Kinderblatt

Dieses Jahr wird alles besser

Vorsätze Dieses Jahr räume ich öfter mein Zimmer auf! Und ich spiele nicht mehr so lange mit Smartphone, Computer und Spielekonsole! Und, und, und ... Habt ihr euch auch einiges vorgenommen?

Angelika Lensen

Kinder und Erwachsene überlegen sich zum Jahreswechsel immer gerne viele gute Vorsätze fürs neue Jahr. Aber die wenigsten guten Vorsätze werden länger als ein paar Wochen durchgehalten. Wir verraten euch, wie man es schafft, sie länger einzuhalten.

Warum fasst man gute Vorsätze fürs neue Jahr?

Die Tradition der guten Vorsätze zum Jahreswechsel ist schon ziemlich alt, nämlich etwa 200 Jahre. Und sie kommt in allen Kulturen vor. Doch warum machen die Menschen das? Ganz einfach: Das alte Jahr endet und das neue Jahr steht vor der Tür. Darum blickt man noch mal auf die vergangenen zwölf Monate zurück. Dann stellt man fest, dass manches vielleicht nicht so gut gelaufen ist, wie es eigentlich geplant war. Und man überlegt sich, was man zukünftig verbessern kann.

Welche guten Vorsätze fassen Menschen?

Die guten Vorsätze sind je nach Alter unterschiedlich. Kinder nehmen sich andere Dinge vor, die sie besser machen wollen, als Erwachsene. Erwachsene fassen häufig jedes Jahr aufs Neue dieselben Vorsätze: mehr für die Gesundheit tun, mehr Sport machen, abnehmen und mehr Zeit mit der Familie verbringen. Die guten Vorsätze von Kindern sind vielseitiger: Sie gehen von Zimmer aufräumen über Smartphonebenutzung bis hin zu besseren Schulnoten.

Oft werden die guten Vorsätze aber von den Eltern «vorgeschlagen». Meist funktioniert das nicht, denn wenn man selbst nicht hinter den geplanten Zielen und Verbesserungen steht, hält man sie sowieso nicht durch. Also überlegt euch etwas, was ihr selbst wichtig findet, dann bleibt ihr länger am Ball. Das erspart euch und auch den Eltern ziemlich viel Frust.

Manchmal muss man die Pläne anpassen, damit man sie durchhält. ZVG/PIXABAY

Nehmt euch nicht zu viel auf einmal vor

Besonders wichtig ist, sich nicht zu viel auf einmal vorzunehmen. Besser man nimmt sich nur eine Sache vor, die man ändern möchte und widmet ihr die volle Aufmerksamkeit. Am besten schreibt man den Vorsatz auf und hängt ihn dort auf, wo man ihn öfter im Blick hat. Zum Beispiel: Jeden Freitag räume ich mein Zimmer auf. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man Vorsätze eher durchführt, wenn man sie aufschreibt. Und ihr solltet auch Eltern, Geschwistern oder Freunden von euren guten Vorhaben erzählen. Dann bespricht man am besten einmal die Woche, wie gut die Pläne umgesetzt werden. Das stärkt das Durchhaltevermögen.

Und kleine Belohnungen zwischendurch sollten auch drin sein, wenn man die Dinge, die man sich vorgenommen hat, schafft. Denn neue Ziele zu erreichen soll ja auch ein wenig Spass machen.

Die ersten zwei Monate sind in der Regel die schwierigsten. Vielleicht schaffst du es auch nicht immer dich an deinen Vorsatz zu halten. Aber das ist kein Grund zu verzweifeln. Vielleicht muss man einfach die Pläne etwas anpassen, damit das Durchhalten leichter fällt. Auf keinen Fall sollte man alles hinschmeissen und aufgeben. Denn je länger man an seinen Vorsätzen festhält und sie immer wieder durchführt, desto leichter fällt es einem.

Gedicht der Woche

Neues Leben

Ein Samen.

Entsprungen
aus der letzten Ernte.

Weggewirbelt von
den Fängen des Sturms.

Getragen vom Flüstern
des Windes.

Gesenkt auf die Erde von
der Anziehungskraft.

Überdeckt von Regen,
Schlamm und Blättern.

