



*How to use.*

AUSDRUCKEN



AUSSCHNEIDEN



ANWENDEN



Am besten suchst du dir jeden Tag, wenn möglich zur ungefähr selben Tageszeit ein Plätzchen wo du für die Dauer der Übung (max. 15 Minuten) ungestört bist. Vielleicht mit einer Weihnachtskerze, guter Hintergrundmusik, einer Tasse Tee... oder was auch sonst so für dich eine besinnliche Stimmung erzeugt. Besorge dir ein kleines Büchlein oder einen Notizblock, auf dem du jeden Tag deine Aufgaben notierst. Das sind deine persönlichen Momente um an deiner mentalen Stärke zu arbeiten und gut für dich zu sorgen. Diese kleinen Übungen helfen dir mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit in die (oft stressige) vorweihnachtliche Zeit zu bringen.



Inhalt by

STEFANIE  
KASSARNIG-LEITNER

Umsetzung by

EVENTEREI

## Wer steckt dahinter?

Mentaltraining bedeutet sein alltägliches Denken zu trainieren um persönliche Ziele zu erreichen. Dass Emotionen und Gedanken wie Muskeln bewusst ansteuerbar und beeinflussbar sind, hat mich immer schon fasziniert. Seit 2020 habe ich meine berufsbegleitende Ausbildung zur Dipl. Mentaltrainerin abgeschlossen. Mein „roter Faden“ im Leben ist es andere zu unterstützen. Ob in meiner jahrelangen Tätigkeit im Tourismus, als Assistentin