XMASKICK

EDITION NO. 24 | DEZ 2019

MEIN WEIHNACHTS-PLANER

Wie Sie Frust vermeiden, damit zum Fest der Liebe besinnliche Stimmung aufkommt.

WINTER-BUCKETLIST

Letzter Monat? Bester Monat!

ADVENTS-KALENDER

Übungen für mehr Achtsamkeit

rengjzzz@AdobeStock

100 % WEIHNACHTEN

“Nicht höher, schneller, weiter – sondern: langsamer, bewusster, menschlicher.”

Liebe Xmaskicker,

den klassischen Adventskalender kennt jeder. Einen Achtsamkeits-Adventskalender kennen die wenigsten. Dieser lässt sich in allerletzte Minute selbst gestalten, ist garantiert kalorienfrei und er beinhaltet viele kleine Aufgaben, die meist nur ein paar Augenblicke in Anspruch nehmen.

Zeit statt Zeugs

Los geht’s mit Türchen Nummer 1. Genießen Sie ganz bewusst eine köstliche Tasse Kaffee mit etwas Zimt, ohne dabei etwas parallel zu erledigen. Hinter dem zweiten Türchen verbirgt sich diese Mission: Einfach mal zehn Minuten ganz bequem hinsetzen. Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. Während Sie am dritten Tag einen Spaziergang machen (ganz alleine), nehmen Sie tags darauf ein heißes Bad mit einem duftenden Zusatz.

Sie merken, das Konzept ist simpel. Zeit statt Zeugs, Ruhe statt Hektik. Zücken Sie Stift und Papier und schreiben Sie weitere Ideen auf. Was können Sie in den kommenden 24 Tagen bewusst erleben? Vielleicht gönnen Sie sich etwas. Kaufen Sie sich etwas – ein Geschenk nur für Sie selbst. Oder malen Sie ein Bild aus und hören dabei Ihre Lieblingsplaylist.

Auch alltägliche Dinge wie Zähneputzen können Sie sich an einem Tag vornehmen, achtsam auszuführen. Konzentrieren Sie sich ganz auf die Ihnen so bekannte Routine und denken Sie an nichts anderes. Legen Sie sich entspannt hin und versuchen Sie – nacheinander – jeden Teil Ihres Körpers wahrzunehmen. Beginnen Sie bei den Zehen und enden Sie bei den Haarspitzen: Sind Sie von Kopf bis Fuß relaxt?

Nehmen Sie sich vor, Fotos von etwas zu machen, das Sie erfüllt. Oder suchen Sie sich ein schönes Zitat heraus. Schreiben Sie es auf einen Zettel und platzieren ihn dort, wo Sie täglich hinschauen. Machen Sie eine Gehmeditation und fokussieren Sie sich beim Laufen nur auf Ihre Schritte.

Viel Freude mit Ihrem ganz persönlichen Achtsamkeits-Adventskalender. Und ganz viel Spaß bei der Lektüre der letzten Xtrakick-Ausgabe in diesem Jahr. Ein Heft, das diesmal den gewissen Xmaskick verspricht.

Ihnen und Ihren Lieben: Ruhige, friedliche, idyllische, behagliche, glückliche, entspannte, besinnliche, leuchtende, himmlische, zauberhafte, wundervolle, harmonische – kurzum: märchenhafte Weihnachten!

