

Tipps, wie du deinen Alltag mit Kind zufrieden, gelassen und ausgeglichen gestalten kannst

- Was kann ich tun für meine eigene Gelassenheit, wenn der Alltag mal wieder nicht so läuft, wie er soll"
 1. Durchatmen
- Was soll ich tun, wenn das Jammern meiner Kinder mich noch verrückt macht"
 1. Verständnis zeigen
 2. Mitjammern (ohne zu stark zu übertreiben)
 3. Die eigenen Gefühle thematisieren
 4. ablenken
- Was machst du an Tagen, an denen alles schief zu gehen droht, um dich selbst wieder zu beruhigen und du dadurch den Tag nochmal rettest?
 1. Atmen
 2. Aus der Situation gehen
 3. Augen schließen und kurz an etwas Schönes denken
 4. Lieblingsmusik aufdrehen und gemeinsam mit den Kinder abtanzen
 5. Alles liegen lassen und Hinaus in Freie
 6. Situation erklären und für den Abend eine Belohnung in Aussicht stellen (für alle und unbedingt einhalten)
- Wie gehst du vor, wenn dich alles nervt, du aber nicht in Selbstmitleid versinken willst, sondern wieder in Richtung Zufriedenheit gehen möchtest?
 1. Kurz abschalten
 2. Ev. Auch am WC
 3. Sich etwas Schönes in Erinnerung rufen
 4. Humor
 5. Den Nutzen suchen

- Mit welcher Methode bist du am Erfolgreichsten, wenn es darum geht, "nicht gleich aus der Haut zu fahren"?
 1. Atmen
 2. Mich aus der Situation nehmen
 3. Die Sichtweise des anderen einnehmen
 4. Verständnis haben
 5. Meditieren (nicht in der Situation, sondern grundsätzlich)
 6. Mir bewusst machen, dass jeder schlechte Tage hat

- Wie schaffst du es, im herausfordernden Alltag trotzdem immer wieder einmal Zufriedenheit zu spüren.
 1. Mich an kleinen Dingen freuen
 2. Mir auch einmal etwas gönnen
 3. Hinaus in die Natur
 4. Kurzurlaub mit einem Buch

- Wie schaffst du es, nach einem langem Tag trotzdem noch mit Ruhe und Geduld deine Kinder ins Bett zu bringen?

Dieser Punkt betrifft mich schon lange nicht mehr.

Vielleicht helfen dir aber trotzdem meine Tipps von früher.

1. Abendrituale
2. Gute-Nacht-Geschichte
3. in Ruhe mit dem Kind Tageserlebnisse durchgehen
4. nochmal ausgiebig kuscheln
5. in ganz ernsten Fällen auch mal dazulegen