

# wenn es kalt wird

Eine Sammlung an Lebensideen für die  
kalte, dunkle Zeit im Jahr

VON OKTOBER BIS WEIHNACHTEN



# willkommen in deinem lebensideen handbuch

Dich erwartet eine feine  
Sammlung von Aktivitäten,  
Basteleien, Ideen und Gedanken  
für die kommende kalte Zeit.



## meine beweggründe

Die dunklen Jahreszeiten sind für mich immer  
wieder eine Herausforderung. Vor allem als  
Mama fällt es mir schwer, in den Herbst- und  
Wintermonaten aktiv zu bleiben & nicht in die  
Falle des ständigen Medienkonsums und  
Verbarrikadierens zu tappen.

In erster Linie kam mir die Idee, eine Sammlung  
für mich zu kreieren, an der ich mich über die  
kalten Monate orientieren kann - und dann  
dachte ich: warum sollte ich diese eigentlich nicht  
mit anderen Eltern teilen?

# wie funktioniert dieses handbuch?

Dieses Handbuch dient dir als Inspirationsquelle. Du darfst es zur Hand nehmen, wann auch immer du möchtest - wann auch immer du dich fragst, womit du deine Zeit gerade gerne verbringen würdest. Wenn du einfach ein bisschen stöbern magst. Wenn du dich gerade langweilst (Langeweile kann schöpferisch sein!)

Wann auch immer du dich inspiriert fühlen magst, kannst du dieses Handbuch öffnen.



du findest hier ideen für aktivitäten,  
bastelideen, journal prompts, rezeptideen,  
sinnesideen und noch viel mehr. viel  
spaß beim stöbern!

'der herbst, der herbst, der  
herbst ist da...'



## OKTOBER



Im Oktober wird es zum ersten Mal frisch.  
Morgens, auf dem Weg zur Kita, müssen wir die  
Kinder nun in ihre Walkanzüge stecken, ihnen ihre  
kleinen Wollmützen aufsetzen und freuen uns,  
wenn der Wind, der uns um die Ohren saust, uns  
nicht noch die Regenschirme verknackst.

wofür steht der oktober?

Der Oktober steht für Umgewöhnung und  
Abschied von den warmen  
Sommermonaten. Während der  
September in manchen Regionen noch als  
Spätsommer zu verstehen ist, ist der  
Oktober unweigerlich der erste richtige  
Herbstmonat & er lädt uns ein, uns  
vorzubereiten auf die dunkle Zeit im Jahr  
und zwischen den Jahren.





## unser herbstruhe

Im Oktober verbringen wir zum ersten Mal wieder mehr Zeit drinnen, als draußen. Wir zünden unser erstes Feuer, trinken unsere ersten Kürbisgetränke und backen womöglich unseren ersten Kürbiskuchen des Jahres. Der Oktober lädt uns ein, häuslich zu werden. Unser kleines Heim gemütlich zu gestalten. Auszumisten, zu putzen, was für den langen Winter geputzt werden muss und zu gestalten.



## wie du dein herbstruhehaus gestaltest

1. Die Sommerdeko wegräumen, Platz schaffen für warme Texturen (Decken, Kissen, Holz, Kerzen).
2. Duftkerzen oder ätherische Öle mit Zimt, Orange oder Vanille in den Diffusor geben
3. Ein „Herbstritual“ einführen: Sonntagstee mit Kerzen und Musik.
4. Kleine Lichterketten in Glasgefäßen oder Fenstern.
5. Bücherregal umsortieren – gemütliche Herbstlektüre sichtbar platzieren.
6. Wollsocken, Fleece-Decke, Lieblingsfilm – einen festen „Cocooning-Abend“ pro Woche einführen.
7. Dankbarkeitsglas starten: Jeden Tag einen kleinen Zettel, wofür man dankbar ist.
8. Einen „Saison-Reset“-Tag: Kleidung tauschen, Schals hervorholen, Wohnung durchlüften, Suppe kochen.





## aktivitäten und unternehmungen

1. Spaziergänge durch den Wald – Blätter sammeln, Pilze suchen
2. Apfelernte oder Besuch auf einem Bauernhof / Obsthof.
3. Familien-Ausflug zu einem Kürbisfest oder Herbstmarkt.
4. Drachensteigen lassen an windigen Tagen.
5. Kastanienmännchen basteln
6. im Park ein Picknick machen.
7. Spaziergang im Regen mit Gummistiefeln und anschließend heißer Kakao zuhause.
8. Laternen basteln für den Martinstag (frühzeitig, als Projekt).
9. Besuch in deinem liebsten Café oder Eltern Kind Café
10. Einen „Goldenen-Oktober“-Tag planen – bewusst raus, Kamera mitnehmen, Herbstfarben festhalten.
11. Gemeinsamer Filmabend mit alten Fotos/Videos vom Sommer – Rückblick & Loslassen.