INHALT

UNSER SCHULKALENDER 3 Was jetzt in unserer Schule läuft

WEIHNACHTSPLANER 4 Stress aus, Besinnlichkeit an

WINTER-BUCKETLIST 6 *Letzter Monat? Bester Monat!*

PARENTZ CORNER 8 Unser monatlicher Elternbrief

Impressum:
Martial Arts Management UG (haftungsbeschränkt), Olpketalstr. 17, 44229 Dortmund. Geschäftsführer und Herausgeber: Stefan Billen. Chefredaktion: Mirko Perkovic. Bildnachweis: s. Bildunterschrift innerhalb der abgedruckten Fotos Satz: Lars Hohmann,© 2018 by MAM UG (haftungsbeschränkt). Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Vervielfältigungen – auch auszugsweise – nicht gestattet. Der Xtrakick richtet sich an alle Menschen, die sich regelmäßig über aktuelle Themen aus der spannenden Kampfkunstwelt, Kindererziehung und Gesundheit informieren wollen, um möglichst viele Kinder und Erwachsene positiv zu beeinflussen – durch die unzähligen Vorteile, die Kampfkunst bietet. Alle Beiträge wurden mit Sorgfalt recherchiert und geprüft. Die u.a. im ParentzCorner veröffentlichten Informationen und Tipps können aber die ärztliche Beratung und Betreuung nicht ersetzen. Die Beiträge enthalten keine individuellen Ratschläge. So können Sie den Xtrakick abonnieren: Schicken Sie Ihre schriftliche Bestellung an Berufsverband Kampfkunst / Leserservice / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund. Bei Fragen zu Abonnement, Versand, Rechnungen oder Ähnlichem wenden Sie sich bitte an: Berufsverband Kampfkunst / Abonnenten-Service / Olpketalstr. 17 / D-44229 Dortmund / Telefon 0231 999 4 999 7. Darüber sollten wir mal berichten? Sagen Sie es uns! Sie erreichen Chefredakteur Mirko Perkovic unter Telefon 0231 999 4 999 7, per E-Mail – mp@berufsverband-kampfkunst.de – oder via Facebook: fb.com/berufsverband.kampfkunst.

Mein Weihnachtsplaner

Stress vermeiden, damit besinnliche Stimmung aufkommen kann. Denn das Fest der Liebe ist einfach viel zu schön, um es nicht zu genießen. Wir haben Ihnen eine Checkliste zusammengestellt, damit Sie erholt ins neue Jahr kommen.

- ☐ Geschenk-Ideen für die Lieben aufschreiben
  - ☐ Wer bekommt dieses Jahr ein Geschenk? - Liste erstellen!
- ☐ Nach konkreten Wünschen fragen
  - ☐ Jetzt klären: Wer wird besucht, wo wird gefeiert, wer ist dabei?
- ☐ Plätzchen backen
  - ☐ Weihnachtlich dekorieren
- ☐ Weihnachtsessen festlegen, evtl. Fleisch oder Fisch vorbestellen
  - ☐ Oder doch lieber an den Weihnachtstagen auswärts essen? Tisch reservieren!
- ☐ Geschenke kaufen
  - ☐ Weihnachtskarten vorbereiten und mit den Kindern basteln oder kaufen/ Fotokarten in Auftrag geben

- [ ] Geschenke für „familiennahe Dienstleister“ wie Lehrer/innen, Erzieher/innen, Nachbarn besorgen und teilweise schon verteilen, da man nicht alle kurz vor Weihnachten erreichen kann
  - [ ] Wer bekommt diese Jahr ein Geschenk? - Liste erstellen!
- [ ] Garderobenplanung: Was ziehe ich über die Festtage an? Sind die Kinder ausgestattet? (Evtl. Kleidung in die Reinigung geben, Schuhe zum Schuster etc.)
  - [ ] Weihnachtsbaumständer, Deko und Lichterketten checken
- [ ] Weihnachtsmusik auswählen
  - [ ] Weihnachtsbaum kaufen
- [ ] Getränke und haltbare Lebensmittel kaufen
  - [ ] Geschenke verpacken
- [ ] Weihnachtsbaum aufstellen und schmücken (oder auch erst am 24. - je nach Tradition)
  - [ ] Menü- und Tischkarte basteln
- [ ] Frische Lebensmittel kaufen
  - [ ] Evtl. Vorbestellungen abholen, wenn der 24.12. zu spät ist

Frohes Fest!

LETZER MONAT? BESTER MONAT!