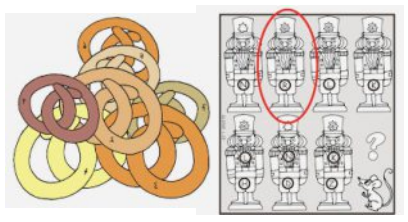
Gewachsen
im Laufe der Zeit.

Entstanden
mit der Kraft der Natur.

Ein Samen schenkt dem
Boden neues Leben.

Stefanie Furer ist 20 Jahre alt und lebt in Biel.

Lösung
Die Lösungen von letzter Woche:
Nussknacker R/ 7 Bretzel



Schreibt uns!
Kinderblatt/Bieler Tagblatt,
Walserplatz 7, 2501 Biel.
Tel. 032 321 91 11.
kinderblatt@bielertagblatt.ch

BT-Detektive

Das andere Auto

**Hi, wir sind die BT-Detektive Bastian und Tania.
Also der Typ neben mir ist Bastian und ich bin Tania.
Und wir wollen mit euch unseren neuen Fall lösen,
den Fall mit dem neuen Jahr ...**

«Das neue Jahr fängt ja gut an!», maulte Bastian, als wir durch den Schnee zu einem Parkplatz stapften, zu dem uns Denise gerufen hatte. *«Oder auch nicht!»* Er hatte noch keine Lust auf ein neues Jahr mit Detektivarbeit, er hatte noch Weihnachten. Viel essen, viel spielen und ganz viel schlafen. Deshalb blieb er auch erst einmal an dem Parkplatzplan stehen und starrte den an. Und weil Bastian mein Freund ist und Denise überhaupt nichts verstand, starrten Denise und ich einfach mit.

Zwanzig Parkplätze in zwei Reihen mit immer zehn Parkplätzen gab es auf dem Parkplatz vor dem Fitnessstudio. Die eine Reihe hinten am Zaun, die andere genau gegenüber vorn an der Strasse. Nummeriert waren die Parkplätze auch. Von der Einfahrt links am Zaun hinten entlang bis zu dem Tannenbaum rechts, an dem noch immer die Weihnachtslichter brannten, mit den Nummern eins bis zehn. Und von dem Tannenbaum rechts an der Strasse vorn entlang wieder zurück zur Einfahrt mit den Nummern elf bis zwanzig.

Irgendwann fragte Bastian: *«Wo ist eigentlich das Problem? Ich sehe hier kein Problem! Ich sehe hier nur drei Autos in der einen Reihe und ein Auto in der anderen Reihe!»*
Das Problem war ein Mann, dem eines der drei Autos in der Reihe an der Strasse gehörte. Der Mann kam nämlich gerade mit einer grossen Tasche zurück. Wir versteckten uns also hinter dem einen Auto auf dem Parkplatz Nummer sieben in der Reihe am Zaun und zogen die Köpfe ein. Auch den grossen Kopf von Bastian. Und wir sahen zu, wie der Mann die grosse Tasche in den Kofferraum des Autos auf dem Parkplatz genau gegenüber von unserem Auto hob und sich dann nach allen Seiten umsah.
«Aha!», flüsterte Denise. *«Der ist vorhin mit einer leeren Tasche in das Gebäude gegangen! Und jetzt kommt er mit einer vollen Tasche zurück!»*
Wisst ihr, auf welchem Parkplatz der Dieb parkte?
Jens Klausnitzer

LÖSUNG: Der Täter parkt auf dem Parkplatz 14!

Nach der Anordnung der Parkreihen («... die eine Reihe hinten am Zaun, die andere genau gegenüber vorn an der Strasse ...») und der Nummerierung der Parkplätze («... von der Einfahrt links am Zaun hinten entlang bis zu dem Tannenbaum rechts ... mit den Nummern eins bis zehn ...») sind die Parkplätze in einer Schleife auf der einen Seite von vorn nach hinten und auf der anderen Seite wieder nach vorn nummeriert - weil die Detektive aus ihrem Versteck (7) das Auto «auf dem Parkplatz genau gegenüber» beobachten und der Parkplatz genau gegenüber der Parkplatz 14 ist, kann der Dieb nur auf dem Parkplatz 14 parken!

Schickt uns eure Zeichnungen!

Jaël Lanz, 8 Jahre, Lengnau: «Für Ätti».