Bake something with  
cinnamon. Swap your bedding  
for something softer. Take a  
walk just to hear the leaves  
crunch. Write down what  
you're grateful for. Wrap up in a  
blanket and read. Sip something  
warm—slowly. Let your home  
smell like fall. Time to hygge.

@shophyggebox

time to hygge!

Kennst du Hygge? Wenn du auf  
meinem Blog und meinem  
Instagram Profil unterwegs bist,  
dann wahrscheinlich JA! Hygge ist  
ein dänisches Wort für  
Geborgenheit und Gemütlichkeit.  
Und die kalten Monate im Jahr sind  
die perfekte Zeit für Hygge.



wie kannst du hygge in deinem  
alltag einbauen?

Hygge kannst du einbauen, indem du entschleunigst. Indem du dich weg bewegst von der Hustle Culture und hin bewegst zum Spüren und Leben. Auch Zeit mit deiner Familie und deinen Freunden zu verbringen, kann Hygge sein. Lade sie zum Beispiel zum gemeinsamen Kochen ein oder verbringt einen gemütlichen Filmeabend auf dem Sofa mit einer warmen Suppe und Kuschelsocken.

Hygge bedeutet, sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Auf Verbindung, Zuhause sein und Wohlfühlen.





‘Du wachst auf an einem kühlen Morgen, wenn die Blätter vor dem Fenster rauschen und der Regen ganz leise an die Scheibe tropft. Du machst dir eine heiße Tasse deines Lieblingstees und genießt den Ausblick nach Draußen. An der geöffneten Terrassentür atmest du tief ein und riechst den feuchten Duft der Natur - und du weißt: dir geht es gut. Stress ist dir in diesem Moment fremd. Du bist einfach nur hier. Jetzt gerade und in diesem Moment ist alles in Ordnung’

## 7 journal prompts für den oktober

1. Was bedeutet „Gemütlichkeit“ für mich im Herbst?
2. Welche Erinnerungen verbinde ich mit dem Geruch von nassem Laub oder Apfelkuchen?
3. Welche Routinen möchte ich loslassen, um Raum für Neues zu schaffen?
4. Wie kann ich mein Zuhause zu einem Ort des Rückzugs machen?
5. Was war mein schönster Oktobermoment bisher?
6. Was möchte ich mir in diesem Herbst bewusst gönnen – für mich allein?
7. Wenn mein Herz eine Farbe hätte im Oktober, welche wäre es – und warum?





im oktober startet die leserei -  
hier sind ein paar  
empfehlungen für bücher

1. „Frederick“ von Leo Lionni – über Vorräte, die die Seele wärmen.
2. „Wind in den Weiden“ von Kenneth Grahame – für kuschelige Vorleseabende.
3. ‘Herbst’ von Eva Maria Ott-Heidmann - ein wunderschön illustriertes Buch ohne Text
4. „Anne auf Green Gables“ (Kapitel über Herbsttage – nostalgisch & inspirierend).

SCHAU GERNE AUF MEINEM INSTAGRAM PROFIL VORBEI (JOUR.LIE), UM NOCH MEHR EMPFEHLUNGEN ZU ERHALTEN. DORT HABE ICH EIN REEL GEPOSTET MIT UNSEREN ALLERLIEBSTEN HERBSTBÜCHERN FÜR KINDER AB ZWEI JAHREN.



euer Vorlesezauber im Herbst...

WIE IHR DAS BÜCHERLESEN ZUR FAMILIENAKTIVITÄT MACHEN KÖNNT

Stell dir vor, ihr hört alle gemeinsam  
einer Geschichte zu. Ihr taucht  
zusammen in die Welt verschiedener  
Charaktere ein & ihr macht es zu einem  
Abend-, Morgen- oder Wochenendritual.



Statt gemeinsam einen Film zu schauen  
(was auch voll die coole Sache sein  
kann), hört ihr einem auserwählten  
Geschichtenerzähler zu.

Also... was braucht ihr? Wie gehts los?  
Wie, was, wo???

## *Schritt 1: ihr braucht eine gute Geschichte*

Am besten eine, die ein wenig länger ist, als das, was ihr normalerweise lest. Dazu eignen sich zum Beispiel: **Harry Potter, Die Chroniken von Narnia, Die unendliche Geschichte, Der Hobbit,...**



## *Schritt 2: ihr braucht ein gemütliches Setting*

Jeder bekommt eine warme Tasse Tee oder Kakao & ihr kuschelt euch unter eure Lieblingsdecken. Zündet Kerzen an, schlüpft in eure aller liebsten gemütlichen Schlafanzüge und setzt euch aufs Sofa.



