DEIN ELTERNFLOW

# Der sanfte Adventskalender

*24 kleine Rituale für ruhigere Abende*





## So geht's

1. **Ausdrucken und ausschneiden.** Die 24 Kärtchen passen in kleine Tüten, Umschläge oder Socken.
2. **Jeden Abend ein Türchen, ab dem 1. Dezember.** Am besten kurz vor dem Schlafengehen. Jedes Ritual dauert etwa eine Minute und braucht keine Vorbereitung.
3. **Kein Muss.** Passt ein Abend nicht, macht ihr am nächsten weiter. Es geht um Nähe, nicht um Vollständigkeit.

**Für wen?** Jedes Türchen zeigt, für wen es gedacht ist: **Für alle**, **Mit Baby**, **Mit Kind** oder **Für dich**. Vieles klappt in jedem Alter.

**Ohne Drucker?** Die Türchen findest du auch in unserem WhatsApp-Kanal.

Alle Rituale sind sanft und ohne Druck. Bei Fieber, Krankheit oder Sorgen um dein Kind: Kinderarztpraxis, im Notfall 112.

© 2026 Eltern Flow · www.eltern-flow.de · Nur für den privaten Gebrauch

Ausschneiden, in kleine Tüten stecken, jeden Abend eins öffnen



1

Dienstag, 1. Dezember
TÜRCHEN 1 · FÜR ALLE

## Ankommen

Setzt euch ganz nah zusammen. Atmet dreimal tief ein und so langsam wieder aus, als würdet ihr eine Kerze nur leicht flackern lassen.




Mittwoch, 2. Dezember
TÜRCHEN 2 · FÜR ALLE

## Warme Hände

Reibt eure Hände aneinander, bis sie richtig warm sind. Dann legt ihr sie sanft auf Bauch oder Rücken eures Kindes und atmet zusammen.




Donnerstag, 3. Dezember
TÜRCHEN 3 · MIT KIND

## Das Schönste von heute

Jeder erzählt von einer Sache, die heute schön war. Ganz klein ist auch gut: der Kakao, ein Lachen, eine Pfütze.




Freitag, 4. Dezember
TÜRCHEN 4 · MIT BABY

## Füße kuscheln

Nimm die Füße deines Babys in deine warmen Hände und halte sie ein paar Atemzüge lang. Dann streichst du sanft von der Ferse bis zu den Zehen.




Samstag, 5. Dezember
TÜRCHEN 5 · MIT KIND

## Stiefel putzen

Heute Abend werden die Stiefel geputzt, langsam, Strich für Strich. Gleichmäßige Bewegungen können beruhigen, und die Vorfreude bekommt einen Platz.




Sonntag, 6. Dezember
TÜRCHEN 6 · FÜR ALLE

## Die Nikolaus-Mission

Teilt heute etwas: eine Mandarine mit den Nachbarn, ein gemaltes Bild für Oma oder ein Lächeln an der Kasse.

© 2026 Eltern Flow · www.eltern-flow.de · Nur für den privaten Gebrauch · Seite 2 von 5

*Montag, 7. Dezember*

TÜRCHEN 7 · MIT BABY

## Bauch-Kreise

Leg deine warme Hand auf den Bauch deines Babys und male ganz langsam große Kreise im Uhrzeigersinn. Zehnmal, dazu summst du leise.






8 Türchen

*Dienstag, 8. Dezember*

TÜRCHEN 8 · FÜR ALLE

## Wolkenstimmen

Sprecht heute Abend eine Minute lang nur ganz leise, so weich wie Wolken. Wer flüstert am sanftesten?




*Mittwoch, 9. Dezember*

TÜRCHEN 9 · FÜR ALLE

## Fenster-Gucken

Schaut zusammen eine Minute aus dem Fenster. Was bewegt sich da draußen? Ein Vogel, ein Licht, ein Auto? Einfach schauen, nichts müssen.



*Donnerstag, 10. Dezember*

TÜRCHEN 10 · MIT BABY

# 10

## Dein Abendlied

Sing deinem Baby jeden Abend dasselbe kurze Lied, ganz leise und langsam. Was sich wiederholt, gibt Halt.








