



Natürlich verbunden Adventskalender

mit Kathrin

BONUS-PDF – Tag 6:

Duft der Entspannung

Warum Düfte so stark sind

Düfte wirken unmittelbar auf das limbische System –
also auf den Teil des Gehirns, der Gefühle, Sicherheit, Stress und Bindung steuert.

Mandarine ,Orange und Lavendel sind besonders geeignet für Kinder, weil sie:

- beruhigen
- Ängste lindern
- Regulation fördern
- Leichtigkeit schenken
- positive Kindheitserinnerungen ansprechen



Was hinter dem Impuls steckt

Wenn du ein Öl in den Diffusor

- synchronisiert sich eure Atmung
- das Kind orientiert sich an deiner Ruhe
- der Duft wirkt erdend & entspannend
- Stresshormone können sinken
- Nähe und Co-Regulation entstehen

Diese Art der gemeinsamen Sinneserfahrung schafft Verbindung –
ohne Worte, ohne Druck.



Übung – „Ein Zitrus-Atem für uns“

1. **Mandarine, Orange oder Lavendelöl mit einem Diffusor und Duftlampe geben**
2. **Mit einer Hand den Duft in Richtung Nase streichen – gemeinsam einatmen.**
3. **3–5 langsame Atemzüge.**
4. **Kurz nachspüren.**

Für 3–6 Jahre:

Mach es zum Spiel:

„Wir riechen an der kleinen Sonne.“

Für 6–10 Jahre:

Sag:

„Achte mal, was sich in deinem Bauch oder Körper verändert.“



Nach einem langen Tag, im Übergang nach Hause, vor dem Schlafen oder nach einem Konflikt beruhigt ein Zitrusduft oder Lavendel schnell und zuverlässig.

Vor allem, wenn du zuerst auch noch die Übung von Türchen 1 gemacht hast.



Reflexionsfragen

- Welche Düfte tun mir gut?
- Welche Beruhigungsrituale passen zu unserer Familie?
- Wie verändert der Duft die Stimmung meines Kindes?

Öle die ich euch empfehlen kann und die ich selbst auch verwende bekommt ihr bei:

[https://shop.feeling.at/products/lavendeloel-lavandula-angustifolia?
_pos=4&_sid=eb78fd591&_ss=r](https://shop.feeling.at/products/lavendeloel-lavandula-angustifolia?_pos=4&_sid=eb78fd591&_ss=r)

[https://www.youngliving.com/de_at/products/%C3%A4therisches-
lavendel%C3%B6l](https://www.youngliving.com/de_at/products/%C3%A4therisches-lavendel%C3%B6l)

BONUS-PDF – Tag 6: Nikolaus Impuls

Die Magie des Kleinen: Achtsamkeit statt Konsumrausch

Warum dieser Tag mehr sein darf

Der Nikolaustag ist für viele Familien der Moment, in dem der vorweihnachtliche Konsumrausch beginnt.

Doch die echte Freude entsteht selten durch *viel*, sondern durch Nähe, Zeit mit den Eltern, kleine Rituale und das Gefühl, gesehen zu werden.



Dein Impuls für heute

Fokus auf das Erlebnis

Schenke etwas, das verbindet – nicht nur etwas, das gefüllt ist.

Eine gemeinsame Kakao-Stunde.

Ein Buch, das ihr zusammen lest.

Ein kleines Ritual, das nur am Nikolaustag gemacht wird.

Die Geschichte vom heiligen Nikolaus erzählen

Erzähle deinem Kind vom Heiligen Nikolaus – von Nächstenliebe, Großzügigkeit und dem Mut, zu geben.

Dankbarkeit üben

Am Abend: für was bin ich dankbar.

Nicht *was* geschenkt wurde steht im Mittelpunkt, sondern *wie es sich angefühlt hat*.

Reflektiert den Tag und frag dein Kind, was es heute schön fand?



Übung für Kinder von 3–6 Jahren – „Der goldene Nikolaus-Stern“

Eine spielerische Achtsamkeitsübung:

1. Zeichne einen kleinen Stern.
2. Sag zu deinem Kind: „Lass uns heute den Nikolaus-Stern suchen.“
3. Ihr haltet kurz inne, schaut euch um – wo könnte heute ein Moment leuchten?
(Ein Lächeln, ein Kakao, ein kleines Geschenk, ein warmes Gefühl...)

4. Wenn ihr einen „leuchtenden Moment“ findet, macht ihr beide eine kleine Sternbewegung mit den Armen.

→ Kinder in diesem Alter brauchen Bilder.

Der Stern macht Achtsamkeit körperlich.

Übung für Kinder von 6–10 Jahren – „Die Karte des Schenkens“

Eine kleine innere Reise:

1. Frag dein Kind: „Was war heute das Schönste am Nikolaus?“
2. Lass es zwei Dinge benennen:
 - etwas, das es *bekommen* hat
 - etwas, das es *gegeben* oder *geteilt* hat
3. Jetzt legt ihr die Hände aufs Herz und spürt kurz nach:
„Wie fühlt sich Geben an? Wie fühlt sich Bekommen an?“
4. Wenn ihr mögt, malt ihr danach eine kleine „Herzenskarte“ des Tages.

→ Für ältere Kinder wird so das innere Erleben sichtbar und greifbar.



Die Botschaft des Tages

Wir feiern heute die Großzügigkeit des Herzens,
nicht die Fülle der Geschenke



Reflexionsfragen

- Was würde deinem Kind heute wirklich guttun – ein Gegenstand oder ein gemeinsamer Moment?
- Was würde dir selbst heute Ruhe schenken?
- Wie kannst du die Magie des Kleinen bewusst spüren?