

WAS WILL ICH?

28 Pro-Tipps, die das Leben
sofort besser machen



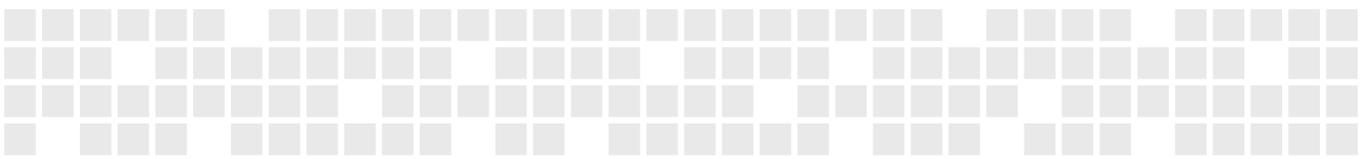
MUT AUSBRUCH

Packen Sie
es an!



GROSSES EXTRA

Stundenplan
zum Schulstart



▶ MUTAUSBRUCH. JETZT!



“In diesem Leben ist jeder mutig,
der nicht aufgibt.”

Liebe Xtrakicker,

lassen Sie uns über Mut sprechen. Und zunächst über einen bekannten Aphorismus. Die folgende einleuchtende Reihenfolge kennen Sie bestimmt.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte. Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter. Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Faszinierende Worte, oder? Tatsächlich stammt die Weisheit wohl von dem englischen Schriftsteller Charles Reade (1814-1884). Irgendwann hat jemand damit begonnen, das Zitat dem Talmud zuzuschreiben. Womit wir schon mittendrin sind: Mut zur Wahrheit!

An obigem Zitat jedenfalls lässt sich ableiten, wie wichtig Zuhören ist. Sich selbst zuhören! Wie reden Sie über Dinge? Tolerant? Verständnisvoll? Liebevoll? Wütend? Verurteilend? An Ihren Worten erkennen Sie, wer Sie sind.

Wie wäre es nun damit? Tun Sie einfach genau das, wovor Sie eigentlich große Angst haben. Packen Sie

es an! Denn Anpacken heißt, in Lösungsschritten zu denken. Also, in Lösungen! Und wenn Sie nicht über sämtliche Ressourcen verfügen, fragen Sie doch jemanden, der Sie unterstützen kann, das Thema zu lösen. Fragen Sie um Rat. Das ist echte Stärke. Das ist Mut.

Manchmal fällt aber genau das so wahnsinnig schwer. Man muss in sich hineinhorchen. Man steht sich selbst im Weg. Irgendwas kann und will man nicht überwinden. Man ist es nicht gewohnt, in sich selbst zu suchen. Die Folge: Man sucht im „Außen“. So wie in dieser Sufi-Geschichte:

Mulla Nasrudin war auf allen Vieren draußen unter einer Laterne, als ein Freund hinzukam. „Was machst du da, Mulla?“, fragte sein Freund. „Ich suche nach meinem Schlüssel, den ich verloren habe.“ Also begab sich sein Freund ebenfalls auf alle Viere, und beide suchten lange Zeit im Schmutz unter der Laterne herum. Da sie nichts fanden, wandte sein Freund sich schließlich an Nasrudin mit der Frage: „Wo genau hast du ihn verloren?“ Nasruddin antwortete: „Verloren habe ich ihn im Haus, aber hier draußen ist mehr Licht.“

INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

7 WEISHEITEN

4

Rund um den Alltag

SCHULSTART

6

Der Xtrakick-Stundenplan

PARENTZ CORNER

7

Unser monatlicher Elternbrief



Um während des Unterrichts genug Abstand halten zu können, ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Hier könnt ihr euch für die jeweiligen Unterrichtseinheiten anmelden – bitte immer nur einen Termin reservieren, wenn dieser Termin vorbei ist, kann der nächste Termin eingetragen werden.