## *Schritt 3: ein Vorleser*

Sucht einen Vorleser oder eine Vorleserin aus und hört gespannt zu. Kuschelt, trinkt euren Tee und seid gespannt, was als nächstes passiert. Wenn ihr müde werdet, schlagt ihr das Buch zu und macht beim nächsten Mal weiter.



## kochen im herbst

Der Herbst ist die perfekte Zeit für herzhaftes, warme und reiche Gerichte. Wenn ihr im Herbst kocht und backt, dann versucht, saisonale Zutaten zu verwenden.



Lasst eine Suppe den ganzen Tag auf dem Herd köcheln, backt einen wunderbar leckeren Kürbiskuchen oder ladet eure Liebsten zum Chili essen ein.



# rezeptideen für den oktober

1. Kürbissuppe mit Kokosmilch und Ingwer.
2. Bratäpfel mit Zimt und Vanillesauce.
3. Apfel-Zimt-Pfannkuchen.
4. Selbstgemachtes Granola mit Nüssen und Honig.
5. Kürbisbrot oder Kürbismuffins.
6. Kartoffel-Lauch-Gratin – warm und sättigend.
7. Heißer Apfelpunsch (auch alkoholfrei).
8. Kürbisrisotto mit Parmesan.
9. Apfelmus selbst machen und in Gläser abfüllen.
10. Sonntagsbrunch mit saisonalen Zutaten:  
Trauben, Nüsse, Käse, Feigen.



die Schwelle von Licht zur  
Dunkelheit

## NOVEMBER

Willkommen im November - in dem Monat, in dem das Licht sich verabschiedet und die Dunkelheit einzieht. Aber wir machen es uns drinnen gemütlich. Kerzen, Feuer, kleine Lampen und Laternen ersetzen die Sonnenstrahlen, die uns nun so fehlen.



Vielleicht fällt schon die erste Schneeflocke und verzaubert damit unsere Kinder, die mit verträumten Blicken schon wissen: jetzt kommt der Winter und das bedeutet, es ist nicht mehr lang bis Weihnachten!

die essenzen des novembers

DER NOVEMBER IST KEIN GRAUER ÜBERGANG, SONDERN EIN HEILIGER ZWISCHENRAUM — EIN ORT  
DER RUHE ZWISCHEN ERNTE UND NEUBEGINN.

ER ERINNERT UNS DARAN, DASS DAS LICHT AUCH IM DUNKELN BRENNT — STILL, TREU UND WARM.

# aktivitäten und unternehmungen für den November

Wenn wir denken, dass uns die Möglichkeiten im November fehlen, na.. dann denken wir falsch! Auch im ersten richtig eisigen Monat der kommenden Zeit gibt es viele Gelegenheiten, alles aus unserer kleinen kreativen Seele heraus zu holen und unseren Kindern eine verzauberte Kindheit zu bieten.



1. Lichterspaziergang – nach Einbruch der Dunkelheit mit Laternen oder Kerzen durch den Ort gehen.
2. Besuch auf einem Martinsumzug oder gemeinsames Singen von Laternenliedern zuhause.
3. Einen „stillen Tag“ einlegen: kein Handy, kein Lärm, einfach da sein, Tee trinken, lesen.
4. Friedhofsbesuch oder Gedenkspaziergang an die Menschen, die man vermisst – ruhig, ehrend.
5. Herbstputz: Wohnung aufräumen, alte Dinge loslassen, Ordnung schaffen für die Winterzeit.
6. Ein Familienabend mit herzhaften Speisen und alten Geschichten von Omas und Opas
7. Nebelspaziergang – bewusst durch graue Landschaften gehen und Stille erleben.
8. Gemeinsames Basteln von Adventskalendern (rechtzeitig, Ende November).
9. Eine kleine „Dankbarkeitsfeier“ am Monatsende – Kerzen, Lieblingssessen, Gespräch über schöne Dinge des Jahres.
10. Museums- oder Kinobesuch an grauen Tagen – Inspiration und Wärme von außen holen.

## zuhausegefühl & gemütlichkeit

1. Kerzenritual am Abend: eine Kerze anzünden und lesen und sitzen, bis sie herunterbrennt.
2. Musik-Playlist für November: ruhige Gitarrenklänge, sanfter Jazz, instrumentale Herbstmelancholie.
3. Ein „Lichtfenster“ gestalten: Kerzen oder kleine Lampen im Fenster für Spaziergänger draußen.
4. Aromatische Düfte: Tannennadeln, Nelke, Sandelholz, Vanille.
5. Lesecke schaffen – Sessel, Decke, Buchstapel, heißer Tee.
6. Einmal pro Woche Kerzenbad oder Fußbad als Entspannungsritual.
7. Mit der Familie Wunschkarten für die kommende Adventszeit schreiben.
8. Einen „digitalfreien Abend“ einführen – nur Kerzen, Tee, Gespräche.



