

^{12/22} ESCHERWYSS

30

30 Jahre Escherwyss
Final Edition



Kursangebot während der KV-Lehre

QV-/BMP-Repetitionskurse

die zielgerichtete Vorbereitung
auf die Abschlussprüfung
von Januar – Mai

Nachhilfkurse

die massgeschneiderten Stützkurse
in allen Fächern
Kurseinstieg jederzeit möglich

Sprachdiplomvorbereitung

die strukturierte Vorbereitung auf
internationale Sprachdiplome



weitere Informationen und Anmeldung auf www.sfk.ch

05 Vorwort

06 Jubiläum | 30 Jahr Escherwys

08 Artikel | Weihnachtsmärkte in Zürich

10 Filmtipps | Die besten Weihnachtsfilme aller Zeiten

12 Around the World | Weihnachten rund um die Welt

14 Bucketlist | Deine Bucketlist für die kalte Tage

16 Artikel | Traditionen an Weihnachten und Silvester

18 Tipps | Neujahrsvorsätze

19 Kolumne | Neujahrsvorsätze - was für ein Quatsch

20 Artikel | Resilienz

22 Artikel | Mental Health

25 Pinnwand | Spa @ home

26 Rezepte | Take away essen



DAS MAGAZIN DES KAUFMÄNNISCHEN VERBANDES ZÜRICH FÜR ALLE KV-SCHÜLER:INNEN DER WIRTSCHAFTSSCHULE KV ZÜRICH
 HERAUSGEBER: Wir danken dem Kaufmännischen Verband Zürich für die Finanzierung
 REDAKTION: Kaufmännischer Verband Zürich, Pelikanstrasse 18, Postfach, 8021 Zürich, Tel. +41 44 211 33 22, escherwys@kfmv-zuerich.ch
 CHEFREDAKTEURIN: Daniela Murillo, ART DIRECTOR: Sandra Bommer, DRUCK: Hürzeler AG, Regensdorf
 REDAKTION: Anna Seger, Alisha Künzi, Daniela Murillo, Julia Meyer, Lena Leuenberger, Rahel Roffler, Zejadin Kovaci
 ERSCHEINT: Viermal jährlich, GEHT GRATIS AN: alle KV-Schüler/innen der Wirtschaftsschule KV Zürich

Liebe Leserin, Liebe Leser

Das «Escherwyss» wird seit über 30 Jahren von Lernenden für Lernende gestaltet und war jahrelang primäres Organ zur Verbreitung von Schul- und Verbandsinformationen. Spätestens mit der Jahrtausendwende sind neue, digitale Kanäle entstanden. Art, Form und Gefässe für den Dialog mit und unter Lernenden und Lehrenden haben sich verändert. So informieren und kommunizieren sowohl Verband als auch Schule seit einigen Jahren vermehrt online.

Der Kaufmännische Verband Zürich und die Wirtschaftsschule KV Zürich wollen ihre bestehenden analogen und digitalen Gefässe verstärkt gemeinsam sinnvoll nutzen. Für einen themen- und kanalgerechten Austausch mit Lernenden. Aus diesem Grund stellt der Kaufmännische Verband Zürich sein Lernenden-Magazin «Escherwyss» ein. Diese ist die letzte «Escherwyss-Ausgabe».

Herzlichen Dank an dieser Stelle an alle, die Teil der Geschichte des Lernenden-Magazins sind und waren – vom «staubsuuger» der Jugendgruppe BONSAI CONNECTION in den 90er Jahren bis zum heutigen «Escherwyss». Wir sehen und lesen uns künftig auf Social Media, auf der Website oder via eMail, oder wir begegnen uns ganz physisch im Schulhaus.

Bis bald! Wir freuen uns!

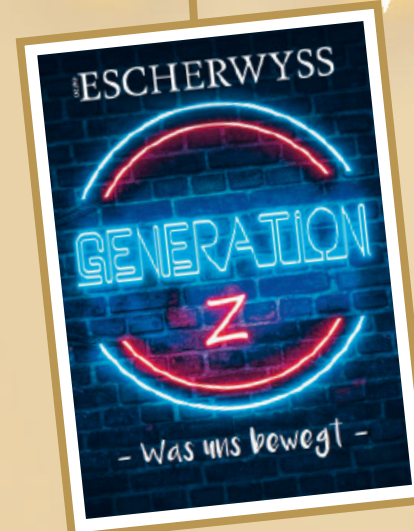
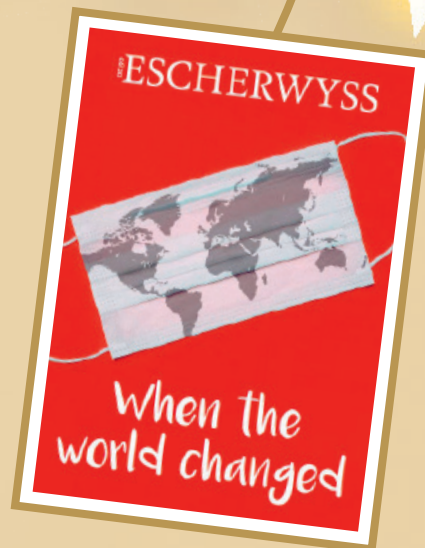
Kaufmännischer Verband Zürich





Wir sagen
«Dankeschön»
für wundervolle
30 Jahre
und schwelgen in
Erinnerungen.

Vom «staubsuuger» der
Jugendgruppe BONSAI
CONNECTION in den 90er
Jahren bis zum heutigen
«Escherwyss».
Hier eine kleine Zeitreise
in die Vergangenheit.



Weihnachtsmärkte in Zürich

Jedes Jahr nehme ich mir vor, an einem Samstagnachmittag mit Freundinnen einen Weihnachtsmarkt zu besuchen. Da ich es leider noch nie geschafft habe meinen Plan umzusetzen, habe ich schon früh angefangen zu recherchieren. Das sind die fünf bekanntesten Weihnachtsmärkte in Zürich.

