

Adventskalender-Sprüche (1–8)

Für Erwachsene: Kärtchen ausschneiden, falten oder rollen und in den Kalender stecken.

1

Heute darfst du langsamer sein
als sonst. Die Welt wartet kurz
auf dich.

2

Ein warmes Getränk, zwei
Hände drumherum – mehr
braucht der Abend nicht.

3

Du hast in diesem Jahr schon so
viel geschafft. Sei heute stolz
darauf.

4

Schreib einem Menschen, an
den du lange nicht gedacht
hast. Er freut sich.

5

Kleine Lichter machen dunkle
Tage hell. Du bist eins davon.

6

Heute zählt nicht, was fertig ist,
sondern was dir gutgetan hat.

7

Gönn dir fünf Minuten am
Fenster – nur zum Schauen,
ohne Grund.

8

Wer lacht, hat schon gewonnen.
Such dir heute einen Anlass
dafür.

Adventskalender-Sprüche (9–16)

Für Erwachsene: Kärtchen ausschneiden, falten oder rollen und in den Kalender stecken.

9

Nicht alles muss perfekt sein,
damit es schön wird.

10

Lieblingslied laut, Socken warm:
Pause offiziell genehmigt.

11

Ein Spaziergang in der Kälte
lüftet den Kopf wie ein offenes
Fenster.

12

Halbzeit! Was hat dich in
diesem Advent schon gefreut?

13

Heute ist ein guter Tag, um
einmal Nein zu sagen – und Ja
zu dir.

14

Duft nach Gebäck ist die
schönste Einladung, die ein
Zuhause kennt.

15

Du musst nicht alles allein
tragen. Um Hilfe zu bitten ist
stark.

16

Verschenk heute ein ehrliches
Kompliment. Es kostet nichts.

Adventskalender-Sprüche (17–24)

Für Erwachsene: Kärtchen ausschneiden, falten oder rollen und in den Kalender stecken.

17

Manchmal ist eine Decke auf dem Sofa der allerbeste Plan.

18

Denk an deinen schönsten Wintertag zurück und erzähl jemandem davon.

19

Freundlichkeit wärmt doppelt: den, der sie gibt, und den, der sie bekommt.

20

Vorfreude ist auch ein Geschenk. Pack sie ganz langsam aus.

21

Die Nächte sind jetzt am längsten. Bald werden die Tage wieder heller.

22

Lass heute etwas liegen, das warten kann. Du darfst das.

23

Morgen ist es so weit. Atme tief durch – alles Wichtige ist schon da.

24

Frohe Weihnachten! Schön, dass es dich gibt.

Advents-Aufgaben für Kinder (1–8)

Für Kinder: Jeden Tag eine kleine Aufgabe. Ausschneiden und in die Säckchen oder Türchen legen.

1



Singe ein Lied für deine Familie.

2



Male ein Winterbild und verschenke es.

3



Tanze zu deiner Lieblingsmusik.

4



Erzähle beim Abendessen einen Witz.

5



Hilf heute beim Tischdecken.

6



Putze deine Stiefel und stell sie vor die Tür.

7



Baue eine Höhle aus Decken und Kissen.

8



Bastle einen Papierstern fürs Fenster.

Advents-Aufgaben für Kinder (9–16)

Für Kinder: Jeden Tag eine kleine Aufgabe. Ausschneiden und in die Säckchen oder Türchen legen.

9 ★ Spielt zusammen ein Gesellschaftsspiel.	10 ★ Mache zehn Hampelmänner.
11 ★ Male oder schreibe deinen Wunschzettel.	12 ★ Backt gemeinsam Plätzchen.
13 ★ Suche draußen einen schönen Zweig.	14 ★ Sag drei Menschen etwas Nettes.
15 ★ Lies mit jemandem zusammen ein Buch.	16 ★ Sortiere Spielsachen aus, die du verschenken möchtest.

Advents-Aufgaben für Kinder (17–24)

Für Kinder: Jeden Tag eine kleine Aufgabe. Ausschneiden und in die Säckchen oder Türchen legen.

17



Mach ein Foto mit deiner
lustigsten Grimasse.

18



Trinkt zusammen einen
warmen Kakao.

19



Male eine Weihnachtskarte
für Oma, Opa oder Freunde.

20



Spielt „Ich sehe was, was du
nicht siehst“.

21



Mache einen
Abendspaziergang und zähle
Lichter.

22



Denk dir eine Geschichte über
ein Rentier aus.

23



Schmücke etwas in deinem
Zimmer.

24



Umarme alle in deiner Familie.
Frohe Weihnachten!