

Liebe Familien,

was haben Sie denn zwischen Weihnachten und Neujahr gemacht? Ja, die Zeit vergeht so schnell. Gerade haben wir noch gestaunt, dass sich in den Supermärkten schon wieder Lebkuchen und Spekulatius türmen - und das mitten im September! Schon steht Weihnachten vor der Tür und dann ist das Jahr auch schon wieder rum. Viele nutzen die Zeit zwischen den Jahren, um innezuhalten, eine Bilanz zu ziehen und neue Ziele für das kommende Jahr ins Auge zu fassen. Falls Sie es noch nicht getan haben, möchten wir Sie in dieser Woche dazu einladen, ganz bewusst einmal den "Pause-Knopf" zu drücken. Wir beschäftigen uns diese Woche mit den guten alten Vorsätzen und überlegen uns, wie wir einen ganz neuen Umgang damit finden können.



Altes loslassen, Platz für Neues schaffen - Vorsätze fürs kommende Jahr

Was haben Sie sich für 2022 vorgenommen? Endlich regelmäßig Sport machen? Mit dem Rauchen aufhören? Geld sparen? Ideen haben wir viele. Im folgenden Video erfahren wir, warum es so schwer ist, diese auch umzusetzen und bekommen Hinweise, wie es mit den guten Vorsätzen im neuen Jahr tatsächlich klappt.

Ein kleiner Tipp vorweg: Werden Sie so konkret wie möglich!

Link zum Video: [Die guten alten Vorsätze - warum wir scheitern](#)

Ab und zu ist es an der Zeit Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Die meisten Menschen schleppen viele Dinge und Gedanken mit sich herum, die sie nicht mehr brauchen oder benötigen. Diese Dinge und Gedanken haben in unserer Vergangenheit meist einen nützlichen Zweck erfüllt, werden aber heute nicht mehr gebraucht, vielleicht hindern sie uns sogar. Das Leben ist aber Veränderung und Bewegung und solange die alten Dinge noch die Plätze belegen, ist kein Platz für Neues. Dieser kurze Artikel ist eine Anleitung zum Loslassen.

Link zum Artikel: [So schaffen Sie sich Platz im Kopf für Neues](#)

Wie wäre es mal mit einer Familienkonferenz? Alle setzen sich zusammen und besprechen friedlich, was im neuen Jahr anders und besser laufen soll - und natürlich auch, was so bleiben kann. In diesem Podcast gibt es Tipps und Tricks, wie wir eine Familienkonferenz organisieren, dabei unsere Kinder optimal einbinden und welche Themen dort besprochen werden können. Viel Spaß!

Link zum Podcast: [Familienkonferenz](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Neues Jahr, neue Vorsätze, neue Rezepte! Um das kommende Jahr auch ordentlich begrüßen zu können, haben wir zwei tolle, neue Rezeptideen mitgebracht, wie das eine oder andere Lieblingsessen mal anders gekocht werden kann. Blumenkohlpizza mit Blumenkohl als Teig und vegane Zimtschnecken.

Link zum Rezept: [Blumenkohlpizza](#)

Link zum Rezept: [Vegane Zimtschnecken – ultimativ fluffig & saftig!](#)

Das hat mit gegen Langeweile geholfen

Brauchen Sie eigentlich alles noch, was bei Ihnen zuhause so rumsteht und rumliegt? Ausmisten lohnt sich! Weniger Kram im Haus und dadurch mehr im Geldbeutel? Wie Ordnung und Guthaben zusammenhängen, zeigen diese Spar-Beispiele:

Link zum Artikel: [10 Beispiele wie Sie durch Ausmisten richtig Geld sparen können](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Aufräumen muss Spaß machen, sonst wird das nix! Mit dieser süßen Spieldecke macht das Aufräumen sogar den Kleinsten Spaß – einfach zuziehen und fertig. Das Beste: Sie lässt sich ganz leicht selbst schneiden.

Link zur DIY-Anleitung: [Spielzeugsack und Spieldecke in einem zum Selbernähen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Mein Ziel für 2022 ist es, die Ziele von 2021 zu erreichen,
die ich mir 2020 gesetzt habe, weil ich mir 2019 vorgenommen habe,
das zu erledigen, was ich 2018 geplant habe,
weil ich es 2017 nicht geschafft habe,
die Ziele von 2016 umzusetzen.*

Hoffentlich klappt das mit den eigenen Vorsätzen besser ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team vom Projekt Zukunft**