Christkindlimarkt

am Zürcher Hauptbahnhof:

Der Zentralste

Der grösste überdachte Weihnachtsmarkt in Europa hat weit über hundert Markthäuschen. Der grosse Vorteil ist, dass man direkt nach der Schule oder Arbeit von Wind und Wetter geschützt durch den Weihnachtsmarkt schlendern kann. Die über zehn Meter hohe Swarovski-Tanne ist der Mittelpunkt des Marktes. Von einer Aussichtsplattform aus kann man auf Marktstände hinunterblicken und die Leute beobachten.
www.christchindlimarkt.ch

Wienachtdorf

auf dem Sechseläutenplatz:

Der Edle

Der Weihnachtsmarkt liegt am Zürichsee und neben dem Opernhaus. Die vielen geschmückten Markthütten und die weihnachtlichen Düfte bewirken eine verzaubernde Stimmung, ob allerdings die vielen Lämpchen dieses Jahr auch so schön leuchten werden, sei dahingestellt. Feinschmecker finden zahlreiche Angebote, besonders bekannt ist das Fondue-Chalet. In den Hütten finden sich viele Geschenkideen, allerdings zu Designerpreisen. Für Kinder gibt es das Elfendörfli, wo gebastelt und gespielt wird. Weitere Infos findest du unter www.wienachtdorf.ch.



Weihnachtsmarkt **Dörfli:**

Der Älteste

Wie der Name sagt, liegt der Weihnachtsmarkt im Niederdorf. Man schlendert von der Mühlegasse über den Hirschenplatz, den Rosenhof bis zum Zwingliplatz und Grossmünster. Es ist der älteste Weihnachtsmarkt in Zürich. Überall befinden sich Markt- und Essensstände, aber auch Künstler zeigen ihr Können. Hier ist die Chance höher, ein Geschenk für die Grossmutter oder den besten Freund zu finden, welches man mit dem Lernendenlohn bezahlen kann.
www.weihnachtsmarkt-doerfli.ch

Weihnachtsmarkt **Münsterhof:**

Der Zürcher

Der Münsterhof hat seinen Namen von der Fraumünsterkirche (das ist die Kirche mit den berühmten Chagallfenstern!). Das Motto des Marktes lautet «vo Züri für Züri» und im Angebot finden sich Zürcher Labels wie zum Beispiel «Tsüri Sauce», die «Züri Tirggel» der St. Jakobs Bäckerei und die «Dillysocks». Das Besondere an diesem Weihnachtsmarkt ist das Kulturzelt: Es gibt verschiedene Konzerte, Lesungen und Workshops. Um noch mehr Kultur zu erfahren, gibt es ebenfalls die Möglichkeit an Führungen teilzunehmen. Falls man also die Chagallfenster nicht kennt, kann man das Schlendern mit Wissen verbinden und eine Führung buchen.
www.muensterhof-markt.ch

Die besten Weihnachtsfilme aller Zeiten

Sobald Dezember um die Ecke kommt, sind Weihnachtsfilme ange-sagt. Zugegeben, die meisten davon sind schnulzige Liebesgeschichten und man weiss schon nach fünf Minuten wie der Film enden wird. Nichtsdestotrotz sind Weihnachtsfilme eines der besten Genres. Am besten lassen sie sich an einem kalten Schneetag mit einer heissen Schokolade gucken. Netflix besitzt ein weites Sortiment an Weihnachtsfilmen und die acht Besten davon stelle ich euch gerne vor.



The Grinch

Im Gegensatz zum Rest der Welt verabscheut der Grinch Weihnachten. Er hasst alles daran: Die Musik, den Schnee, die Weihnachtsbäume, die Geschenke und insbesondere die fröhlichen Menschen. Dieses Jahr hat er endgültig genug! In seinem Zuhause schmiedet er den ultimativen Plan: Der Grinch wird Weihnachten stehlen. Gemeinsam mit seinem Hund trifft er alle Vorbereitungen und schreitet schliesslich am 24. Dezember zur Tat.



Elf

Am Heiligabend vor 30 Jahren bekam der Weihnachtsmann seine eigene besondere Überraschung. Ein Baby kroch in sein Geschenkesack und landete so am Nordpol. Die Elfen nannten ihn Buddy und gemeinsam mit den anderen Elfen wuchs er im Zuhause des Weihnachtsmannes auf. Doch umso älter er wurde desto klarer wurde ihm, dass er nicht wie die anderen ist. An seinem 30. Geburtstag teilte der oberste Elf ihm mit, dass er tatsächlich ein Mensch ist. Erschüttert von dieser Nachricht macht sich Buddy auf den Weg in die Menschenwelt, um dort seine Familie zu finden. Auf seiner Suche erlebt Buddy viele lustige Ereignisse und beschert allen um ihn herum Freude.

Netflix Edition

The Knight before Christmas

Dezember 1334: Der Ritter Sir Cole ist auf der Suche nach seiner wahren Bestimmung. Auf seiner jährlichen Falkenjagd begegnet er im Wald einer Zauberin. Sie zaubert den Ritter in die Zukunft, damit er dort seine Bestimmung finden kann. Unglücklicherweise landet Cole mitten auf einer Strasse neben dem Weihnachtsmarkt. Beinahe wird er von der Lehrerin Brooke Winters angefahren. Brooke bringt Cole ins Krankenhaus, da er in seiner Ritterausrüstung und verwirrtem Gerede ein komisches Bild abgibt. Im Krankenhaus wird die Vermutung aufgestellt, dass er sein Gedächtnis verloren hat. Brooke nimmt Cole unter ihre Fittiche und hilft ihm, sich in der Stadt zurechtzufinden. Die beiden entwickeln über die lustige Adventszeit eine liebevolle Beziehung zueinander. Endlich erinnert sich Cole daran, dass eine Zauberin ihn hierhin katapultiert hat. Er erzählt Brooke alles und gemeinsam versuchen sie herauszufinden, wie Cole zurück in sein Jahrhundert und damit nach Hause kommen kann.

seiten

The Princess Switch

Jedes Jahr veranstaltet die königliche Familie von Belgravia einen Backwettbewerb. Dieses Jahr steht unter anderem Stacey DeNovo in der Backstube und an ihrer Seite ihr bester Freund Kevin Richards. Am ersten Tag des Wettbewerbs stösst Stacey mit einer fremden Frau zusammen und als sie sich anschauen, können sie es nicht glauben; sie sehen aus wie Zwillinge! Es stellt sich heraus, dass ihr Doppel Lady Margaret Delacou ist. Stacey kann ihren Ohren kaum trauen, als Lady Margaret den Vorschlag bringt, dass sie Plätze tauschen. Margarets Hochzeit mit dem Kronprinzen Edward steht bald an und sie möchte vor dem grossen Tag einmal wie ein normales Mädchen leben. Stacey willigt nach einiger Überzeugungsarbeit ein und versucht sich in den königlichen Palästen einzuleben. Schon bald entwickeln sich nicht eine, sondern gleich zwei Love-Stories! Zwischen Lady Margaret und Kevin sprühen die Funken und auch Stacey verguckt sich in Edward. Doch wie werden die Doppelgängerinnen den Männern erklären, dass sie Plätze getauscht haben? Wird es für alle ein Happy End geben?

The Christmas Chronicles

Geschwister verstehen sich nicht immer gut. So ist es auch bei Teddy und Kate. Seit ihr Vater verstorben ist und ihre Mutter lange Schichten im Spital arbeiten muss, um die Familie durchzubringen, hat sich die Beziehung zwischen den beiden Geschwistern massiv verschlechtert. An Heiligabend wird die alleinerziehende Mutter in den Spital gerufen und sie beauftragt Teddy, auf Kate aufzupassen. Der Junge möchte dies natürlich nicht, doch irgendwie schafft es seine kleine Schwester ihn zu überzeugen, eine Falle für Santa Clause zu stellen. Und siehe da: die Falle funktioniert und sie entdecken tatsächlich Santa Clause. Irgendwie gelangt das Duo in den Schlitten des weissbärtigen Mannes und dort führen mehrere Ereignisse zu einer Katastrophe. Kate, Teddy und Santa Clause müssen sich nun der Mission «Weihnachten retten» stellen. Doch werden sie die Mission rechtzeitig meistern? Oder wird der Glauben an Weihnachten komplett verloren gehen?

A Christmas Prince

Eine junge Journalistin namens Amber Moor aus New York wird von ihrer Chefin in das Königreich Aldovia geschickt. Dort wurde vor kurzem der neue König Richard gekrönt. Im ganzen Land herrschen Gerüchte darüber, dass Richard ein sogenannter Playboy ist und seinen königlichen Verantwortungen nicht richtig nachkommt. Die Chefin von Amber möchte, dass die ambitionierte Frau einen Exklusivbericht über den kontroversen König schreibt. Vom Ehrgeiz angetrieben schleicht sich Amber als neue Lehrerin von Richards kleiner Schwester, Emily, in den Palast. Während ihren Recherchen lernt Amber den König näher kennen und schon bald fühlt sie die ersten Schmetterlinge in ihrem Bauch. Doch spürt der König sie auch? Und wird Amber bald schon als Königin von Aldovia an Richards Seite stehen?

Holidate

Sloane ist eine Single Lady durch und durch. Doch langsam wird sie es satt, dass ihre Familie an jedem erdenklichen Feiertag sie durchlöchert, warum sie in keiner Beziehung ist. Nach Weihnachten trifft sie beim Geschenke retournieren Jackson, ein attraktiver Mann, der sich gerade erst von seiner Freundin getrennt hat. Sie kommen ins Gespräch und entdecken, dass auch Jacksons Familie ihn jeweils über sein Liebesleben ins Kreuzverhör nimmt. Die beiden gehen ihre separaten Wege und am nächsten Feiertag erzählt Solanes Tante ihr, dass sie ein «Holidate» dabei hat. Die Erklärung was ein «Holidate» ist gefällt Sloane: Ein Holidate ist eine Person, die man an Feiertagen als Date mitnimmt. Nicht mehr, nicht weniger. Sie ist wie ein Schild gegen unangenehme Fragen der Familie. Sloane ist entschlossen, für sich ein Holidate zu finden und da kommt ihr Jackson in den Sinn. Er wäre perfekt! Sloane schlägt Jackson die Idee vor und er stimmt zu. Von da an verbringen die beiden jeden Feiertag zusammen. Obwohl die beiden strikt vereinbart haben, dass Gefühle keinen Platz in dieser Vereinbarung haben, flattern schon bald die ersten Schmetterlinge im Bauch.

The Holiday Calendar

Abby Sutton hat das Gefühl, dass sie in ihrem Leben feststeckt. Sie arbeitet in einem kleinen Fotogeschäft, doch sie möchte sich künstlerisch weiterentwickeln. Jedoch hat sie den Mut dazu nicht. Wie jedes Jahr bringt Abby den Abend vor dem 1. Dezember mit ihrer Familie und ihrem besten Freund Josh. Genauso wie Abby ist auch Joshs Leidenschaft die Fotografie. Er bereist die Welt und hält sie dabei auf Video fest. An diesem Vorabend des 1. Dezember schenkt Abbys Opa ihr den alten Adventskalender ihrer verstorbenen Grossmutter. Am 1. Dezember steht Abby auf und findet das erste Türchen des Kalenders offen, obwohl sie es nicht geöffnet hat. Im Türchen findet sie ein Figürchen, welches Stiefel darstellt. Später am selben Tag schenkt ihr Josh ein paar Stiefel. «lustiger Zufall», denkt sich die junge Frau. Das Figürchen am nächsten Tag ist ein Tannenbaum. Als Abby am Abend nachhause fährt, verliert das Auto neben ihr den Weihnachtsbaum auf dem Dach und Abby rast darüber. So lernt Abby Ty kennen, einen sympathischen Mann. Die beiden verstehen sich wunderbar und Abby denkt sich langsam, dass die Koalition der Figürchen mit Ereignissen aus ihrem Tag vielleicht doch keine Zufälle sind, sondern eher Magie. Ty und Abbey kommen sich immer Näher und langsam entwickeln sich Gefühle. Dies gefällt Josh jedoch nicht, den heimlich hegt er schon lange Gefühle für seine beste Freundin. Ist der Kalender, der Opa Abby geschenkt hat, wirklich magisch? Und ist es für Josh schon zu spät Abbys Herz zu gewinnen?

Weihnachten rund um die Welt

Für viele ist es das schönste Fest des Jahres und nun steht es wieder bevor. Das grosse Fest der Liebe, Weihnachten steht vor der Tür. Die Vorbereitungen laufen schon auf Hochtouren, doch habt ihr euch schon einmal gefragt, was andere Menschen zu dieser Zeit machen? Denn nicht jeder feiert Weihnachten gleich und einige feiern es auch gar nicht. Also wo liegen denn die Unterschiede und warum gibt es die vielen Variationen von diesem einen Fest?

Schweiz

Bei uns in der Schweiz gibt es bei jeder Familie eigene Traditionen, doch etwas haben wohl alle gemeinsam. Es gibt einen geschmückten Weihnachtsbaum und Geschenke. Für das Weihnachtsessen wird oftmals sehr viel Zeit aufgewendet. Vielerorts gibt es Fondue oder Raclette, doch auch andere Festmahlzeiten sind an Weihnachten sehr beliebt. Je nachdem feiert man nur an einem Tag oder auch mehrmals. Die Geschenke werden jeweils gemeinsam unter dem Weihnachtsbaum ausgepackt und nach der Bescherung steht das Zusammensein im Zentrum, denn die Familie spielt eine grosse Rolle.

Italien

Wer sich im Winter gleich zwei Mal über Geschenke freuen darf, sind die Kinder in Italien. Das Fest am Weihnachtstag gibt es ähnlich wie bei uns. Es gibt ein grosses Festessen und eine Bescherung. Am 6. Januar kommt dann laut dem Volksglauben die «Hexe Befana» vorbei und beschenkt die Kinder mit Süssigkeiten. Nur wenn Kinder einmal sehr unartig waren, bekommen sie selten auch mal schwarze Kohle.

Grossbritannien, Amerika und England

Ein Weihnachtsfest, welches man am meisten aus Filmen und Serien kennt, ist jenes aus Grossbritannien. Ähnlich wird auch in Amerika und England gefeiert. Die Weihnachtsstrümpfe, die am Kamin oder am Bettende aufgehängt werden, sind sehr bekannt. Die Strümpfe werden über Nacht vom Weihnachtsmann, der dort «Father Christmas» genannt wird, mit Geschenken und Süssigkeiten gefüllt. Das Festtagsessen ähnelt sich bei vielen Familien. Bei den meisten gibt es Schinken- oder Rinderbraten und getrunken wird Eierpunsch. In Grossbritannien gibt es auch noch «Christmas Cracker» zum Essen. Das sind Kekse, die man aufziehen kann, und die Geschenke und Süssigkeiten enthalten. Die Bescherung ist am Weihnachtstag am 25. Dezember. Die Kinder stehen dann früh auf, um die Geschenke auspacken zu können.



Australien

Während man bei uns jedes Jahr auf weisse Weihnachten hofft, muss man in wärmeren Ländern wie Australien gar nicht erst auf Schnee warten. Für die Australier ist es deshalb ganz normal, ihre Weihnachten am Strand zu feiern. Zu Weihnachten ist es zwar nicht mehr ganz so warm, doch das Fest kann mit einem gemütlichen Grillfest draussen gefeiert werden. Die Familien kommen am Strand zusammen und essen gemeinsam Garnelen, Hummer und Süßspeisen. Nach dem Essen wird dann zusammen Cricket gespielt oder gebadet.

Überall auf der Welt gibt es gewisse Ähnlichkeiten, doch auch wenn wir nur schon in unser Nachbarland schauen, sehen wir die Unterschiede. In einigen Ländern, wie zum Beispiel Nordkorea oder der Türkei wird sogar gar kein Weihnachten gefeiert, weil es nicht zu ihrer Kultur gehört. Doch wie überall gibt es dort einfach andere Traditionen, die gebührend gefeiert werden.



Deine Bucketlist für die kalten Tage

Draussen wird es immer kälter und dicke Schneeflocken fallen fröhlich vom Himmel.

Wir haben dir eine Bucketlist für genau solche Tage erstellt. Tolle Ideen, wie du diese Tage geniessen kannst. Wenn du bei diesen kalten Temperaturen nicht gerne vor die Tür gehst, findest du hier interessante Aktivitäten.

- Gönn dir eine heisse Schokolade oder deinen Lieblingstee
- Backe etwas Neues oder dein Lieblingsrezept
- Bereite deine Geschenke vor
- Erstelle eine Weihnachtsplaylist
- Lasse dir ein warmes Bad ein
- Endlich dieses eine Buch lesen
- Gestalte Karten selber
- Miste deinen Kleiderschrank aus
- Einen Filmabend mit deiner Familie
- Einen Adventskranz basteln
- Kerzen ziehen
- Gehe Schlittschuhlaufen
- Mache einen magischen Winterspaziergang
- Dekoriere dein Zimmer
- Besuche einen Weihnachtsmarkt
- Weihnachtsshopping mit deinen Freunden
- Finde einen Podcast der dir gefällt
- Ski-/Snowboard fahren
- Du kannst dein Schreibtisch aufräumen/neu organisieren
- Neue Cafés ausprobieren
- Bastle einen Adventskalender für deine Liebsten

Hier haben deine eigenen Ideen Platz:

-
-
-



**kaufmännischer
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.
in zürich.*

Hast du **Probleme** in der Lehre? Sorgst du dich um das **QV?**

Der Eintritt ins Berufsleben ist nicht leicht.
Als Mitglied hast du die Möglichkeit, unsere
Jugendberatung direkt zu kontaktieren wenn
du Fragen oder Probleme hast.

Schreibe uns gerne eine E-Mail an:
jugend@kfmv-zuerich.ch

«Mir
unterstützt
dich!»

Traditionen an Weihnachten...

Weihnachten ist ein Fest voller Traditionen, doch viele kennen wir gar nicht. Uns sind jene bekannt, die uns von unserer Familie gezeigt wurden und die wir vorgelebt bekommen. Doch was gibt es eigentlich sonst noch, was man an Weihnachten und Silvester machen kann?



Adventskalender kaufen oder selber machen

Die meisten von uns hatten wahrscheinlich als Kind einen Adventskalender. Wer würde das nicht auch gerne mal wieder haben? Bestimmt jeder freut sich, wenn man auf einmal mit einem Adventskalender dasteht. Kreativer wird es, wenn man dieses tolle Geschenk für den Advent auch noch selber macht. Es ist egal, ob man ihn mit Süßigkeiten, kleinen Geschenken oder netten Nachrichten füllt, die Freude wird sicher riesig sein.

Adventskranz dekorieren

Eine schöne Tradition schon vor der Adventszeit ist das Basteln des Adventskranzes. Dazu nimmt man einen Strohkranz, den man dann mit Tannenzweigen, kleinen Dekorationen verziert und zum Schluss mit vier Kerzen bestückt. In der Adventszeit kann man den selbstgemachten Kranz jeweils bewundern, wenn man eine Kerze darauf anzündet. Jeweils an den Sonntagen wird eine weitere Kerze angezündet, bis man dann am Sonntag vor Weihnachten alle Kerzen anzünden kann. Während die Kerzen brennen, kann man dazu Weihnachtslieder singen oder einfach als Familie die gemeinsame Zeit genießen.



