zum Abschluss lege die Hände kurz auf die Brust und nimm ein paar ruhige Atemzüge.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Müdigkeit, Erschöpfung oder Energiemangel
- am Morgen zum Wachwerden
- vor wichtigen Terminen oder intensiven Tagen
- wenn du dich wieder kraftvoll und präsent fühlen möchtest

Reflexionsfragen:

- Wo spüre ich nach der Übung mehr Energie in meinem Körper?
- Was gibt mir im Alltag Kraft – und was raubt sie mir?
- Wie kann ich meine Lebenskraft bewusster nähren?

Zwei Mönche und die Frau

Diese alte Zen-Geschichte erinnert daran, wie befreiend es ist, loszulassen – nicht nur äußere Dinge, sondern auch Gedanken und Emotionen, die uns binden.

Weisheitsgeschichte – Zwei Mönche und die Frau

In einem abgelegenen Kloster lebten zwei Mönche, Tenzin und Ryota, die sich der strengen Lehre ihres Ordens verschrieben hatten. Sie beteten täglich, meditierten und studierten die Schriften mit großer Hingabe. Eine der Regeln ihres Ordens lautete, dass sie keinen körperlichen Kontakt zu Frauen haben durften – ein Gelübde, das sie beide mit Ernst und Überzeugung abgelegt hatten.

Eines Tages mussten die beiden Mönche eine Reise zu einem nahegelegenen Dorf unternehmen. Der Weg führte sie an einen reißenden Fluss, dessen Strömung gefährlich und laut war. Als sie ankamen, sahen sie eine junge Frau am Ufer stehen. Sie wirkte verzweifelt und rief um Hilfe. „Bitte,“ sagte sie, „ich muss diesen Fluss überqueren, aber die Strömung ist zu stark. Könnt ihr mir helfen?“

Tenzin, der streng nach den Regeln lebte, trat sofort einen Schritt zurück. „Ich bedauere,“ sagte er ernst, „aber wir haben ein Gelübde abgelegt, keine Frau zu berühren. Du musst dir selbst helfen.“

Ryota hingegen sagte kein Wort. Er trat vor, hob die Frau auf seine Schultern und trug sie sicher durch das Wasser ans andere Ufer. Dort setzte er sie ab. Die Frau bedankte sich herzlich und setzte ihren Weg fort.

Die beiden Mönche gingen schweigend weiter, doch Tenzins Gesicht war voller Sorge. Nach einer Weile hielt er es nicht mehr aus und wandte sich an Ryota. „Wie konntest du das tun?“ fragte er. „Du hast das Gelübde gebrochen! Wir dürfen keine Frauen berühren und doch hast du sie getragen. Schmerzt es dich nicht, gegen unsere Lehre verstoßen zu haben?“

Ryota blieb stehen, drehte sich zu Tenzin um und lächelte ruhig. „Ich habe die Frau vor einer Stunde über den Fluss getragen und abgesetzt,“ sagte er. „Du aber trägst sie immer noch.“

Aus: Im Tanz des Universums von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Reflexionsfragen:

- Was trage ich vielleicht schon zu lange mit mir?
- Wie fühlt es sich an, innerlich loszulassen?
- Welche Freiheit entsteht, wenn ich etwas einfach sein lasse?



Entrümpeln

Alles, was uns umgibt, wirkt auf unser Inneres.

Unordnung im Außen kann unbewusst Energie binden, Gedanken beschweren und das Gefühl von Enge verstärken.

Diese Übung hilft dir, Schritt für Schritt Raum zu schaffen – nicht radikal, sondern achtsam und liebevoll.

Mit jedem Gegenstand, den du bewusst betrachtest, klärt sich auch etwas in dir.

Übung – Eine Lade nach der anderen

Wähle eine Lade, ein Fach oder eine kleine Ecke.

Nimm dir bewusst Zeit – ohne Eile.

Leere die Lade vollständig aus.

Nimm nun einen Gegenstand nach dem anderen in die Hand.

Spüre einen Moment hin und stelle dir innerlich diese Fragen:

- *Brauche ich das noch?*
- *Tut mir das gut?*
- *Macht es mich glücklich?*

Höre nicht nur auf den Verstand, sondern auch auf dein Körpergefühl.

