

PILGRIM-NEWSLETTER Nr. 110, Jänner 2026

1) Neujahr 2026 – Geduld.....	1
2) EDITORIAL	2
3) PILGRIM Kommentar: „Dilexi Te“	2
4) PILGRIM interdisziplinär	4
5) PILGRIM Forschung	5
6) PILGRIM interkonfessionell.....	6
7) PILGRIM interkulturell	6
8) Neujahrsvorsätze und ihre Realisierung	8
9) Neujahr 2026 – Hoffnung	10

1) Neujahr 2026 – Geduld



Unter dem Schnee ruht Lebendiges...

Bild: © Helga Zintl, BHAK Wr. Neustadt, 2025

2) EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser des PILGRIM-Newsletters!

Was hast du dir für 2026 vorgenommen?

Neujahrsvorsätze haben eine sehr lange Tradition. Die Babylonier zelebrierten um 1.800 vor Christus das Neujahrsfest, damals noch im Monat März und gelobten, zur Ernte ihre Schulden zu begleichen und ihre Versprechen einzuhalten, um sich das Wohlwollen der Götter zu sichern.

Später legten die Römer den Jahresanfang auf den 1. Jänner, welcher der Gottheit Janus mit den zwei Gesichtern gewidmet wurde, von denen eines in die Vergangenheit und eines in die Zukunft blickt. An diesem Tag dachten sie über die Fehler des vergangenen Jahres nach und bekannten vor Janus ihre Vorsätze für ein besseres Verhalten im nächsten Jahr.

Auch in unserer heutigen Zeit planen fast alle Menschen Ziele, die sie ab dem 1. Jänner verfolgen möchten.

Hast du deine Tasche mit den Neujahrsvorsätzen schon gepackt?

Nimm nicht zu viel auf die Reise nach 2026 mit, denn mit leichtem Gepäck reist du bequemer und du hast sicher weniger Stress. Den großen Koffer voll mit Unerreichbarem lass einfach stehen. Am besten scheint mir ein Rucksack zu sein, dann hast du die Hände frei, um jemanden freundlich zu begrüßen, um zu helfen, Tränen abzuwischen, um Menschen zu umarmen und noch viel mehr Gutes zu tun. So bist du bestens gerüstet für eine Reise in das neue Jahr.

„Denke daran, dass es nur eine wichtige Zeit gibt: Heute, hier und jetzt und wohin du gehst, wo du stehst, was du in dieser Zeit siehst, worüber du staunst und was du anpackst. Das Glück deines Lebens im neuen Jahr hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken und einem erfüllenden Tun ab.“

In diesem Sinne wünsche ich dir ein glückliches neues Jahr und viele schöne Begegnungen.

Mag^a Christine Wogowitsch, Präsidentin



3) PILGRIM Kommentar: „Dilexi Te“

Zum Schreiben (Exhortatio) von Papst Leo XIV „Dilexi Te“ vom 2025-10-04 hat Christian Romanek für Martinus eine Grafik erstellt.

Aus: Martinus, 4. Jänner 2026, Nr. 1.

Und – eine Stimme aus dem evangelischen Bereich:

Gerade die Zitate machen es aus, den Text nachzulesen...

Zentrale Passagen aus „Dilexi Te“ von Leo XIV.

“Eine Kirche, die der Liebe keine Grenzen setzt – so heißt es im ersten Lehrschreiben von Papst Leo XIV., das er, wie er schreibt, “gewissermaßen als Erbe” von Papst Franziskus erhalten habe.



Papst Leo XIV. hat am Donnerstag das erste Lehrschreiben seiner Amtszeit veröffentlicht. Die Apostolische Exhortation “Dilexi Te” (Ich habe dich geliebt) befasst sich mit dem Einsatz der Kirche für die Armen. Die Katholische Nachrichten-Agentur (KNA) dokumentiert im Folgenden ausgewählte zentrale Passagen des Schreibens:

3. (...) ..., dass alle Christen – hoffe, dass alle Menschen gemeint sind – den tiefen Zusammenhang zwischen der Liebe Christi und seinem Ruf, den Armen nahe zu sein, erkennen mögen ...
5. Der Kontakt mit denen, die keine Macht und kein Ansehen haben, ist eine grundlegende Form der Begegnung mit dem Herrn der Geschichte. In den Armen hat er uns auch weiterhin noch etwas zu sagen.
7. (...) ... die vorrangige Option für die Armen eine außerordentliche Erneuerung sowohl in der Kirche als auch in der Gesellschaft ...
8. (...) ...den Schrei der Armen hören, ...mit dem Herzen Gottes fühlen ...
9. Die Lebenssituation der Armen ist ein Schrei, ... die derjenigen, denen es materiell am Lebensnotwendigen fehlt, die Armut derer, die sozial ausgegrenzt sind und keine Mittel haben, um ihrer Würde und ihren Fähigkeiten Ausdruck zu verleihen, die moralische und geistliche Armut, die kulturelle Armut, die Armut derjenigen, die sich in einer Situation persönlicher oder sozialer Schwäche oder Fragilität befinden, die Armut derer, die keine Rechte, keinen Raum und keine Freiheit haben.
11. (...) Die Illusion, dass ein Leben in Wohlstand glücklich macht, führt zu einer Lebenseinstellung, die auf Ansammlung von Reichtum und sozialen Erfolg um jeden Preis, auch auf Kosten anderer ...
17. (...) Denn man kann nicht beten und Opfer darbringen, während man die Schwächsten und Ärmsten unterdrückt ...
23. Oft frage ich mich, warum trotz solcher Klarheit der Heiligen Schrift in Bezug auf die Armen viele weiterhin glauben, sie könnten die Armen ausblenden. ...
72. (...) Die Kleinen haben ein Recht zur Anerkennung ihrer Menschenwürde ...
75. Die Tradition des kirchlichen Engagements für und mit Migranten geht weiter und heute kommt dieser Dienst in Initiativen wie Aufnahmezentren für Flüchtlinge, Missionsstationen an den Grenzen, den Bemühungen der Caritas Internationalis und anderer Institutionen zum Ausdruck. Das heutige Lehramt spricht sich sehr für dieses Engagement aus.
92. Es ist daher notwendig, weiterhin die “Diktatur einer Wirtschaft, die tötet”, anzuprangern [Franziskus, Apostolisches Schreiben Evangelii gaudium, 2013] ...
94. Wir müssen uns immer mehr dafür einsetzen, die strukturellen Ursachen der Armut zu beseitigen. ...
95. (...) Haben die Schwachen nicht die gleiche Würde wie wir? ...
109. Wenn es richtig ist, dass die Armen von denen unterstützt werden, die über wirtschaftliche Mittel verfügen, dann gilt mit Sicherheit auch das Umgekehrte. Dies ist eine überraschende Erfahrung, die durch die christliche Tradition bezeugt wird und die zu einer echten Wende in unserem persönlichen Leben wird, wenn wir uns bewusstwerden, dass gerade die Armen es sind, die uns das Evangelium lehren.
111. Das Herz der Kirche ist ihrem Wesen gemäß solidarisch mit denen, die arm, ausgegrenzt und an den Rand gedrängt sind, mit denen, die als “Abfall” der Gesellschaft betrachtet werden. Die Armen gehören zur Mitte der Kirche ...

KNA, 09.10.2025.

 <https://evangelische-zeitung.de/zentrale-passagen-aus-dem-lehrschreiben-dilexi-te-von-leo-xiv> (07.01.2026)

4) PILGRIM interdisziplinär

KPH Wien/Niederösterreich

9111.000.004 Achtsamkeit als potenzieller Schlüssel für ein nachhaltigeres Mindset – Vernetzungstreffen



Termin: Mittwoch, 25.02.2026, 15:00 – 18:00

Ort: Singerstraße 7, 1010 Wien

Das bewusste Wahrnehmen unserer vielfältigen Umwelt lässt durch die zahlreichen Informationsströme nach, mit denen der Mensch in seinem Alltag konfrontiert ist. Achtsamkeit kann dazu beitragen, aktiver zu denken und nachhaltiger zu handeln. Die Teilnehmenden erleben praxisnah, wie Achtsamkeitsübungen, Reflexionen und Geschichten das Bewusstsein für nachhaltigeres Leben stärken können. Sie haben die Möglichkeit, bestehende Übungen zu testen, eigene Erfahrungen einzubringen und gemeinsam zu überlegen, wie sich diese Ansätze für verschiedene Bildungskontexte adaptieren lassen. Im Seminar werden auch die Ergebnisse der online durchgeführten PILGRIM-Evaluierung präsentiert und zur Diskussion gestellt.

