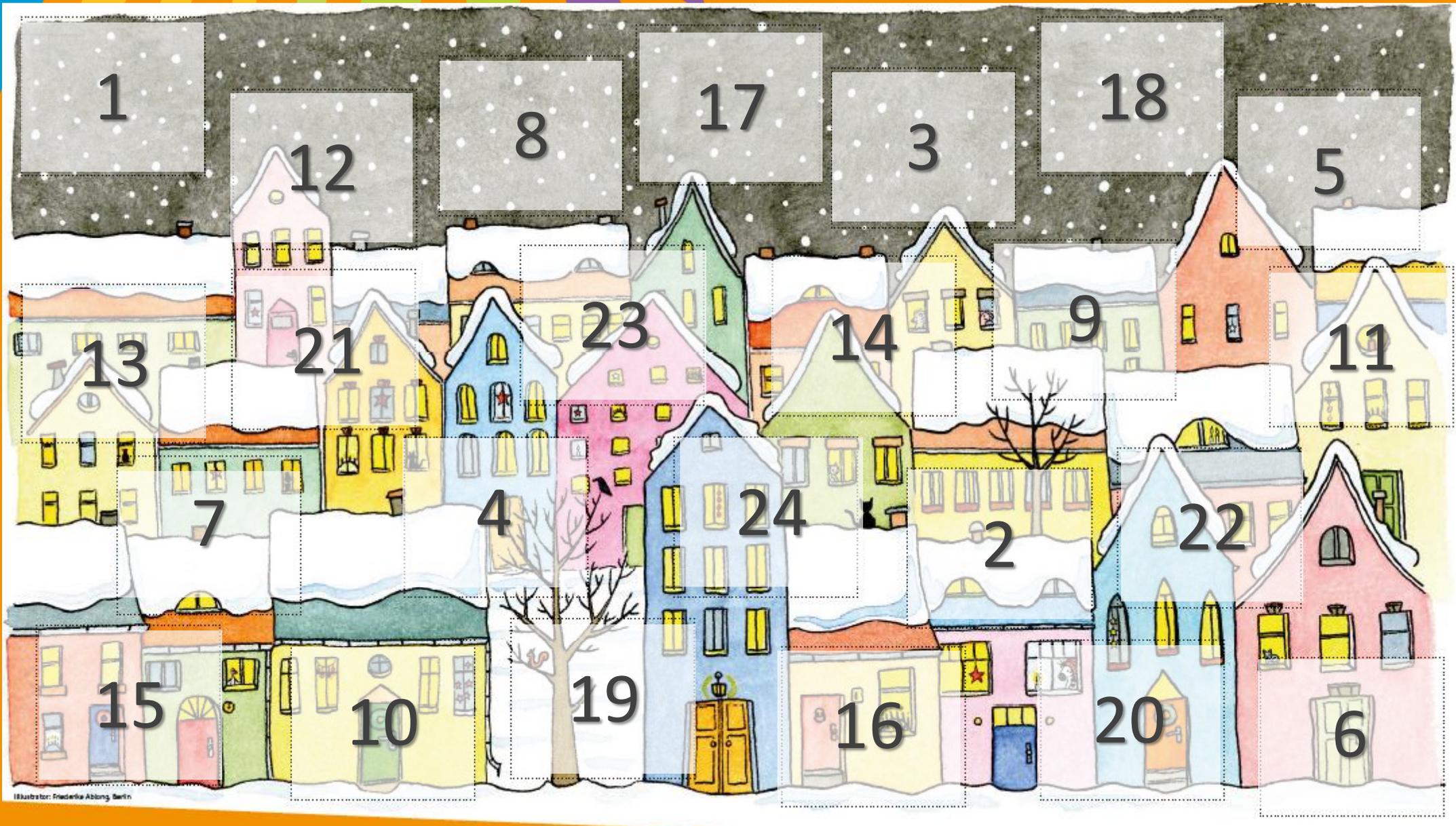




**Zebra**

Achtsamkeitsadventskalender



Illustrator: Friederike Ablang, Berlin



1

# Türchen 1

Heute umarme ich jemanden,  
den ich gernhabe.



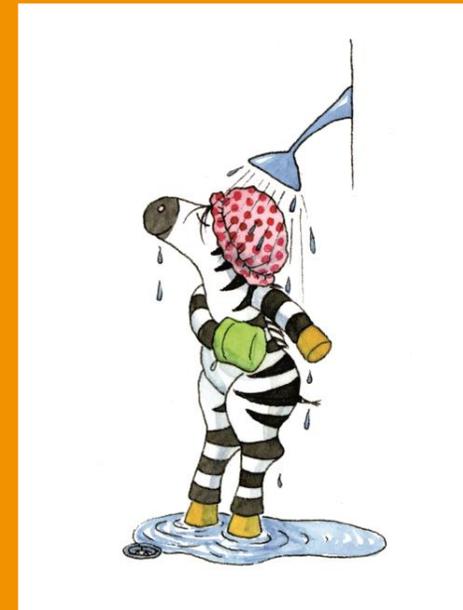
Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





## Türchen 2

Heute gebe ich meiner Lehrerin oder meinem Lehrer eine warme Dusche.



