



Meine Wohlfühl-To-do-Liste für den Advent

Platz für kleine Momente, die mir guttun.

Wähle wenige Ideen, auf die du wirklich Lust hast. Du darfst ergänzen, streichen und deine Pläne ändern. Es muss nicht jede Zeile gefüllt werden.

Mein Name: _____ Meine Woche / mein Zeitraum: _____

DARAUF FREUE ICH MICH

Schreibe oder male. Ein Häkchen heißt: Das habe ich mir gegönnt.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Dafür mache ich mir Platz

Das darf einfacher werden oder wegfallen:

Dabei kann ich um Unterstützung bitten:

★ Mein nächster kleiner Wohlfühlmoment

Das gönne ich mir: _____ Wann? _____

Eine kleine Auszeit zählt. Du musst diese Liste nicht abarbeiten.

Kleine Ideen zum Wohlfühlen

Such dir aus, was zu dir passt.

Diese Anregungen greifen die Ideen aus dem Blog auf. Sie sind ein Angebot. Du brauchst dafür weder einen vollen Kalender noch ein festes Tagesprogramm.

★ Ruhe finden

- Ein warmes Getränk in Ruhe genießen.
- Ein paar Seiten im Lieblingsbuch lesen.
- Das Handy weglegen und eine Pause machen.

★ Vorfreude spüren

- Lieblingsmusik für den Advent hören.
- Plätzchen naschen oder in Ruhe backen.
- Beim Spaziergang Lichter und Winterluft genießen.

★ Nähe & schöne Erinnerungen

- Mit einem lieben Menschen telefonieren.
- Gemeinsam spielen oder gemütlich zusammensitzen.
- Fotos anschauen und einen schönen Moment notieren.

★ Kreativ sein & leichter planen

- Eine Karte gestalten oder ein kleines Gedicht schreiben.
- Ein bewährtes Unterrichtsmaterial wiederverwenden.
- Eine zusätzliche Aufgabe freundlich ablehnen.

So kannst du die Vorlage nutzen

Für dich: Drucke nur Seite 1 aus, wenn du schon eigene Ideen hast. Wähle einen überschaubaren Zeitraum und lasse bewusst Platz für Spontanes.

Mit Kindern: Nutzt Seite 1 als freiwilligen Schreib- oder Malimpuls. Frage: „Was tut dir im Advent gut?“ Persönliche Einträge dürfen privat bleiben.

Druck: A4 · 100 % / tatsächliche Größe · auch in Schwarz-Weiß nutzbar

Neu gestaltet für Better Teaching Resources, Oktober 2026.