Entscheide dann achtsam:

- Behalten
- Weitergeben / verschenken
- Loslassen

Lege am Ende nur das zurück, was wirklich bleiben darf.

Schließe die Lade bewusst – als Zeichen für einen abgeschlossenen inneren und äußeren Raum.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- wenn du dich innerlich unruhig oder überladen fühlst
- bei dem Wunsch nach Klarheit und Leichtigkeit
- als Vorbereitung auf neue Lebensphasen oder Entscheidungen
- um dich von Altem zu lösen und Neues einzuladen

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt sich der Raum an, nachdem ich entrümpelt habe?
- Was darf in meinem Leben gehen, um Platz für Neues zu schaffen?

In die Herzkohärenz kommen

Atemmeditation über das Herz

Wofür diese Übung da ist:

Die Herzkohärenz-Atmung bringt Herz, Atem und Nervensystem in Einklang.

Sie wirkt ausgleichend auf Emotionen, beruhigt den Geist und stärkt das Gefühl von innerer Sicherheit und Verbundenheit.

Wenn du über das Herz ein- und ausatmest, entsteht ein Zustand von Kohärenz – dein gesamtes System findet in einen ruhigen, harmonischen Rhythmus.

Mini-Meditation – Atmen über das Herz

Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt ab.

Lege eine oder beide Hände sanft auf dein Herz.

Schließe die Augen.

Lenke nun deine Aufmerksamkeit in den Herzraum.

Stell dir vor, dass dein Atem über dein Herz ein- und ausströmt.

Atme langsam ein – durch das Herz.

Atme ruhig aus – durch das Herz.

Finde einen gleichmäßigen Rhythmus, ohne zu zählen.

Mit jedem Atemzug wird dein Herzraum weiter, ruhiger, weicher.

Wenn du magst, kannst du beim Einatmen innerlich „Ruhe“ und beim Ausatmen „Weite“ denken.

Bleibe für ein bis zwei Minuten bei dieser Atmung.

Spüre nach, wie sich dein Körper, dein Herz und dein Atem aufeinander einstimmen.



Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei emotionaler Unruhe oder innerem Druck
- um dich zu zentrieren und wieder in deine Mitte zu kommen
- vor Gesprächen oder Entscheidungen
- als kurze Meditation zwischendurch oder vor dem Einschlafen

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt sich mein Herzraum nach dieser Atmung an?
- Was verändert sich in mir, wenn ich langsamer atme?
- Wie kann ich diese Herzatmung bewusst in meinen Alltag integrieren?

Ich bin, weil wir sind

Ubuntu ist ein afrikanisches Wort und bedeutet: „Ich bin, weil wir sind.“

Es erinnert uns daran, dass wahre Erfüllung nicht aus dem Gegeneinander entsteht, sondern aus Verbindung und Mitgefühl.

Diese Geschichte öffnet das Herz für Gemeinschaft, Dankbarkeit und das Bewusstsein, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind.

Weisheitsgeschichte – Ubuntu

Ein Anthropologe reiste in ein afrikanisches Dorf und wollte die Kinder beobachten. Er stellte einen Korb voller süßer Früchte unter einen Baum und sagte zu ihnen:

„Wer von euch zuerst dort ankommt, darf den ganzen Korb für sich allein haben.“

Die Kinder sahen ihn einen Moment lang an. Dann nahmen sie sich an den Händen, liefen gemeinsam los, setzten sich zusammen unter den Baum und aßen die Früchte miteinander.

Der Forscher war erstaunt und fragte: „Warum habt ihr das gemacht? Einer von euch hätte doch alles für sich allein haben können.“

Da antwortete ein Kind: „Ubuntu. Wie könnte einer von uns glücklich sein, wenn die anderen traurig sind?“

Aus: Im Tanz des Universums von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Reflexionsfragen:

- Was bedeutet Verbundenheit für mich persönlich?
- Wo darf ich heute Gemeinschaft bewusst leben?
- Wie kann ich andere an meinem inneren Reichtum teilhaben lassen?

13. Dezember

Hände reiben und Augen entspannen

Diese Übung vereint Wärme, Atem und Bewusstsein.

Sie klärt den Geist, harmonisiert das Nervensystem und schenkt dir neue Energie – besonders an Tagen, an denen du einen frischen Impuls brauchst.

