



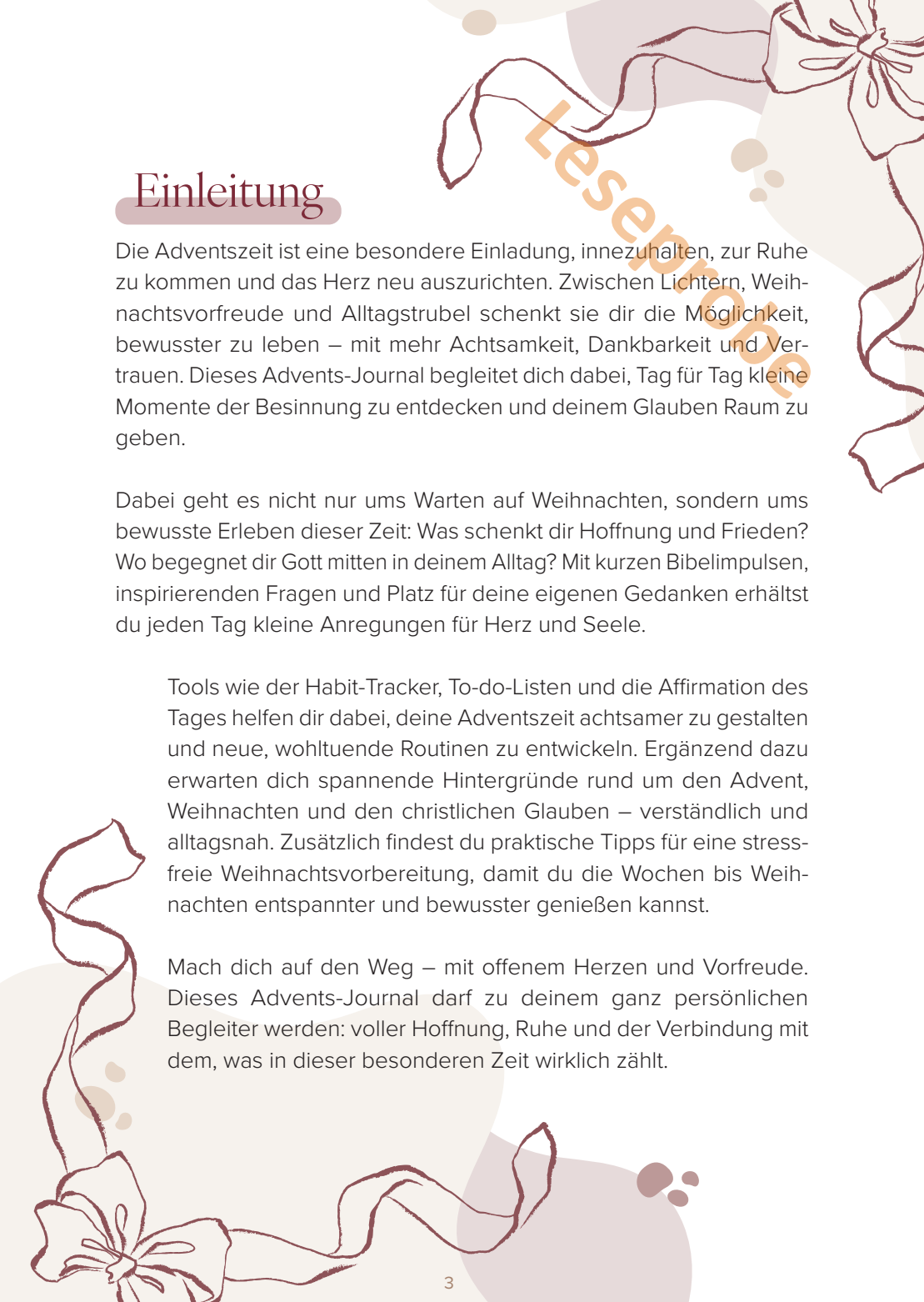
Amanda Sliwinski



Mein *Advents* Journal



camino.



Einleitung

Die Adventszeit ist eine besondere Einladung, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und das Herz neu auszurichten. Zwischen Lichtern, Weihnachtsvorfreude und Alltagstrubel schenkt sie dir die Möglichkeit, bewusster zu leben – mit mehr Achtsamkeit, Dankbarkeit und Vertrauen. Dieses Advents-Journal begleitet dich dabei, Tag für Tag kleine Momente der Besinnung zu entdecken und deinem Glauben Raum zu geben.

