

#FIGHT NOVEMBERBLUES

EIN PROJEKT FÜR MENTALE
GESUNDHEIT



Ausgabe von 2023
Thema: Werte

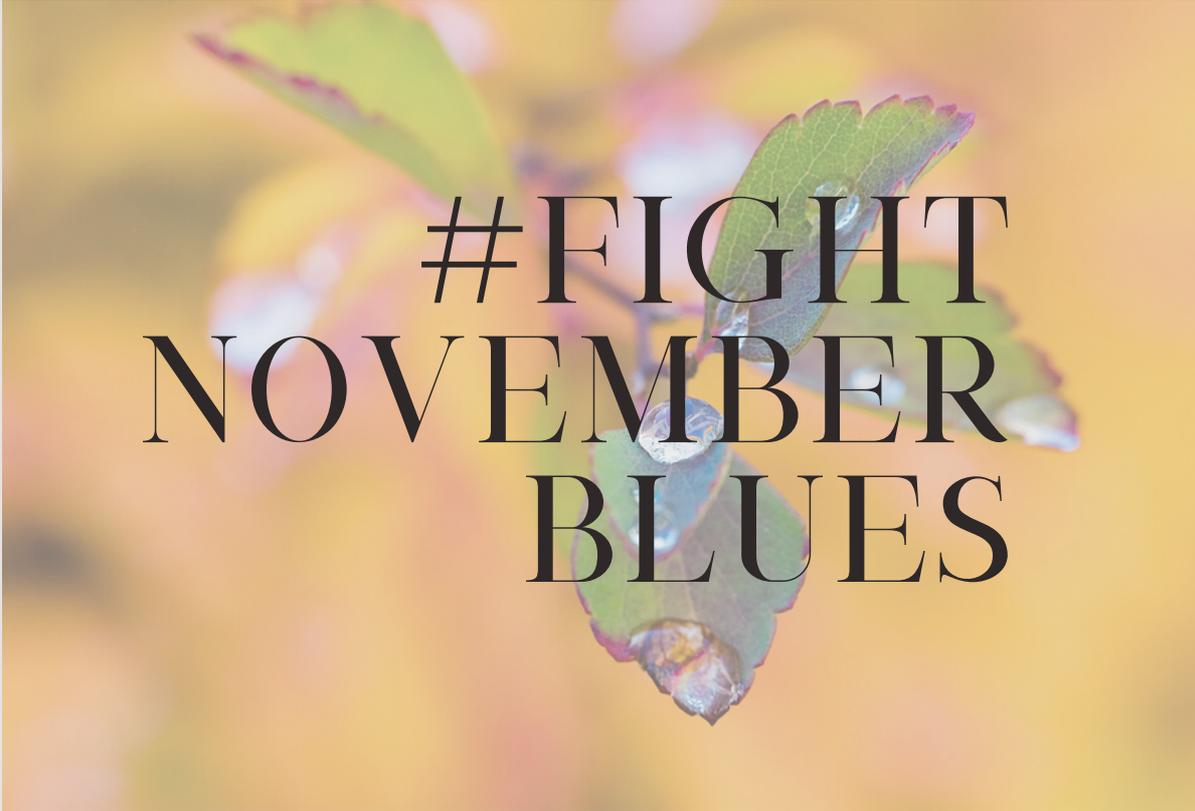
anmatotangle



#fightnovemberblues

INHALT

- 3 - Willkommen
- 4 - das Konzept
- 5 - 01. - 30. November 2023
- 34 - Dank und Verabschiedung



#FIGHT NOVEMBER BLUES

WILLKOMMEN

#FIGHTNOVEMBERBLUES

Der Herbst ist da und in Deutschland bricht die so genannte “graue Jahreszeit” an. Im Herbst und im Winter wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet während gleichzeitig der Serotoninspiegel der Menschen sinkt. Das kann zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen. Der November lädt uns aber auch ein, uns auf uns selbst zu besinnen und wieder mehr mit uns in Kontakt zu kommen. Genau das ist das Ziel der täglichen Impulse, die aus einem Reflexionsanlass und einer Zeichenidee bestehen.

ω ein Projekt für mentale Gesundheit

TAG FÜR TAG

Das Thema für 2023 ist “Werte”, denn gerade in der dunkleren Jahreszeit tut es uns gut, uns auf unsere Werte zu besinnen. Sie leiten unser Handeln und geben uns Halt in schwierigen Zeiten. Ein werteorientiertes Leben steht für Zufriedenheit und innere Ausgeglichenheit.

Im Workbook hast du die Gelegenheit, jeden Tag deine Gedanken zu den Reflexionsfragen festzuhalten und auch deine Kachel dazu einzukleben. So entsteht ein kleines Album voller Kunstwerke und wertvoller Gedanken, das dir Mut und Kraft geben kann. Beim Zeichnen denken geht besonders gut, weil dann das Unterbewusstsein Zeit hat, wichtige Impulse ins Bewusstsein kommen zu lassen.



