

— Willkommen zu eurem —

365-Tage Familienkalender

Tägliche Impulse für mehr Nähe, Freude & Lernen

 Nur 5 Minuten am Tag

 Für wertvolle Familienzeit

 Keine Vorbereitung nötig

**INTERAKTIV
& KLIICKBAR**

**PowerPoint
Version**

Eure 365 Tage Familiarezise

Verbindungsaktivitäten & Spiele

- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele

Verbindungsaktivitäten & Spiele

- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele
- Verbindungsaktivitäten & Spiele

Woche 1. und 2. verstreut

Tag 1

Wie fühlst du dich heute?

Vorname, Nachname, Geburtsdatum, Geburtsort, Beruf, Hobbies, Interessen, etc.

FAMILY

— Ein Jahr voller Herzensmomente —

Ein Produkt von



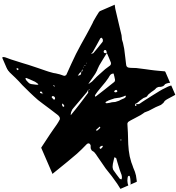
www.exiskidsworld.com





Willkommen zu eurem 365-Tage Familienkalender

Für euch als Familie



Schön, dass ihr gemeinsam auf diese besondere Reise startet. Dieser Kalender ist viel mehr als eine Sammlung kleiner Aufgaben – er ist ein täglicher Impuls für Verbindung, Lernen und gemeinsame Familienzeit.

Jeder Tag schenkt euch eine 5-minütige gemeinsame Aktivität, die leicht in den Alltag passt und trotzdem einen großen Unterschied macht. Mal geht es um Bewegung, mal um Gefühle, Sicherheit, Kreativität, Werte oder kleine Alltagskompetenzen.

Das Besondere: Ihr braucht keine Vorbereitung, keine zusätzlichen Materialien und keinen Perfektionismus. Nur 5 Minuten echte gemeinsame Zeit.





So nutzt ihr den Kalender am besten:

Nehmt euch täglich bewusst 5 Minuten Zeit. Lest die Aufgabe gemeinsam. Sprecht kurz über das Erlebte. Nehmt den Sternchen-Impuls als kleinen Gedanken mit in den Tag. Es geht nicht um „richtig“, sondern um Verbindung und Wachstum

“Aus kleinen Momenten entstehen große Erinnerungen.”





Ein Wort an die Eltern

- Dieser Kalender soll euch entlasten – nicht zusätzlichen Druck machen.

Ihr müsst nicht jeden Tag perfekt umsetzen. Manche Aufgaben dauern 3 Minuten, andere entwickeln sich ganz natürlich zu längeren Gesprächen oder wunderschönen Familienmomenten. Genau darin liegt der Zauber.

Euer Kind lernt hier spielerisch:

- Gefühle verstehen
- sicher durch den Alltag gehen
- Werte entwickeln
- Selbstständigkeit aufbauen
- kreativ denken
- Verantwortung übernehmen



Und ganz nebenbei entstehen genau die Momente, die Familien im Herzen behalten.



Ein Wort an dich, liebes Kind

In diesem Kalender warten jeden Tag kleine Abenteuer auf dich. Mal darfst du nachdenken, lachen, erzählen, dich bewegen, etwas Neues entdecken oder gemeinsam mit deiner Familie einen besonderen Moment erleben.

Jeder Tag ist eine kleine Chance, stärker, mutiger, klüger und glücklicher zu werden.

Das Wichtigste ist: Hab Freude dabei. Es gibt kein Falsch – nur euren gemeinsamen Weg.

Unser Familienversprechen

Wir nehmen uns jeden Tag ein paar Minuten nur für uns. Zum Lernen, Lachen, Reden, Wachsen und Zusammensein.