## journal prompts für den november



1. Wofür bin ich in diesem Jahr besonders dankbar?
2. Welche Erinnerungen möchte ich ehren und bewahren?
3. Was darf ich loslassen, bevor der Winter beginnt?
4. Wie erlebe ich Stille – fällt sie mir leicht oder schwer?
5. Welche Menschen haben mein Jahr erhellt?
6. Wo kann ich anderen „ein Licht schenken“?
7. Wie kann ich Dunkelheit als Freund statt Feind wahrnehmen?



mein journaling special tipp:

SCHREIBT ES SO, ALS WÜRDET IHR Eurer FREUNDIN Euer HERZ  
AUSSCHÜTTEN. SO, DASS ES DIREKT AUS EUREM HERZEN KOMMT.



# eine novembergeschichte

## STERNENSTAUB IM NOVEMBERWALD

Es war ein stiller, nebliger Novembormorgen. Der Wald lag ganz ruhig da, eingehüllt in silbernen Dunst. Nur ein leises Rascheln war zu hören – die kleinen Wichtel wachten auf.

„Heute ist ein besonderer Tag!“, piepste Wichtel Finni und zog seine rote Mütze über die Ohren.

„Warum denn?“, fragte Wichtelmädchen Lina, die gerade aus ihrem Moosbett kroch.

„Die Zauberfeen kommen! Sie bringen den Sternenstaub, der den Wald im Winterglanz erstrahlen lässt!“

*Da glitzerten schon winzige Lichter zwischen den Zweigen. Es klang, als würde jemand auf ganz kleinen Glöckchen spielen. Die Feen tanzten durch den Nebel – ihre Flügel funkelten in allen Farben, wie Regentropfen im Sonnenlicht.*

„Haaaaallo, kleine Wichtel!“, rief die Fee Silberfünkchen mit einer Stimme so weich wie ein Lied.

„Habt ihr eure Zauberschälchen bereit?“

Die Wichtel nickten eifrig. Jeder hielt eine kleine Nussschale in den Händen.

### **Dann begann das Zauberspiel:**

**Die Feen flogen im Kreis, streuten goldenen Sternenstaub über den Waldboden, und die Wichtel pusteten den Staub mit leisen „Pfff“-Lauten in die Luft, damit er sich überall verteilt.**

Der ganze Wald begann zu glitzern – jeder Ast, jedes Blatt, sogar der Nebel funkelte ein bisschen.

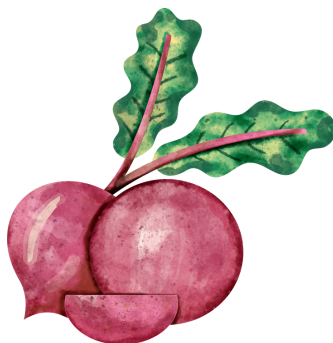
„Wenn ihr heute Nacht genau hinschaut“, flüsterte Silberfünkchen, „dann seht ihr die Sterne im Himmel tanzen – das ist der Dank des Himmels für eure Hilfe.“

Die Wichtel kuschelten sich später in ihr Moosbett, und während sie einschliefen, rieselten noch letzte glitzernde Körnchen Sternenstaub auf ihre Nasenspitzen.

Und irgendwo, ganz weit oben, blinkte ein Stern besonders hell – vielleicht war es Silberfünkchen, die Gute-Nacht sagte.

# kochen und backen im november

1. Linseneintopf mit Würstchen oder Gemüse – deftig und wärmend.
2. Zwiebelkuchen mit frischem Salat.
3. Rote-Bete-Suppe mit Crème fraîche.
4. Apfel-Zimt-Schnecken oder Hefegebäck.
5. Kartoffel-Sellerie-Püree mit Pilzrahmsoße.
6. Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Rosmarin und Knoblauch.
7. Gebratene Äpfel mit Honig und Walnüssen als Dessert.
8. Teezeit-Snacks: selbstgemachte Kekse oder Shortbread.
9. Chai Latte oder heiße Schokolade mit Zimt und Kardamom.
10. Gänse- oder Maronengericht als kulinarischer Gruß an den kommenden Advent.



# der monat der laternen

Der November ist der Monat der Laternenumzüge - eine meiner aller liebsten Traditionen der kalten, dunklen Monate. Wenn die Kinder in ihren Gruppen mit ihren selbst gebastelten, bunten Laternen durch die dunklen Straßen laufen und damit die Dunkelheit erhellen lassen, bin ich erfüllt von Geborgenheit und Glück.