#fightnovemberblues

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

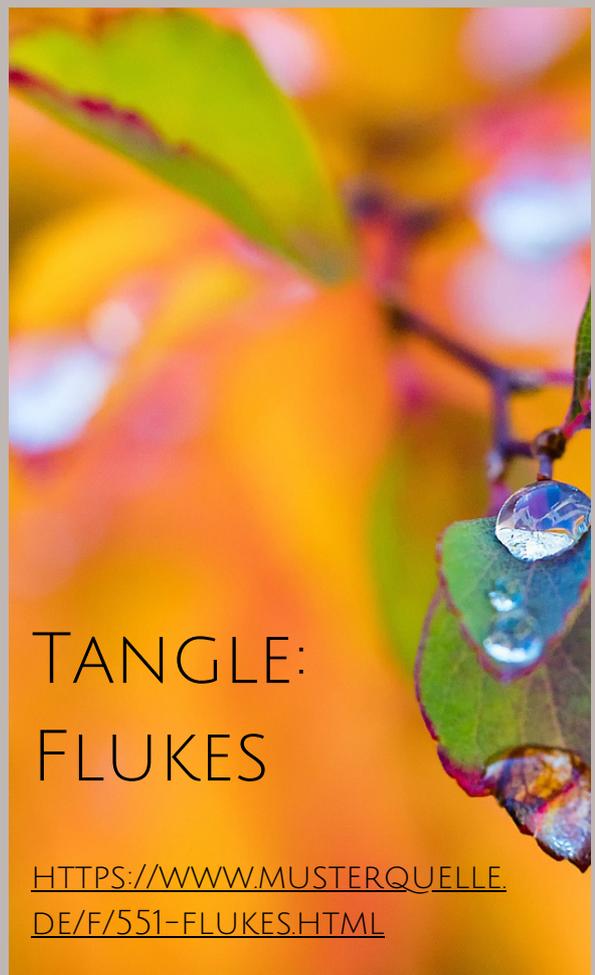
1. NOVEMBER

Am ersten November steht **Frieden** im Fokus unserer Reflexion.

Was bedeutet Frieden für dich?

Wie kannst du für dich Frieden im Innen finden, wenn der Frieden im Außen so unsicher ist? Wie kannst du Frieden in dir schaffen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

5

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

2. NOVEMBER

Am zweiten November
beschäftigen wir uns mit **Integrität**.

Wie wichtig ist es dir, nach deinen
Prinzipien zu leben? Woran
erkennt du integrires Handeln bei
dir und anderen? Welche Werte
sind dir wichtig?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

6

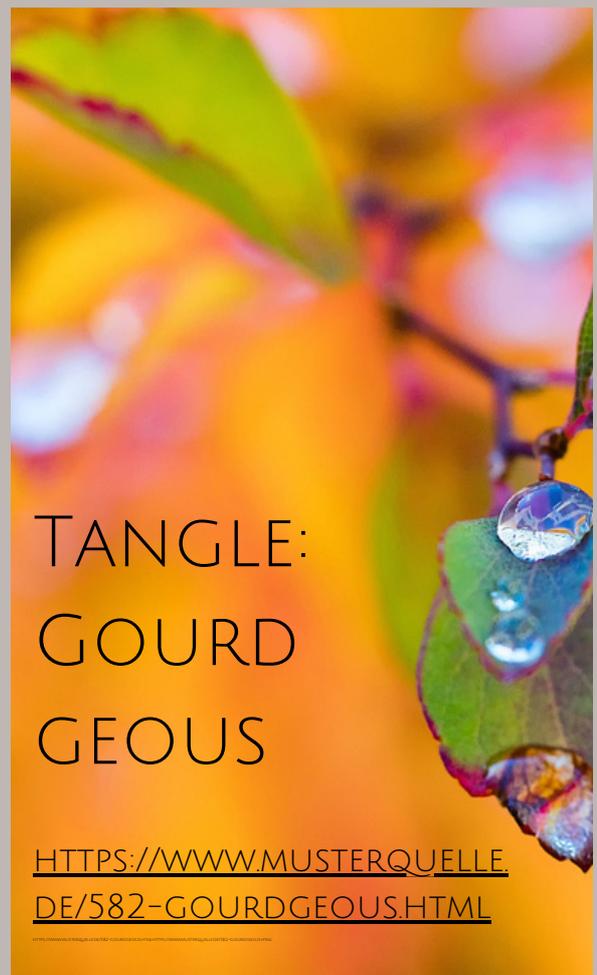
#FIGHTN OVEMBER RBLUES

3. NOVEMBER

Am dritten November steht
Großzügigkeit im Fokus unserer
Reflexion.