Übung

Reibe deine Handflächen kräftig aneinander, bis sie warm sind.

Lege sie einen Moment über deine Augen, wie Muscheln und atme tief durch.

Genieße die Ruhe und Stille, die dabei entsteht.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- am Morgen zum Start in den Tag
- bei Müdigkeit, Kopfdruck oder Überforderung
- wenn du deine Augen entspannen möchtest.

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt sich mein Atemfluss nach dieser Übung an?
- Wo im Körper spüre ich Wärme und Energie?
- Wann könnte ich diese Übung gezielt anwenden?

14. Dezember

Mini Meditation: Klang, Atem & innere Ruhe

Diese kurze Klang-Meditation verbindet Atem und Schwingung.

Sie öffnet dich für den Moment, beruhigt dein Nervensystem und lässt dich tiefer in die Stille eintauchen – ein Ritual für Adventssonntage.

Atem, Klang & innere Ruhe

Nimm dir einen Moment, um ganz da zu sein.

Atme tief ein – und mit der Ausatmung lass Schultern und Gesicht weich werden.

Lege eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch.

Spüre, wie sich der Atem bewegt – wie Leben in dir fließt.

Nun beginne, beim Ausatmen leise zu summen.

Ein weiches, wohliges Summen – so, als würdest du dich selbst wiegen.

Spüre, wie der Klang in deinem Brustraum vibriert, wie er deine Zellen sanft massiert.

Mit jeder Schwingung beruhigt sich dein Nervensystem, dein Herzschlag wird ruhiger, dein Atem tiefer.

Du brauchst nichts tun.

Der Klang trägt dich.

Die Stille zwischen den Tönen ist dein Zuhause.

Bleib noch einen Moment in diesem Summen, spüre den Nachklang – und vielleicht auch ein Lächeln, das sich leise in deinem Gesicht ausbreitet.

Dann atme noch einmal tief ein, atme langsam aus und öffne sanft die Augen.

Nimm die Ruhe mit – als leises Lied, das dich durch den Tag begleitet.

Wann diese Meditation hilfreich ist:

- an ruhigen Abenden oder Sonntagmorgen
- zum Entspannen oder Einschlafen
- um in den Klang und die Stille gleichermaßen einzutauchen

Reflexionsfragen:

- Wie verändert Klang meine Stimmung?
- Wo in meinem Körper spüre ich Schwingung?
- Was entsteht in mir, wenn alles still wird?



Die Matroschka

Diese Geschichte lädt dich ein, dich selbst Schicht für Schicht zu entdecken. Sie erinnert daran, dass du viele Ebenen in dir trägst – Rollen, Erfahrungen, Schutzschichten – und in deinem Innersten reine, stille Präsenz bist.

Weisheitsgeschichte – Die Matroschka Puppe

In einem kleinen Dorf schnitzte ein alter Handwerker Matroschka-Puppen, die ineinander passten. Eines Tages fragte ihn ein Junge:

„Warum machst du sie immer kleiner und kleiner? Warum steckt eine in der anderen?“

Der Alte lächelte: „Weil das Leben genauso ist. Außen siehst du das Große, das Offensichtliche. Doch wenn du genauer hinsiehst, findest du Schicht um Schicht, immer tiefer, immer feiner – bis du zur kleinsten Puppe kommst, die nicht mehr geöffnet werden kann. Diese kleine Puppe ist dein Kern. Sie ist das, was du wirklich bist. Alles andere sind Hüllen.“

Der Junge überlegte: „Und was ist, wenn ich die Hüllen nicht mag?“

Der Alte antwortete: „Dann erinnere dich, dass du nicht die Hüllen bist. Sie ändern sich, sie können vergehen. Doch dein innerster Kern bleibt immer ganz.“

Aus: Im Tanz des Universums von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Wann diese Geschichte hilfreich ist:

- wenn du das Gefühl hast, dich verloren zu haben
- um dich an deine Essenz und Stille zu erinnern
- in Zeiten, in denen du dich neu orientierst

Reflexionsfragen:

- Welche Schichten trage ich gerade sichtbar nach außen?
- Wie fühlt es sich an, tiefer zu mir vorzudringen?
- Wer bin ich – wenn ich nichts mehr darstellen muss?

