Katja Stein

Herzensmomente-Adventskalender

24 Tage voller Freundlichkeit, Liebe und kleiner Wunder



Ein Mitmachbuch für Kinder und Familien · 4–10 Jahre

Willkommen bei deinen Herzensmomenten!

Wie schön, dass du da bist! In diesem Buch warten 24 kleine Herzensmissionen auf dich. Du kannst lieben Menschen ein Lächeln schenken, etwas gestalten, helfen oder aufmerksam zuhören.

Du musst nichts perfekt machen. Manchmal reicht ein freundlicher Satz, eine Zeichnung oder Zeit miteinander. Ein Geschenk muss nichts kosten.

Lies die Mission gemeinsam mit einer vertrauten erwachsenen Person. Wenn eine Aufgabe nicht zu dir passt, darfst du sie verändern, auslassen oder an einem anderen Tag ausprobieren.

Kuscheln und Berührungen gibt es nur, wenn alle Beteiligten es möchten. Gefühle dürfen unterschiedlich sein. Du bist nicht dafür verantwortlich, andere Menschen immer glücklich zu machen.

Knut begleitet dich mit kleinen Herzens-Tipps. Die Tagesseiten gehören dir: Du kannst etwas aufschreiben, malen oder für dich behalten.

Für Eltern und Begleitende

Dieses Mitmachbuch ist für Kinder von etwa 4 bis 10 Jahren und ihre vertrauten Begleitpersonen gedacht. Jüngere Kinder brauchen Vorlesen und Unterstützung. Die 24 Missionen werden nicht benotet. Auslassen oder Anpassen ist ausdrücklich möglich.

Jede Mission hat zwei Kinderseiten: Idee und Umsetzung sowie Rückblick mit Arbeitsfläche. Die zugeordneten Elternhinweise stehen auf den Seiten 57–64. Auf den Seiten 65–70 folgen sechs nutzbare Vorlagenseiten. Es gibt bei diesen offenen Beziehungs- und Kreativaufgaben keine festen Musterlösungen.

Alle Kontakte, Gefühle und persönlichen Antworten bleiben freiwillig. Kinder sprechen keine fremden Personen an und müssen keine Umarmung, keine privaten Informationen und keine eigenen Fotos weitergeben. Sie tragen keine Verantwortung für das Wohlbefinden oder die Probleme Erwachsener.

Material, Kosten und Fähigkeiten werden an die Familie angepasst. Schere, Küche, Lebensmittel und Bastelwerkzeuge nur mit geeigneter erwachsener Begleitung. Allergien und persönliche Bedürfnisse beachten. Keine offenen Flammen oder heißen Geräte als Kinderaufgabe; Dekorationen können ohne Licht gestaltet werden.

Das vorhandene Manuskript von Katja Stein ist die Textgrundlage. Wiederholte Entwurfs- und Formatbestandteile wurden bereinigt; die 24 Missionen bleiben erhalten. Elternhinweise sind ausgelagert, ausfüllbare Flächen und Vorlagen ergänzt. Eine unabhängige pädagogische Fachprüfung ist nicht erfolgt.

Inhaltsverzeichnis 1 von 2

1. Ein Lächeln verschenken 9–10

2. Eine Karte von Herzen gestalten 11–12

3. Helfende Hände zeigen 13–14

4. Gemeinsam kuscheln und erzählen 15–16

5. Ein ehrliches Kompliment machen 17–18

6. Jemandem Danke sagen 19–20

7. Eine kleine Überraschung vorbereiten 21–22

8. Ein Bild für einen Lieblingsmenschen malen 23–24

9. Gemeinsam Platz für Neues schaffen 25–26

10. Jemandem aufmerksam zuhören 27–28

11. Einander eine Freude machen 29–30

12. Ein Lieblingsbuch gemeinsam lesen 31–32

Inhaltsverzeichnis 2 von 2

13. Eine liebe Nachricht verschenken 33–34

14. Gemeinsam etwas Leckeres zubereiten 35–36

15. Jemandem helfen, der Unterstützung braucht 37–38

16. Eine Weihnachtsdekoration basteln und verschenken 39–40

17. Drei Dinge finden, für die du dankbar bist 41–42

18. Ein Kompliment für dich selbst finden 43–44

19. Jemandem eine kleine Pause schenken 45–46

20. Eine schöne Erinnerung miteinander teilen 47–48

21. Eine Freundlichkeitskette starten 49–50

22. Eine Freude schenken – einfach so! 51–52

23. Einen Herzenswunsch verschenken 53–54

24. Einander sagen, was wir aneinander lieben 55–56

Elternhinweise zu allen Missionen 57–64

Sechs Vorlagenseiten 65–70

Erinnerungen und Urkunde 71–72

Buchinformationen, weitere Bücher, Werkstatt 73–75

Rückcover 76

Meine 24 Herzensmomente

Male ein Herz aus, wenn du eine Mission erlebt hast. Auch eine angepasste Idee zählt. Leere Herzen sind in Ordnung.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

Ich bestimme mein Tempo. Ich darf um Hilfe bitten.