**Auf ein wundervolles gemeinsames
Jahr voller kleiner Herzensmomente.**

Woche 1

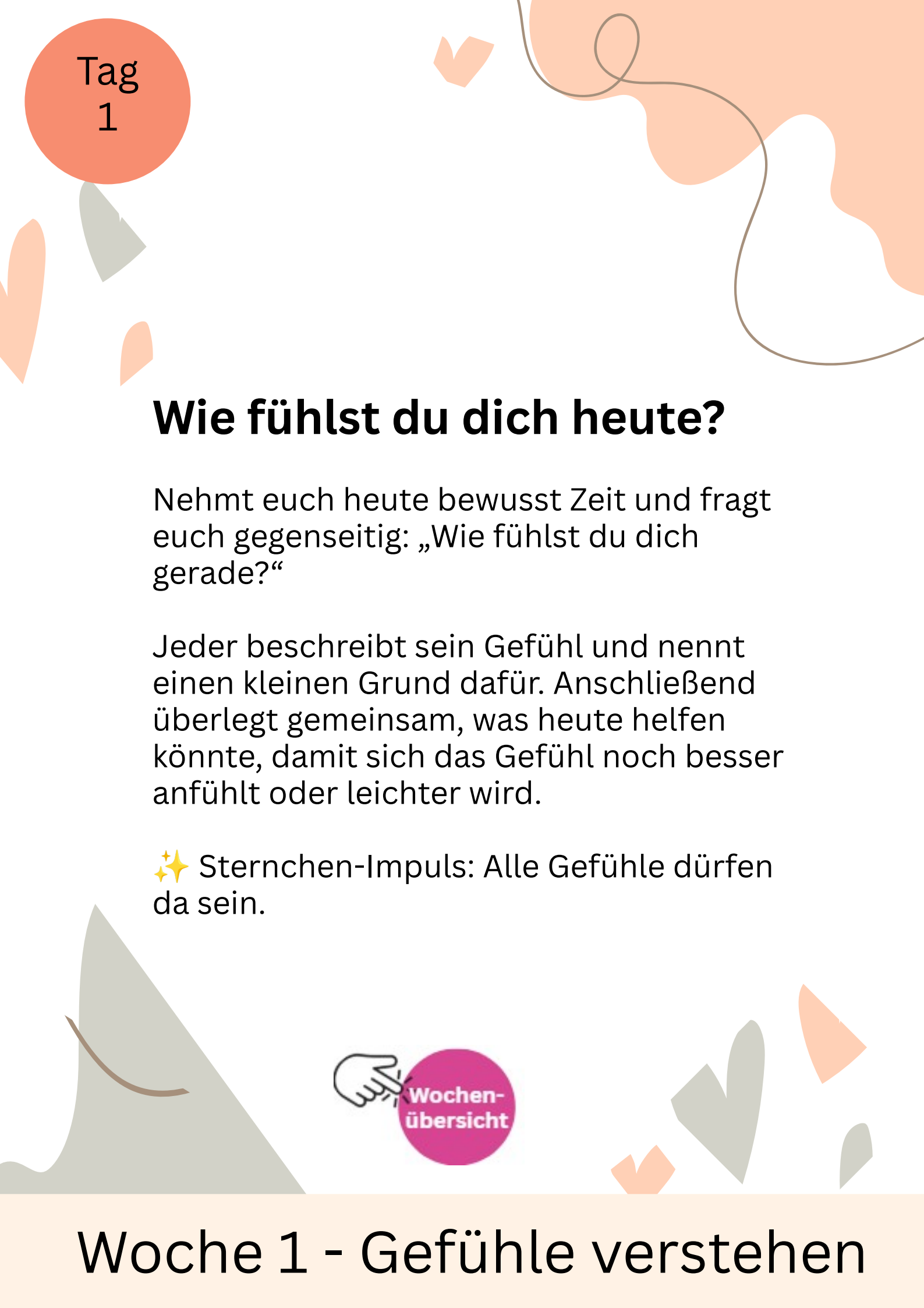
Gefühle verstehen



Ziel:
emotionale Sicherheit,
Reflexion und Nähe



Wochen-
übersicht



Tag
1

Wie fühlst du dich heute?