Dabei geht es nicht nur ums Warten auf Weihnachten, sondern ums bewusste Erleben dieser Zeit: Was schenkt dir Hoffnung und Frieden? Wo begegnet dir Gott mitten in deinem Alltag? Mit kurzen Bibelimpulsen, inspirierenden Fragen und Platz für deine eigenen Gedanken erhältst du jeden Tag kleine Anregungen für Herz und Seele.

Tools wie der Habit-Tracker, To-do-Listen und die Affirmation des Tages helfen dir dabei, deine Adventszeit achtsamer zu gestalten und neue, wohltuende Routinen zu entwickeln. Ergänzend dazu erwarten dich spannende Hintergründe rund um den Advent, Weihnachten und den christlichen Glauben – verständlich und alltagsnah. Zusätzlich findest du praktische Tipps für eine stressfreie Weihnachtsvorbereitung, damit du die Wochen bis Weihnachten entspannter und bewusster genießen kannst.

Mach dich auf den Weg – mit offenem Herzen und Vorfreude. Dieses Advents-Journal darf zu deinem ganz persönlichen Begleiter werden: voller Hoffnung, Ruhe und der Verbindung mit dem, was in dieser besonderen Zeit wirklich zählt.

So nutzt du das Advents-Journal

Vom 1. bis zum 24. Dezember stehen dir jeden Tag vier Seiten zur Verfügung. Auf der ersten Doppelseite findest du dein persönliches Glaubens-Tagebuch:

1. DEZEMBER

Im Ganzen sind es also von Abraham bis David vierzehn Generationen, von David bis zur Babylonischen Gefangenschaft vierzehn Generationen und von der Babylonischen Gefangenschaft bis zu Christus vierzehn Generationen.

Matthäus 1:17

Jesus steht in der Tradition der großen Gestalten Israels. Der Stammbaum vereint die Prominenz des Alten Testaments und wird deutlich: Jesus stammt nicht aus irgendeiner Familie, sondern ist mit den Heilsgestalten des alten Bundes verbunden. Suches Treue zu seinem Volk setzt sich in seiner Sendung fort. Suche im Alten Testament einige Namen aus dem Stammbaum Jesu und lies ihre Geschichten nach.

HABIT-TRACKER

- Morgengebet
- Gute Tat des Tages
- Segensgebet
- Stille Zeit
- Dankbarkeit
- Tischgebet

Dafür bin ich heute dankbar:

Diesen Segen wünsche ich jemandem:

Was mich heute bewegt:

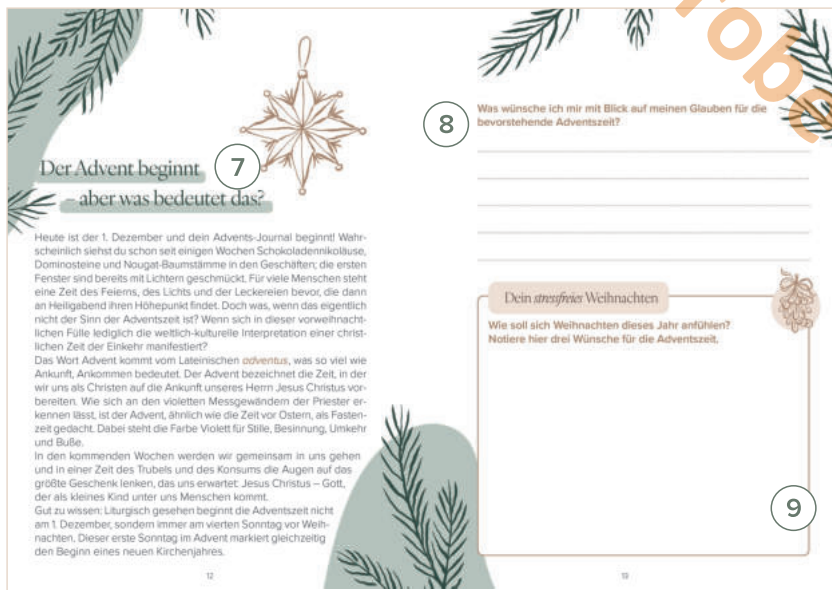
Affirmation des Tages:

Liste

In der Bibel lesen: Matthäus 1:1-17

- 1 Du findest täglich einen kurzen Bibelimpuls mit einer Reflexionsfrage. Lies dazu auch die ganze Bibelstelle in deiner Bibel nach.
- 2 Der Habit-Tracker hilft dir, spirituelle Gewohnheiten in deinen Tagesablauf zu integrieren. Anregungen zu den einzelnen Habits findest du auf den nächsten Seiten.
- 3 Hier kannst du eigene Gedanken notieren und festhalten, wofür du heute dankbar bist.
- 4 Verfasse einen persönlichen Segenswunsch für jemand anderen.