Drei- und Vierjährige: <https://doodle.com/poll/83xwtnfy8nb4e7t5>

Kinder: <https://doodle.com/poll/3zsgi7n75r9wgnmk>

Kinder ab acht Jahre: <https://doodle.com/poll/gt65b98iiamv9wd5>

Elf- bis 15-Jährige: <https://doodle.com/poll/vk266iuempi9fczv>

Kids & Teens ab Braungurt: <https://doodle.com/poll/5myc7cnxdhgb2xk>

Fördergruppe: <https://doodle.com/poll/a327dmffutwr2fbs>

Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre: <https://doodle.com/poll/wpchkbwprez9xs3>

fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn betreten werden. Begleitpersonen warten bitte a

Die Umkleideräume dürfen jeweils nur von einer Person beziehungsweise Familie benutzt werden.

Um die Zahl der Anwesenden so gering wie möglich zu halten, dürfen die Unterrichtsräume erst fünf Minuten vor Unterrichtsbeginn betreten werden. Begleitpersonen warten bitte außerhalb des Gebäudes und holen ihre Kinder nach dem Unterricht pünktlich ab.

Personen,

die in Kontakt zu einer mit dem Coronavirus infizierten Person stehen oder standen, wenn seit dem letzten Kontakt noch nicht 14 Tage vergangen sind, oder

die typische Symptome einer Infektion mit dem Coronavirus, namentlich Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten sowie Halsschmerzen, aufweisen, dürfen die Schule laut Corona-Verordnung des Landes nicht betreten

Weiterhin besteht auch die Möglichkeit, über Zoom am Unterricht teilzunehmen.

7 GRÜNDE, 7 DINGE, 7 PU

7 Gründe, warum scheitern gut ist

1. Scheitern ist nur ein Umweg, keine Sackgasse
2. Es kann Sie Ihren Zielen näherbringen
3. Es ist eine Chance, stärker zu werden
4. Es erweitert Ihre Komfortzone
5. Erfolgreiche Menschen sind oft gescheitert
6. Scheitern bringt Sie nicht um
7. Sie können viel daraus lernen

7 Dinge, die Sie sofort aufgeben sollten

1. Hören Sie auf, zu sagen, Sie haben KEINE ZEIT
2. Hören Sie auf, Angst vor Fehlern, der Zukunft oder vor Veränderungen zu haben
3. Hören Sie auf, in der Vergangenheit zu leben
4. Hören Sie auf, sich selbst klein zu machen
5. Hören Sie auf, es allen recht zu machen
6. Hören Sie auf, ständig zu grübeln
7. Vermeiden Sie Perfektionismus



