

#Tagtraumbingo



Bist du auf Instagram oder Facebook unterwegs? Dann teile doch deine Erfahrungen mit den Tagtraum-Übungen mit uns und anderen. Poste einen Beitrag zu deiner durchgeführten Übung mit dem Hashtag #tagtraumbingo. Schaffen wir es gemeinsam, bis Weihnachten alle Übungen und noch mehr auszuprobieren?

Für mehr Adventimpulse vom 1. bis 24. Dezember folge dem **k+lv** in den Sozialen Medien: @dasplusfuermich



Der k+lv ist eine große Gruppe von engagierten Pädagoginnen und Pädagogen aller Altersstufen, hauptsächlich aus den Bereichen Kindergarten, Volks- und Mittelschule Tirols. Aus unserem täglichen Leben wissen wir um Freud und Leid unseres Berufes. Mit unseren Angeboten möchten wir dich als Pädagogin und Pädagoge unterstützen. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude ist doppelte Freude. Unsere Hoffnung, dass wir etwas zum Guten bewegen können, schöpfen wir aus dem

DAS PLUS FÜR MICH



ADVENTSKALENDER

"Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim."

So sagte einmal Karl Valentin. Vieles ist täglich zu tun und nicht selten möchten wir am liebsten mehreres gleichzeitig erledigen. Doch das funktioniert nicht. Anstatt eine Sache richtig zu tun, machen wir vieles nur halb. Wir sind zerstreut und nicht mehr bei uns selbst.

Der Neurobiologe und Buchautor Dr. Bernd Hufnagl betont, wie wichtig es ist, immer nur eines nach dem anderen zu tun. Das Gehirn kann sich nämlich nur auf eine Tätigkeit konzentrieren.

Genauso wichtig für uns ist das **Tagträumen.** In Momenten der scheinbaren Ineffizienz erleben wir Kreativität und neue Kraft für den Alltag. Tagträumen kann und muss man jedoch üben. Einige einfache Übungen haben wir für dich in unserem Tagtraum-Bingo zusammengestellt.

Dreh einen Kreisel Plane eine 5-Schau den an und beobachte Minuten-Pause Wolken am ihn so lange, bis und gönne dir, in Himmel zu, wie er wieder zur dieser Zeit einfach sie ziehen und Ruhe kommt. nichts zu tun. sich verformen. Puste Tagtrăum Lehne dich an Seifenblasen beim einen Baum und Fenster hinaus spüre seinen und schau ihnen Stamm an deinem zu, wie sie vom Rücken. Wind getragen werden. Bleibe eine Minute Höre einen deiner Zünde eine Kerze Lieblingssongs länger am WC (am Adventskranz) sitzen, als du vom Anfang bis an und schau eine zum Ende. eigentlich Zeit lang der müsstest. Flamme zu.

So geht's: Wähle eine Tagtraum-Übung und führe sie durch: Bingo! Du darfst die Übung ausstreichen. Schaffst du es, bis Weihnachten alle auszuprobieren? Hast du andere Ideen oder eine ganz persönliche Übung? Gerne kannst du auch diese verwenden. Gutes Gelingen!

"Heute ist euch in der Stadt Davids der Retter geboren. Uns wird besuchen das aufstrahlende Licht aus der Höhe." (Lk 2.1) Hoffentlich bin ich daheim?

Als kleines Kind kommt Gott in unsere Welt, ganz ohne Lärm und Wichtigmacherei. Gott möchte zu jeder und jedem einzelnen kommen. Doch nur wer bei sich selbst zuhause ist, wird hören, wenn Gott anklopft. Gottesbegegnung gelingt am besten in innerer Ruhe.

Die Adventszeit ist eine **Zeit der Übung,** um sich auf Gottes Ankunft bereitzumachen. Kurze Zeiten nur für dich selbst helfen dir, Achtsamkeit für den Moment einzuüben und die Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Wenn du möchtest, kannst du die Übungen dieses Adventskalenders mit einem Gebet beschließen:

"Bei Gott allein werde ruhig meine Seele, denn von ihm kommt meine Hoffnung." (Ps 62)