- 5 Schreibe eine Affirmation auf, die dich durch diesen Tag begleitet.
- 6 In der To-do-Liste kannst du deine persönlichen Aufgaben organisieren.



- 7 Auf der zweiten Doppelseite findest du Texte, mit denen du dein Wissen über die Advents- und Weihnachtszeit, die kirchliche Tradition und den christlichen Glauben erweitern kannst oder praktische Impulse, die dir helfen, entspannter auf das Weihnachtsfest zuzugehen.
- 8 Die Reflexionsfrage vermittelt dir Orientierung und eröffnet neue Perspektiven.
- 9 Unter der Rubrik „Dein stressfreies Weihnachten“ findest du praktische Tipps und Organisationshilfen für eine entspannte Weihnachtsvorbereitung.

Spirituelle Habits

Das Morgenritual oder Morgengebet

Gestalte das Aufstehen ganz bewusst: Setze dich direkt nach dem Aufstehen auf einen Stuhl oder gehe an einen Ort, der dir guttut und wo du dich wohl fühlst. Frage dich, was du von dem Tag erwarten darfst: Was musst du tun – oder was willst du tun? Wer wird dir heute so alles begegnen? Worauf freust du dich ganz besonders? Wenn du jetzt schon auf den Abschluss am Abend schaust: Was soll sich am Tag ereignen, so dass du sagen kannst: Es war ein guter Tag? Sprich am Ende ein kurzes Dankgebet und mache dir bewusst, dass Gott mit dir ist.

Was bringt mir das Morgengebet?

Das Morgengebet gibt deinem Tag eine Richtung und setzt gleich zu Beginn den deutlichen Akzent, dass du Gott vertraust und den Tag in seine Hände legst. Du beginnst den Tag ganz bewusst mit dir und mit Gott.

Die gute Tat des Tages

Jede gute Tat ist mehr als nur eine freundliche Geste. Sie ist ein Ausdruck der Liebe Gottes, die durch Menschen sichtbar wird. Jesus fasst dies im wichtigsten Gebot zusammen: „*Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst*“ (Mk 12,31). Gute Taten sind daher ein Weg, diese Liebe im Alltag zu leben. Sie müssen nicht groß oder perfekt sein – denn Gott sieht die Absicht des Herzens. Schon kleine Gesten können ein Licht für andere sein, zum Beispiel:

- › eine Person trösten oder für jemanden da sein, der sich einsam fühlt
- › im Bus oder Zug den Platz einem älteren Menschen anbieten
- › ehrenamtlich in der Kirchengemeinde, bei der Tafel, im Besuchsdienst etc. helfen
- › eine ältere Person besuchen oder ihr praktische Hilfe leisten
- › eine Versöhnung beginnen oder jemandem verzeihen
- › jemanden mit einem Bibelvers ermutigen
- › eine kleine Spende geben

Was bringt mir die „Gute Tat des Tages“?

Jesus sagt im Matthäusevangelium (25,40): *„Was ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“* Das bedeutet, dass jede gute Tat an einem Menschen ein Dienst an Gott selbst ist. Der Gedanke „Gute Tat des Tages“ ist daher nicht nur eine Selbsterziehung zur Freundlichkeit, sondern eine Möglichkeit, deinen Glauben ganz praktisch auszudrücken und zu leben.

Das Segensgebet – Segnen und Gutes sagen

Versuche bewusst, ein Kreuzzeichen zu schlagen: Zunächst berührst du deine Stirn, die Zentrale des Denkens, dann die Brust, wo dein Herz den Puls deines Lebens bestimmt. Dann berührst du die linke und die rechte Schulter. Mit der Schulter, den Armen und Händen tust du so viele Dinge während des Tages. Sie sind dir lebenswichtige Helfer. Du segnest damit deinen ganzen Körper und sprichst ihm die Treue und den Schutz Gottes in seinem Sohn zu.