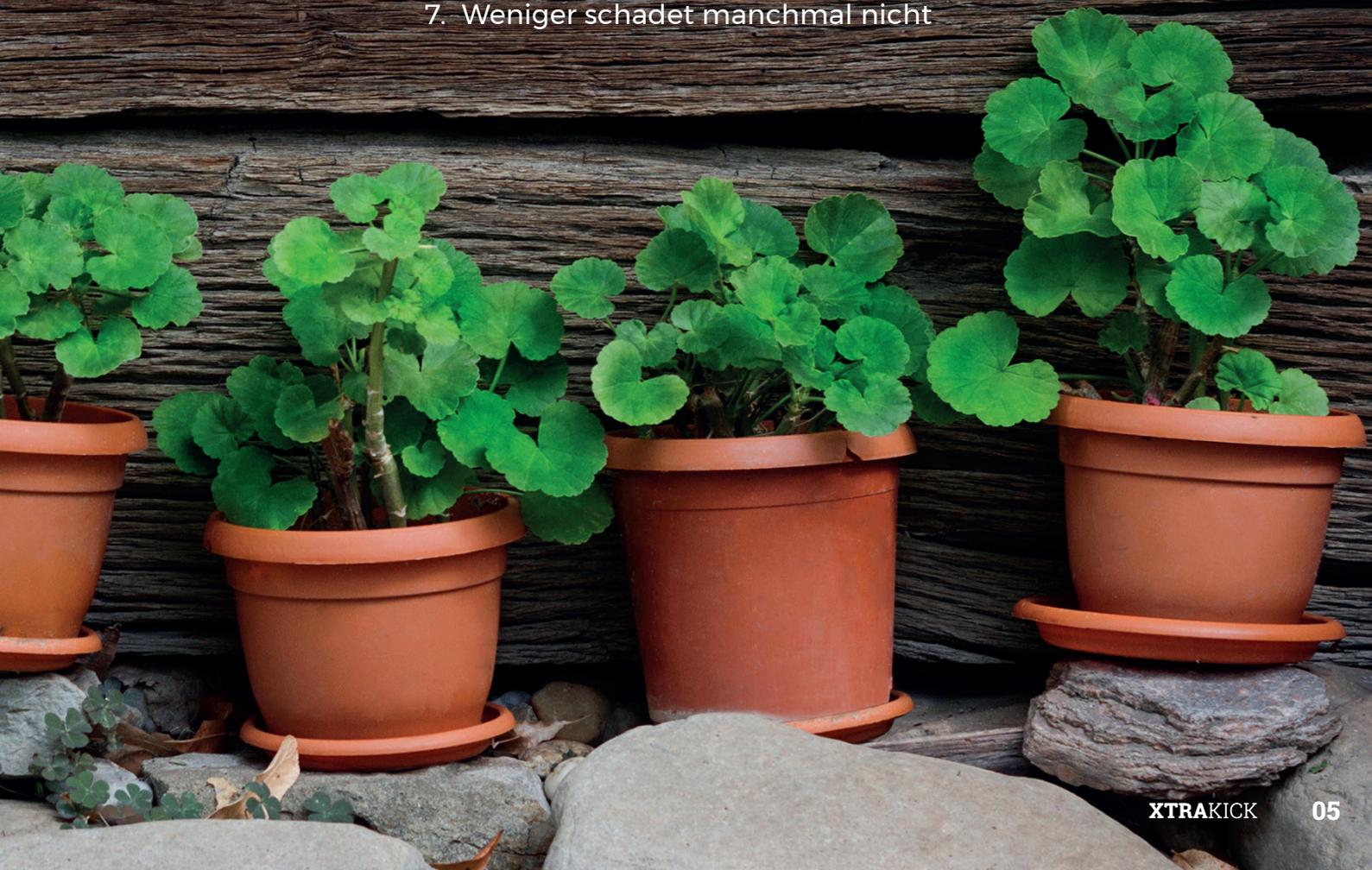
PUNKTE, 7 TIPPS

7 Punkte, die Sie täglich beachten sollten

1. Zeit ist das kostbarste, was Sie besitzen, nutzen Sie sie sinnvoll
2. Seien Sie neugierig darauf, was das Leben Ihnen zu bieten hat
3. Bereuen Sie nichts, lernen Sie daraus
4. Sie sind Ihr einziges Limit
5. Folgen Sie Ihren Träumen
6. Lieben Sie sich selbst
7. Sie sind zu mehr fähig als Sie denken

7 Tipps, um kreativ zu bleiben

1. Besuchen Sie neue Orte
2. Unternehmen Sie lange Spaziergänge oder gehen Sie wandern in der Natur
3. Seien Sie neugierig auf die Welt
4. Nehmen Sie sich Zeit für sich
5. Weg von Bildschirmen - arbeiten Sie offline
6. Haben Sie Spaß an Ihrer Arbeit
7. Weniger schadet manchmal nicht



UNSER THEMA DES MONATS

DIESMAL: MUT

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

WOCHE 1 : SCHULSTART

WOCHE 2 : TRÄUME

WOCHE 3 : ANGST/PHOBIEN

WOCHE 4 : MUTMACHSPRÜCHE

Liebe Eltern,

die großen Ferien sind vorbei. Für viele Kinder ist der Schulbeginn eine nicht gerade kleine Umstellung. Es braucht – mal wieder – Mut und natürlich: gute Planung. Wichtig ist jetzt, Termine abzustechen, ein Sortiersystem zu erstellen, den nächsten Unterrichtstag vorzubereiten und den Blick aufs Positive zu richten.

Doch zurück zum Mut. Das ist jetzt unser Monatsthema. Im Lebenskompetenztraining. Bei den Mattengesprächen. Wenn wir über Mutigsein sprechen, dann zugleich auch übers Angsthaben. Angst ist ein Signal, das uns vor Gefahren warnt. Sie fordert uns dazu auf, sie zu überwinden. Wir müssen etwas tun, um die Gefahr zu beseitigen oder zu vermindern (oder um der Bedrohung auszuweichen). Die Angst annehmen und meistern, bedeutet immer auch einen Entwicklungsschritt.