So nutzt ihr das Mitmachbuch

1. Wählt eine Mission aus und lest sie gemeinsam.

2. Überlegt, was zu eurem Tag passt. Ändern und Auslassen sind erlaubt.

3. Nutzt die Arbeitsfläche zum Malen, Schreiben oder Diktieren.

4. Bei Bedarf helfen die zugeordneten Hinweise für Erwachsene.

5. Die Vorlagen auf den Seiten 65–70 können ausgedruckt und freiwillig verwendet werden. Erwachsene helfen beim Schneiden.

Ihr braucht meist nur Papier, Stifte und gemeinsame Zeit. Vorlagen zum Ausschneiden nur einzeln ausdrucken, wenn das vollständige Buch erhalten bleiben soll.



Ein Lächeln verschenken

Heute verteilst du ein bisschen Sonnenschein!

Deine Aufgabe

Ein Lächeln kann einen Tag schöner machen. Heute hast du eine ganz besondere Mission:

Schenke mindestens einem Menschen ein freundliches Lächeln!

Das kann Mama, Papa, dein Bruder, deine Schwester, ein Freund oder jemand anderes sein, den du kennst.

Du kannst dabei auch freundlich „Guten Morgen!“ sagen oder einfach winken.

Elternhinweis zu dieser Mission: Seite 57

Mein Herzensmoment

Überlege einmal:

Wie hat sich der Mensch gefühlt, als du ihn angelächelt hast?

Und wie hast du dich dabei gefühlt?

Male hier ein kleines Herz oder erzähle einem Erwachsenen von deinem Erlebnis.

Mein Bild, meine Worte oder meine Idee:



Knuts Herzens-Tipp

Ein Lächeln kostet nichts und kann trotzdem ein Geschenk sein.

Begleitung der Missionen 1–3

Mission 1: Ein Lächeln verschenken

Machen Sie Ihrem Kind vor, wie ein freundliches Lächeln aussehen kann. Fragen Sie anschließend, wie es sich angefühlt hat, jemandem eine Freude zu machen.

Wichtig: Ihr Kind darf selbst entscheiden, wem es zulächelt. Es soll sich dabei wohlfühlen und muss keine fremden Menschen ansprechen.

Mission 2: Eine Karte von Herzen gestalten

Legen Sie Papier, Stifte und bei Bedarf Aufkleber bereit. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Schreiben, ohne die Gestaltung zu übernehmen. Auch ein gemaltes Herz ist eine wunderbare Botschaft.