Womit kannst du großzügig sein? Wie
fühlst du dich, wenn du großzügig
geben kannst? Fällt es dir leicht, die
Großzügigkeit anderer in Empfang zu
nehmen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

7

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

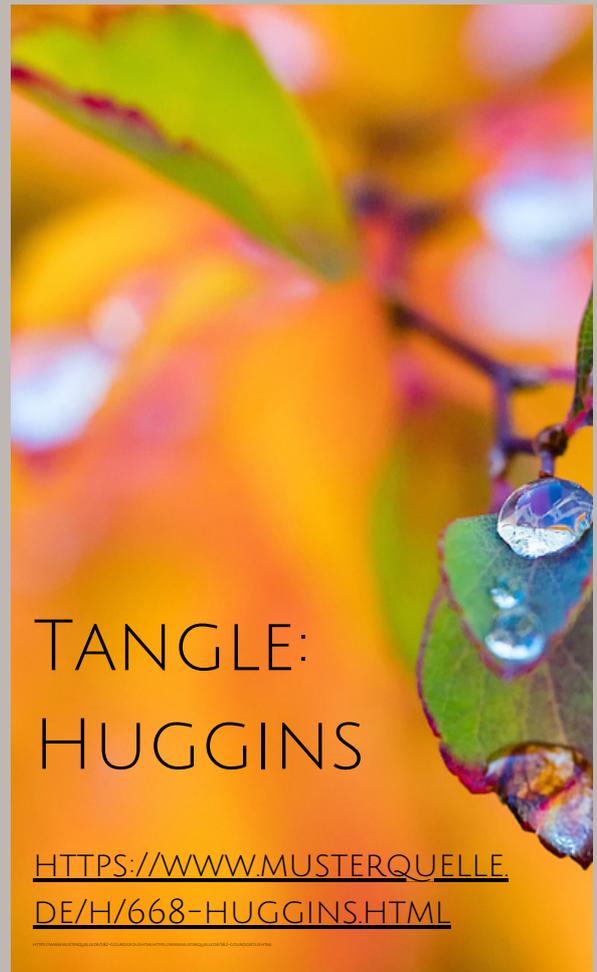
4. NOVEMBER

Am vierten November beschäftigen wir uns mit **Hilfsbereitschaft**.

Wie wichtig ist es für dich, anderen zu helfen und damit anderen zu dienen?

Wieviel Sinn erhält dein Leben

dadurch? Für wie wichtig hältst du Hilfsbereitschaft für die Gesellschaft?



MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

∞

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

5. NOVEMBER

Am fünften November steht **Treue** im Fokus unserer Reflexion.

Welchen Wert hat Treue für dich? Was heißt es, dir selbst, jemand anderem oder aber einer Idee/ einem Wert treu zu sein? Welchen Unterschied macht Treue in deiner Welt?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

9

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

6. NOVEMBER

Am sechsten November beschäftigen wir uns mit **Neugier**.

Was bedeutet es für dich, jeden Tag neugierig in deinen Tag zu starten?

Wie wäre es, wenn du jedem Menschen immer wieder neu offen und neugierig begegnen würdest?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

10

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

7. NOVEMBER

Am siebten November steht
Objektivität im Fokus unserer
Reflexion.

Welches Geschenk hält die Objektivität
für dich als Geschenk bereit? Was
bedeutet es für dich, die Perspektiven
zu wechseln und die Dinge aus einer
Metaperspektive zu betrachten?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

11

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

8. NOVEMBER

Am achten November beschäftigen wir uns mit **Vertrauen**.

Was bedeutet Vertrauen für dich? Was heißt es tatsächlich, dem Leben zu vertrauen? Wie gut gelingt es dir, dir selbst zu vertrauen? Und was würde sich verändern, wenn du dir bedingungslos vertrauen würdest?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

12

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

9. NOVEMBER

Am neunten November steht
Ehrlichkeit im Fokus unserer Reflexion.

Wie wäre es, wenn ab heute alle
Menschen ehrlich zu sich selbst und zu
anderen wären? Würde das zu mehr
Freude oder zu mehr Schmerz auf der
Welt führen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