der Geschäftsführung, im Eventmanagement oder als Mentaltrainerin. Als Mentaltrainerin ist man „Begleiter“ und unterstützt seine Klienten dabei die notwendigen Antworten zu finden und selbst die Lösung zu sein. Es ist bereichernd meinen Klienten mit oft simplen Übungen und Techniken zu mehr Leistungsfähigkeit zu verhelfen und somit zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.

MENTALTRAINERIN  
Stefanie Kassarnig-Leitner



 stefaniekassarnigleitner

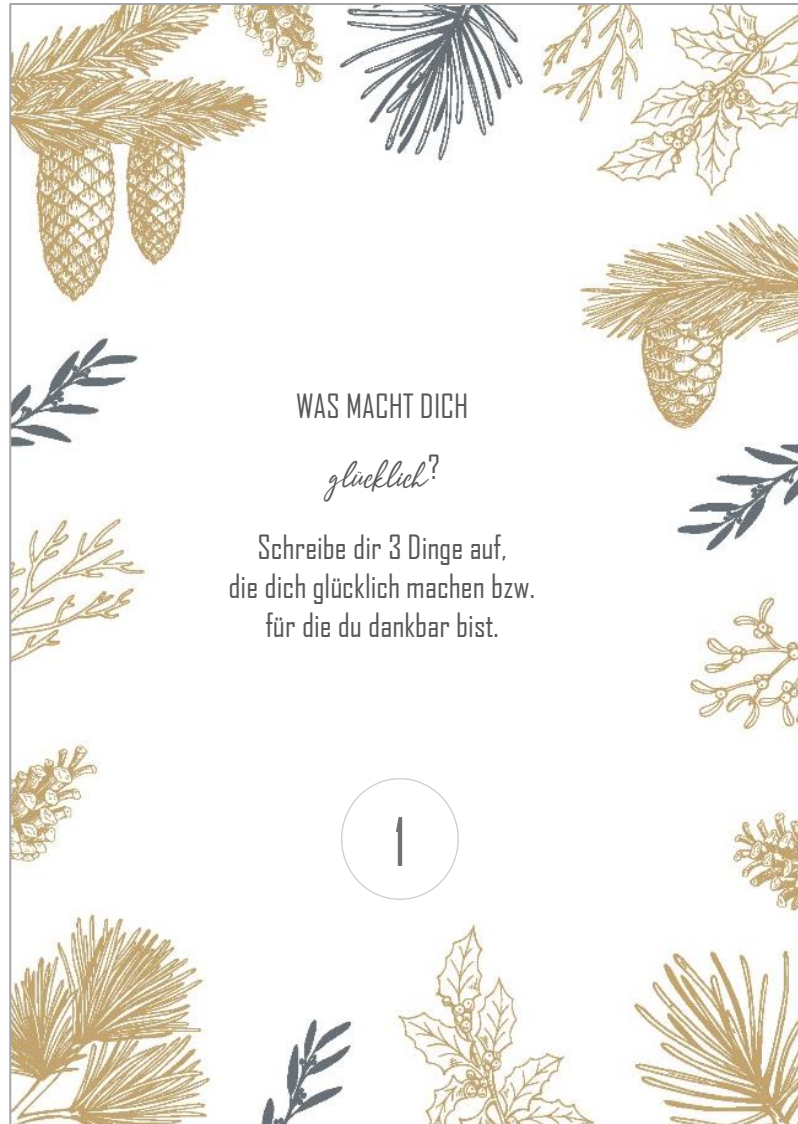
Ich liebe Details und Akzente, die jede Veranstaltung perfekt unterstützen und diese zu einer unvergesslichen werden lassen – denn genau hier liegt der feine Unterschied. Zielorientiert und mit viel Liebe zum Detail wird in der Eventerei aus Wünschen Wirklichkeit. Vor allem Outdoor Events und Veranstaltungen in außergewöhnlichen Locations haben es mir sehr angetan. Ich weiß ganz genau, wie schöne Momente individuell planbar werden. Ich kenne die besten Locations, die zuverlässigsten Partner und habe natürlich auch den einen oder anderen Geheimtipp parat, sollte es einmal etwas ganz Spezielles fernab vom Mainstream sein. Sie erzählen mir von Ihren Vorstellungen und dürfen sich dann ganz entspannt zurücklehnen, den Rest übernehme ich.

