

2025, HERE WE COME!

Gute Vorsätze für ein starkes und glückliches Familienjahr

Der Beginn eines neuen Jahres ist die perfekte Gelegenheit, um innezuhalten, die Ereignisse des vergangenen Jahres zu reflektieren und mit frischem Elan nach vorne zu blicken. Welche Momente haben uns als Familie im letzten Jahr besonders glücklich gemacht? An welchen Herausforderungen sind wir gewachsen? Was möchten wir im neuen Jahr verändern? Auf diese Fragen möchten wir in unserem heutigen Newsletter eingehen. Gleichzeitig geben wir Ihnen praktische Anregungen, wie mit kleinen, aber wirkungsvollen Veränderungen als Familie gemeinsam zum Jahresanfang starten können.

9 Min. Lesezeit | #GemeinsamWachsen #Familienziele #KleineZieleGroßeErfolge #MehrLachen2025 #FamilienPower



Liebe Eltern,

neues Jahr, neues Glück! Mit dem Jahreswechsel kommt nicht nur die Möglichkeit über persönliche Vorsätze nachzudenken, sondern auch gemeinsam als Familie neue Ziele zu formulieren. Welche Ereignisse – positive wie negative – haben uns im vergangenen Jahr geprägt? Was können wir daraus lernen? Und vor allem: Welche Wünsche und Ziele möchten wir im neuen Jahr 2025 als Familie erreichen?

Mehr Bewegung im Alltag, einen bewussteren Umgang mit der Umwelt, neue Hobbys oder mehr wertvolle Zeit mit der Familie – der Start ins neue Jahr ist wie gemacht für positive Veränderungen. Neujahrsvorsätze bieten nicht nur – Erwachsenen – die Chance – sich weiterzuentwickeln, sondern sind auch für Kinder eine wundervolle Gelegenheit sich Ziele zu setzen, neue Erfahrungen zu sammeln und Verantwortung zu übernehmen.

Wie eine Umfrage von Statista aus dem Jahr 2024 zeigt, standen Vorsätze wie mehr Bewegung, eine gesündere Ernährung und Geld sparen hoch im Kurs.

Allerdings zeigt gleichzeitig eine andere Statistik, dass sich nur etwa jeder Fünfte der Befragten an seine Neujahrsvorsätze hält. Die Mehrheit gibt ihre Vorsätze bereits nach einem Tag oder spätestens nach einem Monat wieder auf. Die meisten scheitern daran, dass die Ziele zu hochgesteckt oder nicht konkret genug formuliert sind – vor allem dann, wenn sie nicht aus dem eigenen Wunsch heraus entstehen, sondern den Erwartungen anderer entsprechen.

In diesem Newsletter möchten wir Sie dazu anregen, gemeinsam mit Ihren Kindern kreative, erreichbare und vor allem auch motivierende Ziele zu entwickeln. Denn der wahre Schlüssel zu einem erfolgreichen Jahr liegt nicht darin, alles perfekt umzusetzen, sondern darin, als Familie kleine und bewusste Veränderungen zu schaffen.



ALLGEMEINE TIPPS

Nehmen Sie sich Zeit, um als Familie darüber nachzudenken, was im vergangenen Jahr gut gelaufen ist und was Sie verbessern möchten.

*

Wählen Sie konkrete, erreichbare Vorsätze aus – zum Beispiel einen wöchentlichen Familien-Spieleabend.

*

Kinder orientieren sich an Erwachsenen. Zeigen Sie, wie Sie selbst an Ihren Vorsätzen arbeiten.

*

Akzeptieren Sie Rückschläge und sprechen Sie gemeinsam darüber, was Sie in Zukunft anders machen können.

*

Schaffen Sie kleine Momente der Anerkennung: ein High-Five oder ein Lob – das motiviert und zeigt Wertschätzung.



KONKRETER TIPP

30 Tage, 30 Ziele: Die Familien-Challenge für ein gesundes und harmonisches Jahr!

Nehmen Sie sich als Familie jeden Tag ein neues Ziel vor, das positive Veränderungen bewirkt – sei es in den Bereichen Gesundheit, Bewegung oder Haushalt. Am Ende des Monats werden die Erfolge gefeiert. Auf diese Weise wird die Challenge zu einer unterhaltsamen und effektiven Möglichkeit, als Familie zusammenzuwachsen und die Zusammenarbeit zu stärken.

So geht's:

- **Gemeinsame Zielsetzung:**
Setzen Sie sich als Familie zusammen und überlegen Sie, welche Vorsätze Sie gemeinsam für das neue Jahr erreichen möchten. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch und erreichbar sind. Schreiben Sie die 30 Ziele auf 30 Zettel und legen Sie sie in eine Box.
- **Beispiele für Ziele:**
 - **Gesundheit**
 - Heute gibt es zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst oder Gemüse.
 - Alle trinken über den heutigen Tag verteilt insgesamt mindestens 6 Gläser (Erwachsene) und 4 Gläser Wasser (Kinder).
 - Wir verzichten heute auf Zucker! Keine Süßigkeiten und keine zuckerhaltigen Getränke.
 - **Bewegung**
 - Wir gehen heute nach dem Abendessen 20 Minuten draußen spazieren.
 - Wir tanzen heute 20 Minuten gemeinsam zu unserer Lieblingsmusik.
 - **Haushalt**
 - Jeder räumt heute für 10 Minuten seinen Bereich (z.B. Kinderzimmer, Wohnzimmer, Küche, ...) auf.
 - Heute übernimmt jeder eine Aufgabe beim Tischdecken: Ein Kind deckt Besteck und Teller auf, ein Kind serviert die Getränke und ein Elternteil teilt die Hauptspeise aus.
- **Challenge starten:**
Jeden Tag zieht ein Familienmitglied einen Zettel aus der Box und liest den Vorsatz laut vor. Das Tagesziel wird dann gemeinsam umgesetzt.
- **Belohnung:**
Sobald 10 Ziele umgesetzt sind, gibt es eine Belohnung, z.B. ein Wochenendausflug ins Schwimmbad oder in den Zoo.

Tipp: Reflexion am Ende der 30-Tage-Challenge!

Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam zu überlegen was gut gelaufen ist und was beim nächsten Mal noch verbessert werden kann. Dies bietet die Gelegenheit, neue Vorsätze zu formulieren, bestehende zu vertiefen und die Challenge im nächsten Monat weiterzuführen.



Gemeinsame Vorsätze schaffen eine starke Basis für positive Gewohnheiten und fördern den Zusammenhalt in der Familie.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Nutzen Sie den Jahresbeginn, um als Eltern neue Wege zur Stressbewältigung auszuprobieren. Es ist besonders wichtig, dass Sie sich regelmäßig Zeit für sich selbst nehmen, um den täglichen Herausforderungen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Denn nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch für Ihre Familie da sein.

Das Lied "Mach mal Pause" von Daniela May eignet sich wunderbar zum Auftanken und sich ab und zu eine Pause zu gönnen. Das Lied finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten Artikel zum Thema erfolgreiche Umsetzung guter Vorsätze finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße,
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
 c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
 Lindwurmstr. 4
 80337 München
 +49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock