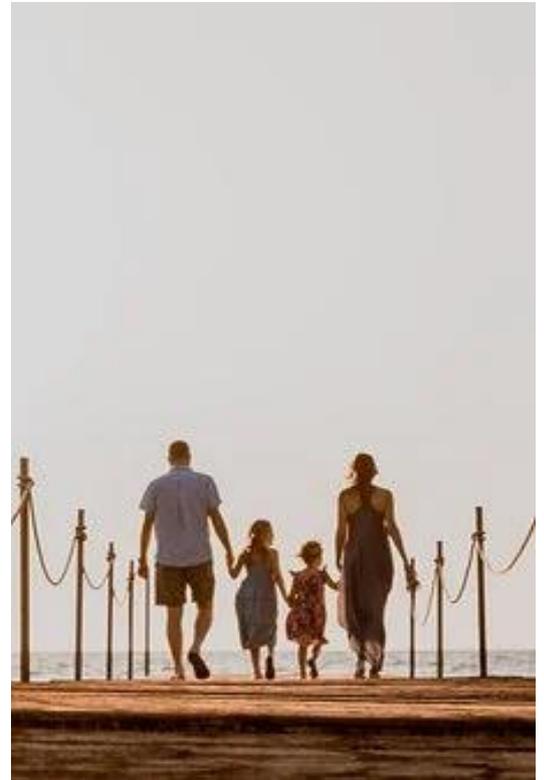


Starke Eltern – starke Kinder

Ein Vortrag zum Thema
Eltern/Kind
am 20.05.2022

Inhalte...

- ✌️ Entwicklung und Veränderung
- ✌️ Selbstfürsorge
- ✌️ Kräfte sparen / Pausen einlegen
- ✌️ Zeitmanagement
- ✌️ Ein gutes Vorbild als Ziel



ENTWICKLUNGEN & VERÄNDERUNGEN

Veränderungen sind natürlich. Wir sind
In einem ständigen Veränderungsmodus.
Was sich aber geändert hat ist die Zeit-
spanne, in der sich diese Veränderungen
aber auch gewisse Entwicklungen
vollziehen.



Daher ist es wichtig sich wieder mehr Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse
zu nehmen und sich dadurch zu stärken.

Wir können meist nicht die äußeren Umstände verändern, sondern unsere
(innere) Haltung dieser Umstände gegenüber.

Fragen...

Kennen ich meine Bedürfnisse?

Wie sehr nehme ich diese wahr, oder bin ich ständig abgelenkt?

Was tut mir gut?

Was sind meine Stärken? (Sich selbst wieder kennen lernen)

Was sind meine Vorlieben und meine Leidenschaften?

Nur wenn wir uns selbst gut kennen und einschätzen können haben wir die
Möglichkeit, uns gut auf unsere Kinder einzustellen.

SELBSTFÜHRSORGE

- Sind Sie sehr oft für andere da?
- Fühlen Sie sich wie in einem Hamsterrad?
- Glauben Sie zuerst alles fertig machen zu müssen, bevor Sie sich Zeit für sich selbst nehmen?

Das sind nur einige Fragen, die Sie sich stellen sollen. Denn wie das Wort „Selbstfürsorge“ schon lautet, ist es die Fürsorge, die man sich selbst gibt.



Zu hoffen, dass jemand in Ihrem Umfeld sich Ihrer annimmt und Sie vor Stress und unangenehmen Situationen schützt, ist leider vergebens.

Selbstfürsorge sollte jeden Tag passieren und nicht hin und wieder.

Wenn man z.B. eine Pflanze hat, die viel Wasser benötigt, um zu gedeihen und zu blühen wird man sie auch nicht alle drei Wochen gießen, sondern sie so oft wie möglich mit Wasser versorgen.

Wenn wir jeden Tag unser Bestes geben wollen, ist es auch wichtig für uns gut zu sorgen damit wir für unsere Kinder genug Kraft haben.

Hier ein paar Übungen für mehr Selbstfürsorge...

- 1) Guter Schlaf wirkt Wunder!! Nicht die Länge ist wichtig, sondern die Intensität.
- 2) Uns mit guter, gesunder Ernährung und viel Wasser versorgen!
- 3) Den Tag bereits mit guten, motivierenden Gedanken beginnen.
(Eventuell aufschreiben)
- 4) Bewusst neue Aktivitäten setzen und achtsamer werden.
(Gewohnheiten ändern)
- 5) Neue Routinen einbauen!

KRÄFTE SPAREN / PAUSEN EINLEGEN

Experten raten immer wieder Pause in den täglichen Ablauf einzubauen. Dies sollte nicht erst dann passieren, wenn man bereits erschöpft und müde ist, sondern immer wieder auf den Tag verteilt.

Pausen erhöhen das Wohlbefinden und fördern unsere Gesundheit.

Eine bewusste fünf- bis zehnminütige Pause mehrmals täglich ist machbar und hat einen sehr hohen Erholungswert.

Ob es ein kurzer Spaziergang, eine Kaffee- oder Entspannungspause mit einer kurzen Meditation oder Atemübung oder einfach einmal nichts tun ist, ein positiver Effekt ist immer gegeben. Entspannte Eltern haben entspannte Kinder und die Kinder lernen auch sehr früh mit der eigenen Energie umzugehen und Pausen zu machen.



ZEITMANAGEMENT

Wir merken immer wieder wie wichtig Zeit für uns ist. Zeit mit Dingen zu verbringen, die uns erfüllen und auch Spaß machen. Prioritäten zu setzen, mehr Zeit für Kreativität und Erholung, aber auch Zeit für persönliche und berufliche Ziele zu haben.



Ein gutes Zeitmanagement kann helfen einen guten Überblick über die vorhandene Zeit und die Qualität dieser zu bekommen, aber auch „Zeitdiebe“ zu eruieren.

Tipps...

- Hilfreich kann ein Wochenplan oder einen Tagesplan sein.
- Durch die Planung kann man Freiräume schaffen (mehr Zeit für Kinder oder auch für eigene Entspannung oder andere Tätigkeiten).
- Erfolge sind dadurch besser ersichtlich (Erfolgstagebuch = hebt den Selbstwert).
- Da die Gefahr besteht zu viele Termine einzuplanen ist die Devise „weniger ist mehr“.

EIN GUTES VORBILD ALS ZIEL

Kinder orientieren sich nach Vorbildern.

Es ist nicht immer wichtig, was man sagt, sie nehmen aber genau wahr, wie wir handeln und ob unsere Handlungen mit dem Gesprochenen übereinstimmen.

Kinder brauchen einen Rahmen, der ihnen Sicherheit und Geborgenheit gibt und Menschen, auf die sie sich verlassen können und die authentisch sind.

Z.B. wird ein Kind die Eltern nicht ernst nehmen, wenn sie es darauf hinweisen, nicht so viel am Handy zu sein, wenn sie selbst ständig das Smartphone in den Händen halten.

Versprechen einzuhalten, ist sehr wichtig, denn die Kinder verlassen sich darauf.

Wenn Eltern konsequent sind und Regel einhalten, ist es für Kinder selbstverständlich dies auch zu tun.

Genauso ist es, wenn es darum geht Fehler machen zu dürfen.

Wir leben in einer sehr schlechten Fehlerkultur. Fehler werden nicht als Erfahrungen bewertet, sondern bedeuten immer etwas Negatives und werden mit einem gewissen Versagen gleichgestellt.