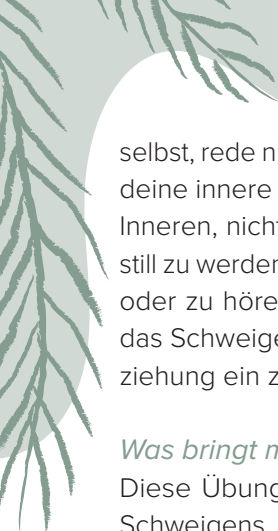
Diese Übung kannst du aber auch einem anderen Menschen zuteilwerden lassen, indem du ihm das Kreuzzeichen mit auf den Weg gibst. Wenn du eine Mutter bist, ist es zum Beispiel schön, deine Kinder zu segnen, bevor sie in den Kindergarten oder zur Schule gehen. Dazu eignen sich auch die Worte aus dem sogenannten aaronitischen Segen: *„Gott segne und behüte dich, er zeige dir sein Angesicht und erbarme sich deiner. Er wende dir sein Angesicht zu und gebe dir den Frieden“* (Num 6,24-27).

Was bringt mir das Segensgebet?

Segnen und jemandem etwas Gutes zusprechen spendet Leben und befreit. Wenn du das Kreuzzeichens schlägst oder andere Menschen segnest, wirst du dies spüren. Es verbindet dich mit ihnen, es verbindet dich aber auch mit Gott und erinnert dich an seine Zusage, die er dem Menschen im Kreuzestod seines Sohnes gegeben hat.

Stille Zeit – Schweigen

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du nicht versucht bist, mit jemandem zu sprechen. Setze dich hin und verstumme. Rede nicht mit dir



selbst, rede nicht mit anderen, sondern schaue einfach und höre. Versuche deine innere Stimme(n) zu ignorieren, denn der Lärm kommt oft aus dem Inneren, nicht von außen auf den Menschen zu. Versuche, einfach ganz still zu werden, nichts zu tun, nichts zu denken, nicht krampfhaft zu schauen oder zu hören. Werde zu einem Hörenden und Sehenden und lebe so das Schweigen, denn wenn du hörst und siehst, dann trittst du in die Beziehung ein zu dem, was dir begegnet.

Was bringt mir die stille Zeit?

Diese Übung lehrt dich das Verstummen und die Wertschätzung des Schweigens. Es hilft dir, langsam mehr und mehr, in dir selbst zu ruhen und eine Beziehung zu dir aufzubauen.

Dankbar sein

Am Abend, bevor du ins Bett gehst, nimm dir ein wenig Zeit und gehe in Gedanken noch einmal den Tag durch. Was hat sich ereignet, wer ist dir begegnet? Wie war dein Tag? Frage dich wofür – und vielleicht auch für wen –, wenn du auf den Tag zurückblickst, du besonders dankbar bist. Schließe die Übung mit einem Dankgebet ab. Gott hat dir den Tag geschenkt, und er schenkt dir jetzt auch die Nacht.

Was bringt es mir, dankbar zu sein?

Dankbarkeit ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Dankbarkeit hilft dabei, die Dinge, die dir geschenkt werden, die Begegnungen, die sich in deinem Leben ereignen, anzunehmen und auch wertzuschätzen. Denn nichts im Leben ist selbstverständlich.

Das Tischgebet

Versuche bewusst vor dem Essen ein kurzes Segensgebet über die Mahlzeit zu sprechen. Eine einfache Formel wie „Gott, ich bitte dich, segne diese Mahlzeit und die Gaben, die du uns/mir in deiner Güte schenkst,“ genügt. Du kannst aber auch auf eines der zahlreichen Tischgebete zurückgreifen, die es in kleinen Buchsammlungen gibt oder im Internet zu finden sind. Natürlich kannst du das Tischgebet auch mit einem kurzen Text aus der Bibel verbinden. Nach der Mahlzeit sprich ein kurzes Dankgebet.

Was bringt mir das Tischgebet?

Die Tischgebete vor und nach den Mahlzeiten verbinden dich mit Gott, der die eigentliche Nahrung und die Quelle deines Lebens ist. Er schenkt dir alles, was du hast und zu dir nimmst. Das Tischgebet macht uns auch deutlich, dass im Leben nichts selbstverständlich ist. Und du verbindest dich im Tischgebet mit Gott und mit den vielen Gläubigen auf der ganzen Welt.





14. DEZEMBER

Denn der HERR hat Zion getröstet, getröstet all ihre Ruinen.
Er macht ihre Wüste wie Eden und ihre Öde wie den Garten
des HERRN. Jubel und Freude findet man in ihr, Lobpreis und
den Klang von Liedern.

Jesaja 51.3

Hoffnung ist ein zentrales Thema im Advent. Die Worte des Propheten Jesaja machen Mut: Auch wenn gerade vieles schwer wirkt, wenn Enttäuschung und Unsicherheit das Leben prägen, es bleibt nicht so. Gott lässt uns nicht allein und wendet sich uns zu. Advent heißt: mit einer Hoffnung leben, die über den Moment hinausgeht. Wo heute noch Trauer ist, kann neue Freude wachsen. Diese Zuversicht trägt – leise, aber kraftvoll – durch alles hindurch. Schenke heute mit einem guten Wort Hoffnung!