Weihnachtskekse backen

Anstatt die «Weihnachtsguetzli» im Laden einkaufen zu gehen, kann man diese ganz einfach selber machen. Mit allen Familienmitgliedern zusammen bringt man Zeit in der Küche und sticht die schönen Formen der Kekse aus. Dazu kann man auch mal wieder die bekannten Weihnachtslieder laufen lassen und einander Geschichten von früheren Festen erzählen. Als Bonus kann man dann die selbstgemachten Kekse genießen, wenn sie aus dem Ofen raus sind.





Weihnachtsmarkt besuchen

Bei uns in der Schweiz, doch auch in vielen anderen Ländern gibt es zahlreiche Weihnachtsmärkte, die man während der Adventszeit besuchen kann. Konstanz, Colmar und Strassburg haben besonders viel zu bieten und lassen den Zauber der Weihnacht mit speziellen Lichterspielen erglänzen.

... und Silvester

Silvesterparty besuchen

Das Warten bis Neujahr kann sehr langwierig werden, wenn man nichts zu tun hat. Deshalb ist eine gute Möglichkeit, um sich die Zeit zu vertreiben, auf eine Silvesterparty zu gehen. Gute Musik, Freunde und einfach gute Stimmung. Was will man mehr, um das neue Jahr zu starten?

Silvester feiern mit der Familie

Falls du es dir an Silvester lieber in der warmen Wohnung gemütlich machst, aber nicht alleine sein möchtest, verbring doch einfach mal wieder Zeit mit deiner Familie. Da freuen sich doch alle darüber und gemeinsam findet ihr bestimmt etwas tolles, damit euch beim Warten nicht langweilig wird. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Spieleabend?

Countdown

Um Mitternacht ist es dann soweit. Das neue Jahr wird eingeläutet und gemeinsam zählt man den Countdown herunter. 10, 9, 8... Und schon ist es da ein neues Jahr voller neuer Möglichkeiten. Also wünsche ich schöne Festtage und einen tollen Silvester und man sieht sich dann im nächsten Jahr wieder.



2023

Neujahrsvorsätze?!

Silvester – das Finale vom Jahr 2022 geht zu Ende und 2023 beginnt.

Neue Vorsätze für das kommende Jahr sind weit verbreitet, aber auch mit dem Gerücht belegt, dass sie niemals umgesetzt werden. Woher kommt das? Und wie lassen sich Gewohnheiten trotzdem brechen?

Zu oft wird zu viel Hoffnung auf die «Neujahrsvorsätze» gelegt. Das macht den Vorsatz unrealistisch und nicht rational.

(Neujahrsvorsätze) umsetzen: Ein guter Vorsatz verfolgt eine feste Absicht. Um dieser Absicht ernsthaft nachzugehen, muss man sich ein definiertes Ziel setzen. Und um ein Ziel zu definieren, geht man am besten SMART vor.

1. Schreibe zuerst auf, was du genau willst und das am besten möglichst positiv. Das kann das Hirn besser verarbeiten. Versuche aktiv eine Lösung zu finden, die so gut ist, dass sie eine festverankerte Gewohnheit brechen kann. Überlege auch, was oder wer dich dabei unterstützen kann.

2. Wie möchtest du dich messen? Das kannst du machen, in dem du dir einen Vergleichswert schaffst. Das können Verbündete sein, welche das gleiche Ziel verfolgen.

3. Suche dir immer genügend Motivation, halte Belohnungen bereit und visualisiere dein Ziel permanent. So stellst du sicher, dass dein Ziel auch in schwierigen Momenten genug wichtig und attraktiv erscheint, um den nötigen Effort aufzubringen.

4. Übertreib es nicht. Du kennst dich selbst am besten. Unrealistische Ziele deprimieren dich schlussendlich nur.

5. Setze eine genaue Deadline. Das ist bei Neujahrsvorsätzen zum Glück einfach, das nächste Silvester kommt mit Sicherheit.

23 Ideen für Neujahrsvorsätze im Jahr 2023

- Jeden Tag draussen einen Spaziergang machen
- Verständnisvoller sein
- Sparansatz erhöhen
- Mehr Kulturveranstaltungen besuchen
- Öfters lächeln
- Zahnseide benutzen
- 2.5 Liter Wasser trinken
- 8h schlafen
- Blut spenden
- Jede Woche etwas Neues lernen
- Fremdsprache verbessern
- An einem Lauf teilnehmen
- Ausmisten
- An eigenen Schwächen arbeiten
- Bullet Journal führen
- Notendurchschnitt in einem Fach verbessern
- Neues Hobby finden
- Weniger verschwenderisch leben
- Persönliches Motto / Mantra finden
- Sich für einen Vorsatz entscheiden und ihn durchziehen
- Beziehungen pflegen
- Blöde Angewohnheit loswerden
- Mehr Gelassenheit

was für ein Quatsch

«Neues Jahr, neues ich». Ich wette mit dir, dieser Satz hat auch deinen Mund schon einmal verlassen. Ebenfalls wette ich mit dir, dass dieses Statement schon bald wieder aus dem Fenster geworfen wurde.

Jedes Jahr aufs Neue machen sich Leute Neujahrsvorsätze und jedes Jahr aufs Neue werden diese Vorsätze wieder über den Haufen geworfen. Deshalb behaupte ich, dass Neujahrsvorsätze ein Quatsch sind. Auf keinen Fall möchte ich sagen, dass niemand seine Neujahrsvorsätze einhält. Bestimmt gibt es ein paar wenige Leute, die die nötige Motivation und Disziplin haben, um ihre Ziele über das Jahr hindurch zu erreichen. Doch in meiner Erfahrung sind dies die wenigsten der grossen Masse. In den vergangenen Jahren hatte auch ich Neujahrsvorsätze. «Mehr Sport treiben», «Mehr lesen», «Weniger Süsses essen», dies ein paar Beispiele meiner ehemaligen Vorsätze. Und ich muss ehrlich gestehen, kein einziger Vorsatz habe ich länger als drei Wochen durchgezogen. So bin ich dieses Jahr zum Entschluss gekommen, dass Neujahrsvorsätze nur eine weitere Ausrede sind. Natürlich habe ich eine Begründung zu dieser Aussage. Oft überlegt man sich seine Neujahrsvorsätze nicht am 31. Dezember kurz vor Mitternacht. Im Gegenteil, oft sagt man schon Mitte August: «Im neuen Jahr werde ich mindestens drei Mal die Woche zuhause kochen». Hier meine Frage an alle, die jetzt schmunzeln mussten, weil ich ins Schwarze getroffen habe: Warum fängst du nicht jetzt damit an? Warum wartest du noch vier Monate bis zum neuen Jahr, um damit anzufangen? Denk kurz darüber nach. Ich bin der Meinung, dass wenn man in seinem Leben wirklich etwas ändern will, kann man sofort damit anfangen. Man braucht keinen Countdown von zehn bis Mitternacht oder ein neues Jahr oder sonst irgendwas. Du musst nicht mit mir einverstanden sein. Ich kann mir auch gut vorstellen, dass manche Menschen Angst haben, die gesetzten Ziele nicht zu erreichen. Aus diesem Grund schieben sie es immer weiter vor sich hin und reden sich selbst ein, dass sie im neuen Jahr damit anfangen werden. Das ist kein Front, ich habe manchmal auch Angst davor zu versagen. Doch ist es nicht besser es zu versuchen und zu versagen, als es überhaupt nicht zu versuchen und nicht einmal die Chance haben zu versagen? Und überhaupt: Wer sagt, dass du versagen wirst? Was wenn du es schaffst und dein Leben verbessern wirst? Nichtsdestotrotz wünsche ich dir eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und viel Glück mit deinen Neujahrsvorsätzen.