Wenn Sie Ihrem Kind im Alltag Mut machen wollen, kann ein Mutmachspruch die Initialzündung sein. Wir haben Ihnen fünf zusammengestellt.

„Manchmal muss man nur 20 Sekunden unglaublich mutig sein.“ Das sagt Benjamin Mee aus „Wir kaufen einen Zoo“. Gemeint ist, dass selbst die beängstigendsten Dinge im Leben oft nur von kurzer Dauer sind. Die Kontrolle beim Zahnarzt zum Beispiel. Augen zu und durch. Und in Gedanken bis Zwanzig zählen.

Was uns direkt zum Ausspruch Sandy Taiky Kuhn Shimus (Buchautorin aus der Schweiz) führt: „Angst beginnt im Kopf – Mut auch!“ Manchmal muss man halt über seinen eigenen Schatten springen. Irgendwie ist am Ende doch alles bloß Einstellungssache.

Schon klar, dass eine solche Auflistung nicht ohne ein Konfuzius-Zitat auskommen kann, oder? „Auch der weiteste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“ In diesem Sinne: Einfach anfangen, auch wenn das Ziel noch in weiter Ferne liegt. Das allein ist schon motivierend? Dann rundet Saadi, ein herausragender persischer Dichter die Reihe gleich mal ab. Dem Mystiker wird

zugesprochen: „Alles ist schwierig, bevor es leicht wird.“ Das ist wie bei der tollen Aussicht, mit der man erst dann belohnt wird, wenn zunächst der Berg bestiegen wurde.

Schließen wollen wir mit einem einzigartigen Mann, der sich wirklich nie hat unterkriegen lassen. Walt Disney! Als Kind schenkte ihm seine Tante einen Block. Da begann seine Leidenschaft fürs Zeichnen. Wenn er zeichnete, tat er das, was er liebte. Dennoch verlief seine Karriere anfangs alles andere als märchenhaft. Niemand glaubte an sein Konzept eines riesigen Freizeitparks. Über 300 Banken musste Walt Disney angehen, bis er endlich die lang ersehnte Finanzierung erhielt. 300 Neins, bis endlich das Ja kam, um seinen Traum zu verwirklichen. Walt Disney rät deshalb: „Alle Träume können wahr werden, wenn wir nur den Mut haben, ihnen zu folgen.“

DU BIST
GRENZENLOS!



28. September

Der Stelle-eine-dumme-Frage-Tag findet statt am 28. September 2020. Ein Beispiel: Man trifft aufeinander und fragt den anderen: „Auch hier?“. Der Tag kann also prima dazu genutzt werden, andere mit dummen Fragen zu nerven. Natürlich können aber auch wissensbezogene Fragen gestellt werden. Der Phantasie sind heute keine Grenzen gesetzt! Legen wir also gleich mal los! Wie wäre es damit: Jemanden anrufen und fragen: „Bist du dran?“ Oder jemand kommt keuchend und nassgeschwitzt an und man fragt: „Bist du gerannt?“ Oder jemand hat einen komplett neuen Haarschnitt und es wird gefragt: „Warst Du beim Frisör?“

WAS IST EIGENTLICH MUTIG? WENN DU DICH TRAUST, EINE RAUBKATZE ZU STREICHELN? EIN BUNGEESPRUNG? MIT DEM KANU IM AMAZONAS FAHREN? WENN IN DER SCHULE JEMAND GESCHUBST WIRD UND JEMAND DAZWISCHENGEHT? ODER ABER BIST DU MUTIG, WENN DU ANGST IM DUNKELN HAST UND TROTZDEM IN DEN KELLER GEHST? WENN DU AUF EINEM SEIL – UNGESICHERT – ÜBER EINE SCHLUCHT LÄUFST? WENN DU VOM ZEHN-METER-TURM SPRINGST? AUF EINEM STIER REITEN? EINE VOGELSPINNE AUF DIE HAND NEHMEN? IN DEN KOMMENDEN WOCHEN SPRECHEN WIR ÜBER DAS THEMA MUT.

WUSSTEST DU...



