



DAMIT ES UNS GUT GEHT

KLEINE TIPPS FÜR DEN ALLTAG WÄHREND DES #SOCIALDISTANCING

Eine gute Tagesstruktur, ein aufmerksames Miteinander und kleine Rituale helfen, mit der aktuellen Situation zu Hause klarzukommen und etwas Schönes daraus zu machen. Ein paar Tipps dazu:

EINEN RUHE-ORT SCHAFFEN

Wenn das Haus voll ist mit drei, vier oder fünf Menschen, die sonst tagsüber in der Schule oder bei der Arbeit sind, ist der Trubel schnell anstrengend. Auch für die Kinder! Schaffe einen Ruhe-Ort, an dem man sich entspannen kann – ein großes Kissen im Eltern-Schlafzimmer, eine Ecke in einem Kinderzimmer, eine Kerze auf dem Schreibtisch im Arbeitszimmer. Alle wissen: Wer hierhin geht, möchte Ruhe haben – und muss respektiert werden.

DANKBARKEIT EINÜBEN

Was uns stresst, macht sich wichtig und schiebt sich in den Vordergrund. Es kann hilfreich sein, sich deshalb ganz bewusst in Dankbarkeit zu üben. Überlege gemeinsam mit deinen Kindern, wofür sie dankbar sind. Die warme Sonne, das schöne Frühstück, ein Buch, der Hund, der ein treuer Freund ist – Dankbarkeit setzt der inneren Unruhe und Sorge etwas Wertvolles entgegen.

AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN

Im Trubel eines vollen Tages sind wir oft im Autopiloten – immer unterwegs zu der nächsten Aufgabe. Triff die Entscheidung, heute bewusst Aufmerksamkeit zu schenken und dir Zeit zu nehmen. Zum Beispiel für dein Kind, wenn es dir etwas zeigen möchte – wenn es gerade nicht passt, kannst du vielleicht eine Zeit verabreden. Genauso geht die Einladung an dich selbst: Wenn unsere Gedanken rasen, kann die Konzentration auf das, was wir im jeweiligen Moment tun, uns beruhigen. Mach zum Beispiel einen Spaziergang und konzentrier dich nur auf deine Füße, wie sie den Boden berühren. Sei freundlich zu dir selbst, wenn es nicht gleich funktioniert – die stressenden Gedanken werden kommen, und das ist völlig in Ordnung. Lass sie ziehen und geh mit deiner Konzentration zurück zu deinen Füßen und dem Boden darunter.