Nervensystem & Mantra

Diese Übung kombiniert eine beruhigende Handhaltung mit einem einfachen Mantra. Sie hilft dir, dich im Körper zu verankern und gleichzeitig innerlich ruhig und weit zu werden.

Übung – Vagusgriff & Mantra

Lege die linke Hand unter die rechte Achsel, und die rechte Hand unter die linke Achsel-

Atme ruhig und sprich innerlich:

„Ich atme ein und komme an.

Ich atme aus und werde ruhig.“

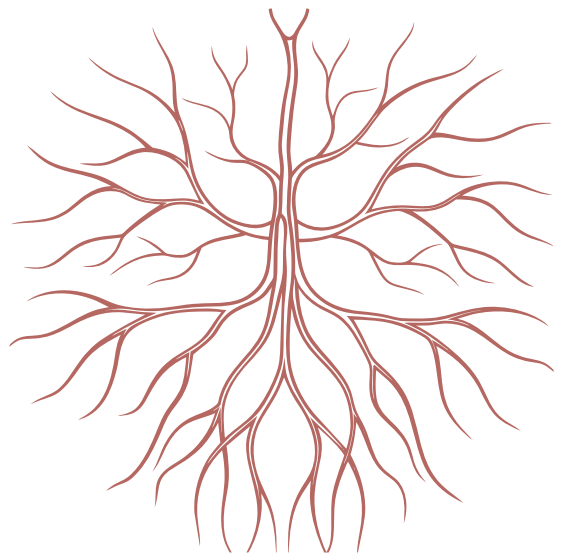
Bleibe für einige Atemzüge in dieser Haltung, bis du spürst, wie dein Körper weich wird und dein Atem tiefer fließt.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Nervosität oder Erschöpfung
- um dich in herausfordernden Momenten zu beruhigen
- vor dem Schlafengehen oder nach intensiven Tagen

Reflexionsfragen:

- Was bedeutet „bei mir ankommen“ für mich?
- Wann kann ich mich sicher und gehalten fühlen?
- Welche Worte wirken in mir beruhigend?



Gute Wünsche senden

Diese Praxis stärkt dein Mitgefühl und öffnet dein Herz.

Sie erinnert dich daran, dass Verbundenheit auch über Gedanken und Energie fließt – ein stilles Geben, das nichts kostet und viel bewirkt.

Übung – Liebevoller Gedanken senden

Setze dich ruhig hin, schließe die Augen.

Denke an einen Menschen, der heute Licht, Trost oder Kraft gebrauchen könnte.

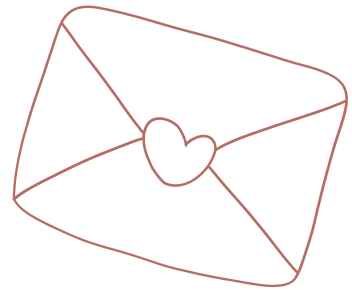
Atme in dein Herz hinein und stelle dir vor, wie du ihm warmes, goldenes Licht sendest – mit jedem Ausatmen.

Bleibe ein paar Atemzüge in dieser Verbindung.

Dann löse das Bild sanft und spüre nach.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- wenn du Mitgefühl stärken möchtest
- bei Sorgen um andere Menschen
- um selbst Liebe und Weite zu spüren



Reflexionsfragen:

- Wem möchte ich heute Licht und Liebe senden?
- Wie verändert sich mein Gefühl, wenn ich gebe statt halte?
- Was bedeutet Mitgefühl für mich persönlich?

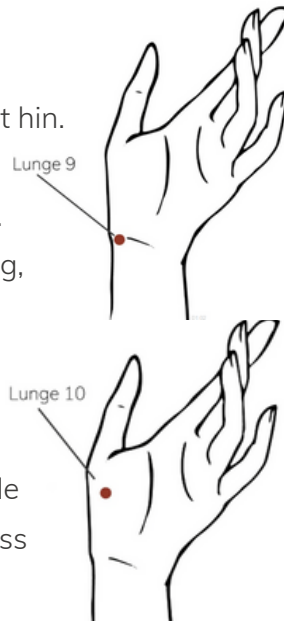
Lungenmeridian aktivieren: Lunge 9 & Lunge 10

Die Akupressur-Punkte Lunge 9 und Lunge 10 gehören zum Lungenmeridian und stehen für freien Atem, Weite und das Loslassen von innerem Druck. Durch das Aktivieren dieser Punkte wird der Energiefluss im Lungenmeridian angeregt, der Brustraum kann sich öffnen und der Atem wieder tiefer und leichter fließen.