...DASS IN AUSTRALIEN GERADE MAL ETWA 24 MILLIONEN MENSCHEN LEBEN?

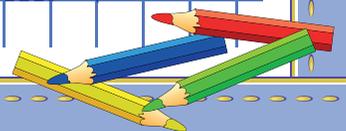
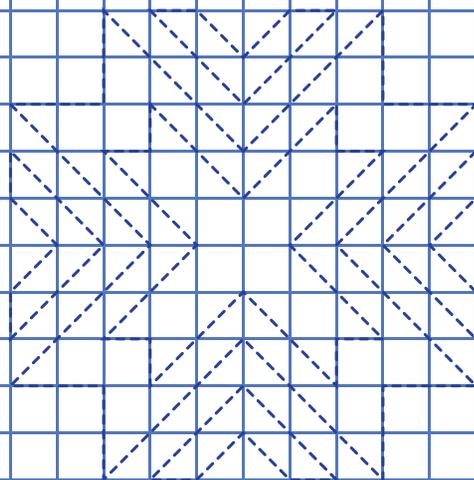
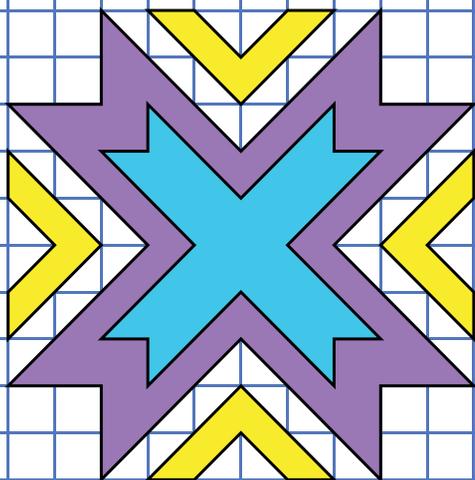
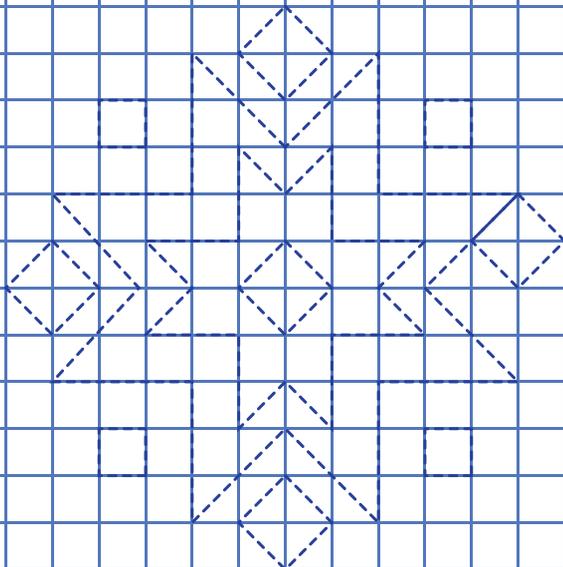
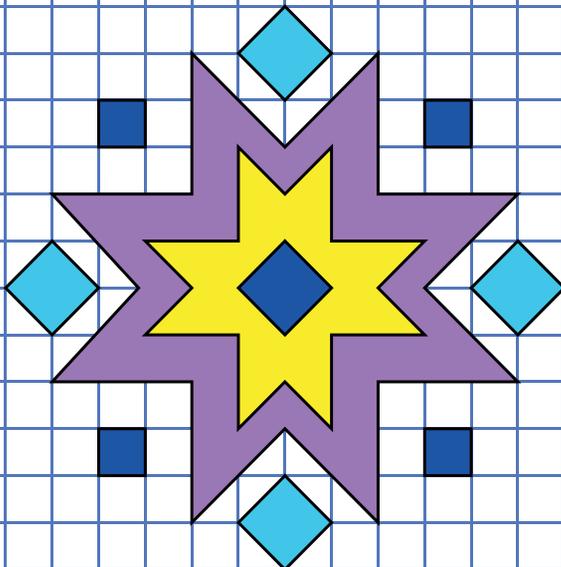
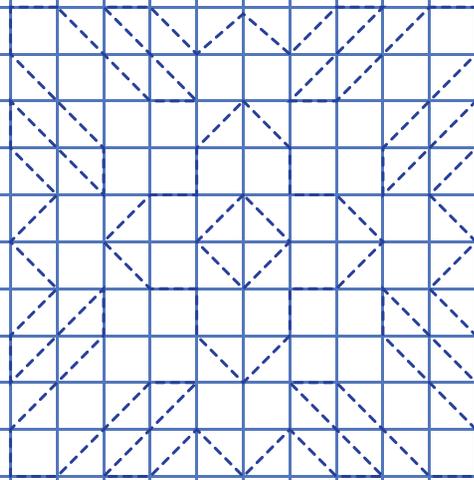
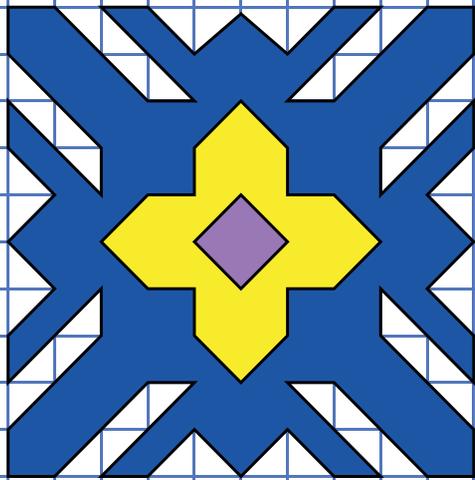
...DASS DIE MEISTEN LEUTE IN DEN STÄDTEN LEBEN –
WIE SYDNEY, MELBOURNE, BRISBANE, PERTH ODER ADELAIDE?