EVENT-UND HOCHZEITSPLANERIN  
Sabina Wachmann



 eventerei\_



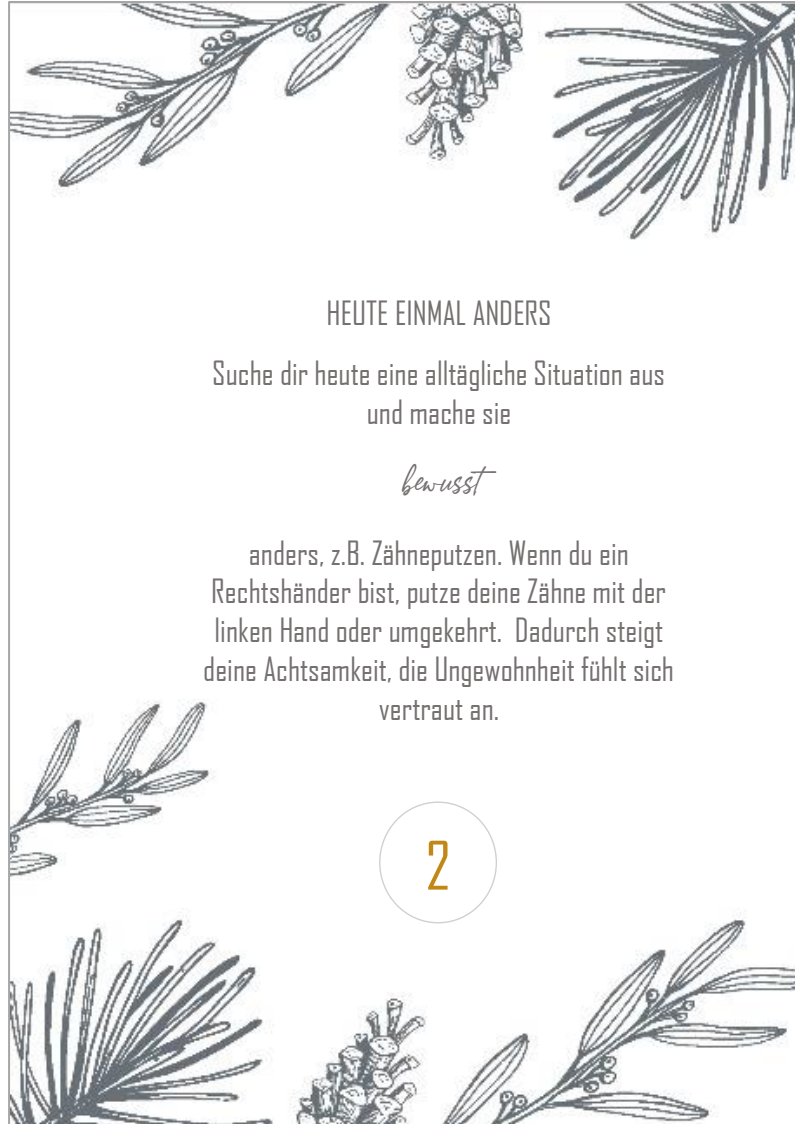


WAS MACHT DICH

*glücklich?*

Schreibe dir 3 Dinge auf,  
die dich glücklich machen bzw.  
für die du dankbar bist.

1



## HEUTE EINMAL ANDERS

Suche dir heute eine alltägliche Situation aus  
und mache sie

*bewusst*

anders, z.B. Zähneputzen. Wenn du ein  
Rechtshänder bist, putze deine Zähne mit der  
linken Hand oder umgekehrt. Dadurch steigt  
deine Achtsamkeit, die Ungewohnheit fühlt sich  
vertraut an.

2



POSITIVER TAGESRÜCKBLICK:

Lege dich heute am Abend ins  
Bett und gehe den Tag in  
Gedanken durch. Was lief gut?  
Was war positiv? Auch wenn er  
nicht so gut verlaufen ist, liegt  
manch' Gutes in

*Kleinigkeiten.*

Und sonst gilt immer noch:  
„War der Tag nicht dein Freund,  
so war er dein Lehrer!“



### BELOHNE DICH SELBST!

Man belohnt oder beschenkt sich selbst viel zu selten. Überlege dir ein Weihnachtsgeschenk für dich selbst und besorge es im Idealfall auch gleich. Du machst dir selbst eine Freude und belohnst dich für die ganzen erledigten Aufgaben in der stressigen Adventszeit (Das ist auch ein Ansporn um weiterzumachen).

## *Bereite dich vor*

Suche dir bewusst einen "emotionalen Müllplatz" (den kann jeder ab und zu brauchen). Suche dir in der Wohnung (oder auch im Freien) ein bestimmtes Plätzchen wo du jeden Tag vorbeigehst. Geh einmal am Tag bewusst an diesen Platz und wirf deinen Tagesballast ab und mach deinem ganzen Ärger und Frust Luft. Auch wenn es ganz leise ist, wirkt ungemein befreiend! Dann bist du für Tage, die ein bisschen anstrengender sind oder nicht so gut laufen, vorbereitet.



