

FRUSTSCHUTZ - ADVENTSKALENDER

Dein regenbogenbunter Wunschpunsch

Mix dir deinen Wunsch-Cocktail für dein regenbogenbuntes Leben



Anleitung:

Heute lade ich dich ein, dir deinen ganz persönlichen Wunschpunsch zu mixen.

Nimm dir einen Moment Zeit und überlege dir sieben Zutaten für dein zukünftiges Leben, die du dir für 2025 wünschen würdest.

Lass dich dabei von den verschiedenen Lebensbereichen des Regenbogen-Kompasses inspirieren. Welche Wünsche möchtest du für dich "hineinrühren"?



So funktioniert es:

Lass dich inspirieren

Denke an die sieben Lebensbereiche des Regenbogen-Kompasses (z. B. Liebe, Freundschaft, Gesundheit, Wachstum ...).



Fülle dein Glas:

Schreibe für jeden Bereich einen Wunsch oder ein Ziel auf, das dir wichtig ist. Was möchtest du in diesem Bereich erreichen, erleben oder fühlen?



Gestalte bunt:

Nutze Farben, Symbole oder kleine Zeichnungen, um deinen Wünschen noch mehr Ausdruck zu verleihen.

Lass es wirken:

Platziere deinen Wunschpunsch an einem Ort, an dem du ihn regelmäßig siehst. So erinnert er dich daran, was wirklich zählt und wohin du möchtest.



Extra: Tipp: Falls du den Regenbogen-Kompass noch nicht kennst, schau einfach in meiner [Power & Passion Magazin Ausgabe 1 auf S. 41](#) nach. Dort findest du die passenden Anregungen für jede „Lebensfarbe“, eine ausführliche Erklärung und [den Kompass zum Herunterladen](#). Das hilft dir, deine Wünsche noch klarer zu formulieren.

Ich wünsche dir viel Freude beim Mixen deines Wunschpunschs!