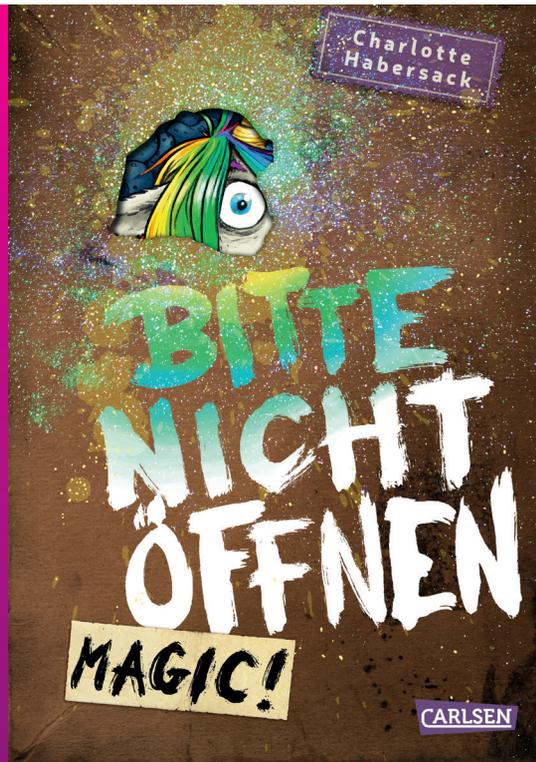
...DASS NUR 2 PROZENT DER EINWOHNER AUSTRALIENS ZU DEN ABORIGINES ZÄHLEN?

...DASS DIE OFFIZIELLE LANDESSPRACHE ENGLISCH IST?

...DASS DER FÜR AUSTRALIEN TYPISCHE KOALABÄR SICH VON EUKALYPTUSBÄUMEN ERNÄHRT?

Angelina/AdobeStock





It's magic!

LACH' DICH SCHLAPP!

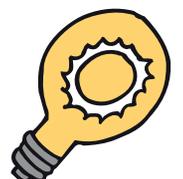


EIN ELEFANT UND EINE MAUS GEHEN ÜBER EINE HÄNGEBRÜCKE. DER ELEFANT FRAGT: „NANU, WARUM WACKELT DIE BRÜCKE DENN SO STARK?“ DA ANWORTET DIE MAUS: „ENTSCULDIGUNG, ICH HABE EINFACH ZU VIEL GEFRÜHSTÜCKT.“