9111.000.008 ÖKOLOG und PILGRIM, Schulnetzwerke im Vergleich

Termin: Dienstag, 10.03.2026, 15:00 – 18:00

Ort: Singerstraße 7, 1010 Wien

ÖKOLOG und PILGRIM, zwei österreichische Netzwerke, inspirieren Schulen aller Schultypen und -stufen zu pädagogischer Arbeit im Bereich Bildung für Nachhaltige Entwicklung. In diesem Seminar werden sie vorgestellt und treten in einen bereichernden Dialog. Ziel des Seminars ist es, die Ergebnisse des Forschungsprojektes an PILGRIM-Schulen vorzustellen und mit den Daten von ÖKOLOG zu vergleichen. Die Pädagog:innen sollen Impulse bekommen, die Wirksamkeit ihrer eigenen pädagogischen Arbeit zu beforschen.

Ansprechperson: MMMag. Stefan Sampt, stefan.sampt@kphvie.ac.at

Die gesamte Liste der PILGRIM-Fortbildungsseminare 2025/26 ist auf der Website der KPH Wien/NÖ abrufbar:

bildung.kphvie.ac.at/fortbildung/religion/romisch-katholisch-ed-wien/pilgrim.html

Private Pädagogische Hochschule Burgenland



Die Private Pädagogische Hochschule Burgenland (PPH Burgenland) pflegt zahlreiche Kooperationen mit regionalen, nationalen und internationalen Partnerinstitutionen. Zu den teilnehmenden Institutionen zählten unter anderem das Austrian Center for Peace (ACP), das Offene Haus Oberwart, die Oesterreichische Nationalbank, die Caritas Burgenland, die Sozialen Dienste Burgenland sowie PILGRIM.

Angebote für PILGRIM-Schulen oder solche, die es werden wollen

Am 23.2.2026 haben wir seitens der PPHB ein Online-Seminar mit Dr. Katharina Gaida von der Universität Kassel zum Interreligiösen Lernen. Mit ihr wird Kollegin Jasmin Sindelar vom Projekt „Weltsichten“ berichten.

<https://lg-ks.de/2025/01/20/weltsichten-so-ist-es-bei-mir-wie-ist-es-bei-dir/>. Beginn ist um 15:00.

Ansprechperson: Adele Grill BEd MAS, adele.grill@ph-burgenland.at

Private Pädagogische Hochschule Burgenland, Thomas-Alva-Edison-Straße 1, 7000 Eisenstadt

www.ph-burgenland.at/fortbildung-und-beratung

Pädagogische Hochschule der Diözese Linz (PHDL)

Themen von ÖKOLOG/PILGRIM im Fortbildungsprogramm

Ansprechperson: Mag^a Rosel Postuvanschitz, BEd, pos@ph-linz.at

www.phdl.at/studium/fortbildung/seminare_2526



Arbeitsgemeinschaft der Religionsprofessor:Innen

Kardinal König Lectures 2026 – zum 22. Todestag von Kardinal König

Kardinal König und die Wiener Diözesan-Synode

Em. Univ.-Prof. Dr. Josef Weismayer

Donnerstag, 12. März 2026 15.30-17.00 Uhr, Wollzeile 2, 1010 Wien

Ansprechperson und Anmeldung: Dr. Johannes Ketzer, arge.rk@kundmanngasse.at



PILGRIM-Zertifizierung 2026

Die diesjährige PILGRIM-Zertifizierung wird in Kobersdorf stattfinden:

Dienstag, 9. Juni 2026, 14.00 Uhr (noch nicht endgültig!)

Ehemalige Synagoge Kobersdorf, Schlossgasse 25, 7332 Kobersdorf

 www.burgenland.at/themen/kultur-wissenschaft/synagoge-kobersdorf/



Aus einem Präsentationsworkshop in Eisenstadt...

5) PILGRIM Forschung



Das Bildungsnetzwerk PILGRIM in seiner späten Gründungsphase.

Eine soziologische Untersuchung.

