

Dein systemischer Adventskalender



24 Fragen zu
Weihnachten

Willkommen



Willkommen zu deinem systemischen
Adventskalender

24 Fragen. 24 Türchen. 24 Momente zum
Innehalten. Diese Fragen laden dich ein,
hinzuschauen statt wegzuschauen. Sie öffnen neue
Perspektiven. Und genau deshalb können sie
etwas verändern.

Wie du die Fragen nutzt:

- Zieh jeden Tag vom 1.-24. Dezember eine Frage
- Nimm dir Zeit. Schreib deine Gedanken auf.
- Teile eine Frage mit jemandem, wenn sie dich bewegt

Von Herzen, Dein ABIS Team aus Leipzig

Geruch



Welcher Geruch aus deiner Kindheit kennst, bringt dich am schönsten in Adventsstimmung?





Deine Stärken

Welche deiner Stärken
übersiehst du gerade in der
Weihnachtszeit völlig und
wie kannst du sie bewusst
einsetzen?



Buchkapitel



Wenn du die Adventszeit
als vier Kapitel eines Buches
betrachtest, welchen Titel
hätte jede Woche?



Stress-Tier



Wenn dein Weihnachtsstress ein Tier wäre, welches wäre es und wie könntest du es zähmen?



Zwei Teile



Welcher Teil in dir freut sich
am meisten auf Weihnachten
und welcher Teil möchte am
liebsten auf eine einsame Insel?
Was brauchen beide?



Unsichtbar



Wenn du jemandem einen unsichtbaren Adventskalender voller kleiner Freuden schenken könntest, wer wäre das und was wäre darin enthalten?





Auf einer Skala

Wenn 10 “pure Freude” und
1 “reine Pflicht” bedeutet -
wo würdest du dein letztes
Weihnachtsfest einordnen?
Und wo auf der Skala soll es
dieses Jahr landen?



Werte



Welche Werte in Bezug auf Weihnachten würdest du gerne an die nächste Generation weitergeben und welche Rituale könnten dazu nützlich sein?



Zeitmaschine



Angenommen du hättest eine Zeitmaschine und könntest ein Element aus einem früheren Weihnachtsfest in dieses Jahr holen, welches wäre es?



Dein Fest



Wenn du frei wärst von allen Erwartungen, wie würdest du Weihnachten 2025 feiern?



Nur Mut



Was wäre das Mutigste, was du an diesem Weihnachten tun könntest? Für welche Beziehung wäre es ein Risiko und wer aus deiner Familie / deinem Freundeskreis fände es total genial?

11



Botschaft



Wenn die Weihnachtszeit eine Botschaft explizit an dich hätte, wie würde diese lauten?



Ein Geschenk



Wenn du als Weihnachtsengel deiner Familie ein Geschenk machen könntest, das man nicht kaufen kann, was wäre es?

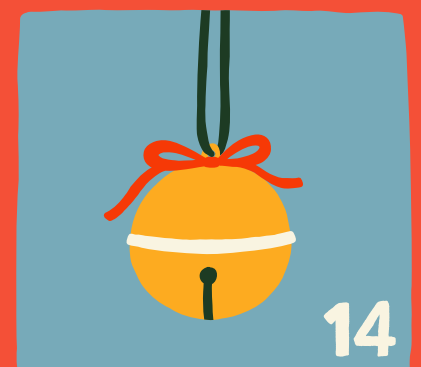


Alte Zöpfe



Gibt es eine Tradition, die du aus Liebe zu jemandem aufrechterhältst, obwohl sie dir selbst nicht guttut?

Was würde die Person sagen, wenn sie das wüsste?



Update



Angenommen, Du könntest den Weihnachtstraditionen in Deiner Familie ein Update verleihen, welche würden aussortiert werden und welche würdest du einführen?



Danke



Wofür bist du in deinem Leben gerade besonders dankbar?

Wem und wie könntest du das sagen oder zeigen?



Begegnung

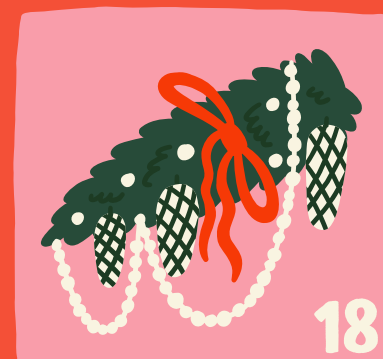


Mit wem möchtest du dieses Jahr an Weihnachten nicht nur pflichtmäßig am Tisch sitzen, sondern ihm/ihr wirklich begegnen? Was wäre ein schöner erster Schritt von dir auf die Person zu?



Überraschung

Was könntest du an
Weihnachten tun, um
deine Familie maximal
zu überraschen?



Katastrophe



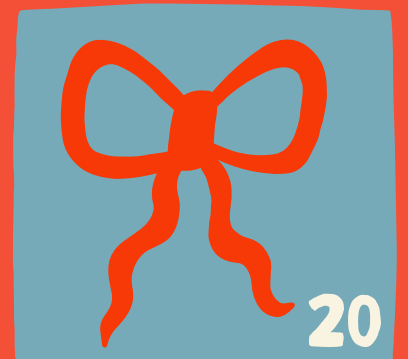
Was könntest du tun, damit
Weihnachten dieses Jahr
wirklich völlig aus dem Ruder
läuft und keine:r diesen Tag
je wieder erwähnen möchte?



Einfach deins



Angenommen du könntest dir ein Weihnachtsfest ganz nach deinen Wünschen backen, welche Zutaten hätte, wie würde es aussehen, riechen und schmecken?



Rückblick



Stell dir vor, du blickst aus dem Jahr 2026 zurück auf Weihnachten 2025 und denkst:
 “Das war eines unserer schönsten Feste!”
 Was wäre da genau passiert?



Strahlend



Was würde deine Familie
sagen, was du tun
könntest,
um Weihnachten richtig
zum Strahlen zu bringen?



Herkunft



Welcher Traditionen, die ihr zu Weihnachten feiert, stammen aus der Familie von deinem/ deiner Partner:in und welche aus deiner?

Welche sind ganz neu?

23



Wunder

Stell dir vor, heute Abend passiert ein kleines Wunder. Und das Wunder ist, dass du einen Menschen mit einem liebevolleren Blick begegnen kannst. Für wen würdest du dir das wünschen?



Fantastisch!

Du hast 24 Fragen genossen. Vielleicht haben manche dich zum Schmunzeln gebracht. Vielleicht haben andere dich ins Nachdenken gebracht.

Falls dir diese Fragen geholfen haben, Weihnachten ein bisschen anders zu sehen, teil sie gerne mit jemandem, der sie vielleicht genießen könnte.

Was war deine Lieblingsfrage? Schreib uns auf Instagram(@abis_leipzig).

Dir ein frohes Fest ganz nach Deinen Wünschen,
Dein ABIS Team aus Leipzig



ABIS

Systemisches Weiterbildungsinstitut

Folge uns auf



abis_leipzig & abis_business



abis.systemisch



www.abis-in-leipzig.de