Übung – Lunge 9 & Lunge 10 aktivieren

Setze dich bequem hin oder stelle dich aufrecht hin.
Atme ein paar Mal ruhig ein und aus.
Bilde mit der anderen Hand eine lockere Faust.
Reibe nun mit den Knöcheln dieser Faust kräftig,
aber achtsam über diesen Bereich –
hin und her, für etwa 20–30 Sekunden.
Atme dabei bewusst ein und aus.

Wechsle anschließend die Seite und wiederhole die Übung am anderen Daumen. Zum Abschluss lege beide Hände auf die Brust, atme tief ein – und lass beim Ausatmen alles gehen, was dich innerlich einengt.



In der Furche an der Handgelenkfläche unterhalb der Daumenbasis.

Auf der Handflächenseite der Hand in der Mitte des Daumenballens.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Enge im Brustraum oder flachem Atem
- bei Stress, Anspannung oder innerem Druck
- in der Erkältungszeit zur Unterstützung der Lungenenergie
- um bewusst loszulassen und wieder freier zu werden

Reflexionsfragen:

- Wie fühlt sich mein Atem nach der Übung an?
- Wo in meinem Leben halte ich unbewusst Spannung fest?
- Was darf ich heute loslassen, um freier zu atmen?

Atme dich ruhig

Zählatmung – 4 : 4 : 6

Wofür diese Übung da ist:

Diese einfache Atemtechnik schenkt Ruhe, Klarheit und Zentrierung.

Sie harmonisiert Herzrhythmus und Nervensystem – und lässt den Geist still werden, selbst an bewegten Tagen.

Übung – Zählatmung

Atme tief ein und zähle dabei bis 4.

Halte den Atem für 4.

Atme dann langsam aus und zähle bis 6.

Mach ein paar Runden – achte darauf, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen.

Bleibe danach noch einen Moment still sitzen, um die Ruhe nachzuspüren.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- wenn Gedanken oder Sorgen dich unruhig machen
- bei Anspannung oder Schlaflosigkeit
- als kurze Entspannungspause zwischendurch

just
BREATHE

Reflexionsfragen:

- Wie verändert sich mein Körper, wenn ich länger ausatme als einatme?
- Wo spüre ich Ruhe, wenn mein Atem tiefer wird?
- Was passiert, wenn ich dem Atem einfach vertraue?

Die zerbrochene Teeschale

Diese Geschichte lehrt, dass Brüche, Narben und Fehler Teil unserer Schönheit sind. Wie in der japanischen Kunst Kintsugi – wo Zerbrochenes mit Gold repariert wird – erinnern uns unsere Risse daran, dass Heilung das Leben veredelt.

Weisheitsgeschichte – Die zerbrochene Teeschale

Ein Schüler brachte seinem Meister eine wertvolle Teeschale, die er aus Unachtsamkeit zerbrochen hatte.

Die Scherben lagen beschämt in seinen Händen, während er sagte: „Meister, vergib mir. Sie war so kostbar und nun ist sie für immer zerstört.“

Der Meister nahm die Scherben schweigend entgegen. Nach einigen Tagen rief er den Schüler zu sich. Vor ihm stand die Teeschale – wieder zusammengesetzt, doch nicht verborgen. Ihre Risse waren mit feinstem Gold ausgefüllt.

„Sieh her,“ sagte der Meister. „Die Schale ist nicht mehr dieselbe wie zuvor – und gerade deshalb ist sie noch schöner geworden. Ihre Brüche erzählen ihre Geschichte. Was einst zerbrochen war, trägt jetzt Gold.“



Aus: Im Tanz des Universums von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Reflexionsfragen:

- Welche meiner Erfahrungen tragen heute zu meiner Stärke bei?
- Was darf ich liebevoll annehmen, statt zu verbergen?
- Wo hat mich das Leben mit Gold zusammengefügt?