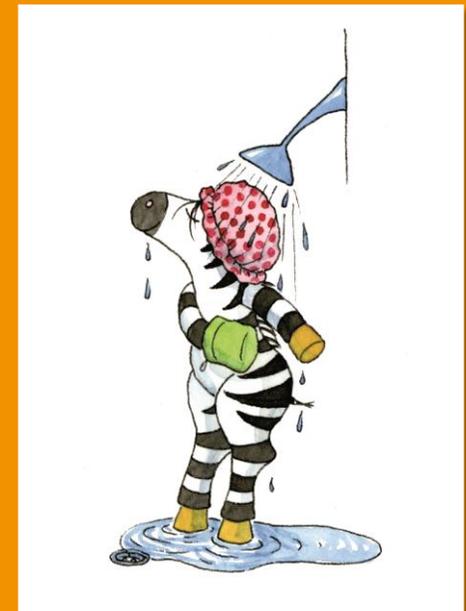
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 3

Heute gebe ich unserer Sekretärin  
eine warme Dusche.



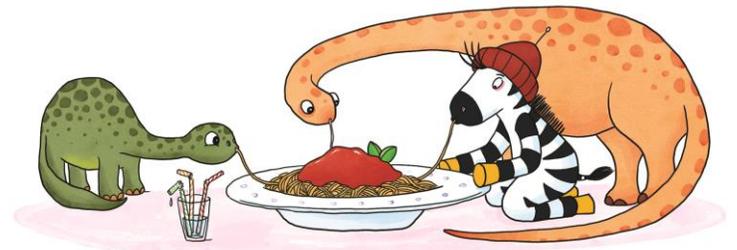
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin



4

## Türchen 4

Heute teile ich mein Frühstück  
mit einem anderen Kind.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 5

Heute schreibe ich einen kleinen  
Dankesbrief an unseren Hausmeister.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 6

Heute begrüße und verabschiede ich mich bei allen aus meiner Gruppe.



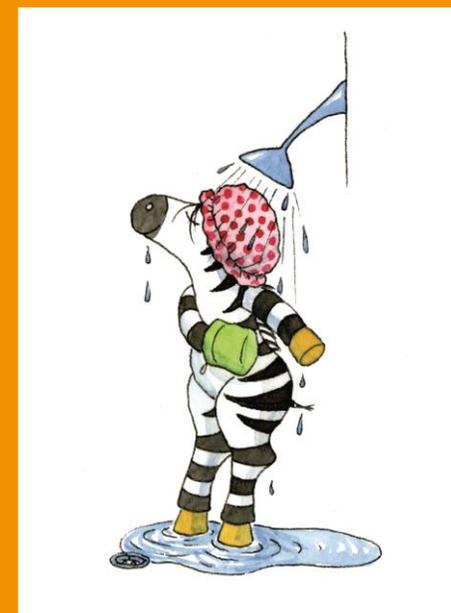
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 7

Heute bedanke ich mich bei unserem  
Küchenpersonal mit einer  
warmen Dusche.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





8

## Türchen 8

Heute spiele ich mit einem Kind  
in der Pause, mit welchem ich  
vorher noch nie gespielt habe.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig





# Türchen 9

Heute helfe ich einem Kind bei seinem Klassendienst.



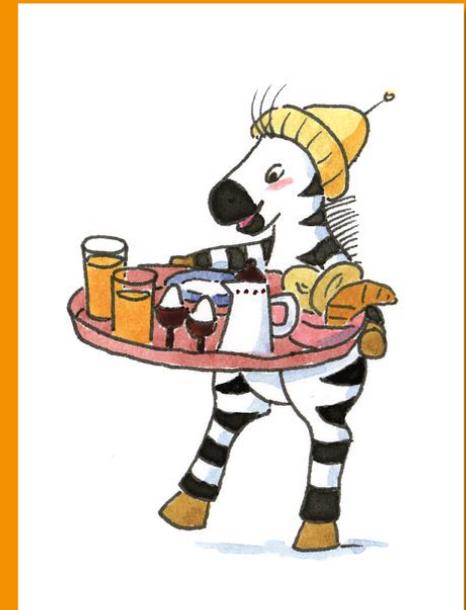
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 10

Heute serviere ich einem Kind  
das Mittagessen.



