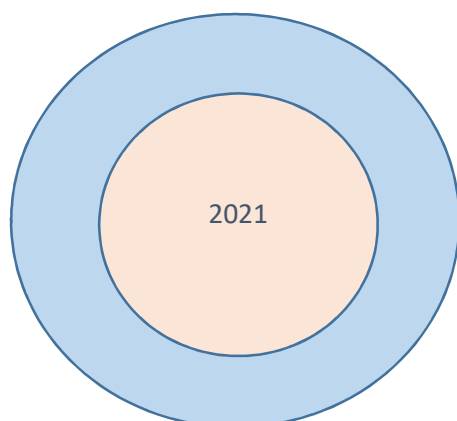


ZUSAMMENHALT.ZUVERSICHT – Ausgabe 01/2021

In diesem Newsletter wünschen wir allen Leserinnen und Lesern zum Neujahrsbeginn viel Gesundheit, Zuversicht und Kreativität, sowie viel Spaß und Lust auf den gemeinsamen Austausch in der Familie und im Miteinander in dieser herausfordernden Zeit.

Der Jahresbeginn ist eine Zeit des Abschlusses des letzten Jahres und der Beginn von etwas Neuem. Im Jahr 2020 wurde vieles überschattet, doch die Schatten müssen nicht alle Erinnerungen prägen. Wir wollen uns heute die Frage stellen: Welche Erinnerungen und Erfahrungen verbinden wir mit dem Jahr 2020? Was wünschen wir uns für das neue Jahr 2021? Dies können wir allgemein auf das Leben beziehen, auf das Thema Familie, auf die Familienpatenschaft, auf dem Beruf, auf die Schule uvm.

Hierzu gibt es eine schöne Idee, um gemeinsam mit den Kindern kreativ zu sein und miteinander ins Gespräch zu kommen: Malt ineinander zwei Kreise auf ein großes Blatt Papier (siehe unten). Der äußere Kreis ist für alles Erlebte im Jahr 2020 und kann auf mehrere Personen aufgeteilt werden z.B. bei 4 Familienmitglieder, malt jeder ein Viertel mit seinen persönlichen „Tadaaas“ im letzten Jahr aus. In der Mitte werden gemeinsame Wünsche für das Neue Jahr gemalt und aufgeschrieben, so kann jedes Alter mitgestalten und sich darüber austauschen. Das Kunstwerk kann natürlich gerne an einen schönen Ort in der Wohnung gehangen und jederzeit ergänzt werden.



Viel Spaß beim Austauschen und Ausprobieren:

- Das Detektivspiel der kleinen Vorsätze:

Jeder in der Familie nimmt sich heimlich vor, eine Kleinigkeit in den nächsten 3 Tagen zu ändern, die er sonst nicht macht z.B. Spülmaschine freiwillig ausräumen oder Zimmer aufräumen oder weniger Kaffee trinken oder Tee für alle kochen etc. Jeder der anderen Familienmitglieder muss nach drei Tagen bei einem gemeinsamen Gespräch raten, was der andere positiv verändert hat. Hier kommen viele kleine Aufmerksamkeiten und schöne Momente zusammen, in denen man das Augenmerk als Familie in Zeiten des Alltagsstresses auf die positiven Dinge lenkt.

- Vervollständigt einzeln folgende Sätze und tauscht euch über eure Ideen aus:

Wenn ich ein Superheld/in wäre, wäre meine Superkraft..., weil...

Wenn ich unsere Familie als eine Musikband beschreiben würde, wären wir..., weil...