- O ein Foto mit dem Weihnachtsmann machen
- O einen Schal stricken
- O in einer heissen Quelle baden
- O ein Lebkuchenhaus bauen
- O Snowboard fahren lernen
- O einen Adventskranz basteln
- O Bratäpfel im Ofen backen
- O den Winter am Strand verbringen
- O vorm Kamin sitzen
- O Schlittschuhlaufen gehen
- O eine Schneeballschlacht machen
- O gaaanz viel Kerzenschein
- O Schlittenfahren
- O einen Weihnachtsmarkt besuchen
- O Spielzeug spenden
- O Vogelfutter selber machen und ein Vogelhäuschen aufstellen
- O einen leckeren Tee trinken
- O eine Bucketlist fürs nächste Jahr planen

yuliiapedchenko@AdobeStock

UNSER THEMA DES MONATS DIESMAL: HAUSHALT

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : ZIMMER AUFRÄUMEN

WOCHE 2 : KÜCHE

WOCHE 3 : HAUSHALT

WOCHE 4 : AUTO UND RASENMÄHER

Liebe Eltern,

sollen Kinder im Haushalt mithelfen? Ja, sagt sogar das Gesetz. Selbst einen eigenen Wikipedia-Eintrag hat das Ganze. Darin steht: "Die Mithilfe von Kindern im Haushalt ist in Deutschland durch § 1619 des Bürgerlichen Gesetzbuches geregelt." Klingt wie ein extrem wertvolles Argument, sollte der Nachwuchs künftig wieder auf stur stellen.

„Schatz, bringst du noch den Müll raus und räumst den Geschirrspüler aus?" Hierauf kann die Antwort eigentlich nur kurz und knapp lauten: Klar! Und das ganz ohne Hinzunahme eines Rechtsverhältnisses. Schließlich macht Hausarbeit Kinder selbstständiger. Sie übernehmen Verantwortung. Das Gefühl macht sich breit, gebraucht zu werden. Schon in jungen Jahren zu merken, selbst seinen Teil beizusteuern, dass der Familienalltag funktioniert – das ist die Definition der Schwarzgurteinstellung. Einfach vorbildlich.

Am besten beginnt die Mithilfe der Kinder schon im Alter von drei bis vier Jahren. Laut einer Studiengruppe der Universität Minnesota, wirkt sich eine möglichst frühzeitige Einbindung positiv im späteren Leben aus. In den Forschungsergebnissen heißt es, dass jene Kinder, die erst im Teenageralter mitgeholfen hatten, später weniger erfolgreich waren.

Damit Sie wissen, welche Aufgaben im Haushalt für welches Alter überhaupt sinnvoll sind, haben wir Ihnen ein paar Beispiele zusammengefasst.

*Im **Kindergartenalter** ist es problemlos möglich, beim Abräumen oder vorherigen Tischdecken zu helfen. Sockenpaare suchen, Spielsachen aufräumen, etwas zusammenfegen, leichte Dinge beim Einkauf anreichen, etwas abtrocknen, Fußleisten abstauben, den Tisch mit einem Lappen abwischen, Blumen gießen, Toilettenpapier ersetzen? Das dürfte doch zu schaffen sein.*

*Ist Ihr Kind in der **Grundschule**, kann es den Boden wischen und auch schon Waschmaschine und Trockner selbstständig bedienen. Geschirr abwaschen gehört nun ebenso zu den zumutbaren To-Dos. Genauso wie Betten zu beziehen, alleine Einkäufe zu erledigen, Gemüse zu putzen bzw. zu schneiden und die Post reinzuholen.*

*Es gibt Kinder, die die **weiterführende Schule** besuchen und schon Essen kochen können – Planung und Einkauf inklusive. Auch das Rasenmähen und die Reinigung der Gegenstände, die nicht täglich gewienert werden (der Ofen, vernachlässigte Ecken auf den Schränken…) und das Abtauen sowie Säubern des Tiefkühlers sind nun – rein theoretisch – schaffbar.*

Aber machen Sie sich locker: Denn während Sie sich zwar aufs Gesetz berufen können, können Kinder schnell mal aus der UNO-Kinderrechtskonvention zitieren.

Vasyl@AdobeStock

„ICH HELFE IM HAUSHALT MIT!“

Internet-Tipp

Auf www.afrika-junior.de kannst du auf Safari gehen und ganz nebenbei die wilde Tierwelt des Kontinents Afrika entdecken. Was sind Waldbrände? Hier erfährst du es. Dein Wissen kannst du auch im Quiz testen. Und wer schon immer mal einen Pilotenschein machen wollte, ist hier ebenfalls genau richtig.

