

# Daily December Date

Adventskalender



Sabrina Barner Life Coaching

Wir sind im letzten Monat des Jahres angekommen.

Oft sehen wir zuerst, was nicht geklappt hat –  
und übersehen, was wir alles geschafft haben.

Dieses Jahr machen wir es anders.

**Die kommenden 31 Tage sind eine Einladung,  
ehrlich auf dein Jahr zu schauen:**

*Was war schwer? Was hat dich wachsen lassen?  
Worauf darfst du stolz sein?*

Jede Karte ist ein kleiner Anstoß – ein Mantra auf der Vorderseite für den Tag, ein Impuls und eine Frage auf der Rückseite. Sie bringen dich zurück zu dir. Manchmal klar und herausfordernd. Manchmal sanft und leicht. Immer ehrlich.

Nimm dir täglich Zeit – fünf bis zehn Minuten reichen – und beantworte die Fragen für dich. Leg dir gerne zusätzliche Zettel parat. Du kannst sie während unserer Zeit gut mit den Impulsen nutzen.

So schließt du dein Jahr bewusst ab und gehst klarer ins nächste.

Dein persönlichster Adventskalender ever.

SABRINA BARNER LIFE COACHING



1. Dezember

*Ich feiere meine Erfolge.*

EIN NEUES JAHR STEHT KURZ VOR DER TÜR. HÄUFIG  
SCHAUEN WIR ZUERST AUF DAS, WAS NICHT GUT  
GEKLAPPT HAT. HEUTE DREHEN WIR DEN BLICK:  
WIR STARTEN MIT DANKBARKEIT UND ANERKENNUNG.

Was hast du dieses Jahr bereits erreicht, erledigt,  
abgehakt und/oder umgesetzt?

---

---

---

Wofür bist du in diesem Jahr besonders dankbar?

---

---

---

Welche drei Momente haben dir  
dieses Jahr ein echtes Lächeln geschenkt?

---

---

---



2. Dezember

*Glück beginnt in dir.*

VIELE GLAUBEN, GLÜCK SEI EIN GESCHENK VON  
AUSSEN. DOCH GLÜCK ENTSTEHT AUS DEINEN  
ENTSCHEIDUNGEN.

Auf einer Skala von 1-10:  
Wie hoch ist dein Glücksgefühl heute?



Was hast du im letzten Jahr konkret  
für dein Glück getan?

---

---

---

Wo möchtest du Ende Dezember noch glücklicher sein?

---

---

---



3. Dezember

*Ich vertraue meinen Entscheidungen.*

Wann hast du zuletzt eine Entscheidung getroffen,  
bei der dein Kopf lauter war als dein Gefühl?

---

---

---

Und wann hast du eine Entscheidung aus deinem  
Herzen getroffen – auch wenn sie unlogisch wirkte?

---

---

---

Was verrät dir dieser Unterschied  
über dich und deinen Weg?

---

---

---

ACHTE HEUTE BEWUSST DARAUF, OB DEINE  
ENTSCHEIDUNGEN AUS DEM KOPF ODER AUS DEM  
HERZEN KOMMEN. SCHREIB DIR GERNE DEINE  
BEOBACHTUNGEN DAZU AUF.

SABRINA BARNER LIFE COACHING



## Verbinde dich mit mir

instagram: @sabrina.barnier.coaching

facebook: @sabrina.barnier.coaching

pinterest: @auf die plätze.glücklich.los

youtube & podcast: AUF DIE PLÄTZE.GLÜCKLICH.LOS

Bei Fragen oder für deine persönliche Begleitung:



[www.sabrinabarnier.de](http://www.sabrinabarnier.de)

## Rechtlicher Hinweis

Dieses Kartenset ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

SABRINA BARNIER LIFE COACHING



get in touch:

SABRINA BARNER LIFE COACHING  
GNEISENAUSTR. 2, 20253 HAMBURG  
SABRINA.BARNER.COACHING  
WWW.SABRINABARNER.DE