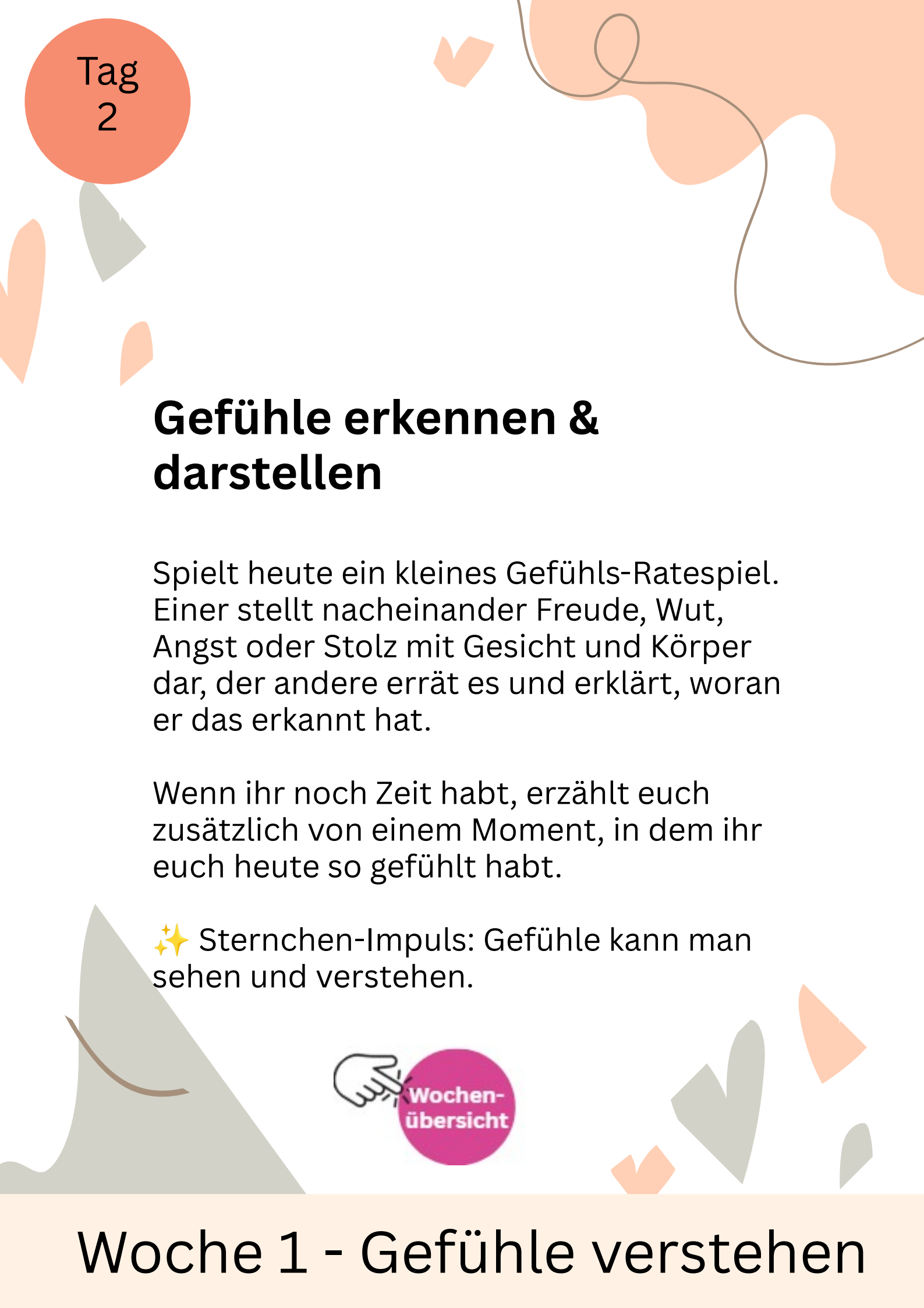
Nehmt euch heute bewusst Zeit und fragt euch gegenseitig: „Wie fühlst du dich gerade?“

Jeder beschreibt sein Gefühl und nennt einen kleinen Grund dafür. Anschließend überlegt gemeinsam, was heute helfen könnte, damit sich das Gefühl noch besser anfühlt oder leichter wird.

✨ Sternchen-Impuls: Alle Gefühle dürfen da sein.