Eine sozialwissenschaftliche Analyse ist im Gange, um PILGRIM in seiner weiteren Entwicklung zu begleiten. Aus Erfahrungen von verantwortlichen Personen, von Lehrerinnen und Lehrern, inner- und außerhalb von PILGRIM-Institutionen sowie von Vereins-Mitgliedern sollen Leitlinien erarbeitet werden, die aktuelle Ansprüche an das Bildungsnetzwerk darlegen und daraus abgeleitete Empfehlungen für eine allfällige Reform vorschlagen.

Vorläufige Leitfragen dazu:

- 1) Was bietet das Bildungsnetzwerk PILGRIM seinen Mitgliedern und was fehlt noch?
- 2) Ist das Bildungsnetzwerk PILGRIM gegenwärtig und zukünftig tragfähig?

Die Datengewinnung beginnt mit Leitfadeninterviews, teilnehmenden Beobachtungen und Dokumentenanalysen.

Das Forschungsteam besteht aus:

Dr. Thomas Lampalzer M.A., Soziologe, Forschungsschwerpunkte: Akteur-Netzwerk-Theorie, Habitus-theorie, Promenadologie.

Prof.ⁱⁿ Mag.^a Helga Zintl Bakk. ^aphil., unterrichtet an der Handelsakademie Wiener Neustadt katholische Religion sowie Bewegung und Sport.

Um Unterstützung dieses Vorhabens wird gebeten.

Über den weiteren Fortgang wird hier berichtet werden.

6) PILGRIM interkonfessionell

Ökumenischer Rat der Kirchen in Österreich

Tag des Judentums: 17. Jänner 2026

Tag des Lernens - Brücken bauen durch Wissen

Tag des Gedenkens - Geschichte ehren, Gegenwart schätzen.

Tag des Feierns - Dialog der Kulturen als Brücke zwischen Gestern und Heute.

Liturgische Elemente - Respekt für Vielfalt, Wertschätzung für Tradition

Do., 15. Jänner 2026, 17:00-19:00. PPH Eisenstadt, Thomas-Alva-Edison-Str.1, 7000 Eisenstadt

<https://christenundjuden.org/tag-des-judentums>



Gebetswoche für die Einheit der Christen: 18.-25. Jänner 2026

Vom 18. bis 25. Jänner wird auch in Österreich die internationale "Gebetswoche für die Einheit der Christen" begangen. Die Gebetswoche für die Einheit der Christen lade dazu ein,

"aus diesem gemeinsamen christlichen Erbe zu schöpfen und unsere Gemeinschaft in Christus, in dem Christen weltweit verbunden sind, zu vertiefen". In einer Welt mit unterschiedlichen und oft getrennten Traditionen und Ausdrucksformen des christlichen Glaubens erinnere der Epheserbrief daran, dass alle Gläubigen Glieder des "einen Leibes" Christi sind.

Bei dieser Einheit gehe es nicht um Uniformität, sondern um ein gemeinsames Bekenntnis zu den zentralen Wahrheiten des christlichen Glaubens. Es sei ein kraftvolles Zeugnis für die verwandelnde Kraft des Heiligen Geistes, "wenn Christen unterschiedlicher Herkunft mit einem gemeinsamen Ziel und einer gemeinsamen Vision authentisch und aufrichtig zusammenkommen".

Mit den Gläubigen feiern am 10.1. u.a. der armenisch-apostolische Bischof und ÖRKÖ-Vorsitzende Tiran Petrosyan, der designierte Wiener Erzbischof Josef Grünwidl, die altkatholische Bischöfin Maria Kubin, der methodistische Superintendent Stefan Schröckenfuchs, die evangelische Oberkirchenrätin Ingrid Bachler: Dienstag, 20. Jänner 2026, 18:00 Uhr, Altkatholische Kirche St. Salvator, Wipplingerstraße 6, 1010 Wien

www.oekumene.at



Pfarrze zur Frohen Botschaft: seit 2023 eine PILGRIM-Pfarrze

Wanderungen zu „Laudato Si“: Impulse in der Natur – Erleben der Schöpfung

Samstag, 24.01.2026, 14:00 - 17:00.

Treffpunkt: Endstelle Straßenbahn 43: Schwarzenbergpark nach Neustift am Walde

Samstag, 28.02.2026, 14:00 - 17:00.