*Freitag, 11. Dezember*

TÜRCHEN 11 · MIT KIND

## Die Schneekugel

Stell dir vor, dein Bauch ist eine Schneekugel. Erst wirbelt alles durcheinander, dann sinken die Flocken langsam. Atme, bis alles still liegt.




*Samstag, 12. Dezember*

TÜRCHEN 12 · MIT KIND

## Rücken-Malen

Mal deinem Kind mit dem Finger ein Bild auf den Rücken: einen Tannenbaum, ein Haus, einen Mond. Es darf raten, dann wird getauscht.

© 2026 Eltern Flow · www.eltern-flow.de · Nur für den privaten Gebrauch · Seite 3 von 5

Sonntag, 13. Dezember
TÜRCHEN 13 · FÜR ALLE

Türchen 13

## Die Zehn-Umarmung

Umarmt euch so lange, bis ihr gemeinsam ganz langsam bis zehn gezählt habt. Danach fühlt sich der Abend oft gleich weicher an.



Montag, 14. Dezember
TÜRCHEN 14 · MIT BABY

## Ohren-Streicheln

Streich mit Daumen und Zeigefinger ganz zart am Ohrrand entlang, von oben nach unten. Ein paar Mal auf jeder Seite, ohne Druck.




Dienstag, 15. Dezember
TÜRCHEN 15 · MIT KIND

Türchen 15

## Der Teddy-Atem

Leg dich hin und setz dein Kuscheltier auf deinen Bauch. Atme so, dass es langsam hoch und wieder runter schaukelt.



16 Mittwoch, 16. Dezember
TÜRCHEN 16 · FÜR ALLE

## Lichter-Gute-Nacht

Geht zusammen durch die Wohnung und macht nacheinander die Lichter aus. Jedes Licht bekommt ein leises „Gute Nacht".






Donnerstag, 17. Dezember
TÜRCHEN 17 · MIT KIND

## Finger für Finger

Nimm die Hand deines Kindes und streich jeden Finger einzeln aus, vom Ansatz bis zur Spitze. Langsam, Finger für Finger.

Türchen 18



Freitag, 18. Dezember
TÜRCHEN 18 · FÜR ALLE

## Danke-Runde

Jeder sagt eine Sache, für die er heute dankbar ist. Die Kleinsten zeigen einfach auf etwas, das sie lieb haben.

© 2026 Eltern Flow · www.eltern-flow.de · Nur für den privaten Gebrauch · Seite 4 von 5

Türchen
19

Samstag, 19. Dezember
TÜRCHEN 19 · FÜR ALLE

## Das ruhige Geräusch

Macht zusammen ein ruhiges Geräusch: ein Summen, ein Rauschen wie Wind oder ein langes „Mmmh“. Wer kann es am längsten?





Sonntag, 20. Dezember
TÜRCHEN 20 · MIT BABY

## Sanftes Wiegen

Halte dein Baby nah an deiner Brust und wiege euch ganz langsam hin und her, als würdet ihr in einem kleinen Boot auf ruhigem Wasser sitzen.

Türchen
20

21

Montag, 21. Dezember
TÜRCHEN 21 · FÜR ALLE

## Die längste Nacht

Heute ist die längste Nacht des Jahres. Macht alle Lichter aus bis auf eins und erzählt euch, worauf ihr euch im Winter freut.





Dienstag, 22. Dezember
TÜRCHEN 22 · MIT KIND

## Keks in Zeitlupe

Esst einen Keks ganz langsam. Wie riecht er? Wie klingt er beim Reinbeißen? Wie schmeckt der letzte Krümel?

Türchen
22

Türchen
23

Mittwoch, 23. Dezember
TÜRCHEN 23 · FÜR DICH

## Ein Türchen nur für dich

Heute ist dein Türchen: eine Minute nur für dich. Tee in die Hand, Augen zu, dreimal tief atmen. Auch du darfst auftanken.



Türchen
24

Donnerstag, 24. Dezember
TÜRCHEN 24 · FÜR ALLE

## Ein Wunsch

Haltet euch an den Händen und flüstert euch einen Wunsch für das neue Jahr zu. Frohe Weihnachten von Susan, Daniel und Flow Fux.



© 2026 Eltern Flow · www.eltern-flow.de · Nur für den privaten Gebrauch · Seite 5 von 5