Woche 1 - Gefühle verstehen



Tag
2

Gefühle erkennen & darstellen

Spielt heute ein kleines Gefühls-Ratespiel. Einer stellt nacheinander Freude, Wut, Angst oder Stolz mit Gesicht und Körper dar, der andere errät es und erklärt, woran er das erkannt hat.

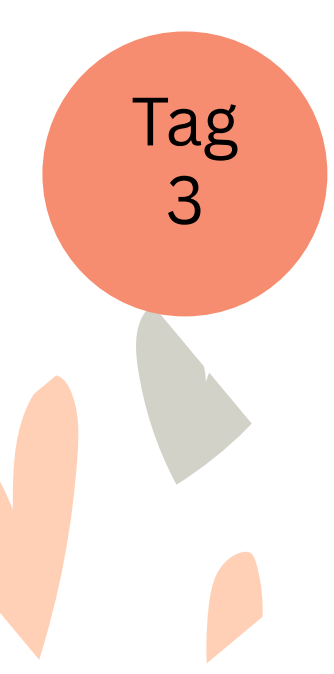
Wenn ihr noch Zeit habt, erzählt euch zusätzlich von einem Moment, in dem ihr euch heute so gefühlt habt.

✨ Sternchen-Impuls: Gefühle kann man sehen und verstehen.



Wochen-
übersicht

Woche 1 - Gefühle verstehen



Tag
3

Mein schönster Moment

Jeder erzählt heute von einem Moment, der ihn besonders glücklich gemacht hat. Fragt danach nach: „Warum war das so schön?“

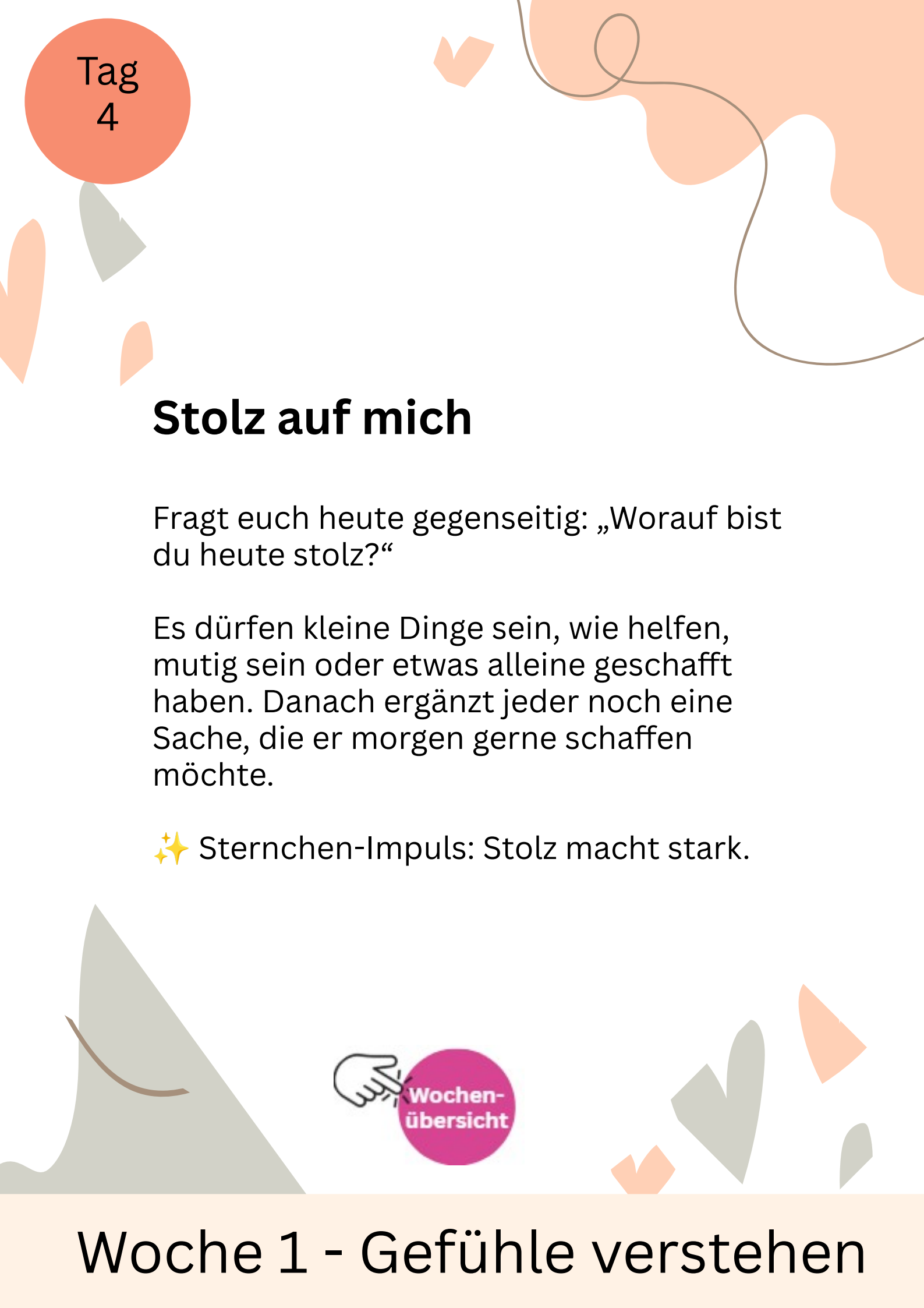
Als zweite kleine Aufgabe nennt jeder noch eine Sache, auf die er sich morgen freut.