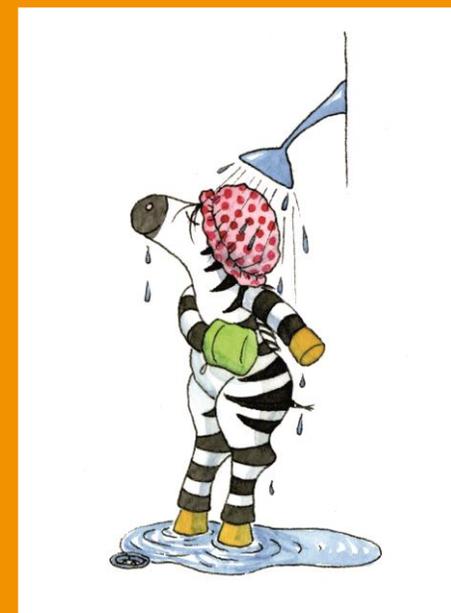
Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 11

Heute gebe ich jeweils drei Kindern  
eine warme Dusche.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 12

Heute achte ich auf meine Worte.  
Nur Freundliches werde ich  
heute sagen.



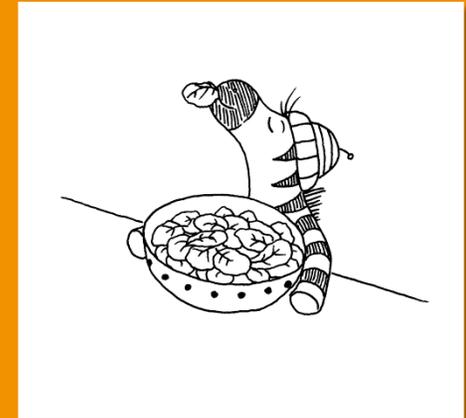
Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





# Türchen 13

Heute achte ich darauf,  
mein Frühstück ganz achtsam und  
bewusst zu essen.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 14

Heute schreibe ich der Schulleitung  
einen Brief und zähle auf, was mir  
an unserer Schule gut gefällt.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 15

Heute achte ich auf die verschiedenen Geräusche, die ich höre und merke mir die schönsten.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 16

Heute achte ich darauf, sowohl Kindern als auch Erwachsenen die Türe aufzuhalten.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





17

# Türchen 17

Heute bereite ich jemandem eine Freude, indem ich etwas male, bastle oder schreibe.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig



18

## Türchen 18

Heute male ich ein Bild für  
unser OGS-Team und bedanke  
mich bei diesem.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 19

Heute schaue ich aufmerksam  
nach einem Kind, das Hilfe  
braucht und biete meine an.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





## Türchen 20

Heute achte ich auf meine Gefühle und schreibe ins Wochenplan-Tagebuch, wie es mir geht.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 21

Heute helfe ich im Klassenraum  
und räume auf.



Illustratorin: Anke Fröhlich, Leipzig





## Türchen 22

Heute tröste ich ein Kind, das traurig aussieht, und helfe dabei, dass es ihm wieder besser geht.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin





# Türchen 23

Heute umarme ich ein anderes Kind  
und sage ihm: „Schön, dass du in  
meiner Klasse bist.“



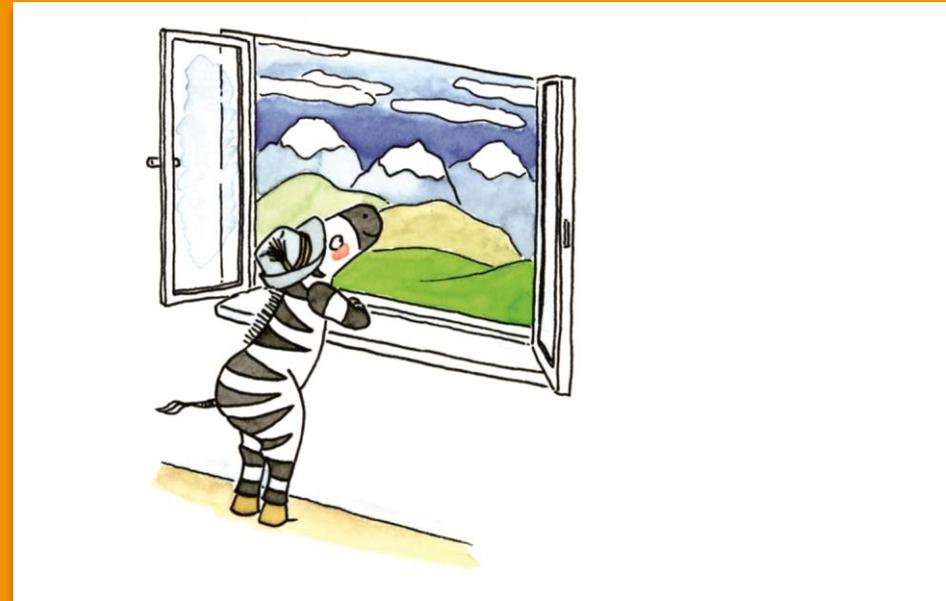
Illustratorin: Friederike Schumann, Berlin





# Türchen 24

Heute gehe ich ganz achtsam durch den Tag und flüstere ein leises „Danke“ über all die Dinge, die mich erfreuen.



Illustratorin: Friederike Ablang, Berlin