WIR KAMPFKUNST-KIDS SIND SELBSTSTÄNDIG UND HELFEN IM HAUSHALT MIT. ES GIBT VIELE VIELE AUFGABEN, DIE WIR NÄMLICH SCHON SELBST ÜBERNEHMEN KÖNNEN. HIER EINE KLEINE LISTE: FUßLEISTEN ABSTAUBEN, WÄSCHE IN DEN SCHRANK RÄUMEN, IM SUPERMARKT NACH ETWAS SUCHEN UND ES ZUM EINKAUFSWAGEN BRINGEN, BLUMEN GIEßEN, TOILETTENPAPIER ERSETZEN, DAS HAUSTIER VERSORGEN, MÜLL RAUSBRINGEN, GEMÜSE PUTZEN UND SCHNEIDEN, DAS EIGENE ZIMMER AUFRÄUMEN, TISCH DECKEN. WER SCHON ETWAS ÄLTER IST, KANN MITHELFEN, DAS AUTO ZU WASCHEN, DAS BETT BEZIEHEN UND SOGAR DEN RASEN MÄHEN ODER DEN TIEFKÜHLER ABTAUEN UND SÄUBERN. EINFACH MAL MAMA ODER PAPA FRAGEN: ES GIBT NOCH VIEL ZU TUN. UND GEMEINSAM GEHT ALLES SCHNELLER.

WUSSTEST DU...

...DASS REHE SEHR GERNE BANANEN ESSEN?

...DASS WIR MEHR KALORIEN BEIM SCHLAFEN VERBRENNEN ALS BEIM FERNSEHEN?

...DASS IN INDIEN DIE SPIELKARTEN RUND SIND?

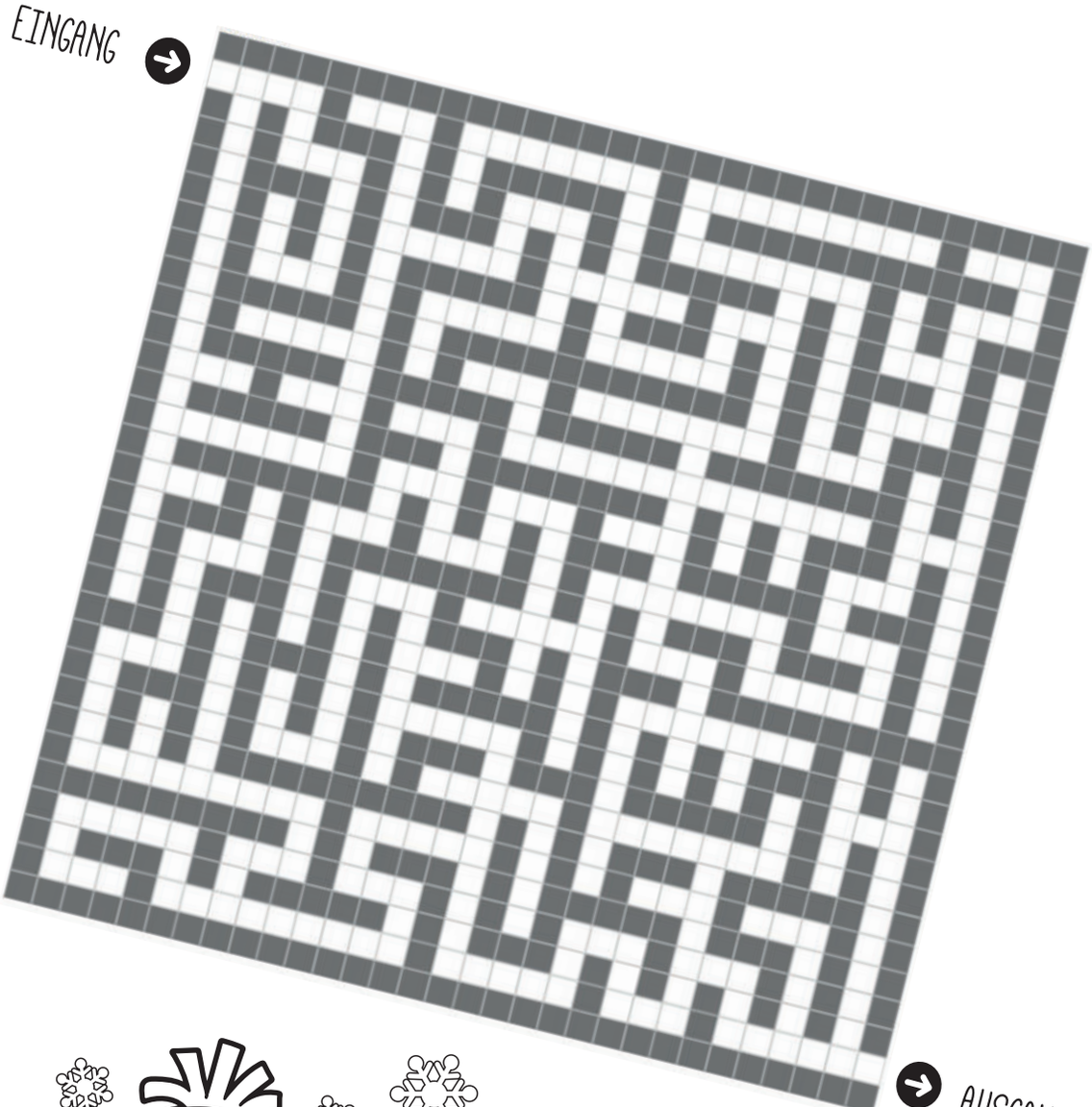
...DASS MANDELN ZUR FAMILIE DER PFIRSICHE GEHÖREN?