BEIM SPRINGEN ÜBER EINE MAUER IST TIM GESTÜRZT UND HAT SICH AM KOPF VERLETZT. ER WIRD VON SEINER BESORGTEN MUTTER ABGEHOLT. „WIE GEHT ES DIR?“, FRAGT SIE. „GUT! ICH BIN AM HÖCHSTEN GESPRUNGEN, ICH HABE SOGAR STERNE GESEHEN!“



EINE KATZE UND EINE MAUS KOMMEN IN EINE BÄCKEREI. SAGT DIE MAUS: „ICH MÖCHTE GERNE EIN STÜCK PFLAUMENKUCHEN MIT SAHNE.“ „UND SIE?“, FRAGT DIE VERKÄUFERIN DIE KATZE. „ICH MÖCHTE NUR EINEN KLACKS SAHNE AUF DIE MAUS.“



PAPA BRINGT DIE ZWILLINGE PAUL UND LEO INS BETT. PAUL KICHERT DIE GANZE ZEIT. DER PAPA FRAGT: „WARUM LACHST DU DENN DIE GANZE ZEIT SO?“ „ACH PAPA, DU HAST LEO ZWEIMAL DIE ZÄHNE GEPUTZT UND MIR GAR NICHT.“

BUCHTIPP

BAND 5 ist endlich im Handel. Jetzt heißt es wieder: Ding-dong, ein neues Päckchen ist da! "Bitte nicht öffnen!" steht auf dem geheimnisvollen Päckchen, das Nemo bekommt. Also macht Nemo es auf. Und was ist diesmal drin? Wow! Ein Einhorn namens Magic. Es rülpsst, es pupst – und das Beste: Es kann Wünsche erfüllen! Nemo, Oda und Fred können ihr Glück kaum fassen. Jetzt können sie all ihre Träume wahr werden lassen! Und die der Boringer Bürger. Und das ist doch super – oder etwa nicht? Darauf kannst du dich freuen: ein neues lustiges Abenteuer rund um Schule, Freundschaft und ein verlorenes Wesen, das nach Hause will! Voller überraschender Wendungen, Sprachwitz und mit vielen Bildern vom unverwechselbaren Das perfekte Buch also für Jungs und Mädchen – und ihre Eltern!

Ab 8 Jahren | 240 Seiten | 7,99 EUR | Carlsen Verlag

TESTE DEIN WISSEN!



Was ist Gold?

- a) ein Edelstein
- b) ein Edelmetall
- c) ein Edelgas

Auf Lösung:
Antwort b) ist richtig. Gerade ist der Preis für Gold auf einen Rekordwert gestiegen.

FOOD KICKERZ

Rezept und Bild | Quelle: DC/Flück



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 120 g Couscous
- 160 ml Gemüsebrühe
- 20 g Zwiebeln (frisch)
- 100 g Tomaten (frisch)
- 100 g Gurke (frisch)
- 100 g Paprikaschoten (frisch)
- 40 g Mais
- 8 ml Zitronensaft
- 12 ml Rapsöl
- 2 g Senf
- 800 mg Zucker
- Jodsalz
- Pfeffer
- 120 g Thunfisch (Konserven, abgetropft)
- 60 g Mozzarella (abgetropft)
- 2 g Petersilie (frisch)

Unser Thema im Oktober:

OPTIMISMUS

REZEPT DES MONATS: COUSCOUS MIT GEMÜSE UND THUNFISCH

Zubereitung:

1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Brühe zum Kochen bringen, Couscous hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen. Zwiebeln fein hacken, das weitere Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Mais und Thunfischfilets abtropfen lassen. Mozzarella in Stücke schneiden.
4. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Senf, eine Prise Zucker mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie untermischen.
5. Couscous, Gemüse und Dressing mischen und Thunfischstücke und Mozzarella unterheben.

ORIENTIERUNG VERLOREN?

Durchhaltevermögen und Leistungsbereitschaft sind entscheidend für den Schulerfolg. Beides lernt Ihr Kind im Kampfkunstunterricht.

Kampfkunst gibt Ihrem Kind Orientierung. In der Schule. Zuhause. Überall.



JETZT EINEN TERMIN VEREINBAREN:

Info@Bushido-Esslingen.de
0711-352848

Unsere Schule ist Mitglied im