✨ Sternchen-Impuls: Glück steckt oft in kleinen Dingen.



Woche 1 - Gefühle verstehen





Tag
4

Stolz auf mich

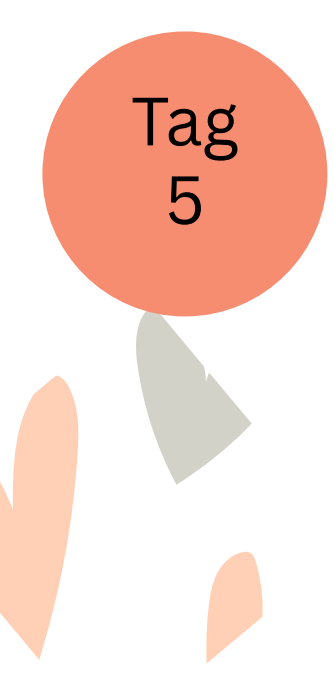
Fragt euch heute gegenseitig: „Worauf bist du heute stolz?“

Es dürfen kleine Dinge sein, wie helfen, mutig sein oder etwas alleine geschafft haben. Danach ergänzt jeder noch eine Sache, die er morgen gerne schaffen möchte.

✨ Sternchen-Impuls: Stolz macht stark.



Woche 1 - Gefühle verstehen



Tag
5

Wenn ich traurig bin

Sprecht heute darüber, was euch traurig machen kann. Jeder nennt anschließend eine Sache, die ihm in solchen Momenten hilft – zum Beispiel Kuscheln, Reden, Musik oder Ruhe.

Zum Abschluss überlegt gemeinsam, was ihr als Familie tun könnt, wenn jemand traurig ist.

✨ Sternchen-Impuls: Für jedes Gefühl gibt es einen guten Weg.