21. Dezember

Mini-Meditation & Wintersonnenwende

Licht in der längsten Nacht

Heute ist der Wendepunkt des Jahres – die längste Nacht und die Rückkehr des Lichts.

Diese Mini-Meditation verbindet dich mit dem inneren Feuer, das nie erlischt – und hilft dir, Altes loszulassen.

Reinigung & Neubeginn

Schließe deine Augen und atme tief ein.

Spüre den Atem – kühl, klar, rein.

Atme aus – und stell dir vor, du lässt alles los, was dich in diesem Jahr beschwert hat.

Mit jedem Atemzug darf etwas Altes weichen: Gedanken, Müdigkeit, alte Geschichten.

Jetzt stell dir vor, du stehst an einem inneren Feuer – ruhig, warm, reinigend.

Dieses Feuer steht für das Licht in dir.

Mit jeder Einatmung nimmst du seine Wärme in dich auf.

Mit jeder Ausatmung lässt du los, was nicht mehr zu dir gehört.

Vielleicht siehst du das Licht heller werden, zuerst in deinem Herzen, dann in deinem ganzen Körper.

Spüre, wie es sich ausbreitet – bis in deine Hände, bis in deine Augen, bis in dein Feld.

Das Licht dehnt sich aus – still, ohne Anstrengung, einfach weil es da ist.

Bleibe noch einen Atemzug in dieser Stille.

Heute ist der Tag der Wende.

Die Dunkelheit beginnt zu weichen, das Licht kehrt zurück – außen und in dir.

Atme noch einmal tief ein, spüre dein inneres Leuchten – und wisse: Du bist Teil dieses Wunders.

Du bist Licht.

Reflexionsfragen:

- Was darf in mir enden, damit Neues beginnen kann?
- Wo spüre ich das Licht in mir – auch in dunklen Momenten?
- Wofür bin ich in dieser Zeit des Wandels dankbar?



Wofür diese Geschichte da ist:

Diese Geschichte erinnert dich daran, dass in jedem Menschen ein ungenutztes Potenzial ruht.

Sie lädt ein, mit Vertrauen und Geduld zu wachsen – genau im eigenen Tempo.

Weisheitsgeschichte – Der Bauer und der Hund

Ein Bauer lebte auf einem abgelegenen Hof und besaß einen großen Hund, den er als Wachhund an einer Kette hielt. Doch der Hund enttäuschte ihn jeden Tag aufs Neue. Fremde kamen und gingen, ohne dass der Hund auch nur einmal knurrte oder sie vertrieb. Er lag lethargisch da, hob kaum den Kopf und schien in seiner Rolle völlig fehl am Platz. Einzig, wenn der Bauer mit seinen Schafen vorbeikam, bellte der Hund freundlich und wachte ihnen nach, bis sie aus seinem Blickfeld verschwanden.

Der Bauer schüttelte oft den Kopf vor Ärger: „Was nützt mir ein Wachhund, der nicht wachsam ist? Aber vielleicht lernt er es ja noch.“ Und so ließ er den Hund weiter als Wachhund zurück, obwohl er spürte, dass etwas nicht stimmte.

Eines Tages jedoch war der Hund verschwunden. Die Kette lag leer und keine Spur war von ihm zu sehen. Der Bauer suchte ihn überall: auf den Feldern, im Wald, er fragte die Nachbarn, doch niemand hatte ihn gesehen. Besorgt ging er schließlich zu seinen Schafen, die auf einer großen Wiese weideten.

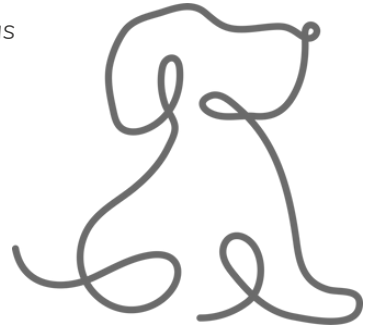
Als er ankam, stockte ihm der Atem. Die Schafe standen dicht beieinander, friedlich grasend – so ordentlich hatte er sie noch nie gesehen. Und da, auf einem kleinen Hügel, stand der Hund. Wachsam, aufmerksam und mit einem Ausdruck voller Zufriedenheit hielt er die Schafe im Blick und sorgte dafür, dass keins von ihnen weglief.