Treffpunkt: Pfarrze Cyrill & Method, Theumermarkt 2: entlang Marchfeldkanal nach Gerasdorf

Dr. Wolfgang Zecha wolfgang.zecha@zurfrohenbotschaft.at, 0699 19418831

<https://pfzfb.at/schoepfungsverantwortung>



7) PILGRIM interkulturell

Autofasten: 18.02.-04.04.2026

Schulwege autofrei gestalten: Autofasten kann einen wesentlichen Beitrag zur

Beruhigung der Verkehrssituation vor Schulen und am Schulweg leisten. Mitmachideen für Schulen und Eltern:

„Elterntaxi“ zu Hause stehen lassen – Die Kinder werden sicher mit öffentlichen Verkehrsmitteln, zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Scooter zur Schule gelangen.

- sich als Schulklasse um Mobilitätsworkshops bewerben
- mit der gesamten Schule an der Aktion „Autofasten am Schulweg“ teilnehmen unter dem Motto „Pickelbaum“.

PILGRIM ist als Unterstützer dabei: „Ich freue mich über alle, die beim Autofasten mitmachen und heuer die Chance haben, ein KlimaTicket zu gewinnen...“



www.autofasten.at

Klimafasten 2026 – „So viel du brauchst“

Fasten für Klimaschutz und Gerechtigkeit: „Wie viel ist genug?“ Diese Frage begleitet uns in diesem Jahr durch alle sieben Fastenwochen. Sie lädt uns ein, neu hinzuschauen: Was haben wir im Überfluss? Wie können wir die Gemeinschaften bereichern, in denen wir leben? Schritt für Schritt entdecken wir, was jede*r Einzelne – und wir gemeinsam – bewirken können. Wie fülle ich die Zeit, die ich habe? Wie gelingt ein Leben, das gerecht ist? Die 7 Themen: Beschenkt – Lebenswert – Versorgt – Leben – Zeit – Glückselig – Bereichert. Jede der sieben Fastenwochen beinhaltet eine biblische Geschichte mit Auslegung sowie weiterführende Impulsfragen zum praktischen Vorgehen – zusammengestellt von der württembergischen Landeskirche.

 www.klimafasten.de

WeltLaden Rennweg 85

KAUFEN - EINE MORALISCHE HANDLUNG?

Ist unser täglicher Einkauf von Lebensmitteln und Gütern des Alltags eine moralische Handlung? Ja! Genau das hat Papst Benedikt XVI bereits im Jahr 2009, also 6 Jahre vor *Laudato Si*, in seiner Enzyklika *Caritas in veritate* festgehalten: „Es ist gut, dass sich die Menschen bewusst werden, dass das Kaufen nicht nur ein wirtschaftlicher Akt, sondern immer auch eine moralische Handlung ist.“

Wir sind also in der Pflicht! Es ist nicht egal, wo und was wir einkaufen.

Die Lebenssituation der Armen ist ein Schrei, der in der Geschichte der Menschheit unser eigenes Leben beständig hinterfragt. So fasst es Papst Leo XIV im Oktober 2025 in seiner Exhortation *Dilexi te* zusammen. Siehe 3)!

Die ca. 90 österreichischen Weltläden als Fachgeschäfte versuchen eine Antwort auf dieses Hinterfragen zu geben: Kriterien des Fairen Handels stellen sicher, dass grundlegende Bedürfnisse gewahrt sind.

Darüber hinaus bietet der WELTLADEN RENNWEG Schulen, Pfarren und Aktionsgruppen tatkräftige Unterstützung zB. in Form von Kommissionsware (Leihware) bei sämtlichen Veranstaltungen und Initiativen.

Eine Mitgliedschaft im Trägerverein (dzt. Jahresbeitrag EUR 30,-) bedeutet nicht nur ein Bekenntnis zu den Zielen des Fairen Handels und eine ideelle und finanzielle Unterstützung, sondern ermöglicht auch die Mitsprache in der Mitgliederversammlung über zB die zukünftige Ausrichtung des WELTLADENS RENNWEG.

Information: Dr. Peter Schönhuber, peter.schoenhuber@weltladen-rennweg.at, +43 680 2120753.