...DASS EINE MILLIARDE SEKUNDEN ETWA 31,7 JAHRE SIND?

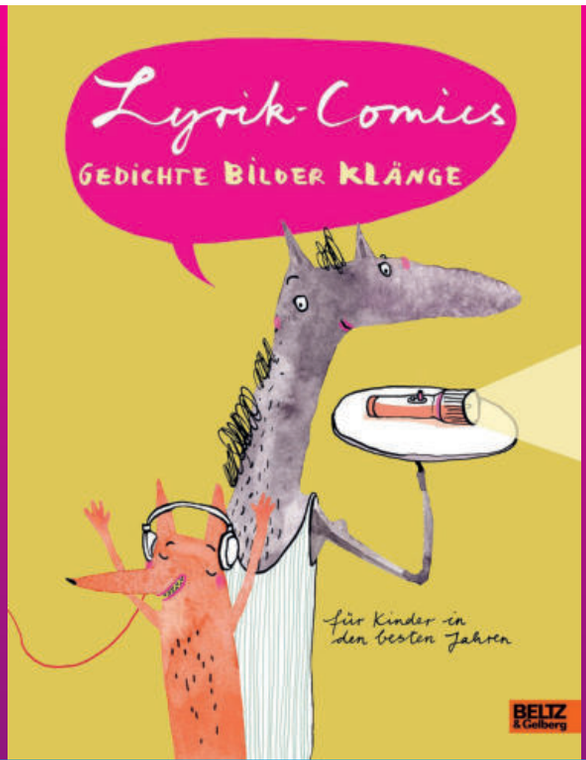
... DASS EUROPA KEINE WÜSTEN UND AUSTRALIEN KEINE GLETSCHER HAT?

Vasyl/©AdobeStock

EINGANG



AUSGANG



Lyrik-Comics

LACH' DICH SCHLAPP!

DER MAURER RUFT SEINEN CHEF AN: „TUT MIR LEID, ICH BIN KRANK." „WAS HAST DU DENN?", FRAGT DER CHEF. „GANZ STARKEN SCHÜTTELFROST." „SEHR GUT, KOMM HER, DU KANNST DAS SIEB FÜR DEN SAND HALTEN."

SCHERZFRAGE: WAS KOMMT HERAUS, WENN MAN EINEN PINGUIN MIT EINEM TAUSENDFÜßLER KREUZT? – ANTWORT: TAUSEND KALTE FÜßE.