Der Bauer verstand plötzlich: Der Hund war nie ein Wachhund gewesen. Er war ein Hütehund, geschaffen, um die Herde zu führen und zu schützen.

Die Aufgabe, die er ihm bisher gegeben hatte, war völlig gegen seine Natur gewesen. Erst hier bei den Schafen, zeigte er seine wahre Stärke.

Ist es nicht auch so mit uns Menschen? Müssen wir etwas tun, das uns nicht liegt, verkümmern wir. Doch dürfen wir unsere wahren Talente leben und zeigen, was in uns steckt, werden wir zu Außergewöhnlichem fähig.

Von diesem Tag an setzte der Bauer seinen Hund nur noch als Hütehund ein. Gemeinsam wurden sie ein unschlagbares Team.



Aus: *Im Tanz des Universums* von Tanja Draxler. neuewege Verlag

Reflexionsfragen:

- Welche Fähigkeiten in mir möchten gesehen werden?
- Wo halte ich mich selbst zurück?
- Wie kann ich meinem eigenen Tempo vertrauen?

Balance im Nervensystem

Diese einfache Körperübung bringt dein Nervensystem ins Gleichgewicht. Sie hilft dir, Spannung abzubauen und Stabilität in dir zu spüren – besonders in Momenten, in denen du dich überfordert oder unruhig fühlst.

Übung – Fahrradlenkerhaltung (Daumen–Zeigefinger-Griff)

Lege die Hände vor dich, als würdest du einen Fahrradlenker halten. Drücke Daumen und Zeigefinger jeder Hand leicht gegeneinander. Spüre dabei die Verbindung und das sanfte Nachgeben. Bleibe in dieser Haltung und atme ruhig ein und aus.

Nach etwa einer Minute löse die Hände und lege sie entspannt auf die Oberschenkel.

Nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt – ruhiger, zentrierter, geerdeter.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- bei Stress oder innerer Unruhe
- vor wichtigen Gesprächen oder Aufgaben
- wenn du dich stabilisieren möchtest

Reflexionsfragen:

- Wo spüre ich heute mein Gleichgewicht?
- Wie fühlt sich mein Atem an, wenn ich ruhig werde?
- Was hilft mir, mich im Alltag selbst zu regulieren?



24. Dezember

Die Kraft der Dankbarkeit

Am Heiligabend darfst du innehalten und danken – für die kleinen und großen Geschenke des Lebens.

Dankbarkeit öffnet das Herz, stärkt das Immunsystem und schenkt inneren Frieden.

Übung – Dankbarkeit spüren

Setze dich in Ruhe hin.

Atme tief ein und aus.

Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist.

Wann diese Übung hilfreich ist:

- am Jahresende oder Tagesabschluss
- wenn du Trost oder Zuversicht suchst
- um den Geist auf Fülle und Vertrauen auszurichten

Reflexionsfragen:

- Wofür bin ich in diesem Moment dankbar?
- Wem oder was möchte ich heute bewusst Danke sagen?
- Wie verändert sich mein Empfinden, wenn ich in Dankbarkeit verweile?

thankful

Schön, dass du da bist

Der Advent lädt uns ein, langsamer zu werden und nach innen zu hören.

Wenn dich dieser Adventkalender begleitet hat, dann vielleicht als kleine Auszeit im Alltag oder als Inspiration für mehr Achtsamkeit.

Wenn du diesen Weg weitergehen möchtest, findest du bei neuewege weitere Angebote – online, flexibel und mit viel Erfahrung gestaltet.

Online Akademie

In unserer Online Akademie findest du Kurse und Ausbildungen rund um Achtsamkeit, Meditation, Klangarbeit und persönliche Entwicklung.

Du lernst in deinem eigenen Tempo und kannst die Inhalte für dich oder deine Arbeit mit Menschen nutzen.

Online Shop

Im neuewege Klangshop findest du ausgewählte Klanginstrumente, Zubehör und Achtsamkeitsprodukte für Entspannung, Meditation und Klangarbeit – sorgfältig ausgewählt und praxisnah.

Meine Bücher

Meine Bücher begleiten dich mit Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Mutmachttexten durch ruhige und herausfordernde Zeiten.

Sie eignen sich für den Alltag, für Gruppen und für die Arbeit mit Menschen.





MINDFUL ME