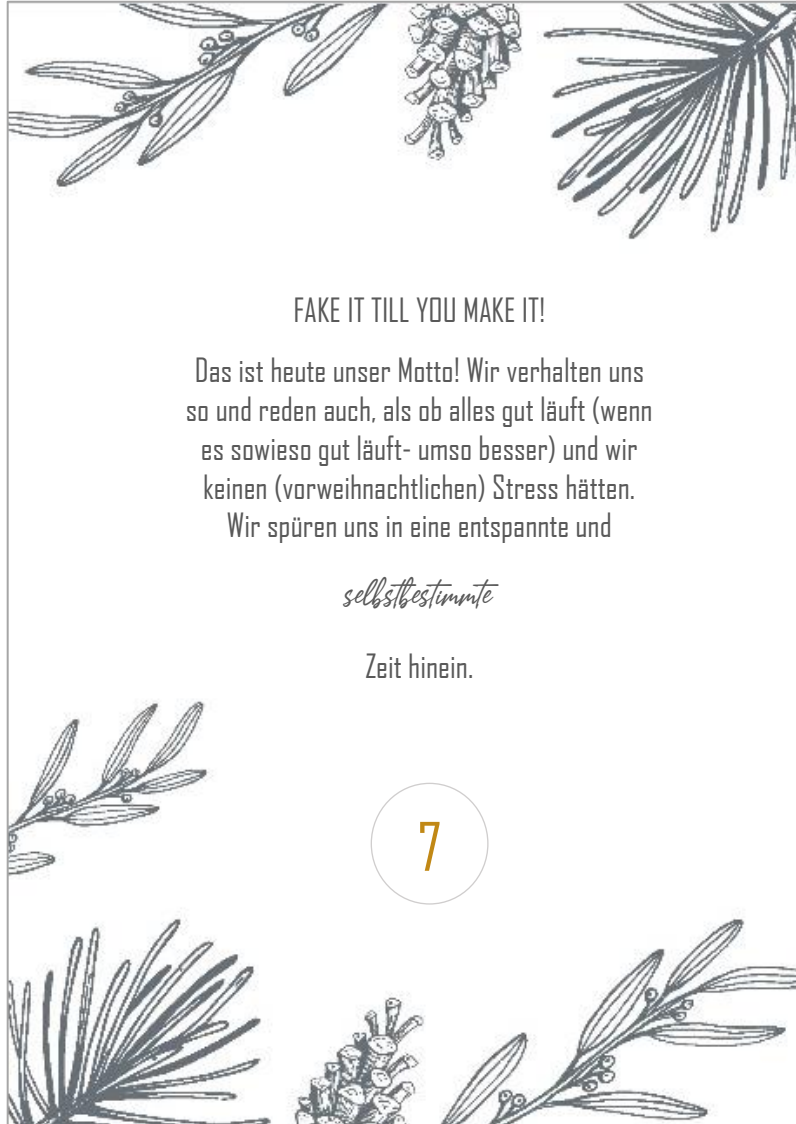


6

BRIEF AN DICH SELBST:

Schreibe einen Brief an dich in der Zukunft. Formuliere diesen so, als wäre die Weihnachtszeit und das Jahr 2020 schon vorbei. Beginne mit „Dieses Jahr hat voller Achtsamkeit und Zeit für mich selbst geendet...“. Erkläre, welche Aufgaben, dir besonders geholfen haben, auch wenn du jetzt noch nicht alle kennst. Halte fest, wie wichtig diese persönlichen Momente für dich waren. Spure in dich hinein und erkenne, wie dankbar du dafür bist, dass du dir Zeit für dich selbst nimmst.





FAKE IT TILL YOU MAKE IT!

Das ist heute unser Motto! Wir verhalten uns so und reden auch, als ob alles gut läuft (wenn es sowieso gut läuft- umso besser) und wir keinen (vorweihnachtlichen) Stress hätten.

Wir spüren uns in eine entspannte und

*selbstbestimmte*

Zeit hinein.

7



8

**HALTE INNE UND REFLEKTIERE:**

Blicke auf die letzten 7 Tage und Aufgaben zurück. Welche Aufgaben haben dir gut gefallen? Welche sind dir schwerer gefallen? Welche hast du vielleicht gar nicht gemacht? Warum? Was hast du daraus gelernt? Hast du dadurch dazu gelernt? ...und ganz wichtig "Sei auf dich stolz"!



## "donkschen"

Ein wunderschönes Wort. Versüße einer Person deiner Wahl den Tag und lasse ihr eine handgeschriebene Karte zukommen. Diese findest du am Ende des Adventkalenders.



9





10

WAS KANN ICH SEHR GUT?