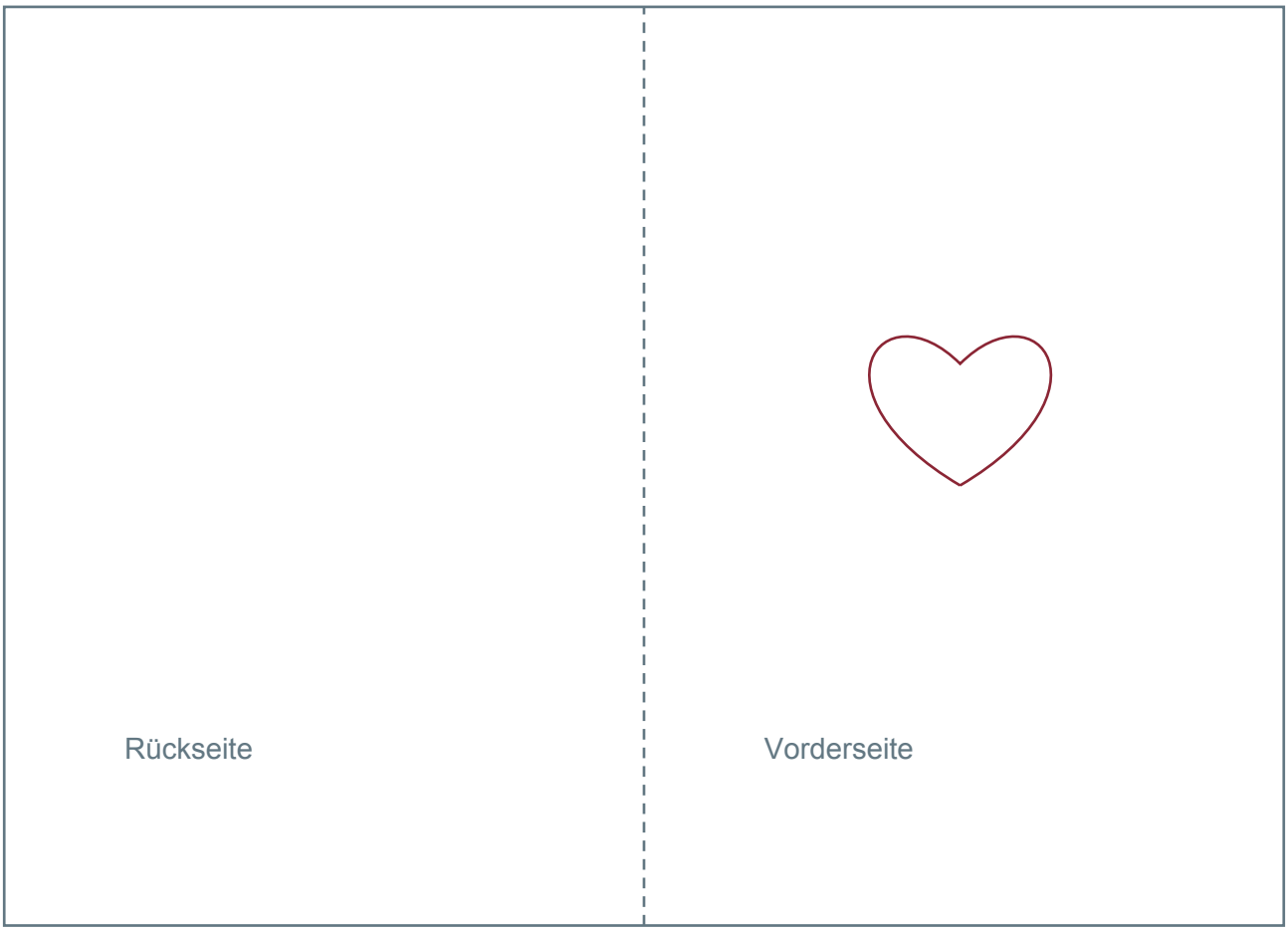
Die Karte darf verschenkt, verschickt oder als kleine Überraschung zu Hause hinterlegt werden.

Mission 3: Helfende Hände zeigen

Lassen Sie Ihr Kind eine altersgerechte Aufgabe selbst auswählen. Bei jüngeren Kindern können Sie zwei konkrete Möglichkeiten anbieten. Es geht nicht darum, möglichst viel zu erledigen, sondern freiwillig Verantwortung zu übernehmen und zu erleben, dass die eigene Hilfe etwas bewirken kann.

Eine Karte von Herzen

Außen gestalten, innen eine eigene Botschaft schreiben. Zum Falten die gestrichelte Mittellinie nutzen; Erwachsene helfen bei Bedarf beim Ausschneiden.



Meine schönsten Herzensmomente

Das hat mir Freude gemacht:

Das habe ich über Freundlichkeit gelernt:

Diese Idee möchte ich wiederholen:

Mein schönster Moment als Bild oder Text:

Auch nach Weihnachten darf Freundlichkeit in meinem Tempo weitergehen. Ich muss dafür nicht immer gut gelaunt sein.

Meine Herzensmomente-Urkunde

Ich habe kleine Ideen
für Freundlichkeit entdeckt.
Ich darf stolz auf meinen Weg sein.

Mein Name oder ein erfundener Name

Ich habe gelesen, gemalt, zugehört oder etwas ausprobiert. Welche Missionen und wie viele davon zu mir passen, durfte ich mitentscheiden.

Datum: _____

Mein Lieblingsmoment: _____

Kleine Gesten.
Zeit füreinander.

24 kleine Herzensmissionen laden Kinder und Familien zu Freundlichkeit, gemeinsamen Momenten und kreativen Ideen ein. Mit Knuts Tipps, freiwilligen Herzensfragen, viel Gestaltungsraum und sechs Vorlagenseiten entsteht ein persönliches Adventsbuch – ohne Leistungsdruck und ohne große Geschenke.

Das steckt im Mitmachbuch:

- 24 Herzensmissionen auf je zwei Kinderseiten
- Herzensfragen und viel Platz zum Gestalten
- Zugeordnete Hinweise für Erwachsene
- Sechs Vorlagen, Kalenderübersicht und Urkunde

4–10 Jahre mit Begleitung · 76 PDF-Seiten
Katja Stein · dein-kinderbuch24.de