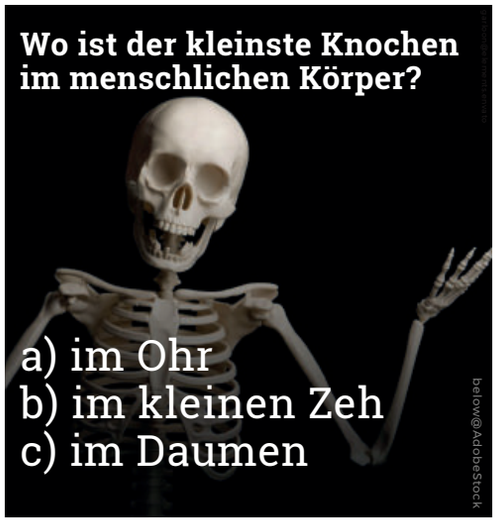
FRITZCHEN AN DER KÄSETHEKE: „ICH MÖCHTE KÄSE VOM PFERD." „SOWAS GIBT ES DOCH GAR NICHT", WUNDERT SICH DIE VERKÄUFERIN. „DOCH", SAGT FRITZCHEN, „MEINE MUTTER SAGT, ICH SOLL SCHIMMELKÄSE MITBRINGEN."

EINE KATZE VERFOLGT EINE MÄUSEFAMILIE. PLÖTZLICH DREHT SICH DER MÄUSEPAPA UM UND FÄNGT AN ZU KNURREN UND ZU BELLEN. DIE KATZE RENNT WEG. DA SAGT DER MÄUSEPAPA: „SEHT IHR, DESWEGEN IST ES WICHTIG, FREMDSPRACHEN ZU KÖNNEN."

BUCHTIPP

Gedichte hemmungslos erleben in Text, Bild und Klang! Hier findest du lustige Texte, aber auch Comics. Echte Bildgeschichten eben, die Groß und Klein zum Staunen bringen. Sie laden ein, in den Gedichten zu verweilen, sich darin umzusehen. Gemeinsam zu entdecken, was in den Texten und Bildern alles steckt, ist ein großer Spaß für die ganze Familie. Dazu gibt's was auf die Ohren: Musiker bringen ausgewählte Gedichte mit Stimme und Instrumenten zum Klingen. Gleich anhören und mitsingen unter www.beltz.de/lyrikcomics. Mit Gedichten von Joachim Ringelnatz, Christian Morgenstern, Mascha Kaléko und Manfred Mai.
Gebunden, 104 Seiten, ab 6 J.

TESTE DEIN WISSEN!



Auflösung:
Antwort a) ist richtig. Der Knöchen liegt im Mittelohr und wird Steigbügel genannt. Er ist nur etwa 3 Millimeter groß.

FOOD KICKERZ

alex9500@AdobeStock

ZUTATEN:

- 250 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 300 g Äpfel (mürbe)
- 1 EL Butter
- 2 EL Honig (flüssig)
- 1/4 Liter Gemüsebrühe
- 1 gr. Dose/n Tomate(n), geschälte (800 g)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sesam
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (z.B. Thymian) zum Streuen

Unser Thema im Januar:

BEGEISTERUNG

REZEPT DES MONATS: WEIHNACHTLICHE TOMATENSUPPE MIT ÄPFELN

Zubereitung:
Erst Zwiebeln und Knoblauch abziehen, dann die Äpfel schälen (vorher die Kerngehäuse herausschneiden). Zwiebeln, Knoblauch und Äpfel in feine Stücke schneiden und in der Butter bei kleiner Hitze anschwitzen. Nun Honig, Gemüsebrühe, Tomaten mit Flüssigkeit und die Gewürze hinzugeben. Im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten kochen.

Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die heiße Suppe in Teller oder Tassen füllen und mit Sesam und Thymian bestreuen.

Fertig: Guten Appetit!

„Es ist **einfacher,** starke **Kinder aufzubauen,** als kaputte **Erwachsene zu reparieren**.“

Frederick Douglass

Unsere Schule stärkt Kinder.
Macht sie JETZT fitter und konzentrierter!

Unsere Spezialgebiete:

Selbstschutz
Selbstkontrolle
Motivation
Zielsetzung
Gesundheit
Respekt
Fokus
Fitness
Lebenskompetenzen

Hier Termin vereinbaren:

Unsere Schule ist Mitglied im

BERUFSVERBAND KAMPFKUNST®