WELTLADEN Rennweg 85, 1030 Wien, office@weltladen-rennweg.at, +43 1 3992635

 www.weltladen-rennweg.at



Baobab

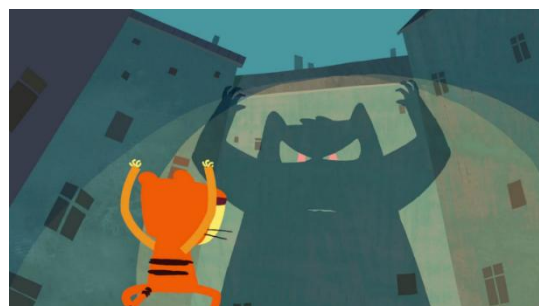
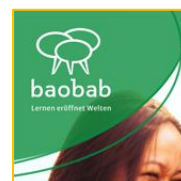
Baobab wertet jede Woche das Fernseh- und Kinoprogramm nach Dokumentarfilmen zu entwicklungs-, umweltpolitischen und globalen Themen sowie nach Spielfilmen von Regisseur*innen aus Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa aus. Wir stellen diese Filmtipps als wöchentliches, kostenloses Service zur Verfügung. Unsere Tipps berücksichtigen Filmfestivals, Kinos, ORF, Das Erste, ZDF, Arte, 3sat, Netflix.

Als Beispiel: **ICH HABE KEINE ANGST**

Die Geschwister Vanja und Thea spielen in der Wohnung, während der Vater das Abendessen kocht. Doch als Theas Freund Tarek vorbeikommt, lassen die beiden älteren Kinder Vanja links liegen. Doch Vanja lässt sich nicht einfach so abschütteln. Als die drei dann zusammen Verstecken spielen und Vanja im Hinterhof suchen muss, wird es gruselig.

Ab 4 Jahren, Deutsch, 7 Min.

 www.baobab.at Sensengasse 3, 1090 Wien, + 43 1 319 30 73, service@baobab.at



THEATERHOTEL

Das Theaterhotel, 2008 von HLTW-Lehrer Helmut Kuchernig-Hoffmann und Schauspieler Otto Tausig gegründet, ist das größte Schul-Charity-Event Österreichs. Organisiert von Schülerinnen und Schülern der Tourismusschulen MODUL, hat das Theaterhotel neben hochqualitativen Kunstdarstellungen auch kulinarisch eine Menge zu bieten. Mit dem Erlös kann das indische *Dorf Lankevani Dibba* unseres Projekts 405 „Stein auf Stein“ gebaut werden.



Freitag, 20.02.2026 / 18:00 Uhr: Genuss.Dinner.Bühne.

Programm mit Musik und Literatur von und mit *Cornelius Obonya*, sowie ein mehrgängiges Dinner-Menü.

Samstag, 21.02.2026 / 11:00 Uhr:

Tribute Konzert

Das *Tribute to Otto Tausig* Konzert steht heuer im Zeichen von *John Lennon & den Beatles*.



Freuen Sie sich auf die *John Lennon Tribute Band* featuring *Andy Baum & special guest* mit ihrem Programm „Imagine“.