Schreibe deine 3 größten Stärken auf!  
Wenn dir nichts einfallen sollte,  
versuche dich in den Augen eines lieben  
Menschen zu sehen. Auch wenn es für  
dich eine Nichtigkeit oder Kleinigkeit  
sein mag, sehen es andere als große

*Stärke.*

*Gemeinschaft.*

Versuche heute bewusst Zeit mit anderen Menschen zu verbringen (und wenn es auch nur digital sein sollte). Soziale Kontakte sind wichtig. Gerade in diesen herausfordernden Zeiten.

## WIE SIEHT DEIN IDEALES WEIHNACHTSFEST AUS?

Weißt du eigentlich was du dir für das ideale Weihnachtsfest wünschst? Ist es immer so, wie du dir es vorgestellt hast? Ist es manchmal einfach fremdbestimmt (weil es immer schon so war)? Mach dir einmal bewusst, was du dir wünschst und ob das mit der Realität übereinstimmt (egal wie es dann heuer wirklich aussehen mag). Male in der Mitte eines Blattes einen Kreis mit den Worten „Mein ideales Weihnachtsfest“. Und dann ziehe einige Linien wie Sonnenstrahlen von diesem Kreis weg. Ohne viel überlegen schreib deine ganzen Gedanken spontan dazu (Wer soll ein Teil davon sein? Wo soll es stattfinden? Wann wird gefeiert? Wie wird dekoriert?...)

Egal wie es heuer in der Realität aussehen mag, stress dich nicht, es geht bei dieser Übung nur um Bewusstwerdung.





*Befreie dich:*

Versuche den heutigen Tag (so gut es geht) OHNE UHR oder OHNE MEDIEN zu verbringen.



*Sei dankbar!*

Welche Worte einer Person haben dich heute oder in den vergangenen Tagen besonders berührt oder positiv beeinflusst? Schreibe dieser Person eine Karte mit dankbaren Worten. Die Karten findest du am Ende des Kalenders.

14



## WER TUT DIR GUT?

Schreibe eine Liste von Menschen in deinem Leben, die dir guttun. Ergänze: Warum tun sie dir gut? Dann überlege wieviel Zeit du mit ihnen verbringst?

Denn oft verbringen wir mehr Zeit mit Menschen, die uns nicht so guttun, sogenannte „Energieräuber“, oder aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus.

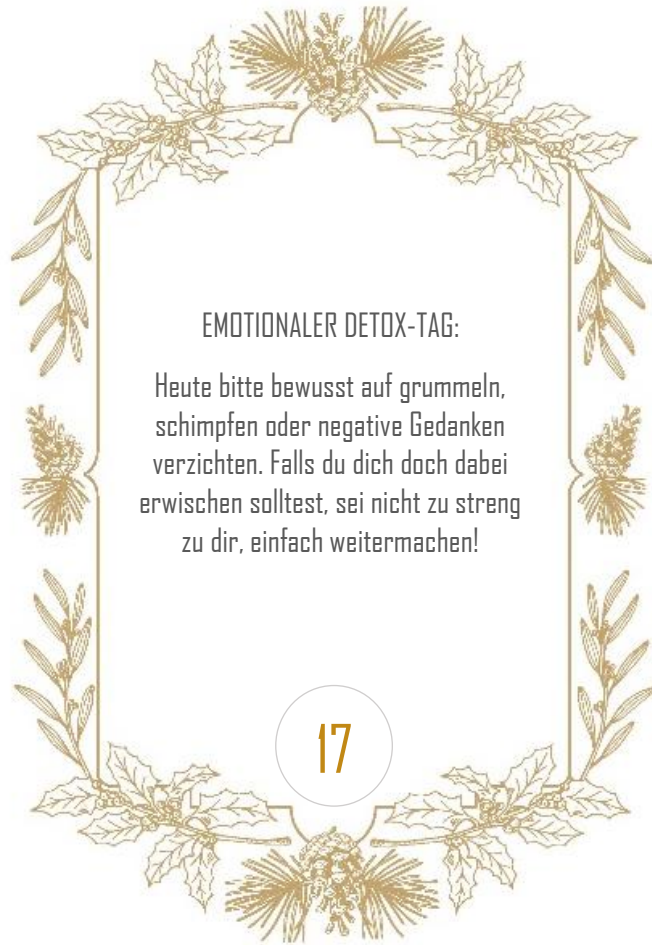
Letztendlich dürfen wir selbst entscheiden, mit wem wir unsere Zeit verbringen wollen.