Bevor ich Mutter wurde, war das eine Tradition, auf die ich mich am meisten freute.



## wenn es draußen dunkel ist...

... dann kannst du dich mit deinen Kindern und ein paar leichten Bastelmaterialien an den Basteltisch mit Kerzenlichtern setzen und Laternen basteln. Entweder für den Martinsumzug oder einfach nur für eure Fensterbänke.

# laternen basteln

LINKS ZU VERSCHIEDENEN BASTELANLEITUNGEN



Zur Anleitung dieser süßen  
und einfachen Laternen  
kommt ihr hier...

Diese wunderbar  
goldigen  
Wolkenlaternen  
könnt ihr mit  
DIESER Anleitung  
basteln





Wie wunderschön ist  
bitte dieser Stern? Den  
würde ich mir auch glatt  
ans Fenster hängen...

Und dieser süße Pilz  
ist ganz einfach und  
schnell gebastelt





# bevor die weihnachtszeit los geht...

Für mich beginnt die Weihnachtszeit nach dem Laternenumzug. Ich LIEBE die Weihnachtszeit einfach. Sie ist für mich eine ganz besonders magische Zeit im Jahr, die ich komplett auskosten möchte.

Aber bevor wir in die zauberhafte Weihnachtszeit rutschen, möchte ich dir noch einmal eine kleine Anregung dazu geben, dem Herbst einen wunderbaren Abschied zu geben.

Schreibt dazu eure Wünsche für eure Liebsten auf kleine Papierschnipsel. Zündet ein Feuer - im Kamin, in einer Feuerschale draußen oder einfach mit Kerzen.

Verbrennt dann die Schnipsel in dem Feuer (mit den Kerzen bitte an die frische Luft gehen) und sendet die positiven Energien in die Welt. Um es abzurunden, esst danach gemeinsam ein wärmendes Gericht und lasst den Abend gemütlich im Beisammensein ausklingen.





wenn es weihnachtet



december

Hach, die schönste Zeit im Jahr. Auch,  
wenn der Winter nicht mein  
Jahreszeitenfavorit ist, ist die  
Weihnachtszeit doch meine allerliebste  
Zeit des Jahres.

Es ist die Zeit, in der wir näher zusammen  
rücken; dem Zauber Raum geben und uns  
Gedanken darum machen, wie wir etwas  
zurückgeben können. Es ist die Zeit des  
Glitzers und des Sternenstaubs und wir  
versinken in Bucket Listen, Traditionen und  
Ritualen. In süßem Gebäck, herzhaften edlen  
Speisen und Glühwein.

IM DEZEMBER LEUCHTET DIE WELT VON INNEN

## die essenzen des monats



Wenn die Dunkelheit uns einhüllt, lädt sie uns ein, unser eigenes Licht zu finden – in Geschichten, Liedern, in den Augen derer, die wir lieben.

Es ist der Monat, in dem Zeit stillstehen darf, in dem das Zuhause heiliger wird, das Herz weicher, und das Leben langsamer.

Ein Monat, der uns erinnert:  
Wärme ist nicht das Gegenteil von Kälte – sie ist das Geschenk,  
das wir einander machen.



Hier verschmilzt das nordische Hygge  
mit weihnachtlicher Wärme, altem  
Brauchtum und Momenten des  
Innehaltens.





# bedeutung des monats

Der Dezember steht für Licht im Dunkeln, für  
Gemeinschaft, Dankbarkeit und das Feiern der  
kleinen Wunder.

Während draußen Frost und Stille herrschen, wird  
drinnen das Licht zur Sprache der Seele.  
Es ist der Monat der Wärme trotz Kälte, des Gebens  
statt Nehmens, und der Erinnerung an das  
Kindliche in uns allen.

Die Skandinavier nennen dieses Lebensgefühl  
„Hygge“ (dänisch) – eine tiefe, warme  
Geborgenheit, geboren aus Einfachheit,  
Achtsamkeit und Nähe.

In Schweden heißt es „Mys“, in Norwegen „Kos“ –  
drei Worte für dieselbe Kunst: das Glück in der  
Stille und im Zusammensein zu finden.



