

### Spaziergang im Nebel

Nimm dir im Advent einmal bewusst die Zeit und geh am Morgen spazieren. Ganz oft erwartet dich hinter der Tür eine dicke Nebelsuppe. Dein Motto an diesem Tag sollte nicht sein: Augen zu und durch, sondern versuche, den Nebel zu genießen. Ist es nicht spannend, nicht zu wissen, was hinter der nächsten Straßenecke liegt oder hinter der nächsten Kurve? Das Leben ist voller Überraschungen. Warum nicht einfach neugierig durch den Nebel schreiten?



Manchmal ist die beschränkte Sicht aber auch einfach nervig, da hilft dir dann vielleicht auch deine Neugier nicht mehr weiter. Nebel steht nicht umsonst für Verwirrung, Unsicherheit und Zweifel. Wohin führt mein Weg? Warum das schon wieder?

Aber bleib nicht bei der Verwirrung stehen, du hast nämlich nicht nur deine Augen, die dir am Weg helfen. Durch den Nebel kannst du deine anderen Sinne schärfen. Du kannst vorsichtig tasten, die Ohren spitzen, die Feuchtigkeit auf der Haut spüren und deine Intuition und dein Einfühlungsvermögen trainieren.

Also los: Tief durchatmen, Sauerstoff tanken, anhalten, entspannen und sehen, wohin dein Weg durch den Nebel dich führt. Manchmal dauert das vielleicht etwas, aber ganz sicher taucht dann genau zur richtigen Zeit ein „Wegweiser“ auf und du merkst, wohin du heute gehen willst. Wer weiß, ob du den Wegweiser ohne den Nebel überhaupt gesehen hättest?

### Weihnachtsbeleuchtung auschecken



Manchmal hat man am Abend nochmal so richtig Lust, raus zu gehen. Kennst du das auch? Falls ja, habe ich hier eine lustige Aufgabe für dich. Geh eine Runde spazieren und sieh dir bewusst die Weihnachtsbeleuchtung auf der Straße und bei den Häusern an. Es gibt Häuser, da ist vor Beleuchtung fast nichts mehr zu sehen, bei anderen ist nur ein Baum beleuchtet. Kommentiere für dich die Weihnachtsbeleuchtung. Du kannst auch ein Foto der schönsten, der übertriebensten und der minimalistischsten Weihnachtsbeleuchtung bei dir in der Umgebung machen und verschicken.

## Waldspaziergang

Im Winter ist der Wald besonders schön und irgendwie magisch. Nimm dir in den nächsten Tagen Zeit und geh eine Runde im Wald spazieren. Da man dort oft besonders gut abschalten kann, habe ich hier ein paar Fragen für dich: Was hast du dir für diesen Advent vorgenommen? Worauf freust du dich am meisten? Was möchtest du Neues erleben?