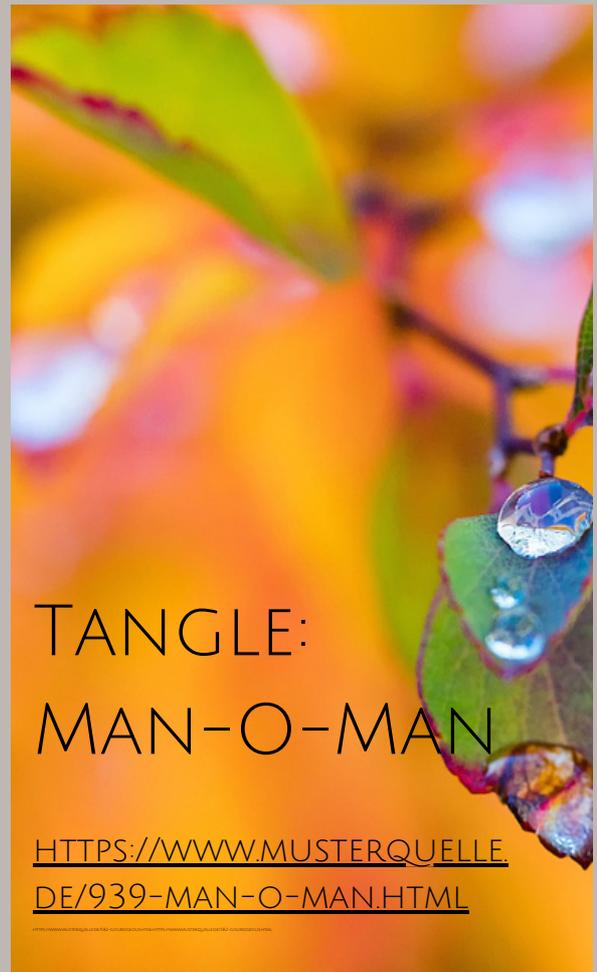
13

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

10. NOVEMBER

Am zehnten November beschäftigen wir uns mit **Mitgefühl**.

Was ist für dich der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl? Was zeichnet echtes Mitgefühl für dich aus? Wozu lädt es dich ein?



MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

14

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

11. NOVEMBER

Am elften November steht

Bewusstheit im Fokus unserer
Reflexion.

Was bedeutet es für dich, bewusst
durch deinen Tag und durch dein
Leben zu gehen? Wodurch zeichnen
sich bewusste Momente vor
automatisierten Handlungen aus?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

15

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

12. NOVEMBER

Am zwölften November beschäftigen wir uns mit **Entwicklung**.

Welche Entwicklungen kannst du in deiner letzten Woche sehen? Welche im letzten Monat oder im letzten Jahr? Welchen Preis zahlst du für deine Selbst-Entwicklung?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

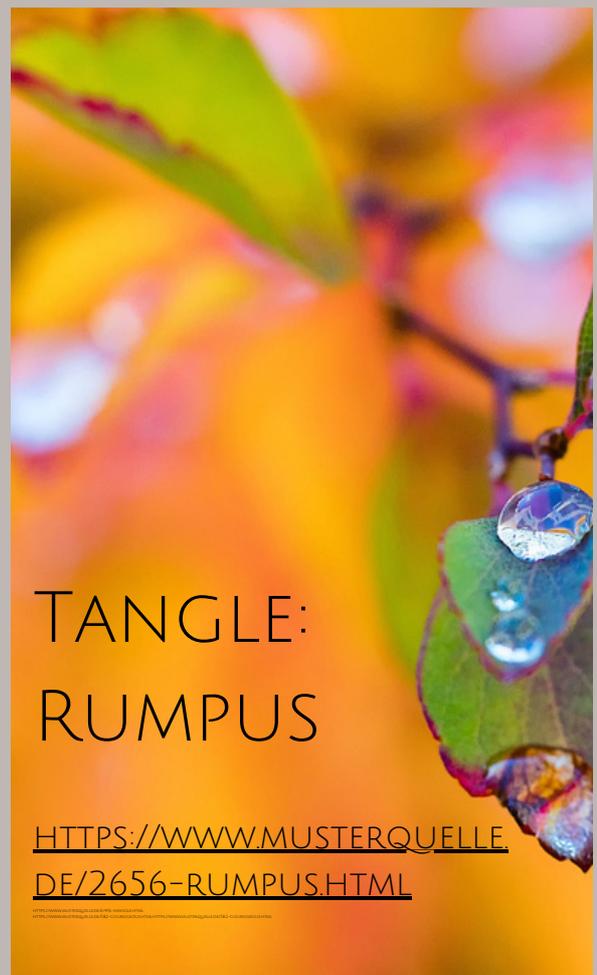
16

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

13. NOVEMBER

Am dreizehnten November steht **Ruhe** im Fokus unserer Reflexion.

Was schenkt dir Ruhe? Was erwächst aus der Ruhe für dich? Wie kannst du Ruhe noch mehr in dein Leben einladen?