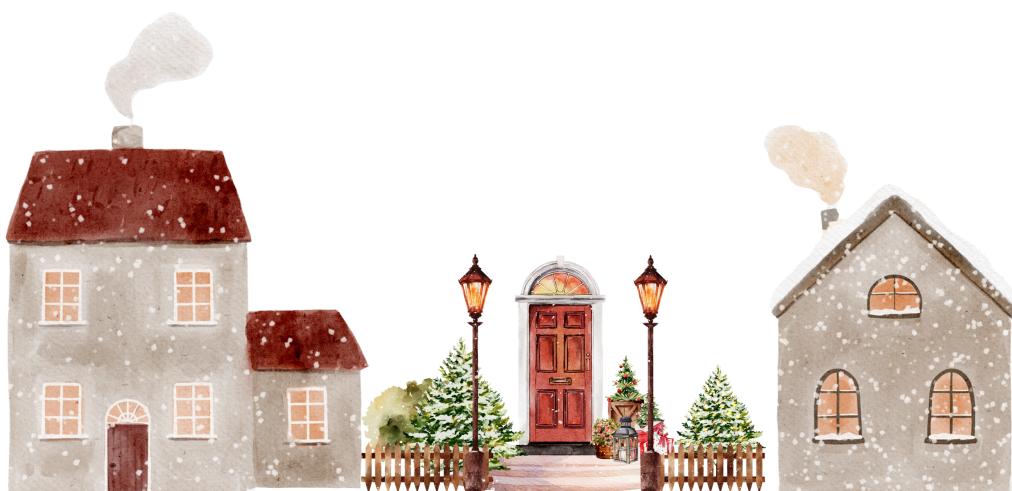
# aktivitäten und rituale

1. Lichterabend zu Lucia (13. Dezember) – weiße Kleidung, Kerzen im Fenster, Lussekatter backen (safranfarbene Hefegebäcke).
2. Gemeinsames Plätzchenbacken mit Musik, Kerzen und warmem Kakao – Kinder dürfen Teig naschen und Ausstecher auswählen.
3. Winterspaziergang bei Dämmerung, danach Suppe und Kerzenlicht.
4. Weihnachtsfilmnacht – Klassiker wie Drei Haselnüsse für Aschenbrödel, Michel aus Lönneberga, Little Women.
5. Schneekristalle schneiden – Papierschneeflocken ans Fenster hängen.
6. Wichteln oder Julklapp – kleine, liebevolle Überraschungen im Freundeskreis.
7. Adventssonntage bewusst feiern – jedes Mal mit einer kleinen gemeinsamen Tradition (z. B. neues Märchen, besondere Süßigkeit).
8. Wintertagebuch starten: tägliche Notiz, woran man sich gefreut hat.
9. Selbstgemachter Weihnachtsmarkt zuhause: Kinder basteln Stände mit Keksen, Marmelade, Papiersterne verkaufen.
10. Schneespaziergang mit Laternen (oder sogar Kerzen) – stiller Zauber im Dunkeln.
11. „Julmys“-Abend: Kerzen, Wollsocken, Glögg (skandinavischer Glühwein) und ruhige Gespräche.
12. Weihnachtskarten-Abend – mit Musik, warmem Licht und Aquarellfarben selbst gestalten.
13. Weihnachtskarten Fotos machen - Frühzeitig, damit man sie noch bestellen und rechtzeitig versenden kann!

# unser zuhause im dezember

Unser Heim im Dezember ist nun der Ort, an dem sich unser Leben ausruht. An dem wir zusammenkommen mit Familie und Freunden. Im Dezember betrachten wir den zauberhaften Schneefall durch unsere Fenster, während wir drinnen im Warmen sicher sind vor den frostigen Temperaturen.

Unser Zuhause im Dezember dient als Rückzugsort und als Hafen für die Hektik, die in der Vorweihnachtszeit auf uns wartet.





Hibernation – das englische Wort für Winterschlaf – stammt aus dem Lateinischen hibernare, was „überwintern“ bedeutet. In der Natur ziehen sich Tiere in dieser Zeit zurück: Sie senken ihren Energieverbrauch, schlafen länger, sparen Kraft – nicht aus Trägheit, sondern aus Weisheit. Der Winter ist keine verlorene Zeit, sondern eine Phase der Regeneration.





was bedeutet es für uns menschen?

Auch für uns Menschen kann Hibernation  
ein sanfter Lebensrhythmus werden:  
Ein bewusstes Entschleunigen, ein Erlauben  
des Rückzugs.

Sie lädt uns ein, das Tempo zu drosseln, den  
Körper zu nähren, das Zuhause zu wärmen  
und das Innere zu ordnen.

*In einer Welt, die pausenlos laut und hell ist, wird  
Hibernation zur stillen Rebellion – zur  
Entscheidung, im Dunkeln nicht zu verzweifeln,  
sondern zu ruhen.*

*Sie bedeutet, weniger zu tun, um mehr zu fühlen.  
Sie erlaubt uns, uns selbst wieder zu begegnen –  
ohne Ablenkung, ohne Eile.*





## was hibernation für dich bedeuten kann - praktische tipps

- Früh ins Bett gehen und dich dem natürlichen Rhythmus des Lichts anpassen.
- Morgens langsamer starten – Tee statt Eile, Stille statt Scrollen.
- Projekte ruhen lassen, die nach Sommerenergie verlangen.
- Räume schaffen für Lesen, Reflektieren, Nachdenken.
- Zeit allein genießen, ohne Schuldgefühl.
- Dich wärmen, pflegen, nähren – körperlich und seelisch.
- Lernen, dass Ruhe nicht Stillstand ist, sondern Teil des Wachstums.