Woche 1 - Gefühle verstehen



Tag
6

Gefühle kreativ ausdrücken

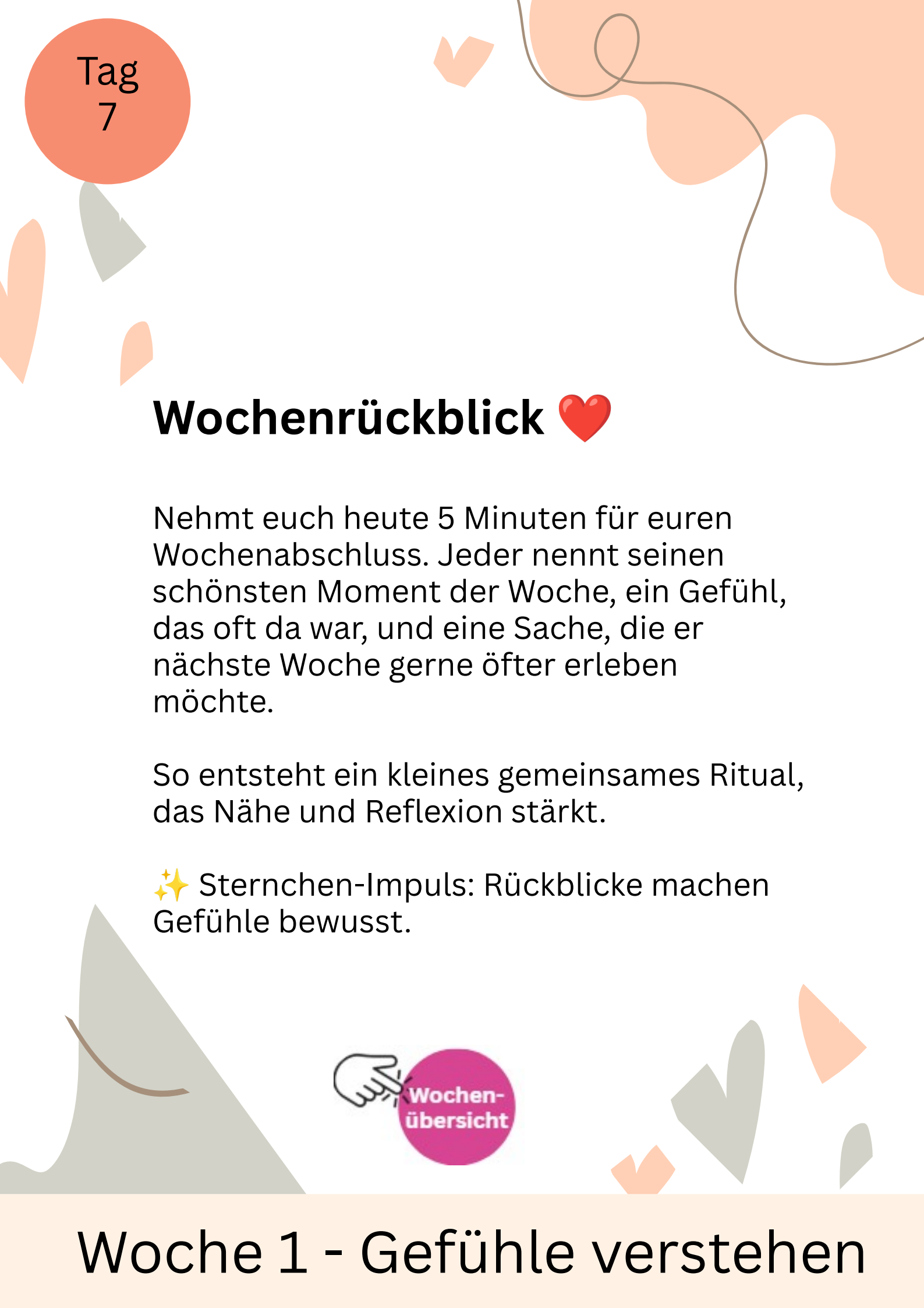
Malt heute gemeinsam drei Gesichter: fröhlich, traurig und mutig. Erzählt euch zu jedem Gesicht eine kleine Situation aus eurem Alltag, in der ihr euch so gefühlt habt.

Wenn noch Zeit bleibt, ergänzt ein viertes Gesicht: „So möchte ich mich morgen fühlen.“

✨ Sternchen-Impuls: Gefühle werden leichter, wenn man sie zeigt.



Woche 1 - Gefühle verstehen



Tag
7

Wochenrückblick ❤️

Nehmt euch heute 5 Minuten für euren Wochenabschluss. Jeder nennt seinen schönsten Moment der Woche, ein Gefühl, das oft da war, und eine Sache, die er nächste Woche gerne öfter erleben möchte.

So entsteht ein kleines gemeinsames Ritual, das Nähe und Reflexion stärkt.

✨ Sternchen-Impuls: Rückblicke machen Gefühle bewusst.



Woche 1 - Gefühle verstehen