TANGLE:
RUMPUS

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE
DE/2656-RUMPUS.HTML](https://www.musterquelle.de/2656-rumpus.html)

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

17

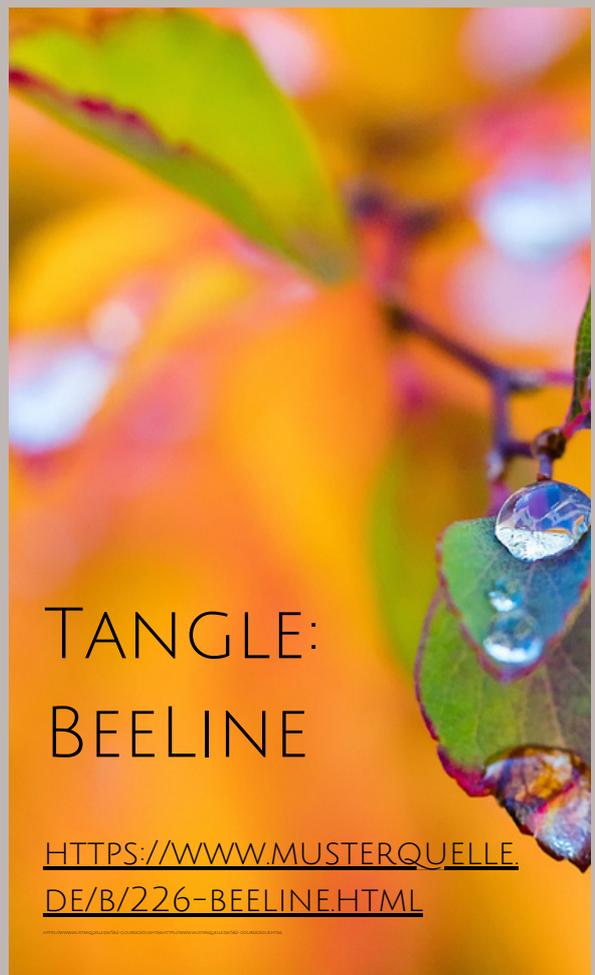
#FIGHTN OVEMBE RBLUES

14. NOVEMBER

Am vierzehnten November
beschäftigen wir uns mit **Begegnung**.

Inwiefern kann Begegnung ein Wert
für dich sein? Wieviel Raum lässt du
Begegnungen in deinem Leben? Womit
beschenken sie dich? Wem oder was
möchtest du noch begegnen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

18

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

15. NOVEMBER

Am fünfzehnten November steht **Lebendigkeit** im Fokus unserer Reflexion.

Kennst du das Gefühl, wahrhaft lebendig zu sein? Welche Momente sind dies in deinem Leben gewesen? Was hat sie so besonders gemacht?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

19

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

16. NOVEMBER

Am sechzehnten November
beschäftigen wir uns mit
Unabhängigkeit.

Welches Geschenk bietet dir die
Unabhängigkeit? Wovon möchtest du
unabhängig sein? Von welchen
Gedanken, Gewohnheiten oder
Menschen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

20

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

17. NOVEMBER

Am siebzehnten November steht
Einfachheit im Fokus unserer
Reflexion.

Was ist für die die Magie der
Einfachheit? Welchen Reiz und welche
Einladung hat sie in einer immer
komplexer werdenden Welt? Was
kannst du einfach halten?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

21

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

18. NOVEMBER

Am achtzehnten November
beschäftigen wir uns mit **Sicherheit**.

Welchen Wert legst du auf Sicherheit?
In welchen Bereichen deines Lebens
möchtest du dich sicher fühlen? Was
genau heißt Sicherheit für dich?
Woran merkst du, dass du sicher bist?



TANGLE:
SCHWAY

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.
DE/1372-SCHWAY.HTML](https://www.musterquelle.de/1372-schway.html)

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

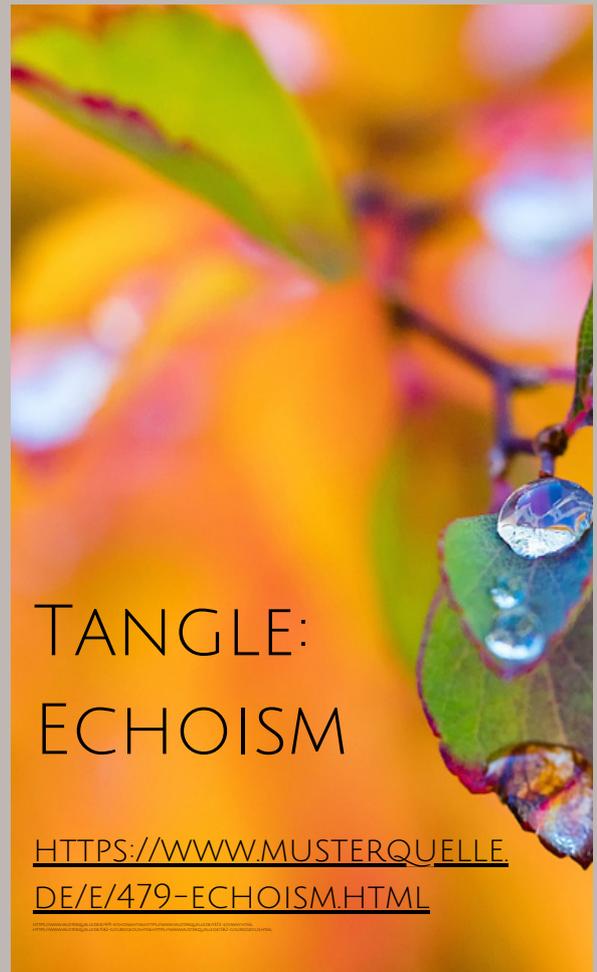
22

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

20. NOVEMBER

Am zwanzigsten November
beschäftigen wir uns mit **Effektivität**.