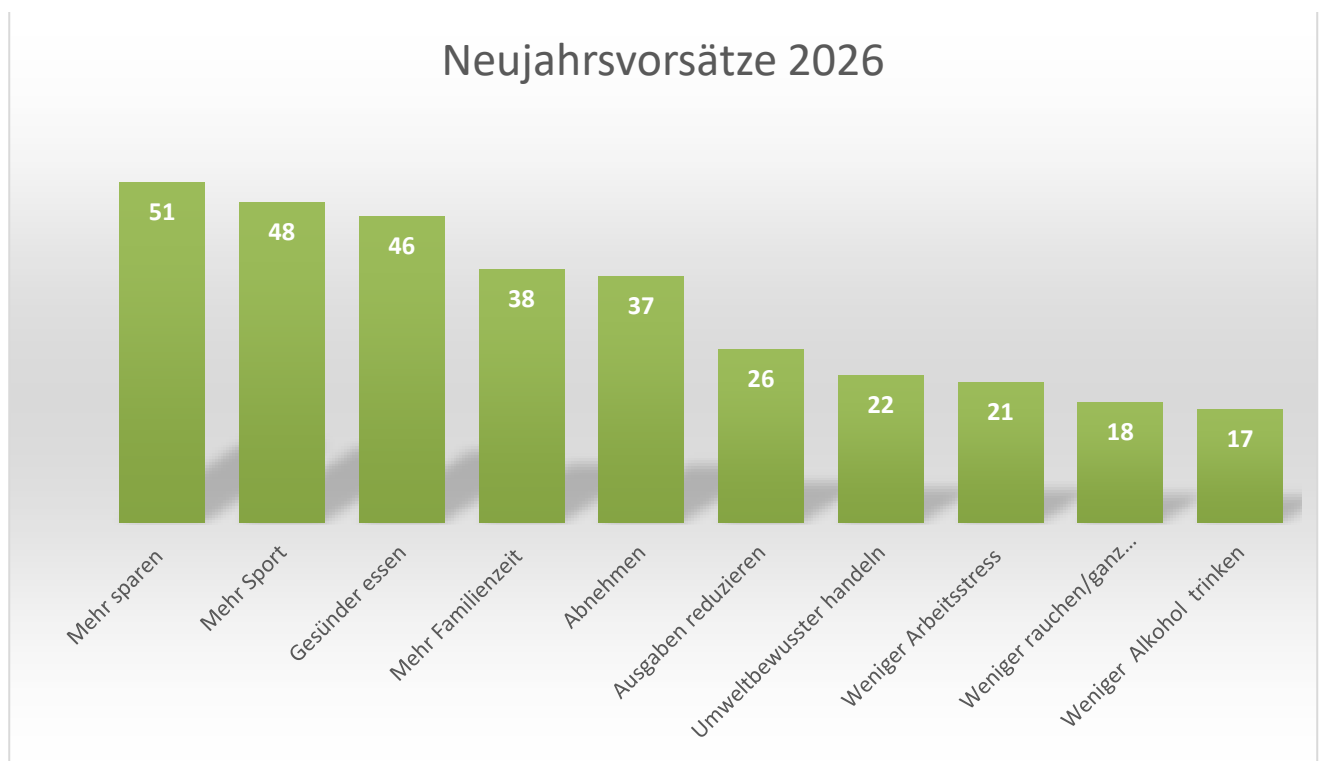
Im Hotel Savoyen Vienna, Rennweg 16, 1030 Wien.

Kartenbestellung: Entwicklungshilfeklub: office@eh-klub.at bzw. 01/7205150

 <https://entwicklungshilfeklub.at/theaterhotel-2026/>, www.dastheaterhotel.at

8) Neujahrsvorsätze und ihre Realisierung

Eine Statista-Umfrage zeigt die Rangliste der häufigsten Neujahrsvorsätze für das Jahr 2026 in Deutschland. Es ist anzunehmen, dass jene der österreichischen Bevölkerung nicht wesentlich davon abweichen dürften.



Falls du noch nach Ideen für gute Vorsätze suchst, hätte ich 6x4 konkrete Anregungen für dich:

Gewohnheiten

- Früher/pünktlich Aufstehen und einen guten Schlafrhythmus ein-/beibehalten
- Jeden Tag mindestens einmal lächeln und bewusst dankbar sein
- Aufgaben nicht aufschieben
- Auf die eigenen Grenzen achten

Gesundheit

- Das Auto häufiger stehen lassen und deinen Füßen, Öffis oder dem Rad den Vorzug geben
- Jeden Tag frisches Obst und Gemüse essen (Take 5 a Day)
- Gewicht reduzieren/1-mal pro Woche sportlich aktiv sein/Muskeln aufbauen
- Täglich reichlich Wasser, dafür weniger/keinen Kaffee oder Alkohol trinken

Beruf

- Mehr Verantwortung übernehmen und ein eigenes/konkretes Projekt umsetzen
- Eine relevante Weiterbildung absolvieren
- Berufliches Netzwerk monatlich pflegen und ggf. erweitern
- Regionale Kooperationen mit einem Team gemeinsam aufbauen

Finanzen

- Die eigenen Finanzen ordnen und einen Finanzplan aufstellen
- Für gute Zwecke spenden
- Drei Monatsgehälter als Notreserve zurücklegen
- Weniger verschwenderisch leben und die konkreten Ziele monatlich überprüfen

Privatleben

- Beziehungen pflegen
- Ehrenamtlich für wohltätige Zwecke mindestens 1x/Monat arbeiten
- Mehr Zeit für die Familie nehmen und eine gemeinsame monatliche Aktivität planen
- Eine alte Freundschaft wieder aufleben lassen

Persönliche Entwicklung

- An einer Schwäche arbeiten, durch tägliche Selbstreflexion überprüfen und Erfolge feiern
- Einen Mentor/eine Mentorin finden
- Ein kurz-, mittel- und langfristiges Ziel verfolgen und in einem Erfolgstagebuch festhalten
- Einen (Halb)Tag pro Woche für Digital Detox festlegen.

