

# DIE 10 ELTERNPLANET VORSÄTZE FÜR 2019



elternplanet.ch

## 1. Vor dem Sprechen Gehirn einschalten!

Muss ich das jetzt wirklich sagen, ist das wirklich wichtig oder nur einfach so daher geredet, eine von 1000 Anweisungen am Tag?

Gilt übrigens auch für Antworten in Sozialen Netzwerken...

## 2. Weniger ist mehr

Weniger drohen, weniger schimpfen, weniger kommentieren, weniger nörgeln, weniger reden, weniger nah an den Kindern dran sein.

## 3. Zu den Kindern hin gehen

Keine "von-der-Küche-ins-Kinderzimmer-oder-auf-den-Spielplatz" Schreie. Sondern hin gehen und sagen, was es denn zu sagen gibt. (Siehe Punkt 1). Keine Fragen stellen! (Möchtest du, würdest du, könntest du?)

## 4. Positiv formulieren/Den Fokus aufs Positive legen

Anweisungen klappen viel besser, wenn man den Kids sagt, was man von ihnen MÖCHTE, was sie tun SOLLEN. Und eben nicht: Was sie NICHT tun sollen. \*probiertesaus!

Wenn es gut läuft, positives Feedback geben, versucht den "Schimpfmodus" immer mal wieder auszuschalten.

## 5. Gut vorausplanen

Überrascht eure Kinderlein nicht mit euren Anweisungen. Sagt ihnen früh genug, was jetzt passiert, wo ihr hin geht, was ihr von ihnen erwartet. Es ist so ein bisschen wie "laut denken".

## 6. Nicht alles so persönlich nehmen!

Kinder trotzen, haben Pubertätsschübe, sind manchmal bockig, gemein, launisch, mühsam und nervig. Das machen sie in den aller meisten Fällen nicht um euch zu ärgern, sondern weil die Punkte 1-4 nicht eingehalten wurden...

## 7. "Hilf mir es selbst zu tun!"

Wir müssen für unsere Kinderlein nicht immer alles erledigen. Gebt ihnen Hilfestellungen, aber erledigt nicht immer alles gleich für sie. Gebt ihnen nicht immer die Lösungen vor, sondern versucht mit ihnen zusammen nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

"Was könntest du tun, was brauchst du, damit das besser klappt?" Solche Sätze helfen auch bei anstrengenden Teenies ganz gut. :-)

## 8. Nicht zu hohe Erwartungen haben

Klar möchte man perfekt sein, aber zu hohe Erwartungen an sich und an die Kinderlein bringen nur Stress und Ärger.

Also: Take it Easy! Es sieht nicht nur bei euch ab und zu chaotisch aus. \*ichschwörs

## 9. Schaut zu euch und achtet auf eure Bedürfnisse

Ab und zu braucht man auch als Eltern eine Pause. Am Mittag zum Beispiel, aber auch mal am Wochenende.

Also: Lasst den Haushalt mal liegen, tut euch etwas Gutes. Geht mal essen, ins Kino, Kaffee trinken oder mit einer Freundin shoppen.

Die Kinder werden es auch überleben, wenn sie einmal auswärts übernachten. :-)

## 10. Dem Elternplanechen treu bleiben ;-)

Damit wir auch im 2019 zusammen jammern, lachen, plaudern, Fragen diskutieren und lustige Geschichten aus dem Erziehungsalltag erzählen können.