Resilienz

Kürzlich habe ich meiner Mutter geholfen, eine PowerPoint-Präsentation zu verschönern. Dabei bin ich auf den Begriff Resilienz gestossen und habe mich beim Gestalten der Seiten erstmals mit dem Konzept auseinandergesetzt. Ich habe gemerkt, dass Resilienz auch für uns Lernende ein hilfreiches Thema ist. Im Folgenden wird Resilienz anhand der sieben Schlüssel nach Prof. Dr. Jutta Heller erklärt.



Der Begriff Resilienz kommt vom lateinischen Wort «resilire» und bedeutet zurückspringen. Am einfachsten ist es sich so vorzustellen: Wenn man einen Schwamm zusammendrückt und anschliessend wieder loslässt, springt er Schritt für Schritt wieder in seine Ursprungsposition zurück. Man kann dies nun auf den Menschen beziehen: Ich habe zum Beispiel Stress im Betrieb und das belastet mich sehr. Als resiliente Person kann ich besser damit umgehen und wieder das Positive in meinem Lehrbetrieb sehen. Resilienz ist also die innere Widerstandsfähigkeit und sozusagen das psychische Immunsystem des Menschen.

Nun stellt sich die Frage, ob Resilienz erlernbar oder angeboren ist. Die gute Botschaft ist, Resilienz kann man lernen. Mit dem Wissen und der Auseinandersetzung mit den sieben Schlüsseln kann ich immer ein bisschen resilienter werden.





Akzeptanz

Der erste Schlüssel ist die Akzeptanz. Damit ist gemeint, dass man annehmen muss, was passiert ist. Ich erhalte zum Beispiel eine schlechte Note in Rechnungswesen. Diese Note kann nicht mehr geändert werden (ausser die Lehrperson hat sich verzählt, was aber leider selten der Fall ist!) und es bringt nichts, sich zu überlegen, wenn die Lehrperson besser erklärt hätte, wenn ich nicht mit Kopfschmerzen an die Prüfung gegangen wäre etc., dann hätte ich eine bessere Note gehabt.

Optimismus

Der zweite Schlüssel der Resilienz ist der Optimismus. Sehe ich ein halb leeres oder ein halb volles Glas? Es geht also darum, wie ich eine Situation bewerte. Beispiel: Ich weiss, ich habe noch zwei Prüfungen vor mir und kann die schlechte Note wieder aufholen. Ich vertraue darauf, dass ich es schaffe, besser zu lernen.

Selbstwirksamkeit

Nun kommen wir zum dritten Schlüssel. Hier geht es um die Selbstwirksamkeit, das heisst, dass ich meine Stärken kenne und diese gezielt einsetzen kann. Ich weiss zum Beispiel, dass ich im Rechnungswesen nicht so gut bin, dafür in den Sprachen. Ich setze mich also für gute Noten im Englisch oder Französisch ein und hole Hilfe, wo meine Schwächen sind. Es bringt nichts, in einem negativen Dauerstress zu bleiben.

Eigenverantwortung

Eigenverantwortung ist der vierte Schlüssel der Resilienz. Jeder und jede soll selbst Verantwortung für sein Handeln übernehmen und nicht einen Schuldigen suchen. Wichtig ist auch, sich nicht selbst in die Opferrolle zu stecken. Als Beispiel hierzu: Nicht der Lehrperson die Schuld für die schlechte Note geben, sondern sich selbst eingestehen, dass man zu wenig gelernt hat.

Netzwerkorientierung

Der fünfte Schlüssel ist die Netzwerkorientierung. Es hilft in schwierigen Situationen immer, mit Vertrauenspersonen (z.B. einem guten Freund oder einer langjährigen Freundin) zu reden. Das Netzwerk kann in der Schule, bei der Arbeit oder auch in einem Verein aufgebaut und erweitert werden. Diese Menschen sind in guten und auch schlechten Zeiten für dich da.

Lösungsorientierung

Der sechste Schlüssel nennt sich Lösungsorientierung. Es ist wichtig, dass immer nach vorne geblickt und nach Lösungen gesucht wird. Ich weiss zum Beispiel, dass ich alleine in Rechnungswesen auf keinen grünen Zweig komme, also suche ich mir eine Lösung und nehme Nachhilfestunden, um mich zu verbessern.

Zukunftsorientierung

Der letzte Schlüssel ist die Zukunftsorientierung. Es geht darum, die Zukunft aktiv zu planen und immer ein Ziel vor Augen zu haben. Auf dieses Ziel kann immer hingearbeitet werden. Als Beispiel nehme ich das Qualifikationsverfahren. Der Weg zu der Prüfung wird nicht immer geradeaus gehen. Es wird die eine oder andere Kurve geben, aber wenn ich ein Ziel vor Augen habe, welches ich unbedingt erreichen möchte, ist es viel einfacher. Um dieses Ziel nicht zu vergessen, kann es helfen, dieses aufzuschreiben und beispielsweise neben dem Schreibtisch aufzuhängen. So sieht man es immer und weiss, warum man so intensiv am Lernen ist.

Bei der Resilienz geht es also nicht einfach darum zu sagen «Ja, ich bin resilient», sondern wie ich mich stets verbessern kann, um täglich ein Stück resilienter zu werden und mit den verschiedenen Herausforderungen im Leben besser umgehen zu können.