HABIT-TRACKER

- ☐ Morgengebet
- ☐ Gute Tat des Tages
- ☐ Segensgebet
- ☐ Stille Zeit
- ☐ Dankbarkeit
- ☐ Tischgebet



Dafür bin ich heute dankbar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Diesen Segen wünsche
ich jemandem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was mich heute bewegt:

.....

.....

.....

.....

.....

Affirmation
des Tages:

To-Do

Liste

☐ In der Bibel lesen:
Jesaja 51,1-8

.....

.....

.....

.....





Eine Zeit der inneren Einkehr

Wir leben in einer Zeit, in der Advent und Weihnachten quasi nahtlos ineinander übergehen. Teilweise lässt sich nicht einmal ein Unterschied zwischen beiden feststellen. Vielmehr scheint es, als sei Weihnachten der krönende Abschluss einer Zeit voller Lichter, Plätzchen und Geschenke. In einer Kultur, in der die Wurzeln von Weihnachten, der Grund, weshalb wir eigentlich feiern, immer weiter in den Hintergrund gedrängt wird, verliert auch die Adventszeit an Bedeutung und das Weihnachtsfest wird bis in die zweite Novemberhälfte hinein vorgezogen.

Doch wie sollten wir unseren Advent gestalten, um Jesus ins Zentrum zu rücken? Und bedeutet das, auf alles Schöne, was um uns herum passiert, verzichten zu müssen?

Der Schlüssel hier ist: Besinnlichkeit.

Im Advent besinnen wir uns auf das, was bevorsteht: die Geburt unseres Herrn Jesus Christus. Wenn wir diesen Gedanken, dieses Licht im Herzen tragen, wirft es direkt ein anderes Licht auf die Adventszeit. Adventscaffee mit der Familie? Ja, mit ganz viel Dankbarkeit für diese Zeit. Plätzchen backen mit den Kindern? Ja, mit dem demütigen Wissen, dass Gott uns nicht nur diese Kinder, sondern auch seinen eigenen Sohn geschenkt hat. Geschenke kaufen? Ja, in dem vollen Bewusstsein, was für ein Reichtum das ist und mit den Gedanken bei jenen, die es nicht so gut haben wie wir.

Advent ist nicht etwas, das wir äußerlich tragen wie eine Jacke, wenn wir die Wohnung verlassen. Advent ist eine Geisteshaltung der Dankbarkeit und Demut, die uns in den Wochen vor Weihnachten trägt.

Welche kleinen Rituale kann ich in meinen Alltag aufnehmen, um mich täglich auf die anstehende Geburt Jesu zu besinnen?

.....

.....

.....

.....

.....

Dein *stressfreies* Weihnachten

Plane deine Einladungsliste für die Weihnachtsfeiertage: Wer feiert wann mit uns?



Die Autorin

Amanda Sliwinski wurde im schönen Hessen geboren und studierte an der Frankfurter Goethe-Universität Philosophie und Englisch. Mittlerweile lebt sie zusammen mit ihrem Mann und den drei gemeinsamen Kindern im Rhein-Main Gebiet, wo sie als Mutter, Berufstätige und Gemeindemitglied allerhand zu tun hat. Daneben betreibt Amanda auf Instagram und TikTok das Profil „wundervoll.katholisch“. Dort teilt sie Wissen zu Kirche und Glauben, sowie den ein oder anderen Einblick in ihr persönliches Glaubensleben.

Quellen: Das Kapitel „Spirituale Habits“ (Seiten 6-9) stammt – außer dem Text „Die gute Tat des Tages“ – aus: Thomas Dienberg, Spirituelle Atempausen. 40 Übungen für die Seele, ISBN 978-3-460-25563-0 © 2025 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart.

1. Auflage 2026

Ein **camino**.-Buch aus der

© 2026 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten. Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Gesamtgestaltung und Satz: Franka Röhm, Franka Design Studio (Lenningen)

Illustrationen: [stock.adobe.com/Wiktoria Matynia](https://stock.adobe.com/Wiktoria_Matynia); creativemarket.com/Berentine.art, Crocus Paperi, Ekaterina

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Lípová 1965, CZ-737 01 Český Těšín,

druckerei@finidr.cz; www.finidr.cz

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Silberburgstraße 121, 70176 Stuttgart, info@bibelwerk.de

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-247-2