*Sei wieder ein Kind.*

Spiele, lache,  
träume wie früher.  
Ganz unbedarft und ohne Hemmungen -  
nur für einen Tag.  
Spüre wie sich das anfühlt.



16



EMOTIONALER DETOX-TAG:

Heute bitte bewusst auf grummeln, schimpfen oder negative Gedanken verzichten. Falls du dich doch dabei erwischen solltest, sei nicht zu streng zu dir, einfach weitermachen!



18

*Think positive!*

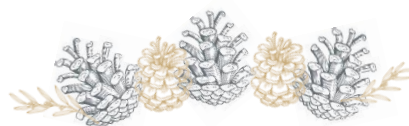
Heute trainieren wir unseren Optimismus. Wann immer heute ein negativer oder belastender Gedanke aufkommt, bitte kurz abstoppen und dir 3 positive Gedanken dafür überlegen.

(Kannst du schriftlich oder in deinen Gedanken machen)

Aller Anfang ist schwer, doch du wirst besser darin, versprochen.

### SMILE, BABY, SMILE!

Versuche heute bewusst viel zu lächeln,  
egal ob du anderen Personen zulächelst  
oder dir selbst im Spiegel. Auch gerade  
dann, wenn es dir nicht nach Lachen zu  
Mute ist- es verändert etwas in dir!





20

*Selbstzufriedenheit heilt!*

Denke heute ganz bewusst an einen Mitmenschen,  
über den du dich momentan ärgerst oder kränkst.  
Und dann umarme ihn in Gedanken und versuche  
die Situation lange zu verinnerlichen. Nicht so  
einfach, aber wirkt oft Wunder.



21

BEWUSST BEOBSACHTEN:

Mache heute einen Spaziergang, ganz bewusst. Nimm bewusst mit all deinen

*Sinnen*

deine Umgebung wahr:  
Was siehst du? Was hörst du? Was  
riechst/schmeckst du? Was fühlst du?  
Was denkst du?

### SING YOUR SONG!

Konzentriere dich heute auf ein Lied, das dir guttut (dein Lieblingslied, ein Lied, das dich an etwas Bestimmtes erinnert, ein Lied, bei dem du dich unbekümmert gefühlt hast...)

Wenn du es gefunden hast, versuche es heute so oft wie möglich zu hören. Egal ob du in der Dusche mitsingst, es ganz laut hörst oder mit Kopfhörern.





*Entspanne dich!*

Heute geht's um Entspannung!  
Lege dich vor dem Schlafengehen ins Bett und verlängere schrittweise deine Atemzüge. Zähle beim ersten Ausatmen bis eins, dann zählst du bis zwei, bis fünf:

Ausatmen und dabei bis eins zählen. Einatmen -  
Ausatmen und dabei bis zwei zählen - Einatmen -  
Ausatmen und dabei bis drei zählen - Einatmen -  
Ausatmen und dabei bis vier zählen - Einatmen  
Ausatmen und dabei bis fünf zählen - wieder von vorne  
beginnen.

Indem du dich an dieses Muster hältst, konzentrierst du dich voll und ganz auf deinen Atem anstatt auf Gefühle oder Gedanken



24

*Genesse heute*

Dein Tag ist bestimmt schon vollgefüllt. Versuche jedoch alles, was du heute erlebst, zu genießen. Genieße den Weihnachtsbaum, das Essen & die Weihnachtsdüfte mit allen Sinnen, jedes Weihnachtslied im Radio, jedes (Kinder-) Lachen, den etwaigen Familientumult (der einfach dazugehören mag), oder vielleicht einfach die Gegenwart von sich selbst!

FROHE WEIHNACHTEN!