Was bedeutet Effektivität für dich?
Wie kann sie dir dabei helfen, gute
Entscheidungen zu treffen? Wann
nutzt du deine Zeit effektiv?



TANGLE:
ECHOISM

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE.
DE/E/479-ECHOISM.HTML](https://www.musterquelle.de/e/479-echoism.html)

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

23

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

21. NOVEMBER

Am einundzwanzigsten November steht **Naturverbundenheit** im Fokus unserer Reflexion.

Welche Kraft steckt für dich in der Naturverbundenheit? Wie kann sie dir als Ressource dienen? Wie kannst du Naturverbundenheit als Wert in dein Leben integrieren?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

24

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

22. NOVEMBER

Am zweiundzwanzigsten November beschäftigen wir uns mit **Toleranz**.

Welchen Wert hat Toleranz für dich als Einzelnen und welchen für eine Gesellschaft? Wie kannst du Toleranz in deinen Beziehungen und Begegnungen verwirklichen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

25

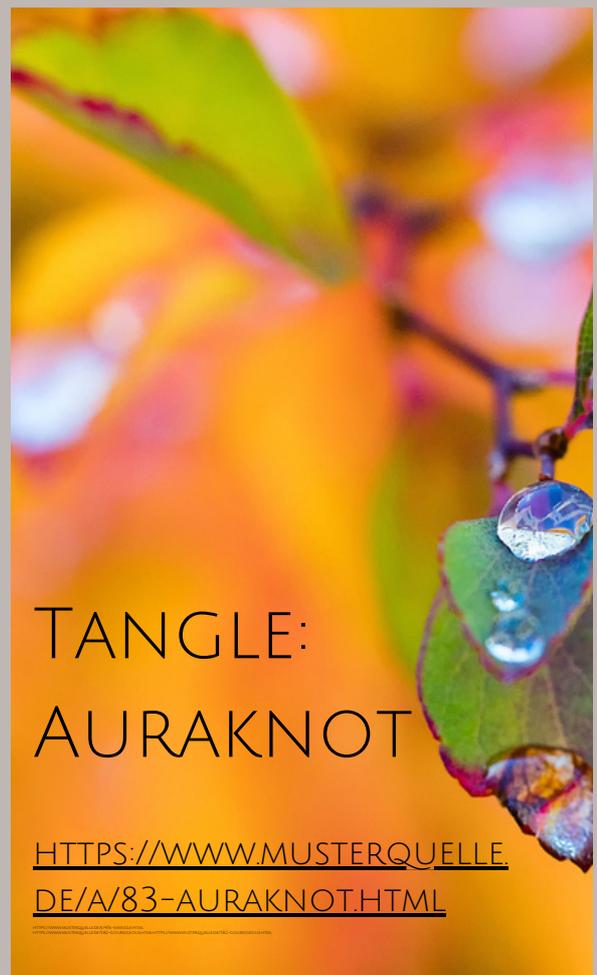
#FIGHTN OVEMBER RBLUES

23. NOVEMBER

Am dreiundzwanzigsten November steht **Ästhetik** im Fokus unserer Reflexion.

Welchen Wert hat Ästhetik in deinem Leben? Was empfindest du als ästhetisch? Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn Ästhetik ein Wert für dich wäre?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

26

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

24. NOVEMBER

Am vierundzwanzigsten November beschäftigen wir uns mit **Leichtigkeit**.

Wo liegt der Unterschied von Leichtigkeit und Bequemlichkeit für dich? Wann machst du es dir schwer im Leben und warum? Wo darfst du mehr Leichtigkeit zulassen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

27

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

25. NOVEMBER

Am fünfundzwanzigsten November steht **Harmonie** im Fokus unserer Reflexion.

