

(20)

EIN NEUER ANFANG

Inklusive Oster- und Pfingstferien liegen nun bald über 20 Wochen Lockdown hinter uns und endlich ist Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Auch das Wetter spielt langsam mit und die Natur ist aufgeblüht und es fühlt sich alles nach einem Neuanfang an. Lassen wir uns von dieser neuen Energie und von dieser Aufbruchsstimmung durchfluten, damit wir nächste Woche auch zu einem schulischen Neuanfang starten können. Dazu hier ein paar Tipps, was du machen kannst, um das Gefühl eines neuen Anfangs zu bestärken (vgl. Achtsamkeit für dich. Karma-Kärtchen. Ars Edition).



Lerne heute etwas komplett Neues: ein paar Vokabeln einer neuen Sprache, Gesichter zeichnen, Perlenketten fädeln, einen Blumenstrauß binden oder Origamifiguren falten - sobald du etwas lernst, was du noch nicht kannst, musst du dich wieder voll und ganz auf den Moment konzentrieren und lässt die Vergangenheit einfach mal sein.



Weg damit! Lass ein paar Erinnerungen in Form von Gegenständen oder Kleidern los. Entrümpel deinen Schrank, die alte Kiste mit Krimskrams oder was du sonst noch so alles findest. Trenne dich bewusst von den Dingen, die du schon lange nicht mehr getragen oder benutzt hast. Du wirst sehen, wie befreiend das wirkt!



Altes neu entdecken: Achte einmal ganz genau auf die Geräusche in deiner Umgebung. Bald werden dir dabei Dinge auffallen, die du so noch nie wahrgenommen hast. Schreibe dir diese neuen Erkenntnisse abends auf. Wenn du das regelmäßig machst, wirst du für diese wertvollen Kleinigkeiten geschult. So lernst du deinen Alltag und die gewohnte Umgebung ganz neu kennen.



Pures Vergnügen: Laufe heute mal wieder barfuß – über eine Wiese, das Kopfsteinpflaster, Kieselsteine, Sand oder den flauschigen Teppich in deinem Wohnzimmer. Fühle ganz genau, wie sich der Boden an deinen Fußsohlen anfühlt.



So schmeckt der Sommer: Kennst du das: Du stehst in der Eisdiele und hörst dich sagen: „Erdbeere und Schoko – wie immer?“ Probiere heute etwas ganz anderes aus! Wie wäre es mit den Sorten Holunder-Joghurt oder Mango-Maracuja?



Never stop exploring - Raus aus der Komfortzone: Hast du auch bestimmte Gewohnheiten – an jedem Morgen, jedem Tag? Schlafe doch mal auf der anderen Seite des Bettes oder sitze beim Frühstück an einem anderen Platz am Tisch. Gehe einen kleinen Umweg zum Supermarkt oder lies ein Buch, das dich auf den ersten Blick nicht interessiert hat. Neue Empfindungen nehmen wir immer anders, bewusster, intensiver wahr als das, was wir schon immer gemacht und gefühlt haben.



Neue Herausforderungen: Du kannst viel mehr als du dir oft zutraust! Fordere dich selbst mal wieder heraus und mache eine Bergtour und erklimme dabei einen Gipfel. Der Weg dorthin ist anstrengend, aber dafür wirst du mit einer tollen Aussicht und dem Gefühl, es geschafft zu haben, belohnt. Du kannst auch eine längere Radtour planen und unternehmen, dich überwinden und einen Sprung in den noch kalten Badesees wagen oder dir einen Schrittzähler am Handy installieren und versuchen jeden Tag eine gewisse Anzahl von Schritten zu erreichen.



Abwechslungsreicher Genuss: Gibt es einen Kuchen oder ein Gericht, das du schon lange einmal zubereiten wolltest? Dann probiere es aus! Du kannst bewährte Rezepte auch abwandeln und eine Zutat austauschen und du wirst sehen, dass dann oftmals das ganze Gericht neu schmeckt. Neue Rezepte für ausgefallene Kuchen findest du online z.B. unter <https://www.kuechengoetter.de/rezept-galerie/ausgefallene-kuchen>. Zwei Rezepte findest du auch hier:



Frau Rauschers **BACKTIPPS**

(1) 5-Minuten-Eiskuchen - Aus Eiscreme und Mehl ist der Kuchen schnell verrührt. Ab in den Ofen, fertig!

Zutaten

- 1 Becher Eiscreme »Cookies & Cream« (475 ml; ersatzweise andere Speiseeis-Lieblingssorte)
- 200 g Mehl
- 1 1/2 TL Backpulver

Zubereitung

Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Eiscreme in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Mehl, Backpulver und geschmolzene Eiscreme in einer Schüssel mischen und anschließend in eine Backform (Kastenform) geben.

Den Teig in der Form glatt streichen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Den Kuchen dann eine Etage höher stellen und noch weitere 5 Min. backen. Optional kann man den abgekühlten Kuchen noch mit (geschmolzener) Schokolade glasieren.

(2) 2. Schneller Mini-Schoko-Popcorn-Kuchen - Popcorn passt auch super auf Kuchen. Mit nur drei Zutaten ist dieses Dessert ruckzuck zubereitet.

Zutaten

- 200 g Zartbitter-Kuvertüre
- 10 große, runde Butterkekse (ersatzweise vegane Kekse)
- 100 g (gesalzenes) Popcorn
- 2 Tassen mit geraden Wänden (etwas größer als die Kekse)
- Frischhaltefolie

Zubereitung

Die Zartbitter-Kuvertüre in der Mikrowelle, im Wasserbad oder in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Die Tassen mit Frischhaltefolie auskleiden.

Die Böden der Tassen mit 1 EL Kuvertüre bedecken und jeweils 1 Butterkeks darauflegen. Erneut etwas Kuvertüre in die Tassen füllen und den nächsten Keks auflegen. So fortfahren, bis Kekse und Kuvertüre aufgebraucht sind, mit Kuvertüre abschließen.

Das Popcorn in die Tassen füllen und leicht in die Kuvertüre drücken. Die Küchlein im Tiefkühlfach ca. 20 Min. kalt stellen und fest werden lassen.

Anschließend die Mini-Kuchen vorsichtig aus den Tassen lösen und vernaschen.

Variante: Für einen schnellen Zebra-Look einfach Schokoladenkekse und weiße Kuvertüre verwenden.