Umfragen haben ergeben, dass 15 Prozent der guten Vorsätze nicht länger als eine Woche halten. Weitere 12 Prozent sind nach 2 Wochen wieder vergessen, weil alte Gewohnheiten das Ruder übernehmen. Nach einer Studie der Universität von Scranton scheitern 92 Prozent aller Vorsätze. Das Scheitern der guten Vorsätze liegt vor allem daran, weil wir uns zu viel und zu spontan Ziele vornehmen, ohne auf Meilensteine bzw. Etappenziele zu achten und diese zu konkretisieren. Ich habe mir z.B. vorgenommen, alle drei Monate meine Freundinnen aus der Schulzeit zu treffen. Dafür habe ich mir Verbündete gesucht und mit diesen gemeinsam ein Datum und einen Ort festgelegt (3. März 2026) und auch allen Personen kommuniziert. Ich freue mich auf das Wiedersehen im neuen Jahr! Um dafür Raum und Zeit zu schaffen, bedarf es auch einer Entscheidung, andere Vorhaben zu lassen. Nachfolgend findest du eine Checkliste, um deine Ziele einer Überprüfung zu unterziehen

Mehr Informationen zu diesem Thema findest du unter

<https://karrierebibel.de/vorsaeetze-einhalten-neujahresvorsaeetze/>

<https://www.5amtag.ch>

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/achtsamkeit.html>

<https://www.swb.de/ueber-swb/swb-magazin/wohnen/neujahrsvorsaeetze>

<https://www.grawe.at/blog/neujahrsvorsaeetze-ideen-tipps-fuer-vorsaeetze-fuers-neue-jahr/>

<https://www.karriere.at/c/a/gute-vorsaeetze>

MEINE VORSÄTZE

Das werde ich im nächsten Jahr...

Beginnen: _____ 

Aufhören: _____ 


Probieren: _____ 

Verbessern: _____ 

Lernen: _____ 

Besuchen: _____ 

Sehen: _____ 

Hören: _____ 

Sein: _____ 

9) Neujahr 2026 - Hoffnung



Hoffnung auf ein Wachsen und Blühen – im Trockenbeet.

Bild: © Helga Zintl, BHAK Wr. Neustadt 2025

Der Vorstand des Internationalen Bildungsnetzwerkes PILGRIM wünscht
ein kreatives und erfreuliches Jahr 2026!

Mag.^a Christine Wogowitsch | HR Mag. Dr. Johann Hisch | Mag. Dr. Piotr Kubiak
Präsidentin | Ehrenpräsident | Stv. Direktor

PILGRIM-Unterstützung: AT87 3200 0000 1157 1296 (IBAN), RLNWATWW (BIC)

| PILGRIM-Newsletter – Berichte/Informationen über Bildung für Nachhaltige Entwicklung und Spiritualität | Medieninhaber, Herausgeber, Verleger: Internationales Bildungsnetzwerk PILGRIM | ZVR 967414110 | Vereinssitz: 1050 Wien, Wiedner Hauptstraße 97/2. Stock
| Redaktion: Johann Hisch | Administration: Martha Finger | office@pilgrim.at | <https://pilgrim.at> | Bildrechte, wenn nicht anders angegeben: PILGRIM oder Netzwerkpartner. | Wenn dieses Service nicht mehr erwünscht ist, bitte um eine Mitteilung/Abmeldung an: newsletter@pilgrim.at | Redaktionsschluss für den nächsten PILGRIM-Newsletter Nr. 111: 15.02.2026. Beiträge und Informationen im Format docx bzw. jpg bitte an: newsletter@pilgrim.at. Herzlichen Dank