KLANG: LACHEN,  
KINDERSTIMMEN, GLÖCKCHEN,  
GERUCH: TANNENNADELN,  
KNISTERNDER KAMIN.

ZIMT, WACHS, SAFRAN,  
FEUERHOLZ.

FARBE: TANNENGRÜN, GOLD,  
WEIß, ZIMTBRAUN, ROT

## sinneseindrücke

GEFÜHL: WARME HÄNDE,  
WOLLSOCKEN, WEICHE DECKE,  
UMARMUNG.

GESCHMACK: SÜß, WÜRZIG,  
CREMIG, WARM.

LICHT: GOLDEN, FLACKERND,  
HOFFUNGSVOLL — IN JEDER  
ECKE DES HAUSES.



# hygge & geborgenheit

1. Hygge-Ecke einrichten: weiches Licht, Decke aus Wolle, Buch, Becher Tee.
2. Kerzenritual am Morgen: eine Kerze anzünden, bevor der Tag beginnt – symbolisch gegen das Dunkel.
3. Duftreise: Zimt, Kardamom, Orange, Tanne, Vanille – natürliche ätherische Öle oder getrocknete Orangenscheiben auf der Heizung.
4. Skandinavische Deko: schlicht, aus Naturmaterialien – Holz, Strohsterne, rotes Leinen, Weißtöne.
5. Weihnachtliche Playlist: nordische Chöre, Instrumentalmusik, alte Volksweisen.
6. Familienlesestunde am Abend: jeder liest vor, Kerzen brennen, Tee dampft.
7. Weniger Konsum, mehr Sein: bewusster schenken, vielleicht Selbstgemachtes oder Erlebnisse.
8. Abendliche Teerunde bei Kerzenlicht, ohne Fernsehen – einfach reden oder lauschen.
9. Lichtfenster gestalten – Kerzen und Sterne nach außen, als Botschaft: „Hier ist Wärme.“
10. Weihnachtsduft im Haus: Zimtstangen, Nelken, getrocknete Apfelscheiben in einer Schale aufstellen.





# warum hygge?

„Hygge“ ist eines dieser Worte, die mehr Gefühl als Bedeutung tragen. Es lässt sich nicht 1:1 übersetzen – und genau das macht es so besonders.

Hier bekommst du detaillierte Fakten, kulturelle Hintergründe und praktische Ansätze, wie Hygge – besonders in der Weihnachtszeit – verstanden und gelebt werden kann.



## 1. Ursprung und Bedeutung

- Das Wort „Hygge“ (ausgesprochen: Hügge) stammt ursprünglich aus dem Altnordischen „hyggja“, was so viel bedeutet wie „sich wohlfühlen“, „bei sich sein“ oder „sich Gedanken machen“.
- Schon im 19. Jahrhundert wurde der Begriff in Dänemark alltäglich verwendet – er beschreibt kein Ereignis, sondern ein Zustand des Wohlsseins.
- Es geht dabei nicht nur um Gemütlichkeit, sondern um eine bewusste, achtsame Atmosphäre, in der man Geborgenheit, Wärme und Zugehörigkeit empfindet.

☞ Kurz gesagt: Hygge ist das Gefühl, sicher, umsorgt und gegen die Kälte des Lebens geschützt zu sein.



## 2. Was Hygge nicht ist

- Hygge ist kein Konsumtrend, kein Deko-Stil, kein Modewort.
- Es geht nicht um das „perfekte Wohnzimmer“ oder Instagram-taugliche Kerzenreihen.
- Hygge ist vielmehr eine innere Haltung: Dankbarkeit, Einfachheit, Gemeinschaft, das Leben im Moment.

Ein Hygge-Abend kann genauso gut bei Stromausfall mit Kerzenlicht stattfinden – es geht nicht um mehr Dinge, sondern um mehr Gefühl.



### 3. Zentrale Werte von Hygge

1. Nähe & Gemeinschaft – Zeit mit Menschen verbringen, die einem guttun.
2. Einfachheit – kein Überfluss, sondern Reduktion auf das Wesentliche.
3. Achtsamkeit & Präsenz – bewusst erleben, nicht nebenbei.
4. Wärme & Geborgenheit – physisch (Kerzen, Decken) und emotional.
5. Ausgleich – Licht, Gemütlichkeit und Ruhe als Gegengewicht zu Kälte und Dunkelheit.
6. Zufriedenheit – das Gute sehen, das man hat, statt das Fehlende zu suchen.