Mental Health

Mental Health (Mentale Gesundheit) ist eine Unterstützung für sich selbst, in dem man sich psychisch erholt. Diese Erholung ist jedoch nicht mit körperlicher Erholung zu vergleichen. Leider unterscheiden viele diese zwei Arten von Erholung nicht. In diesem Artikel möchte ich einige Themen bezüglich Mental Health aufzählen, welche Gründe es geben könnte, dass man sich mental erholen sollte und wie der Heilungsprozess aussieht. Wie man sich von einer Erkältung heilt, wisst ihr bestimmt – aber heilen muss man auch nach schweren Ereignissen. Wir alle erleben die Symptome mentaler Erkrankungen. Sie unterscheiden sich nur in ihrer Ausprägung, Häufigkeit und Dauer. Wenn wir damit aufhören, psychische Gesundheit mit dem toxischen "Wir gegen sie"-Verhalten zu stigmatisieren, profitieren alle davon, denn jeder hat mit Mental Health zu tun...

Anzeichen, dass deine mentale Gesundheit schlechter wird:

- Gefühllosigkeit, sich nicht um Dinge kümmern, die früher wichtig waren
- Sich isolieren, immer mehr zurückziehen oder Menschen wegzustossen
- Unerwartete Ausbrüche von Ärger oder Irritation gegenüber sich selbst oder anderen
- Das Interesse an Dinge verlieren, die früher Freude gemacht haben
- Extreme Stimmungsschwankungen oder tiefe Schuldgefühle, Traurigkeit usw.
- Ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit oder einen Mangel an Neugier auf die Zukunft haben
- Energiemangel, die täglichen Aufgaben fühlen sich überwältigend und schwierig
- Sich übermäßig viele Sorgen über Dinge machen, die vorher nicht beunruhigend waren

Heilungstipps nach einem Trauma:

- Um ein Trauma zu überwinden, muss man zuallererst heilen wollen und bereit sein, Hilfe und Unterstützung anzunehmen.
- Die richtige Art von Hilfe für die jeweilige Situation finden. Wenn eine Therapie der richtige Schritt zu sein scheint, gezielt nach einem traumainformierten Therapeuten oder eine Selbsthilfegruppe suchen. 13reasonswhy.info ist ebenfalls ein guter Anfang, sich Hilfe zu holen.
- Zeit mit Freunden verbringen, wenn dir danach ist, und tausche dich über Ihre Erfahrungen aus, wenn es sich richtig anfühlt.
- Gehe spazieren, mach etwas lustiges wie Fahrradfahren oder Rollschuhlaufen, oder mach eine Yoga-Session. Alles, was den Körper bewegt, wird bei der Heilung helfen.
- Der Schlüssel zur Heilung eines Traumas liegt darin, seine Gefühle zu spüren und sie zu akzeptieren. Es kann sein, dass man auf dem Weg dorthin einige schwierige Gefühle wie Wut empfindet, und das ist in Ordnung.

- Selbstfürsorge baut Stress ab. Übe auf dem Heilungsweg in Selbstfürsorge, indem du regelmäßig Dinge tust, die sich für dich selbst gut und liebevoll anfühlen.
- Sei sanft zu dir selbst. Leg Pausen ein, selbst bei Dingen, die Spaß machen, um innezuhalten und sich einen Moment Zeit zu nehmen, um aufzutanken und zu heilen.

Heilungstipps nach einem schlechten Tag:

- Es mag sich im Moment so anfühlen, aber du hast dich nicht verloren. Du bist immer noch da und du bist immer noch du selbst. Es wird sich nicht für immer so anfühlen.
- Es ist nichts Falsches daran, wie du dich fühlst. Schlechte Tage sind normal. Kein Grund dir das Leben schwer zu machen und hör lieber auf deine Gefühle und Bedürfnisse.
- Alles im Leben unterliegt Schwankungen, insbesondere unsere Stimmung. Es werden bessere Tage kommen.
- Du darfst darüber reden, wie du dich fühlst. Reden hilft, bitte nutze diese Gelegenheiten.
- Du musst nicht so tun, als ginge es dir gut, wenn es dir offensichtlich nicht gut geht. Das kann mehr Energie kosten als darüber zu sprechen, wie du dich fühlst und sich die Zeit zu geben, sich besser zu fühlen.

Korrekte positive Energie ausbreiten:

Toxische Positivität anstatt...	Gesunde Positivität sag lieber...
"Du kommst drüber hinweg."	"Irgendwann wird es besser werden, aber ich weiss, dass es im Moment schwer ist."
"Andere Menschen haben es schwerer!"	"Nur weil es jemand anderem noch schlechter geht, heisst es nicht, dass dein eigener Schmerz weniger weh tut."
"Bleib einfach positiv."	"Es ist okay, dass man sich im Moment aufregt."
"Mach dir keine Sorgen, sei glücklich!"	"Deine Emotionen lassen sich nicht einfach ein- und ausschalten. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um sie zu verarbeiten."



Quellen:
Instagram (@igotherapy, @pragueintegration, @antitoxicpost, @iuliastration)



Spa @ home

Jetzt da es draussen wieder frisch und früh dunkel ist, braucht unser Körper und unsere Seele umso mehr Pflege und Zuneigung. Da eignet sich ein Spa @ home perfekt! Sempel lässt sich auch zuhause eine Ruhe Oase einrichten und sich somit Pflege und Energietanken verbinden. Lass uns starten...

Ankommen, Durchschnaufen, Sachen versorgen. So sind bereits die ersten Bedingungen von Ruhe geschaffen.

Dann kümmern wir uns um die Spa Vibes. Wie wäre mit einem bestimmten Aroma, Musik, Licht oder Getränk? Zum Beispiel indem wir eine (Duft-)Kerze anzünden oder Raumduft benutzen. Anschliessend folgt eine schöne Playlist und wir kochen einen grossen Krug Tee.

Im selben Moment bereiten wir ein Körperpeeling zu. Mit etwas Zucker, neutralem Öl und je nach Geschmack mit einem ätherischen Duftöl ist das schnell gemacht. Tipp: Falls du später auch noch eine Gesichtsmaske benutzen möchtest, könntest du sie an dieser Stelle in den Kühlschrank tun. Das Gefühl beim Auftragen der kühlen Crème ist wahnsinnig belebend.

Nun geht es unter die heisse Dusche. Nimm dir die Zeit, um wieder mal die grosse Routine zu machen. Nebenbei kannst du die Musik laufen lassen und das zuvor selbst gemachte Ganzkörperpeeling benutzen. Lasse dir bewusst Zeit, die einzelnen Schritte gemütlich und in Ruhe durchzuführen.