Welchen Wert hat Harmonie für dich?
Wann und in welchem Umfeld ist Harmonie für dich besonders wichtig und wann ist sie zu vernachlässigen?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

28

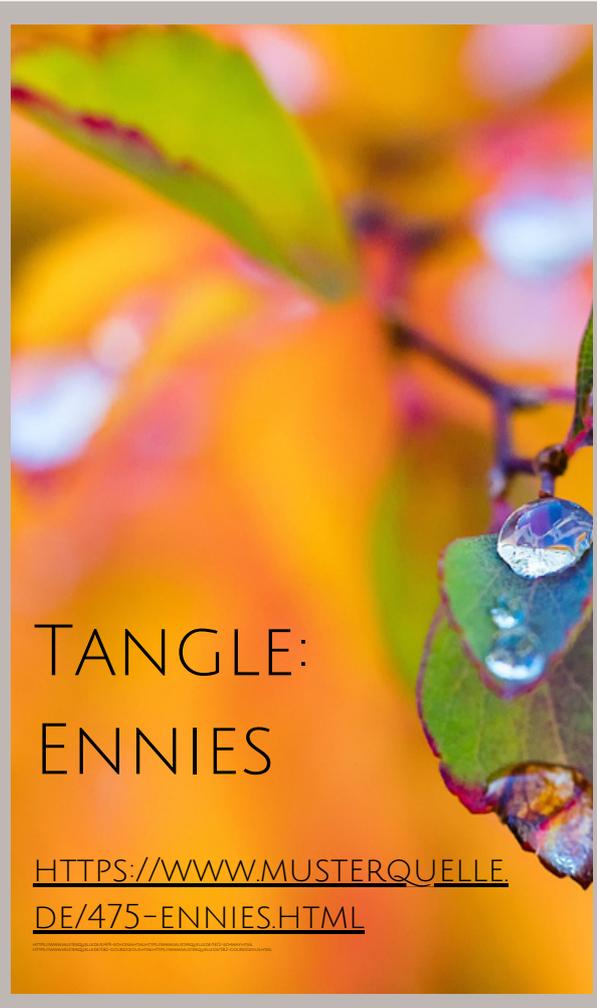
#FIGHTN OVEMBE RBLUES

26. NOVEMBER

Am sechszwanzigsten November beschäftigen wir uns mit **Entspannung.**

Wie viel Entspannung gestehst du dir selbst zu? Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du Entspannung als Wert in dein Leben integrieren würdest?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

29

#FIGHTN OVEMBER RBLUES

27. NOVEMBER

Am siebenundzwanzigsten November steht **Authentizität** im Fokus unserer Reflexion.

Wie authentisch entscheidest du dich zu sein? Wo nimmst du dich zurück? In welchem Umfeld bist du wirklich du? Was braucht es, damit du noch mehr von dir zeigen kannst?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

30

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

28. NOVEMBER

Am achtundzwanzigsten November beschäftigen wir uns mit **Liebe**.

Was wäre, wenn du mit jeder Entscheidung fragst, was die Liebe tun würde? Wie würden sich deine Entscheidungen dann verändern? Wie zeigt sich Liebe im Unterschied zur Angst?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

31

#FIGHTN OVEMBE RBLUES

29. NOVEMBER

Am neunundzwanzigsten November steht **Transparenz** im Fokus unserer Reflexion.

Wie transparent bist du mit dir selbst und mit anderen? Wo bist du dir deiner Beweggründe bewusst und kommunizierst sie transparent für dich und andere?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



#fightnovemberblues

31

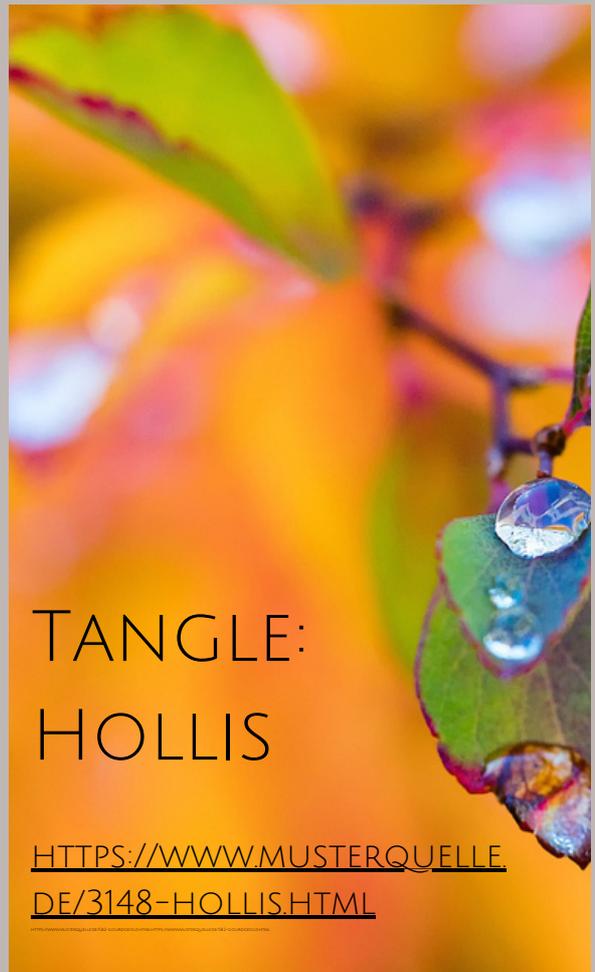
#FIGHTN OVEMBE RBLUES

30. NOVEMBER

Am dreißigsten November
beschäftigen wir uns mit **Humor**.