# kochen & backen



1. Glögg (skandinavischer Gewürzwein) – mit Mandeln und Rosinen.
2. Lussekatter (Lucia-Brötchen) – süße Safranhefegebäcke, goldgelb und duftend.
3. Zimtschnecken (Kanelbullar) – klassischer Hygge-Duft im Haus.
4. Pepparkakor – schwedische Lebkuchen, knusprig und würzig.
5. Risgrynsgröt – Milchreis mit Zimt und einer versteckten Mandel (nach schwedischer Tradition).
6. Fischgericht an Heiligabend, z. B. Lachs mit Honig-Senf-Soße.
7. Wurzelgemüse-Auflauf mit Thymian.
8. Ofenäpfel mit Marzipan und Preiselbeeren.
9. Heiße Schokolade mit Schlagrahm und Vanille.
10. Winterfrühstück: Haferbrei mit Apfelkompott und gerösteten Nüssen.
11. Julekake – norwegisches Weihnachtsbrot mit Rosinen und Kardamom.
12. Plätzchen-Tauschabend: Freunde bringen ihre Lieblingsrezepte, alle teilen.



# kreativ sein im deember - bastel & kunstzeit



Wann, wenn nicht in der Vorweihnachtszeit,  
hat man so viele Gelegenheiten zu basteln  
und kreativ zu sein?

Die Weihnachtszeit bietet sich für euch als  
Familie wunderbar an, um zusammen  
Projekte zu verfolgen - und für euch  
Erwachsene, euch nochmal selbst zurück zu  
versetzen, wie es für euch als Kinder war, als  
ihr Tag für Tag gezählt habt bis zum Großen  
Weihnachtsabend.



# wunschzettel

Wie wäre es, wenn ihr einen  
kunterbunten Wunschzettel gestaltet -  
so wie noch nie zuvor. Mit  
Glitzersteinchen und Stempeln.. mit  
Farbklecksen und Glubschaugen? Der  
Weihnachtsmann soll etwas zum  
Lachen haben!



LASST KINDHEIT ZU



# bastelideen & kreatives

1. Orangenscheiben trocknen und als Girlande aufhängen.
2. Strohsterne oder Papiersterne nach schwedischer Tradition basteln.
3. Kerzen verzieren mit Wachsplatten, Zimtstangen oder Kordel.
4. Adventskranz aus Moos und Eukalyptus – schlicht, nordisch, grün.
5. Wichtelhaus basteln (skandinavische Nisse-Tradition): kleine Tür an der Fußleiste, winzige Accessoires.
6. Weihnachtskarten mit Handlettering oder Stempeln gestalten.
7. Geschenke natürlich verpacken: Packpapier, Zweige, Stoffreste, Garn.
8. Mini-Weihnachtsdorf aus Holz oder Papier auf der Fensterbank.
9. Eislichter: Wasser in Schalen einfrieren, mit Zweigen oder Beeren, draußen aufstellen.
10. Familienfoto-Baumornamente – kleine Bilder einrahmen oder laminieren.
11. Selbstgemachte Glückssterne aus Papierstreifen (nach dänischer Tradition).
12. Wintertagebuch oder Familienchronik gestalten – Fotos, Wünsche, Dankbarkeitslisten einkleben.





# weihnachtliche buchempfehlungen

1. „Pippi plündert den Weihnachtsbaum“ – Astrid Lindgren, humorvoll und herzerwärmend.
2. „Die Weihnachtsgeschichte“ – klassisch oder als Kinderfassung.
3. „Das Rentier und der große Weihnachtswunsch“ – von Kai Haferkamp
4. „Tomte Tummetott“ von Astrid Lindgren – über Stille, Güte und kleine Wunder.
5. „Weihnachten im Stall“ – liebevolle Geschichte von Astrid Lindgren
6. „Der Tannenbaum“ von Hans Christian Andersen – bittersüß, aber wunderschön.
7. „Weihnachten“ von Selma Lagerlöf – eine der schönsten nordischen Erzählungen über Mitgefühl.

Liebe Mama, lieber Papa. Damit sind wir am  
Ende angelangt. Möchtest du noch mehr  
Inspiration erhalten? Dann schau dir gerne  
meinen Blog

[www.kruemelgoldundkaffee.com](http://www.kruemelgoldundkaffee.com)

an und folge mir auf Instagram unter:

@jou.rlie

vielen dank fürs  
lesen. halt eine  
wunderbar kalte zeit.