Schlüpfe danach in einen bereitgelegten Bademantel und versuche, solange deine Poren noch vom Duschen geöffnet sind, deine gekühlte Gesichtsmaske aufzutragen. Du kannst diesen Effekt auch verstärken, indem du dein Gesicht für einige Sekunden mit einem heissen Waschlappen bedeckst und danach direkt die Maske aufträgst.

Trinke einen Schluck Tee, lege dich für einige Minuten hin und schliesse die Augen. Du fühlst dich frisch, dein Körper bekommt seine Pflege und du kannst dabei einen Moment nur für dich rausnehmen und eine kleine Selbstreflexion machen. Was habe ich heute Schönes erlebt? Was ist mir gelungen? Auf was freue ich mich im Moment am meisten?

Nachdem die Gesichtsmaske genug eingewirkt und abgewaschen ist, ziehe deine Wohlfühlkleidung an und wir kümmern uns um andere Parts des Körpers. Um unserem Rücken etwas Gutes zu tun, eignet sich zum Beispiel eine einfache Rückenmassage mit einem Tennisball. Dieser zwischen einer Wand und dir positionieren und dann mehrmals mit dem Körper darüber rollen. So merkt man schnell, wo die verspannten Punkte liegen und kann diese sanft aber gezielt auflockern. Auch eine Dehnungs- oder Pilates-session gibt deinem Geist und deinem Körper neue Energie.

Ebenfalls nicht zu vernachlässigen sind deine Füsse. Sie tragen dich durch den ganzen Tag, ja fast durch dein ganzes Leben. Angefangen mit einer Pediküre bis hin zu einem expliziten Fussbad und einer abschliessenden Massage mit Pflegecrème gibst du deinen Füssen etwas zurück.

Und so schliesst sich langsam der Kreis. Ein Spa @ home unterstützt dich dabei, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen und ist besonders jetzt im Winter doppelt so schön.

Take Away Essen

einfach gemacht + Vorteile

Take away essen selbst machen ist nicht nur gesund und spart Geld, es macht auch Spass! Hier findest du Rezepte für einen ganzen Tag, du kannst also mit dem Frühstück starten und bist bis zum Abendessen zuhause verpflegt.

Müesli To-Go

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag - heisst es. Doch frühmorgens etwas nahrhaftes zu essen, fällt nicht allen leicht. Mit diesem leckeren Müesli - Tipp kannst du auch unterwegs in den Tag starten.

Für ein Müesli kannst du alle möglichen Zutaten nutzen. Hier sind die Basic- Zutaten aufgeführt:

- 100g Joghurt
- Knuspermüesli, Haferflocken
- Saisonale Früchte nach Wahl
- Getrocknete Früchte oder Nüsse
- Leinsamen, Chiasamen, Sesamsamen
- 1 TL Honig

Tipp:

Im Internet gibt es viele Angebote eines Müesli Becher to-go. Das Müesli kannst du in einen vom Joghurt getrennten Bereich schütten, sodass dieses lecker und knusprig bleibt.

Powerriegel

Diese Riegel haben es in sich. Das Rezept ist etwas aufwendiger, jedoch kann sich das Ergebnis zeigen lassen.

Für 10 leckere Riegel brauchst du:

- Sonnenblumenöl für die Form
- (1 flache, eckige Form à 16 x 20 cm)
- 150 g entsteinte Datteln
- 180 g Mandeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 80 g Honig
- 1 TL Vanillepaste
- 1 Prise Salz
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 120 g Haferflocken

Am besten heizt du den Ofen schon zu Beginn auf 150° Ober-/Unterhitze vor. Die Form mit ein wenig Öl bepinseln. Die Datteln ca. fünf Minuten einweichen, dann abgiessen und abtropfen lassen. Anschliessend 60g von den Mandeln fein mahlen und mit Öl mischen bis ein Mandelmus entsteht.

Datteln grob hacken und zu einer Paste pürieren. Dattelpaste mit dem Sirup, Vanille und Salz zum Mandelmus geben und vermischen. Den Rest der Mandeln hacken und mit den Cranberrys und den Flocken zur Masse geben und alles gut vermischen.

Anschliessend in der Form verteilen und fest andrücken. Ca. 25 Minuten im Ofen backen und dann die Masse im abgeschalteten Ofen auskühlen lassen. Den Block vorsichtig aus der Form nehmen und längs halbieren. Die Hälften je in ca. fünf Riegel schneiden.

Dieses und noch weitere Rezepte findest du auf:
Powerriegel selber machen | Migusto (migros.ch)

Smoothie

Für eine leckere Stärkung durch den Tag eignet sich ein Smoothie perfekt. Einfach mitzunehmen und genauso einfach selbst gemacht.

Himbeer-Bananen Smoothie

- 100 ml Orangensaft/Wasser
- 200 g Himbeeren
- 1 Banane
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Honig

Die Banane klein schneiden und alle Zutaten mixen. Danach die Masse pürieren und schon ist der Smoothie ready.

Blaubeer-Smoothie

- 100 g Blaubeeren
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 50 ml Orangensaft
- 10 g Haferflocken
- 10 g gehackte Mandeln
- 5 EL Naturjoghurt
- 3 EL Zitronensaft
- 3 El Blaubeersirup

Die Beeren waschen und mit den anderen Zutaten pürieren. Et voilà! Die fruchtige Erfrischung kannst du einfach in einer Flasche mitnehmen und genießen.

Dieses und noch viele weitere Rezepte:
Frühstücks-Smoothie: Leckere Rezepte für einen guten Start in den Tag - Utopia.de



Salat Bowl

Auch für ein gesundes Mittagessen haben wir ein erfrischendes Rezept bereit.

Für eine vielseitige Salat-Bowl benötigst du:

- 25g Feldsalat
- Eine halbe Gurke
- Ein paar Radieschen
- Eine halbe Avocado
- 100g Kidneybohnen
- Sprossen oder Nüsse als Topping

Du kannst auch gekochte und abgekühlte Nudeln durch den Feldsalat ersetzen.

Tipp: Fülle dein liebstes Salatdressing in ein kleines Gläschen und leere es kurz vor dem Essen über den Salat. So bleiben die Salatblätter knackig und du kannst dein Mittagessen in vollen Zügen genießen.

WIR, DIE REDAKTION

WÜNSCHEN EUCH EINE BESINNLICHE WEIHNACHTSZEIT

JULIA MEYER



LENA LEUENBERGER



ZEJADIN KOVACI



RAHEL ROFFLER



ANNA SAGER



ALISHA KÜNNI