Was würde sich in deinem Leben
verändern, wenn du die Dinge nicht so
ernst nehmen würdest? Und wenn du
auch über dich selbst lachen
könntest? Wieviel Raum würde ent-
stehen, wenn Humor dein Wert wäre?

MEINE KACHEL UND MEINE GEDANKEN:



TANGLE:
HOLLIS

[HTTPS://WWW.MUSTERQUELLE
DE/3148-HOLLIS.HTML](https://www.musterquelle.de/3148-hollis.html)

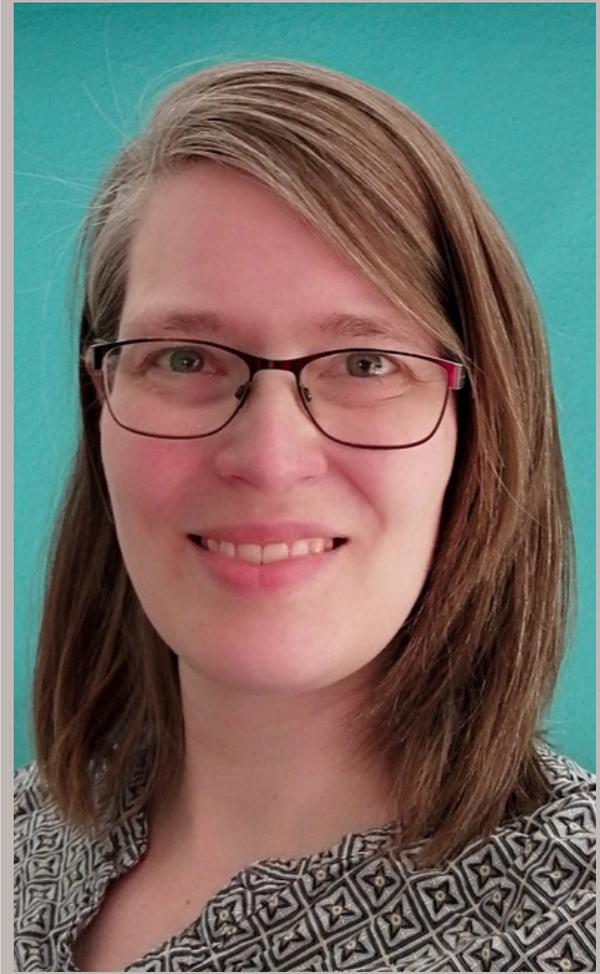
#fightnovemberblues

33

ÜBER MICH

Ich bin Anna-Maria Meinhardt, CZT- EU 1 und begeisterte Zentangle-Lehrerin. Ich habe bereits einige Projekte begleitet, wie zum Beispiel das Lektorat der 2. deutschen Ausgabe des Primers, die Begleitung und das Unterrichten während der CZT-EU Seminare 3-5 sowie eigene Projekte mit meinem kleinen Unternehmen anmatotangle und inzwischen mehr als 2500 Menschen in meinen Kursen.

www.anmatotangle.de



Ich liebe es zudem, immer wieder neue Kachel-Formate mit tollen Mosaikmöglichkeiten zu entwerfen. Die gibt es neben original Zentangle-Kacheln im anmatoshop.

www.anmatoshop.de

Mentale Gesundheit ist eines meiner Kernthemen, zu denen ich im Mentoring und Coaching arbeite. Mehr dazu:

www.anmato.de

@anmatotangle

34



DANK

Mein Dank geht an dieser Stelle vor allem an dich, weil du mich in den letzten 30 Tagen begleitet hast. Danke dir für's Durchhalten und Mitmachen!

Ein weiteres dickes Dankeschön geht an das fleißige Team der Musterquelle rund um Ela und Tom Rieger, das schon seit vielen Jahren diesen wunderbaren Schatz der Muster für uns Tangler sammelt, ergänzt und so gestaltet, dass Inspiration auf Knopfdruck möglich wird. Danke dafür!

Schreib mir gern deine Erkenntnisse als PN und markiere mich auf social media, damit ich deine Werke liken kann.

Vielen Dank für die Reise! Ich hoffe, es waren berührende und erkenntnisreiche Tage für dich!

Alles Liebe,
deine Anna-Maria

@anmatotangle

35



IMPRESSUM

Das #fightnovemberblues-Projekt steht nicht im Zusammenhang mit Zentangle.Inc.

Die Rechte von Zentangle und den im Projekt verwendeten Mustern liegen bei Zentangle.Inc.

Die Musterrechte der Links liegen bei www.musterquelle.de.

Für die Inhalte verantwortlich ist:

anmatotangle

Anna-Maria Meinhardt

anna@anmatotangle.de

www.anmatotangle.de

c 2023

@anmatotangle

36