

## Zeit für dich

Was gibt es in der Weihnachtszeit Schöneres, als sich mit einem warmen Getränk auf das Sofa oder an den Küchentisch zu setzen, kurz innezuhalten und sich von der Kälte draußen aufzuwärmen?

### Was bringt dich zur Ruhe?

Bestimmt gibt es Personen, Dinge, Lieder oder Tätigkeiten, bei denen du ganz ruhig wirst. Mache dir diese Ruhepole bewusst und umgib dich mit ihnen – so oft es dir möglich ist.

### Do less with more focus

Versuche heute einmal nicht multitaskingfähig zu sein. Nimm die Dinge, die du machst, genau wahr. Egal ob du einen heißen Kaffee oder Punsch trinkst, unter der Dusche stehst und dir das Wasser über die Haut fließt, ob du eine Orange aufschneidest oder ein Geschenk einpackst. Mache nicht zwei oder gar mehr Dinge gleichzeitig. Wenn du eins nach dem anderen angehst, bist du fokussierter und aufmerksamer. Nehmt euch heute ein paar Minuten Zeit, setzt euch gemütlich hin, trinkt ein weihnachtliches Getränk und tankt neue Energie!

Hier findet ihr eine Rezeptidee für eine alkoholfreie Glühwein-Alternative.

Zutaten:

- 1 Flasche (Kinder-) Punsch (am besten aus dem Biomarkt)
- 1 Orange (bio)
- 4 Zimtstangen (fair)
- 5-6 Sternanis (fair oder bio)

Den (Kinder-) Punsch mit Scheiben der gewaschenen Orange, den Zimtstangen und Sternanis einlegen. Umrühren und luftdicht verschließen. 1-2 Tage ziehen lassen. Dann erwärmen und genießen!

Natürlich könnt ihr auch eine Tasse Kaffee, Tee oder eine heiße Schokolade mit Sahne genießen. Achtet dabei darauf, wo die Produkte herkommen. Besonders bei Produkten wie Kaffee, Tee und (heißer) Schokolade ist es wichtig, diese aus fairem Handel zu kaufen, denn diese Produkte können bei uns in Deutschland und Europa nicht angebaut werden und müssen daher aus anderen Ländern der Welt importiert werden.

